

Методичні рекомендації «Небезпечні інтернет-групи, ігри, квести, челенджі»

Розробники:

Наталія Дудіна, завідувачка, Тетяна Брайченко, методистка
навчально-методичного центру психологічної служби КНЗ «ЧОППОПП ЧОР»

З кожним роком в Україні збільшується кількість користувачів Інтернету, тому питання безпеки в мережі є надто актуальним. Інформаційна безпека стосується захисту життєво важливих інтересів людини (і більш глобально – суспільства, держави), адже неправдива, неповна, невчасна інформація може нанести шкоду. Особливо вразливі у цьому контексті діти та підлітки, оскільки вони можуть не знати, яку інформацію можна викладати в мережу, а яку не варто, з різних причин не здатні правильно реагувати на контент мережі.

Існують певні небезпеки у розвитку особистості, яка віддає перевагу мережевому спілкуванню, що стосуються її особистої безпеки:

- ознайомлення з порнографічними матеріалами, ненормативною лексикою, інформацією суїцидального характеру, расистського, ненависницького чи сектантського змісту;
- загроза отримання недостовірної чи неправдивої інформації;
- формування залежності (ігрової, комп'ютерної, Інтернет);
- спілкування з небезпечними людьми (збоченці, шахраї, грифери);
- залучення до виконання протиправних дій (хакерство, порушення прав та свобод інших).

Безконтрольний доступ до Інтернету може мати негативні наслідки для дитини. Зокрема, у дітей активно розвивається **інтернет-залежність**, що трактується як нав'язливе або компульсивне бажання ввійти в мережу Інтернет або неможливість вийти з Інтернету. Її ще називають «інтернет-адикція», «віртуальна адикція», «кіберадикція», «нетаголізм».

Кіберзалежність – умовна назва залежності від різного роду високотехнологічних засобів, її ознаки схожі з формами наркозалежності або алкоголізму, тобто комп'ютер є своєрідним наркотиком. Дитина або підліток не здатні подолати внутрішнє напруження, яке виникає через неможливість постійного занурення у віртуальний світ та відчувають сильне роздратування, якщо хтось заважає перебувати в мережі.

Комп'ютерна залежність на першій стадії являє собою більш-менш легкий розлад. Через захоплення новою іграшкою дитина перестає займатися справами. Вона поступово віддаляється від родичів і друзів, надаючи перевагу «всесвітній павутині».

На другій стадії симптоми розвиваються стрімко. Якщо дитині заборонити використання інтернет-мережі, вона відчуватиме сильну роздратованість. Може спостерігатися порушення уваги, зниження працездатності, поява нав'язливих думок, безсоння.

Третя стадія – соціальна дезадаптація. Дитина постійно «висить» на сайтах, навіть коли не одержує задоволення від спілкування в Інтернеті. Це

призводить до серйозних порушень у поведінці дитини та потребує допомоги фахівців.

Останнім часом у мережі Інтернет поширеними стали квести, інтернет-ігри, челенджі й так звані групи смерті, які доводять дітей і підлітків до самогубства. Ігри підлітків зі смертю траплялись у дитячому середовищі ще до появи інтернету: існували так звані ігри-випробування: постояти на рейках перед поїздом і зіскочити в останній момент, стрибнути з моста у воду, зачепитися за тролейбус і проїхати до наступної зупинки. Ці, так би мовити, «перевірки на хоробрість» дозволяли сміливцям отримати заряд адреналіну та підвищити свій авторитет серед підлітків. Ними, зазвичай, рухають або бажання отримати адреналін, або прагнення самоствердитися, або дитяча цікавість, або все це разом.

Із розвитком мережі Інтернет у соцмережах можна знайти багато постів про небезпечні віртуальні ігри серед підлітків. Наводимо неповний список назв можливих груп смерті у соціальних мережах: «Кити пливуть угору», «Розбуди мене о 4:20», «f57», «f58», «Тихий дім», «Рина», «Няпока», «Море китів», «50 днів до мого ...». Хештеги: #дімкитів, #морекитів, #ЧумацькийШлях, #150зірок, #ff33, #d28, #хочувгру, #біжиабовмри, #таблетки, #чтобудетесли. Записи в акаунті соцмереж цифр 50 і менше, а також зображення китів, зокрема які літають, метеликів та єдинорогів.

Йдеться про закриті групи в соцмережах та закриті акаунти в Інстаграм, де адміністратор групи або власник акаунту втягують у гру підлітків, стимулюючи до виконання певних завдань. Діти, які бажують взяти участь у грі, розміщують на своїх сторінках у соціальних мережах пост із запитом на гру і супроводжують його певним хештегом. Відомі такі рядки-запити: «Синій кит за мною повернеться, він прийде і гра почнеться», «Забери мене, кит, у свій #тихий дім. Пограємо з тобою удвох», «Випий 40 таблеток і подивись, що буде» та інші.

Поширення небезпечних інтернет-розваг відображає проблеми, які є не лише в дітей, а й у дорослих та суспільстві загалом. Завдяки створенню віртуального світу, віртуальних друзів, віртуального спілкування та віртуального життя відбувається втеча особистості від реальності, де смерть також здається віртуальною.

Сутність подібного роду квестів полягає в тому, щоб під виглядом розуміння і переймання проблемами спілкування підлітка з соціальним оточенням:

- а) посилити його ізолюваність від реальних соціальних стосунків;
- б) посилити емоційну залежність від групи та її очільників;
- в) маніпулювати поведінкою, настроями, цінностями учасників групи.

У деяких випадках метою діяльності керівників таких груп є своєрідна гра з доведення підлітка до самогубства. Подібні групи і доступність інформації в Інтернеті – це спусковий гачок. Наприклад, якщо в родині немає здорових емоційних відносин, контакту з рідними, відсутнє спілкування з дитиною та

присутнє домашнє насильство, тоді дитина буде звертатися за підтримкою до Інтернету, де може бути залученою до небезпечних груп, ігор, челенджів.

Можна визначити негативні сімейні чинники, які здійснюють вплив на суїцидальність дітей та підлітків:

- психічні відхилення у батьків, особливо афективні (депресії та інші душевні захворювання);
- зловживання алкоголем, наркоманія або інші види анти-суспільної поведінки у сім'ї;
- сімейна історія суїцидів або суїцидальних спроб членів сім'ї;
- насильство у сім'ї (особливо фізичне і сексуальне);
- брак батьківської уваги і турботи, погані стосунки між членами сім'ї і нездатність продуктивного обговорення сімейних проблем;
- постійне емоційне напруження і високий рівень агресивності у сім'ї, сварки між батьками;
- розлучення батьків або смерть одного із них;
- часті переїзди, зміна місця проживання сім'ї;
- неадекватні очікування батьків щодо дітей;
- авторитарний стиль виховання у родині;
- недостатня увага батьків до дітей.

Крім психологічної атмосфери в сім'ї, мають значення вікові, особистісні особливості, ситуаційні чинники та поточний емоційний стан дитини, яка потрапила в комп'ютерну залежність.

Першими ознаками залежності дітей є:

- погіршення успішності, часті запізнення або пропуски уроків;
- проведення часу за комп'ютером уночі;
- поєднання процесу гри із прийомом їжі;
- асоціювання себе з героєм гри;
- відсутність інших захоплень;
- нівелювання спілкування з іншими людьми;
- час, проведений за комп'ютером, перевищує час, що витрачається на інші види діяльності;
- гра набуває для дитини найважливішого значення;
- агресивне реагування на намагання оточуючих обмежити час перебування за комп'ютером;
- нездатність контролювати час, проведений за комп'ютером;
- прояви агресивності/дратівливості, якщо відсутня можливість скористатися Інтернетом;
- у зв'язку з використанням мережі;
- втрата інтересу до зовнішнього вигляду та соціального життя

Важливим аспектом профілактики суїцидальних тенденцій серед учнів є питання педагогічного відстеження їхнього емоційного стану. Підлітковому віку властива імпульсивність дій, тому іноді тривалість фаз суїцидальної поведінки (обдумування скоєння суїциду, амбівалентності, тобто стресових факторів, що приводять до фатальних дій, та фази суїцидальної спроби) може бути дуже короткою, не більше однієї години. Звичайно, це вимагає від

дорослих виявлення та оперативних дій у наданні адекватної допомоги таким підліткам.

Спілкуючись із такою дитиною, вчитель, класний керівник може спостерігати напругу, агресивність, апатію, депресію, аутоагресивну поведінку тощо. Саме тому професійно важливими якостями педагога мають бути спостережливість, чуйність, емпатія, вміння аналізувати.

Обов'язковою умовою також є організація дієвого соціально-педагогічного патронажу сімей, у яких проживають діти потенційного ризику, активна співпраця з батьками та надання фахової допомоги працівниками психологічної служби.

При проведенні просвітницької профілактичної роботи з батьками та педагогами, працівникам психологічної служби важливо доносити інформацію про:

- визначення явищ «смертельні квести» та «дитячі суїциди» – спільне та різне в поняттях;
- актуальність і масштаби проблеми залучення дітей до смертельних ігор в мережі Інтернет;
- соціальні категорії які становлять «групи потенційного ризику»;
- причини зацікавленості дітей смертельними квестами;
- особливості вікової психології підлітка;
- причини дитячих суїцидів;
- формування довірчих стосунків між дітьми й батьками;
- методи втягування та утримання дітей у віртуальні гри;
- індикатори втягнення дітей у гру;
- засоби профілактики втягнення дітей у смертельні квести;
- ефективні сучасні методи педагогічного впливу на дітей;
- як реагувати, якщо є інформація про дитину у грі;
- критичність сприйняття інформації в соціальних мережах;
- вміння розпізнавати небезпеки і захистити себе в Інтернеті.

Під час здійснення профілактики працівникам психологічної служби необхідно враховувати, що інформація на цю тему, яка надається для здобувачів освіти, батьків, педагогів, має відрізнятися за змістом.

*Працівникам психологічної служби здійснюючи профілактику **не варто:***

1. Акцентувати посилену увагу на темі смерті, особливо – візуалізувати її, наприклад, щоб діти уявили, як буде погано їхнім батькам, коли вони помруть, або як буде погано їм, коли помруть батьки.
2. Постійно надавати дітям одну й ту саму інформацію з різних джерел. Трапляється, що діти чують це від класного керівника, соціального педагога, психолога, директора. Це може призвести до перенасичення та викликати бажання пограти в такі ігри.
3. Переобтяжувати дітей інформацією, що викликає негативні переживання. Міфи, страхи, неприйняття, осуд заважають усвідомленню конструктивних шляхів вирішення проблеми.
4. Детально розглядати будь-які конкретні випадки здійснення самоушкоджень, суїциду, оскільки це має ефект реклами.

Поради дорослим у ситуаціях, коли підлітки проявляють суїцидальні тенденції або відчай.

- Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щирю, чесну людину, якій можна довіряти.
- Дитина має почуватися з вами на рівних, як із другом, тоді вона зможе розповісти вам про свої проблеми та труднощі.
- Проявляйте щире занепокоєння та турботу про дитину. Важливо те, що ви говорите і як ви це говорите.
- Не варто діяти, як експерт у розв'язуванні кризової ситуації, щоб не втратити довіру дитини.
- Зосередьте увагу на почуттях дитини, дайте їй можливість самостійно розповісти про власні проблеми.
- Коли виникає пауза в розмові, не слід говорити відразу, використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині.
- Ставте прості, щирі запитання («Що трапилося?», «Що відбулося?»). Не перетворюйте розмову з дитиною на допит.
- Намагайтеся побачити кризову ситуацію очима дитини.
- Вислухайте дитину, надайте їй дружню підтримку та можливість знайти власні відповіді, не нав'язуючи свої думки щодо виходу із кризової ситуації

Як дитині уникнути залучення до небезпечних груп в Інтернеті

1. У першу чергу, потрібно звертатися до батьків, якщо в житті (реальному або віртуальному) щось турбує.

2. Не слід заводити сумнівних знайомств у мережі, адже за привабливою аватаркою може ховатися небезпечний злочинець, аферист або терорист. Здобувачі освіти, зазвичай, сприймають спілкування в мережі як нешкідливу гру, не розуміючи, що спілкуються з реальними людьми, не завжди добрими, чесними, такими, які переслідують в мережі свої інтереси.

3. Не надавати персональних даних в Інтернеті, таких як особисті фото, документи, адреса проживання, школа і клас.

4. Не потрібно додавати у друзі незнайомців, а лише тих, кого знаєш особисто.

5. Вимкнути геодані на світлинах, за допомогою яких зловмисники можуть визначити місцезнаходження дитини.

Корисні посилання:

Міністерство освіти і науки України. Безпека дітей в Інтернеті. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/vihovna-robota-ta-zahist-prav-ditini/bezpeka-ditej-v-interneti>

Український фонд Благополуччя дітей. Безпека дітей в Інтернеті. <https://rescentre.org.ua/bezpeka-ditej-v-interneti>

Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення. http://old.la-strada.org.ua/ucp_mod_library_view_323.html

UNICEF Ukraine. Кібербулінг. <https://www.unicef.org/ukraine/cyberbullying>