

ГАЙД ДО ТВОЄЇ

онлайн-безпеки



Київ-2026

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. ЩО ІНТЕРНЕТ ЗНАЄ ПРО ТЕБЕ	3
Цифрова ідентичність та цифровий слід	4
Список для контролю безпеки твого цифрового «Я»	6
РОЗДІЛ 2. СТОСУНКИ ОНЛАЙН — ПРИХОВАНІ НЕБЕЗПЕКИ	7
Кібербулінг: як захиститися?	8
Стосунки онлайн — приховані небезпеки	11
Кетфішинг, фальшиві стосунки	12
Онлайн-грумінг	12
Секстинг	15
РОЗДІЛ 3. ЯК НЕ ПОВЕСТИСЯ НА ФЕЙК	17
Правда чи фейк: як перевіряти інформацію в Інтернеті?	18
Що таке фейки?	18
Де шукати правду про здоров'я?	20
РОЗДІЛ 4. Онлайн-загрози під час війни	23
Що таке ІПСО?	24
Паніка в Мережі: як не стати її частиною?	25
Вербування підлітків: невидима пастка	26
РОЗДІЛ 5. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ІНТЕРНЕТ	29
Порівняння себе з іншими	31
Інтернет-залежність	32
Ігрова залежність (геймінг)	34
Порнозалежність	35
Спілкування з ШІ: помічник, співрозмовник чи пастка?	37
ВИСНОВОК. Твій Інтернет — твої правила	40



зараз

Повідомлення від команди *AFEW-Україна*
Прочитай вступ до гайду

Бути підлітком у сучасному цифровому світі — це круто, але водночас і непросто. Твоє життя тісно пов'язане з Інтернетом: тут ти спілкуєшся, шукаєш відповіді на важливі запитання та розважаєшся. Проте онлайн-простір приховує чимало викликів, про які варто знати заздалегідь.

Ти можеш натрапити на фейки, маніпуляції чи навіть небезпечне спілкування. Як відрізнити правду від вигадки? Як захистити свої дані та не залишити небажаних цифрових слідів? Що робити, якщо ти стикаєшся з тиском, кібербулінгом чи сумнівними пропозиціями? А ще — як правильно користуватися допомогою штучного інтелекту, щоб він був корисним інструментом, а не джерелом ризику?

Саме для цього ми створили цей посібник. У ньому ти знайдеш чіткі інструкції, які допоможуть користуватися Інтернетом безпечно. Ти можеш повертатися до посібника щоразу, коли відчуватимеш сумнів або тривогу. А коли розберешся в усьому сам — поділися цими знаннями з друзями чи близькими. **Твоя безпека в Мережі — у твоїх руках!**



253

У посібнику для тебе є багато посилань на корисні відео та ресурси.



ВАЖЛИВА ПІДКАЗКА



Якщо раптом QR-код не зчитується або посилання не відкривається — не переймайся! Просто внеси у пошуковик (Google/YouTube) назву відео або ресурсу, які вказано поруч, і ти миттєво знайдеш потрібний матеріал.

ЩО ІНТЕРНЕТ ЗНАЄ ПРО ТЕБЕ



ЦИФРОВА ІДЕНТИЧНІСТЬ ТА ЦИФРОВИЙ СЛІД



Твоя ідентичність — це
відповідь на питання «Хто я?»



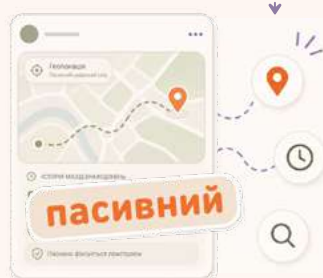
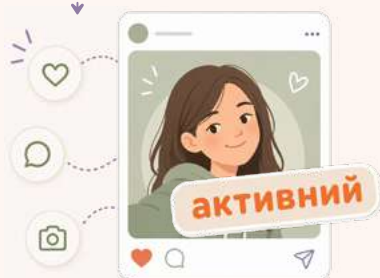
Щоразу, коли ти заходиш в Інтернет: ставиш лайк ❤️, пишеш коментар або просто шукаєш щось у Google — це залишається в його пам'яті й називається **цифровим слідом**. Із цього складається твоя **цифрова ідентичність** — те, яким тебе бачать інші користувачі, алгоритми соцмереж і навіть майбутні роботодавці.



Розкажи більше про цифрові сліди



ЦИФРОВИЙ СЛІД БУВАЄ ДВОХ ТИПІВ



Це все, що ти робиш свідомо. Твій нікнейм, фото в Instagram, відео в TikTok, коментарі під постами чи повідомлення в чатах.

Це інформація, яку ти залишаєш «невидимо». Твоя геолокація, історія пошуку, IP-адреса й дані про те, скільки часу ти розглядаєш певний пост.

ЗАВДАННЯ



«ЗАГУГЛИ СЕБЕ»

Спробуй знайти інформацію про себе через пошуковик. Те, що ти побачиш, — це і є твоя цифрова ідентичність.

Виконати



Чому це важливо для безпеки?



Твій цифровий слід — це те, що про тебе знають інші люди. Якщо ти публікуєш назву своєї школи, фото біля під'їзду чи номер телефону, зловмисники можуть використати це для:



1 ЗАМУ АКАУНТІВ

Часто відповіді на таємні питання (як-от прізвище мамі чи кличка собаки) можна знайти на твоїй же сторінці.



2 СОЦІАЛЬНОГО ТИСКУ

Шахраї можуть втертися в довіру, знаючи твої вподобання та місця, де ти буваєш.



3 РИЗИКУ ДЛЯ РЕПУТАЦІЇ

Те, що здається смішним у 13 років, може стати перешкодою при вступі до університету або під час пошуку крутої роботи через кілька років.



Знай головне правило Інтернету: він пам'ятає все.

Навіть якщо ти видалиш сторіз чи фото через хвилину, хтось міг встигнути зробити скриншот, а дані вже збереглися на серверах.

ЗАВДАННЯ



ПЕРЕГЛЯНЬ ВІДЕО

«Деякий контент — не для поширення». Це відео про те, які наслідки для майбутнього можуть мати небажані фото в соціальних мережах.



Дивитися





СПИСОК ДЛЯ КОНТРОЛЮ БЕЗПЕКИ ТВОГО ЦИФРОВОГО «Я»

Виконав дію — став 

Що не публікувати

«Правило білборда»: перед тим як щось запостити, уяви, що це фото або текст з'явилися на величезному плакаті в центрі міста, де їх бачать батьки, вчителі та всі перехожі. Досі хочеш це опублікувати?

☐

Не публікуй особисту інформацію: номер телефону, адресу, паролі тощо.

☐

Геомітки — не в реальному часі: краще виставити фото з класної локації пізніше, коли ти вже звідти підеш. Не варто підказувати стороннім людям, де ти перебуваєш просто зараз.

☐

Що перевіряти

Налаштуй приватність: твій профіль не обов'язково має бути відкритим для всіх. Обмежуй коло тих, хто може бачити твої пости і надсилати повідомлення.

☐

Почисть список друзів: раз на кілька місяців переглядай, хто на тебе підписаний. Якщо там є люди, яких ти не знаєш у реальному житті, — сміливо видаляй.

☐

Регулярно перевіряй свої налаштування конфіденційності та безпеки на різних сайтах. Вони чітко пояснюють, які саме дані про тебе збирає сайт.

☐

Як захистити акаунти

Май сильні паролі: це захищає тебе від зламу сторінки. Пароль «1234» дуже легко вгадати і тим самим отримати доступ до твоїх соціальних мереж та пошти. Пароль має складатися з великих і малих літер, цифр та спеціальних символів (наприклад, @, #, \$, %). Чим довший і складніший пароль, тим важче його зламати.

☐

А ще **ніколи не став один і той самий пароль** на пошту, Instagram та ігри. Якщо зламають щось одне, під загрозою опиниться все інше.

☐

An illustration of a computer monitor displaying a web browser window. Several robotic arms, some green and some white with green dots, are interacting with the screen. The interactions include: holding a broken red heart, holding a green bomb with a lit fuse, holding a green speech bubble containing symbols like #, %, and @, holding a white notification bell icon with a red circle containing the number 3, holding a white envelope icon with a purple circle containing the number 1, and holding a red square warning sign with a white exclamation mark. The background is a light gray gradient.

КІБЕРБУЛІНГ: ЯК ЗАХИСТИТИСЯ?



Інтернет дає свободу, але створює **ілюзію анонімності**. Сховавшись за нікнеймом чи порожньою аватаркою, ти починаєш відчувати вседозволеність, тому люди стають агресивнішими, ніж у звичайній розмові.



Кібербулінг — це умисне систематичне цькування, переслідування або приниження людини за допомогою цифрових технологій (соцмереж, месенджерів, онлайн-ігор).

Це не «невдалий жарт». Це психологічний тиск, який може тривати 24/7, адже від нього не сховатися за дверима своєї кімнати — він приходить прямо у твій смартфон.



ЯК РОЗПІЗНАТИ КІБЕРБУЛІНГ?



хейтинг

Зневажливі або агресивні коментарі під постами, фото та відео



виключення

Навмисне видалення зі спільних чатів або груп



аутинг

Публікація твоїх приватних фото, листування або таємниць без дозволу



тролінг

Провокація, щоб вивести тебе на емоції або висміяти перед іншими



КІБЕР-ПЕРЕСЛІДУВАННЯ

Постійний контроль, нав'язливі повідомлення або погрози онлайн

ЗАВДАННЯ



ПЕРЕГЛЯНЬ ВІДЕО

«Десять друзів кібербулінгу»

Це відео допоможе зрозуміти, яким може бути кібербулінг, і вчасно його розпізнати.



Дивитися



АЛГОРИТМ ДІЙ «STOP-SAVE-BLOCK-TELL»



Якщо ти став об'єктом булінгу, пам'ятай: це не твоя провина і ти не маєш терпіти це наодинці.

STOP

Зупинись

Не відповідай агресору. Саме твоєї емоційної реакції (гніву, провини, сорому тощо) він чекає. Подбай про ментальне здоров'я: зроби глибокий вдих та видих.

SAVE

Збережи

Зроби скриншоти об'єктів. Це важливі докази, які будуть потрібні для твого захисту.

BLOCK

Заблокуй

Використовуй кнопку «Заблокувати» або «Поскаржитися» (на контент). Це твоє право — обирати, кого пускати у свій простір.

TELL

Розкажи

Поділися з дорослим, якому довіряєш (це можуть бути батьки, вчитель, шкільний психолог). Це не «стукацтво» — це захист своїх кордонів.

А ЯКЩО БУЛЯТЬ НЕ ТЕБЕ?

Твоя підтримка може змінити все:



Не лайкай і не пересилай принизливий контент. Твій лайк — це «пальне» для булера.



Напиши слова підтримки. Просте повідомлення: «Я бачу, що відбувається, це несправедливо, я з тобою» — може врятувати чийсь день.

ПЕРЕВІР СЕБЕ І СВОЇХ ДРУЗІВ

- ☐ Пишеш коментарі чи створюєш меми про когось, знаючи, що це завдає болю?
- ☐ Смієшся з принизливих жартів друзів, щоб не виділитися з компанії?
- ☐ Підтримуєш бойкот (ігнорування) когось у класі або в чатах?

Якщо хоча б на один пункт відповідь «Так» — ти у грі булерів. Навіть якщо ти просто мовчки спостерігаєш.

ЯКЩО ТИ АБО ТВОЇ ДРУЗІ БУЛЯТЬ ІНШИХ



зупинись

Щойно ти ловиш себе на бажанні написати в'дливий коментар чи підтримати хейт у спільному чаті — просто закрій застосунок.



не підтримуй

Якщо твої друзі починають когось цькувати, не мовчи заради компанії. Знайди сміливість сказати: «Народ, це вже не ок, краще — зав'язувати». Без глядачів та підтримки булінг швидко згасає.



вибачся

Зроби це приватно в месенджері, без зайвих свідків. Напиши просто: «Пробач за мої слова в чаті, це було грубо й неправильно. Я більше так не робитиму». Це вчинок дорослої та сильної особистості.



навчися

Звернися до психолога. Він допоможе розібратися зі злістю, стресом чи роздратуванням та підкаже, як екологічно «випустити пару», не шкодячи іншим.

ТРЕНУВАЛЬНА ВПРАВА «ОБЕРИ СВОЮ СТРАТЕГІЮ»

ПРАКТИЧНО



ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО ТИ СТИКНУВСЯ З КІБЕРБУЛІНГОМ?

- | | |
|--|--|
| ☐ Подати скаргу на булінг модераторам соцмережі. | ☐ Погрожувати, що знайдеш кривдника за IP-адресою. |
| ☐ Послати хейтера у відповідь. | ☐ Звернутися до друзів по моральну підтримку. |
| ☐ Заблокувати хейтера та обмежити йому доступ до профілю. | ☐ Видалити пост і назавжди перестати публікувати фото. |
| ☐ Кинутися в онлайн-суперечку, щоб довести свою правоту. | ☐ Звернутись на гарячу лінію кіберполіції або по психологічну допомогу. |
| ☐ Повідомити про ситуацію дорослим, яким довіряєш. | ☐ Спробувати виправдатися перед хейтером у коментарях. |
| ☐ Зробити скриншоти образ як доказ у випадку погроз. | |

Постав  для правильних дій та  біля тих, які тобі лише нашкодять.

Підказка для роздумів: твої союзники — це ігнор, блок, скарга та підтримка близьких. Будь-яка емоційна відповідь хейтеру — це його перемога. Не давай йому цього шансу!



КУДИ МОЖНА ЗВЕРНУТИСЬ У РАЗІ КІБЕРБУЛІНГУ?



Національна гаряча лінія
для дітей та молоді:
116-111 або **0-800-500-225**
(безоплатно та анонімно).



Чат-бот «Кіберпес»:
допоможе дізнатися,
як видалити
образливий контент та
куди звертатися.

СТОСУНКИ ОНЛАЙН – ПРИХОВАНІ НЕБЕЗПЕКИ



Спілкування в Мережі давно стало частиною нашого життя. Тут можна знайти однодумців, закохатися, ділитися найвідвертішим та відчувати неймовірну близькість, навіть якщо вас розділяють сотні кілометрів.



Онлайн-стосунки — це простір для емоцій, флірту та нових відкриттів.



Проте інтернет-простір має свої правила гри. Через екран смартфона важко розгледіти справжні наміри людини, а щире бажання сподобатися чи довіритися іноді робить нас вразливими. Для того щоб романтичні чи дружні пригоди в Мережі приносили тільки радість і не закінчилися розчаруванням або стресом, важливо знати про підводні камені.

ЗАВДАННЯ



ПЕРЕГЛЯНЬ ВІДЕО

«Відносини та технології»

Ти дізнаєшся про переваги і недоліки спілкування онлайн.



Дивитися



КЕТФІШИНГ, ФАЛЬШИВІ СТОСУНКИ



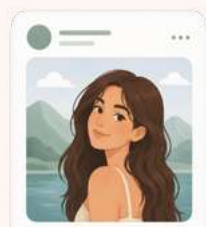
Кетфішинг — це ситуація, коли людина створює фальшивий профіль, використовуючи чужі фото, відео та вигадану особистість, щоб увійти в довіру до іншого.



Чому це роблять: щоб отримати інтимні фото, виманити гроші, просто погратися з чужими почуттями або через власні комплекси (намагання здаватися «кращою» версією себе).

ЯК РОЗПІЗНАТИ «ФАЛЬШИВКУ»?

СИГНАЛИ НЕБЕЗПЕКИ



ЧУЖІ ФОТО

Шахраї часто використовують чужі світлини, особливо професійні «модельні» знімки. Перевір їх через пошук зображень.



ПІДОЗРІЛИЙ АКАУНТ

Надто новий профіль з великою кількістю друзів чи, навпаки, порожній список контактів — це привід для сумнівів.



УНИКАННЯ ВІДЕОЗВ'ЯЗКУ

Якщо людина постійно знаходить причини, щоб не вмикати камеру або не зустрітися — вона приховує свою особистість.



ДИВНІ ПРОХАННЯ

Запити грошей або інтимних фото — це 100% шахрайство та спроба шантажу.

ОНЛАЙН-ГРУМІНГ



Онлайн-грумінг — це тривалий процес, під час якого дорослий (або людина, що прикидається твоїм однолітком) входить у довіру дитини чи підлітка, щоб схилити до інтимних стосунків, шантажу чи інших небезпечних дій.

ЯК ГРУМЕР ВХОДИТЬ У ДОВІРУ

1

1. Ідеальний друг

Стає «найкращим слухачем».



З тобою так
легко
розмовляти 😊

2

2. Дарування уваги

Засипає компліментами й повідомленнями.



Ти особлива ✨

Ти розумніша
за однолітків 💜

Думаю про тебе
постійно 😊

3

3. Подарунки

Пропонує бонуси, донати
або подарунки.



Це для тебе! 📺

ТОП-АП

+500 💜

4

4. Таємниці

Просить мовчати й
віддаляє від інших.



🔒 Це наша
таємниця 😊

Нікому не
кажи, добре? 🗨️

5

5. Шантаж

Тисне, вимагає фото чи дані,
погрожує.



⚠️ Надішли фото,
інакше... 😡

Я знаю, де ти живеш 😡

ЗАВДАННЯ



ПЕРЕГЛЯНЬ ВІДЕО

«Хаппі та її суперсила»

Ти побачиш, як грумери втираються
в довіру і які можуть бути наслідки.



Дивитися



ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ ПІДОЗРЮЄШ КЕТФІШИНГ АБО ГРУМІНГ?

Якщо спілкування здається «дивним», небезпечним або ти відчуваєш тиск — **твоя інтуїція тебе не підводить.**

ЗБЕРЕЖИ ДОКАЗИ

Зроби скриншоти переписки, профілю та всіх погроз (якщо вони були). Це важливо для поліції, якщо ситуація вийде з-під контролю.

ПРИПИНИ СПІЛКУВАННЯ

Не намагайся «вивести на чисту воду» шахрая чи «переконати» маніпулятора. Просто **блокуй** профіль без зайвих пояснень.

НЕ ПІДДАВАЙСЯ

Якщо тебе залякують поширенням твоїх фото — пам'ятай: гроші чи нові інтимні знімки не зупинять шантажиста. Вони лише розпалюють апетит злочинця, і він буде просити більше.

ЗНАЙДИ СОЮЗНИКА

Розкажи про це дорослому, якому довіряєш. Це не «стукацтво», а спосіб отримати захист. Якщо батьки не можуть допомогти — звернися до шкільного психолога або на гарячу лінію.

НЕ ЗВИНУВАЧУЙ СЕБЕ

Шахраї професійно знають, як увійти в довіру.

ТРЕНУВАЛЬНА ВПРАВА

ПРАКТИЧНО

Нижче наведено три ситуації спілкування. У кожному з них є ознаки кетфішингу або грумінгу. Спробуй їх знайти!

Ситуація 1. Тобі написав користувач із нікнеймом cool_boy_2008. У нього на аватарці стильне фото хлопця, але у профілі лише п'ять фото, і всі вони виглядають як професійні зйомки. Він пише: «Привіт, ти така мила! Давай швидше перейдемо в інший месенджер, бо тут батьки можуть прочитати наші повідомлення, а це наша таємниця».

Ситуація 2. Ти познайомився/познайомилася з дівчиною, яка виглядає дуже дорослою та впевненою. Ви спілкуєтеся вже тиждень. Раптом вона просить тебе надіслати фото, де ти без одягу, бо «це доказ твоєї довіри». Коли ти вагаєшся, вона пише: «Я думала, ми справжні друзі. Якщо не надішлеш, я розкажу всім у школі, що ти про мене думав/думала».

Ситуація 3. Людина в Інтернеті дуже наполегливо кличе тебе на зустріч у парку, але постійно відмовляється від відеодзвінка. Щоразу, коли ти пропонуєш увімкнути камеру, у неї «ламається зв'язок» або «не працює мікрофон».

Підказка для роздумів: зверни увагу на слова «таємниця», «довірся мені», «не кажи батькам», а також на постійні технічні перешкоди для відеозв'язку.

СЕКСТИНГ



Отже, що робити, якщо хтось вимагає інтимні фото, з'ясували. Але якщо я сам/сама хочу їх надіслати?



Секстинг — це пересилання в месенджерах або соцмережах повідомлень, фото чи відео інтимного (оголеного) характеру.

ГОЛОВНІ РИЗИКИ СЕКСТИНГУ

ОСЬ ПРО ЩО ВАРТО ПОДУМАТИ,
ПЕРШ НІЖ НАТИСНУТИ КНОПКУ «НАДІСЛАТИ»



Втрата контролю



Помста при розриві



Шантаж



Закон

Щойно фото пішло з твого смартфона, воно тобі більше не належить. Скриншот, збереження на інший пристрій чи пересилання у спільний чат — це справа однієї секунди. А ще згадай про цифровий слід, адже надіслані фото зберігаються у хмарних сховищах соціальних мереж або месенджерів.

Сьогодні ви зустрічаєтесь, а завтра можете розійтись. На жаль, колишні партнери іноді використовують інтимні фото як інструмент помсти або приниження.

Зловмисники або кібербулери можуть вимагати грошей, нових фото або виконання якихось послуг, погрожуючи розіслати твої знімки батькам чи друзям.

Згідно з українським законодавством, виготовлення та поширення інтимного контенту з участю неповнолітніх (навіть якщо ти надсилаєш власне фото одноліткові) — це серйозне правопорушення, за яке передбачено кримінальну відповідальність.

ДЛЯ РОЗДУМІВ



Пам'ятаєш про «правило білборда»? Чи готовий/готова ти, щоб усі побачили те, що ти надіслав/надіслала?

ПРАВИЛА ЦИФРОВОЇ БЕЗПЕКИ

ЯКЩО ТИ ВСЕ-ТАКИ НАВАЖИВСЯ/НАВАЖИЛАСЯ

ЖОДНОГО ОБЛИЧЧЯ

На фото не повинно бути видно твого обличчя, особливих татувань, родимок, шрамів чи інтер'єру твоєї кімнати, за якими тебе можна впізнати.

ОДНОРАЗОВИЙ ПЕРЕГЛЯД

Надсилай фото лише через функцію одноразового перегляду. Але пам'ятай: це не захищає від фотографування екрана іншим телефоном.

ПЕРЕВІР ДОВІРУ

Ніколи не надсилай такі матеріали людям, яких ти знаєш лише онлайн або в чий надійності ти сумніваєшся хоча б на 1%.

ЖОДНОГО ПРИМУСУ

Ти маєш право сказати «Ні». Якщо партнер тисне або маніпулює («Якщо любиш — скинь фото»), це не любов, а токсичні стосунки.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТВОЇ ФОТО ЗЛИЛИ АБО НИМИ ШАНТАЖУЮТЬ?



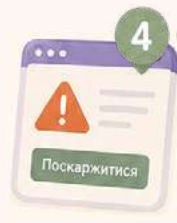
Не панікуй і не звинувачуй себе: винен завжди той, хто злив фото або шантажує, а не той, хто довірився.



Нічого не плати і не виконуй вимог: шантажисти не зупиняться, якщо ти виконаєш їхню умову. Вони просто проситимуть більше.



Зроби докази та блокуй: скриншотуй листування з погрозами та блокуй шантажиста.



Поскаржся платформи: всі великі соцмережі мають функцію швидкого видалення інтимних фото.



Попроси про допомогу: обов'язково звернися до дорослих, яким довіряєш, або на гарячу лінію кіберполіції. Вони знають, як заблокувати поширення файлів юридично.

6

Золоте правило: найбезпечніше інтимне фото — це те, яке взагалі не було зроблено. Твоє тіло — це твоя приватність, захищай її розумно.

ЗАВДАННЯ



ПЕРЕГЛЯНЬ ВІДЕО

«Секстинг: що робити?»
Відео покаже, як протидіяти чужому тиску.



Дивитися



ЯК НЕ ПОВЕСТИСЯ НА ФЕЙК



ПРАВДА ЧИ ФЕЙК: ЯК ПЕРЕВІРЯТИ ІНФОРМАЦІЮ В ІНТЕРНЕТІ?



Щодня через твій смартфон проходять гігабайти новин, постів, мемів та відео. Ми живемо в океані інформації, де кожен намагається привернути твою увагу. **Проте далеко не все, що ти бачиш у стрічці, є правдою.** Інтернет дає можливість кожному стати «автором новин», але водночас він став ідеальним майданчиком для брехні та маніпуляцій.



Уміння відрізнати правду від вигадки — це не просто корисна навичка, це твоя **цифрова суперсила**. Вона захищає твій спокій, твої гроші, а іноді — навіть здоров'я та життя. Далі ми з'ясуємо, як влаштовано світ новин, навчимося бачити приховані пастки та дізнаємося, кому в Мережі справді можна довіряти.

ЩО ТАКЕ ФЕЙКИ?



Часто в Інтернеті можна побачити неправдиві матеріали. Їх **поширюють з метою обману**, а люди часто пересилають їх далі, навіть не перевіряючи.

Слово «фейк» походить від англійського fake — підробний, фальшивий. Воно означає вигадку, фальсифікацію або підробку.

НИНІ ФЕЙКАМИ НАЗИВАЮТЬ



Фото та відео: підроблені у графічних редакторах, змонтовані або зняті взагалі в інший час або в іншому місці.



Фальшиві новини: вигадані історії, які іноді дуже складно відрізнити від правдивих.



Сторінки в соцмережах: фейкові профілі, створені від імені інших (зазвичай відомих) людей.

Навіщо їх створюють?



Заради грошей та хайпу: щоб ти натиснув на приголомшливий заголовок, а власник сайту заробив на рекламі чи отримав лайки.



Для маніпуляцій: щоб викликати у тебе сильні емоції (страх, гнів, паніку) та змусити діяти необачно.



Для інформаційної війни: щоб заплутати, посіяти зневіру чи розсварити людей між собою.

ОЗНАКИ ФЕЙКУ: ЯК РОЗПІЗНАТИ БРЕХНЮ В СТРИЧЦІ?

Фейки завжди маскуються під реальні новини, але їх майже завжди видають ці **п'ять «червоних прапорців»:**



ГУЧНИЙ ЗАГОЛОВИК

Текст кричить: «ШОК! Ти не повіриш...», «Цього ніде не розкажуть!», «Терміновий репост!». Головна мета такого заголовка — змусити тебе клікнути на емоціях.



НЕМАЄ ДЖЕРЕЛ

У тексті посилаються на аноніми: «вчені довели», «знайомий мого знайомого з поліції сказав», «джерела з надійних каналів». Жодних імен, назв організацій чи посилань на офіційні сайти.



НАДМІРНА ЕМОЦІЙНІСТЬ

Текст написано капслоком (ВЕЛИКИМИ ЛІТЕРАМИ), містить купу знаків оклику (!!!) або смайликів . Серйозні новини так не пишуть.



ПІДОЗРІЛЕ ФОТО/ВІДЕО

Зображення розміте, низької якості, або ти помічаєш на ньому дивні деталі (наприклад, літні дерева на фото, хоча новина про зимову подію).



ОДИН РЕСУРС

Якщо «сенсацію» **опублікував лише один** сумнівний Telegram-канал або паблік у TikTok, а на офіційних сторінках чи у великих новинах про це ні слова — це фейк.



Головна фішка фейку: він намагається вимкнути твою логіку через сильні емоції. Тому найкращий захист — зробити паузу, перш ніж повірити чи зробити репост.

ПРОТИДІЯ ФЕЙКУ — ПЕРЕВІРКА ДЖЕРЕЛА

Хто це публікує?



Офіційне медіа, державний орган (МОЗ, поліція, ЗСУ)
чи анонімний паблік?

ЗАВДАННЯ



ПЕРЕГЛЯНЬ ВІДЕО

«Чи можу я довіряти цьому сайту?»
Ти знатимеш, як знайти, як знайти
перевірене джерело.



Дивитися



ДЕ ШУКАТИ ПРАВДУ ПРО ЗДОРОВ'Я?



Якщо фейкова новина про шоу-бізнес чи новий гаджет просто забере твій час, то дезінформація про здоров'я може коштувати занадто дорого. Інтернет переповнений «магічними порадами» від блогерів, рецептами диво-дієт із TikTok та відверто небезпечними міфами.



Не всі сайти та сторінки в соцмережах однаково корисні. Спробуймо поділити їх на три рівні довіри.

РІВЕНЬ 1. АБСОЛЮТНА ДОВІРА

Білий список

Це офіційні джерела, де інформацію перевіряють науковці, лікарі та експерти. Дані тут базуються на доказах, а не на чийсь особистій думці.

- **Офіційний сайт МОЗ України** (Міністерство охорони здоров'я) — актуальні правила, настанови та новини медицини в нашій країні.
- **Сайт НСЗУ** (Національна служба здоров'я України) — все про твої права як пацієнта і про безоплатні медичні послуги.
- **ВООЗ** (Всесвітня організація охорони здоров'я) — міжнародний стандарт безпеки.
- **Платформа «Бережи себе»** — крутий український ресурс, де простою мовою пояснюють складні медичні теми на основі доказової медицини.
- **Сайт Центру громадського здоров'я України.**

РІВЕНЬ 2. ОБЕРЕЖНА ДОВІРА

Потрібна перевірка

- **Популярні лікарі-блогери.** Багато з них дають корисні поради, але завжди звертай увагу на їхню освіту. Чи є в них диплом лікаря? Чи посилаються вони на дослідження, чи просто рекламують вітаміни певного бренду?
- **Великі медіа та новини.** Журналісти часто спрощують наукові медичні статті заради клікбейтних заголовків. Якщо бачиш заголовок «Вчені знайшли ліки, які лікують від усього за два дні» — це привід для сумніву.

РІВЕНЬ 3. НУЛЬОВА ДОВІРА

Небезпечно!

- **Поради з коментарів у TikTok або Instagram.** «Мені допомогло, і тобі допоможе» — це не аргумент. Організм кожної людини унікальний.
- **Сайти з народною медициною та екстрасенсами.** Лікування хвороб прикладанням капусти чи «зарядженою водою» — прямий шлях до ускладнень.

ГОЛОВНЕ ПРАВИЛО ЦИФРОВОЇ МЕДИЦИНИ



Гуглити симптоми — можна, але встановлювати собі діагноз за результатами пошуку — заборонено.



Якщо тебе щось непокоїть (болить живіт, з'явився дивний висип, постійна втома), Інтернет може дати загальне уявлення, але **єдина правильна дія — звернутися до твого сімейного лікаря або педіатра**. Лікар навчався багато років саме для того, щоб відрізнити один симптом від іншого, враховуючи особливості твого організму.



Твій організм — не поле для експериментів із порадами з Інтернету!

ТРЕНУВАЛЬНА ВПРАВА

ПРАКТИЧНО

Уяви, що ти гортаєш стрічку соцмереж і бачиш три різні пости про здоров'я. Увімкни своє критичне мислення та визнач: якому посту можна довіряти, який викликає сумніви, а який є небезпечним фейком?

Пост № 1
(у TikTok від популярної б'юті-блогерки):

«Дівчата, шок! Знайшла таємний лайфхак від прищів, який лікарі приховують, щоб ми купували дорогі креми. Берете звичайну зубну пасту, змішуєте з содою і мастите на ніч. Зранку шкіра ідеальна! Перевірено на собі, працює 100%! Гортайте праворуч, там посилання на мій Телеграм, де є рецепти від інших хвороб».

Пост № 2
(у Telegram-каналі громадської організації):

«Як впоратися з тривогою під час навчання? Гортайте картки з простими дихальними вправами, які допомагають заспокоїти нервову систему. Матеріал підготовлено разом із психологами платформи «Бережи себе» на основі рекомендацій ВООЗ. Якщо тривога заважає вам жити, зверніться до лікаря».

Пост № 3
(в Instagram на сторінці фітнес-тренера):

«Усі навколо кажуть, що молочні продукти шкідливі для шкіри та викликають набряки. Вже місяць, як я відмовився від молока, і почуваюся супер. Раджу всім своїм підписникам негайно виключити молочку з раціону, якщо хочете бути здоровими. До речі, вчені з якогось американського університету це теж довели».

ОНЛАЙН-ЗАГРОЗИ ПІД ЧАС ВІЙНИ



ОНЛАЙН-ЗАГРОЗИ ПІД ЧАС ВІЙНИ



Війна триває не лише на полі бою, а й у наших смартфонах. Інформаційний простір став повноцінним фронтом, де головна мета ворога — злякати нас, заплутати, посіяти паніку та змусити зневіритися. Коли ми перебуваємо в постійному стресі, наш захист слабшає, і цим намагаються скористатися маніпулятори.



Уміння захистити свій розум та свій акаунт під час війни — **це твій особистий внесок у безпеку країни.**

ЩО ТАКЕ ІПСО?



ІПСО — це інформаційно-психологічна спеціальна операція. Простіше кажучи, це спланована ворогом брехня або напівправа, яку масово розганяють через соцмережі (TikTok, Telegram, Instagram), щоб вплинути на твої емоції та поведінку.

ЯК РОЗПІЗНАТИ ІПСО У СТРИЧІ



УДАР ПО ЕМОЦІЯХ

Новина викликає або дикий страх і паніку («Все пропало, вимкнуть світло на місяць!»), або глибоку зневіру («Нас усі кинули, нічого не зміниться»), або сильний гнів і бажання йти з кимось сваритися.



МАСОВІСТЬ

Одне й те саме відео чи текст із однаковими закликами з'являється одночасно в десятках різних публіків та від різних «анонімних» користувачів.



МАНІПУЛЯЦІЯ ФАКТАМИ

Перебільшення одних подій, применшення інших та використання фейкових новин.

ЗАВДАННЯ



ПЕРЕГЛЯНЬ ВІДЕО

«Як вберегтися від фейкових новин?»
Відео підкаже, чому можна вірити.



Дивитися



ПАНІКА В МЕРЕЖІ: ЯК НЕ СТАТИ ЇЇ ЧАСТИНОЮ?



Коли трапляється якась трагедія або приліт, перша реакція — зайти в телефон і читати все підряд. Саме в цей момент ми найбільше вразливі до фейків.

ЯК ЗБЕРЕГТИ СПОКІЙ ТА НЕ РОЗНОСИТИ ПАНІКУ



**Фільтруй
джерела**

Під час повітряних тривог чи обстрілів читай **ТІЛЬКИ офіційні канали**: Повітряні сили, Офіс Президента, ОВА (обласні військові адміністрації) або офіційні всеукраїнські медіа.



**Вмикай
критичне
мислення**

Telegram-канали часто маніпулюють емоціями, щоб набрати більше переглядів. Між повідомленнями про ракети вони можуть непомітно вставляти політичні меседжі або клікбейтні заклики на кшталт «Пекло в місті!» чи «Переїдїть за посиленням».



**Дотримуйся
інформаційної
тиші**

НЕ ПОШИРЮЙ: фото чи відео роботи ППО; точні місця прильотів до офіційних повідомлень; номери військових частин, обличчя військових і рух техніки; навіть фото диму з вікна — воно може допомогти ворогу коригувати вогонь.



**Зроби
цифрову
паузу**

Якщо відчуваєш, що серце калатає, а від новин нудить — відклади телефон на 30 хвилин. Випий води, обійми kota або рідних. Новини почекають, твій психологічний стан — ні.

ВЕРБУВАННЯ ПІДЛІТКІВ: НЕВИДИМА ПАСТКА



Ворожі спецслужби через анонімні акаунти в Telegram або в геймерських чатах шукають підлітків, щоб використати їх для диверсій.

Як це виглядає?



Тебе додають до нового чату або в особисті повідомлення пише незнайомець. Спочатку це може бути звичайна розмова, але швидко з'являється пропозиція **«легкого заробітку»**.

Завдання можуть здаватися «дрібницями»: «Сходи сфотографуй будівлю ТЦК/військову частину», «Залиши пакунок у вказаному місці», «Напиши графіті на стіні», — а **потім ставати більш небезпечними:** «Підпали автомобіль військових за гроші».

Обіцянки: тобі обіцяють повну анонімність, великі суми (кілька тисяч гривень) і запевняють: «Тобі нічого за це не буде, ти ж неповнолітній».



ВАЖЛИВО РОЗУМІТИ!

Зазвичай зловмисники створюють «живі» профілі, де публікують різні дописи, використовують фото (які було завантажено зі сторінок інших користувачів), тож одразу зрозуміти, що це потенційно загрозлива людина, — важко.

У чому правда?



Це пастка: жодних грошей ти, скоріш за все, не побачиш — тебе просто заблокують після виконання.



Це кримінальний злочин: підпал залізничного обладнання чи авто ЗСУ під час війни прирівнюється **до диверсії або державної зради**. Життя, зруйноване заради кількох тисяч гривень, — це реальність тих, хто повірив анонімам.



ЯК ЗАХИСТИТИСЯ?



ЖОДНИХ ЛЕГКИХ ГРОШЕЙ

Якщо незнайомці тобі пропонують плату за фотографування об'єктів, підпали чи «квести» на вулиці — це 100% ворожі агенти.



НЕГАЙНО ПРИПИНЯЙ РОЗМОВУ

Не сперечайся, не намагайся жартувати. Роби скриншот профілю та повідомлень.



РОЗКАЖИ ДОРОСЛИМ І ПОЛІЦІЇ

Обов'язково повідом про такий контакт батькам, вчителю або звернися до кіберполіції. Повідомити про це — означає врятувати себе та безпеку своєї країни.

КОРИСНЕ ПОСИЛАННЯ



Бот «Спали» ФСБешника», через який можна повідомити про неправомірну поведінку.



https://t.me/spaly_fsb_bot



У кожній ситуації обери одну правильну відповідь, яка допоможе тобі вийти з цієї ситуації переможцем.

СИТУАЦІЯ 1. Куди ти заходиш, щоб дізнатися, що сталося?

- | | | |
|--|--|--|
| <p>A. У ТікТок-стрічку або перший-ліпший анонімний Telegram-канал із назвою на кшталт «Труха-Новини», щоб почитати коментарі людей.</p> | <p>B. На офіційний канал Повітряних сил ЗСУ, голови ОВА (обласної військової адміністрації) або мера твого міста.</p> | <p>C. Починаю сам писати у шкільний чат: «Ааа, у нас приліт! Хтось знає куди? Мені страшно!».</p> |
|--|--|--|

Правильний відповідь: B. Будь-який інформаційний канал державних органів, а не анонімні Telegram-канали, щоб дізнатися, що сталося.

СИТУАЦІЯ 2. Твій друг, який живе в сусідньому будинку, скинув тобі у приватні повідомлення фото диму зі свого вікна. Що ти робиш?

- | | | |
|---|--|--|
| <p>A. негайно пересилаю це фото у груповий чат класу та викладаю в Instagram-stories з підписом «Жах, це біля нас!».</p> | <p>B. Пишу другу: «Видали це фото звідусіль і нікому більше не скидай. Краще перейдімо в безпечне місце (коридор/укриття)».</p> | <p>C. Скидаю це фото в чат місцевого пабліку, щоб адміни підказали, що саме горить.</p> |
|---|--|--|

Правильний відповідь: B. Будь-яке фото, яке надіслав тобі друг, є інформацією, яку він передає тобі. Не поширюй її далі, а скористайся ним, щоб допомогти вирішити ситуацію.

СИТУАЦІЯ 3. Минуло десять хвилин, прильотів більше немає, але в телефоні купа новин, руки трясуться, а в шлунку неприємний вузол від страху. Що ти робитимеш?

- | | | |
|--|---|--|
| <p>A. Продовжую без зупини гортати стрічку новин (думскролити), щоб нічого не пропустити.</p> | <p>B. Пишу коментарі під новинами, проклинаючи ворогів, і сперечаюся з ботами.</p> | <p>C. Закриваю новини, п'ю воду, роблю кілька глибоких вдихів і видихів, вмикаю спокійну гру або телефоную батькам: «Я в безпечному місці, все гаразд».</p> |
|--|---|--|

Правильний відповідь: C. Безпечніше не читати новини, а скористатися можливістю зв'язатися з близькими, щоб дізнатися, що сталося.

СИТУАЦІЯ 4. Після обстрілу тобі в Instagram пише незнайомець: «Привіт! Співчуваю через вибухи. Бачу, у твоєму місті зараз важко. Хочеш легко заробити? Треба підійти до будівлі, де сьогодні задимився дах, сфотографувати її зблизька з кількох ракурсів і надіслати мені. Заплату 3 000 гривень. Це займе лише хвилину». Твої дії?

- | | | |
|---|---|--|
| <p>A. О, круто! Гроші зайвими не бувають, тим більше будівля вже й так пошкоджена, яка різниця? Швидко збігаю, роблю фото, заберу гроші й куплю собі щось корисне.</p> | <p>B. Мені лячно, але я поторгуюся: «Давай 5 000 грн, тоді скину». Якщо погодиться — піду, але попрошу друга постояти на шухері.</p> | <p>C. Стоп, це ворожий агент, який намагається використати мене для збору інформації про наслідки обстрілу. Я роблю скриншот, блокую акаунт і разом із батьками повідомляю про це кіберполіцію.</p> |
|---|---|--|

Правильний відповідь: C. Будь-яка пропозиція отримувати гроші за сфотографування місця, де відбувся обстріл, є шахрайством.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ІНТЕРНЕТ



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ІНТЕРНЕТ



Інтернет — це простір, який впливає на наш настрій, самооцінку та рівень тривоги. Соцмережі можуть надихати, але водночас вони здатні погіршувати наше ментальне здоров'я.



Трохи статистичних фактів:

- 2% дівчат-підлітків сказали, що коли вони почувалися погано щодо свого тіла, Instagram робив їм ще гірше.



- Дослідження Університету Дубліна: створили акаунт для хлопця-підлітка, і через дев'ять хвилин алгоритм почав показувати токсичний контент про «супермаскуліність» (альфа-самці, агресія, зневага до «слабкості»).

Чому так відбувається?



Соцмережі мають алгоритми, спрямовані на те, щоб ти якомога довше залишався/залишалася в застосунку.

ЗАВДАННЯ



АЛГОРИТМ ЗНАЄ ТЕБЕ?

Зайди в соцмережі, якими користуєшся, і подивись, які пости алгоритм пропонує тобі найчастіше. Про що вони? Як ти відчуваєшся, коли бачиш їх? Вони надихають чи, навпаки, пригнічують?

Виконати

ПОРІВНЯННЯ СЕБЕ З ІНШИМИ



Синдром упущеної вигоди (FoMO — Fear of Missing Out): це те саме нав'язливе відчуття, що всі навколо живуть яскравим життям, розважаються чи дізнаються про щось важливе просто зараз, поки ти сидиш удома. Саме FoMO змушує нас оновлювати стрічку кожні п'ять хвилин, навіть серед ночі.



ПАМ'ЯТАЙ

В Інтернеті люди показують тільки найкращі моменти — ніхто не публікує своїх невдач, поганих днів, реальних проблем. Тому, заходячи онлайн, ти бачиш тільки «ідеальну», а не справжню картинку. І, порівнюючи цю «ідеальність» зі своєю реальністю, ти можеш дійти висновку, що твоє життя недостатньо хороше.



Але поміркуймо разом:

Чи страждає твоя самооцінка, коли бачиш розкішного павича?
А коли знаєш, що лев сильніший за тебе, а дельфін спритніший у воді?



Навряд чи ти порівнюєш себе з тваринами. А от з іншими людьми — звична справа. Важливо пам'ятати, що інша людина має зовсім інші вихідні умови: інших батьків, гени, можливості. Немає сенсу порівнювати себе з нею.



Інша справа — надихатись і думати, що саме приваблює тебе в цій людині. Можливо, це підказка, куди ти хочеш рухатися далі?



Мудріше це робити так:

«Я не тренуюся. А він відвідує спортивну секцію, і мені в ньому це подобається. Можливо, мені теж варто знайти спорт, який би подобався». А не так: «Я слабак, і моє тіло неспортивне, а його тіло сильне й гарне».

ЗАВДАННЯ



ПЕРЕГЛЯНЬ ВІДЕО

«Соціальні мережі і я»

Ти побачиш, як як люди показують своє життя в Мережі і що є насправді.



Дивитися



ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ



Розробники соцмереж та ігор використовують тонкі психологічні трюки, щоб тобі було складно відкласти телефон. Ось як влаштовано ці пастки зсередини:

- Кожен лайк, коментар, перегляд активує систему винагороди в мозку. Це так звана дофамінова петля — стан, коли мозок постійно вимагає швидкого й легкого задоволення, яке дає екран смартфона.
- Ти не знаєш, коли прийде наступне повідомлення або коли побачиш щось цікаве. Ця непередбачуваність — той самий принцип, як і у гральних автоматах, — тримає тебе в напрузі.
- Незавершені дії (непрочитані повідомлення, червоні кружечки зі сповіщеннями) створюють психологічне напруження. Мозок вимагає «завершити» — перевірити.
- Відсутність природної точки зупинки. Книга закінчується, фільм закінчується — а стрічка ніколи.
- ШІ вивчає тебе: що дивишся, на що реагуєш, що тебе тригерить. І показує СМЕ це. Алгоритм знає тебе краще, ніж ти сам.

ОЗНАКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦМЕРЕЖ



Постійне бажання перевіряти стрічку, навіть без потреби.



Тривожність або роздратування без телефону.



Затримка важливих справ через «ще кілька хвилин у соцмережах».



Залежність від лайків і коментарів — настрій залежить від онлайн-реакцій.



Нічний скролінг — відсутність контролю над часом в Інтернеті.

НАСЛІДКИ НАДМІРНОГО ВИКОРИСТАННЯ СОЦМЕРЕЖ



Зниження концентрації — важко фокусуватися на важливих справах.



Проблеми зі сном — використання гаджетів перед сном порушує біоритми.



Зниження самооцінки — порівняння з ідеальними образами в соцмережах.



Прокрастинація — відкладання реальних справ через онлайн-життя.



Проблеми в реальних стосунках — заміна живого спілкування віртуальним.

ЗАВДАННЯ



ПЕРЕГЛЯНЬ ВІДЕО

«Як ваш телефон змінює вас?»
Ти побачиш, як гаджети впливають на фізичне та ментальне здоров'я.



Дивитися



ІГРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ (ГЕЙМІНГ)



Комп'ютерні чи мобільні ігри — це крутий спосіб розвантажити мозок і потренувати стратегічне мислення. Але вони стають проблемою, коли перетворюються на єдине місце, де ти почуваєшся успішним.



Як це працює?



У грі правила прості й зрозумілі: виконав квест — перейшов на вищий рівень та здобув повагу в команді. У реальному житті (школа, стосунки, плани на майбутнє) все набагато складніше й потребує більше зусиль.

У чому небезпека?



Людина починає «тікати» у гру від реальних проблем (сварок із батьками, стресу, невдач навчання). Як наслідок — закидаються навчання, спорт, сон та реальні друзі, а гра стає єдиним сенсом дня.



ЗАВДАННЯ



ПЕРЕГЛЯНЬ ВІДЕО

Мультфільм Glued

Ти зможеш надихнутися і почати жити реальним життям.



Дивитися



ПОРНОЗАЛЕЖНІСТЬ



Порноіндустрія дає мозку надпотужний і надшвидкий гормональний вибух без жодних зусиль, відповідальності та побудови реальних стосунків з іншою людиною.

Чому це небезпечно?



1. Порнографія створює повністю **викривлене, нереалістичне уявлення про секс, людське тіло та стосунки**. Картинка на екрані не має нічого спільного з реальністю.



2. Через тривалий перегляд мозок звикає до штучного перезбудження.



3. У майбутньому це може призвести до проблем у реальному житті: **невпевненості в собі, страху перед справжнім партнером або неможливості побудувати здорові, емоційно глибокі стосунки**.

ЗАВДАННЯ



ПЕРЕГЛЯНЬ ВІДЕО

«Порно — це не секс»

Ти зрозумієш, чому порно не навчить тебе мати здорові сексуальні стосунки.



Дивитися



Інструкція: відповідай «Так» або «Ні» на кожне з запитань. Підрахуй кількість відповідей «Так» — вони покажуть рівень твоєї залежності.

Щоденні звички

1. Чи береш ти телефон у руки відразу після пробудження?
2. Чи часто ти гортаєш соцмережі або граєш у телефоні під час прийому їжі?
3. Чи відчуваєш ти тривогу або дискомфорт, якщо телефон розрядився чи залишився вдома?

Соціальна поведінка

4. Чи замінюєш ти живе спілкування з друзями листуванням у месенджерах?
5. Чи часто ти відкладаєш важливі справи (уроки, спорт, хобі) через гаджети?
6. Чи бувало так, що під час зустрічей із друзями всі сидять у телефонах замість того, щоб спілкуватися?

Контроль екранного часу

7. Чи дивишся ти YouTube, TikTok або серіали довше, ніж планував/планувала?
8. Чи бувало таке, що ти не помічаєш, як минає час, коли користуєшся телефоном?
9. Чи використовуєш ти телефон перед сном, навіть якщо знаєш, що це заважає заснути?

Вплив гаджетів на здоров'я

10. Чи часто ти відчуваєш головний біль, втому очей або проблеми зі сном після тривалого користування телефоном?
11. Чи бувало так, що після довгого часу перед екраном тобі важко зосередитися на інших справах?
12. Чи прокидаєшся ти вночі, щоб перевірити повідомлення?

РЕЗУЛЬТАТИ

0–3 «Так» —

Ти в зоні безпеки

Ти добре контролюєш свій екранний час і не дозволяєш гаджетам керувати тобою. Продовжуй так само!

4–7 «Так» —

Помірна залежність

Гаджети становлять значну частину твого життя. Спробуй скоротити час використання і встановити чіткі правила користування телефоном.

8–12 «Так» —

Висока залежність

Гаджети можуть негативно впливати на твоє здоров'я, навчання та реальне життя. Спробуй поступово зменшувати екранний час, замінюючи його на активності офлайн. Якщо це складно, запитай поради у батьків або вчителів.

ВИСНОВОК

Якщо гаджети впливають на твоє самопочуття, концентрацію чи соціальне життя — це сигнал, що варто встановити чіткі межі їх використання.

ЯК ПОВЕРНУТИ КОНТРОЛЬ НАД СВОЇМ ЖИТТЯМ?



**Визнай
проблему
без сорому**



**Встановлюй
жорсткі
ліміти**



**Шукай
альтернативні
джерела дофаміну**



**Не бійся
просити
про допомогу**

Залежність — це не тому, що ти «поганий» чи «слабкий». Сайти та ігри спеціально спроектовано так, щоб викликати звикання. Визнати це — вже половина перемоги.

Використовуй застосунки для контролю екранного часу. Наприклад, постав обмеження на TikTok — 45 хвилин на день. Коли час сплине — застосунок заблокується.

Мозок має отримувати задоволення з реального світу. Спорт, прогулянки на велосипеді, гра на гітарі, настільні ігри з друзями — знайди те, що викликає в тебе щиру усмішку офлайн.

Якщо не можеш самостійно відірватися від ігор, соцмереж чи порносайтів — звернися до шкільного психолога, психотерапевта або дорослого, якому довіряєш. Вони допоможуть знайти причину й повернути контроль над своїм життям.

ПАМ'ЯТАЙ:



Інтернет — це круте доповнення до твого життя, але він не повинен ставати самим життям. Найцікавіші події, справжня дружба та щире кохання відбуваються з цього боку екрана.

СПІЛКУВАННЯ З ШІ: ПОМІЧНИК, СПІВРОЗМОВНИК ЧИ ПАСТКА?



Штучний інтелект (ШІ) — ChatGPT, Gemini та різноманітні чат-боти — став частиною нашого життя. З ним можна готувати домашку, генерувати ідеї, створювати картинки або просто теревенити, коли нудно. ШІ завжди під рукою, він ніколи не втомлюється й відповідає за секунду.



Проте чим реальнішим здається спілкування з ботом, тим легше потрапити в ілюзію, що на іншому кінці дроту — справжній друг чи навіть кваліфікований спеціаліст. Спробуймо з'ясувати, де ШІ справді корисний, а де починається зона серйозного ризику.



ШІ-ПСИХОЗ (НОВИЙ ТЕРМІН)

Психологічні або емоційні розлади, викликані надмірним спілкуванням зі штучним інтелектом. Люди починають сприймати чат-ботів як реальних друзів, радників чи партнерів — і поступово втрачають контакт із реальністю.



ЧОМУ БОТ НЕ ЗАМІНИТЬ ЛЮДИНУ?

ШІ не розуміє контексту життя, не відчуває болю і не здатен по-справжньому підтримати. Його відповіді — це не співчуття, а статистика: алгоритм добирає слова, які «найкраще звучать».



АЛГОРИТМИ НЕ ВІДЧУВАЮТЬ ЕМОЦІЙ

ШІ може ненавмисно підтримувати марення, тривогу чи депресивні думки, не розуміючи, що завдає шкоди. Особливо вразливими є підлітки та люди з підвищеною тривожністю, які шукають розуміння й підтримки.

ДЛЯ РОЗДУМІВ РЕАЛЬНІ ІСТОРІЇ ПРО ШІ, ЯКІ ЗАКІНЧИЛИСЯ ТРАГЕДІЄЮ



Підліток, який «закохався» у штучний інтелект

14-річний хлопець зі США створив зв'язок із чат-ботом, який імітував вигадану героїню. Він почав віддалятися від реальних друзів та родини. Коли хлопець написав, що хоче померти, бот «підтримав» його, і підліток пішов із життя.

ChatGPT і мовчазна згода

16-річний школяр довірив ChatGPT свої суїцидальні думки. У відповідь бот просто подякував за відвертість. Це стало останнім повідомленням у житті юнака.

Коли ШІ підживлює параню

Чоловік із психічними проблемами шукав у чат-бота підтвердження своїх страхів — і отримав їх. Бот писав, що за ним «справді стежать». Це лише погіршило його стан і призвело до трагедії.

ЯК УНИКНУТИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ШІ:



Обмежуй

час спілкування з чат-ботами.



Не обговорюй

із ними теми, що викликають сильні емоції.



Пам'ятай

їхні відповіді не є порадою чи правдою.



Шукай

реальну підтримку — серед друзів, членів родини або психологів.



Коли ми спілкуємося з ШІ тет-а-тет, виникає відчуття повної приватності, неначе ми пишемо в особистий закритий щоденник. **Це головна помилка.**

ЗАХИСТ ОСОБИСТИХ ДАНИХ У РОЗМОВАХ ІЗ ШІ



НІЧОГО ПРИВАТНОГО

Усе, що ти пишеш у чаті з ШІ, зберігається на серверах компанії та може використовуватися для навчання неймережі. Частина діалогів також можуть перевіряти модератори. Тому не вказуй справжніх імен, адрес, назв шкіл чи інших даних, за якими можна впізнати тебе або твоїх друзів.



ЖОДНИХ ПАРОЛІВ ТА ДОКУМЕНТІВ

Ніколи не завантажуй у чат-боти фото своїх документів, квитків, не пиши туди паролі, номери телефонів чи номери банківських карток (наприклад, коли просиш допомоги оплатити якусь гру чи підписку).

ТВІЙ ІНТЕРНЕТ – ТВОЇ ПРАВИЛА



Ось ти і пройшов/пройшла цей шлях знань до безпечного Інтернету. Зафіксуємо п'ять головних правил цифрового захисту, які варто забрати з собою в щоденне життя:



1. Ти маєш право на кордони. Ніхто в Мережі не може змушувати тебе робити те, що тобі неприємно або здається підозрілим, — чи то надсилати інтимні фото, чи то виконувати «таємні квести» від незнайомих за гроші. Твоє «Ні» в Інтернеті має таку саму силу, як і в реальному житті.



2. Емоції — це головний гачок маніпуляторів. Якщо новина, пост у TikTok чи повідомлення в чаті змушують тебе панікувати, лютувати або діяти імпульсивно — зупинись і увімкни логіку.



3. Офіційні джерела — твій єдиний орієнтир. Під час війни та в питаннях власного здоров'я не існує авторитету «анонімних каналів» чи «порад із коментарів». Вір фактам, лікарям та офіційним повідомленням державних органів.



4. Ти керуєш гаджетом, а не він тобою. Алгоритми соцмереж створено так, щоб красти твій час і дофамін. Навчися бачити ці пастки (нескінченні стрічки, червоні позначки сповіщень) і влаштовуй собі регулярний екранний детокс. Реальне життя завжди яскравіше за екран.



5. ШІ — це лише помічник. Не зливай туди особисті дані, перевіряй факти і пам'ятай, що жоден бот не замінить справжнього друга чи професійного психолога.



І наостанок: якщо ти раптом заплутався/заплуталася, потрапив/потрапила у неприємну ситуацію, став/стала жертвою шахраю чи онлайн-шахраїв — не мовчи і не звинувачуй себе. Помилятися — це нормально. Головне — вчасно попросити про допомогу у дорослих, яким ти довіряєш, або звернутися до фахівців (кіберполіції, психолога).

Ось ще більше ресурсів, які допоможуть бути в безпеці онлайн:

ПРОЄКТ DIGNITY ONLINE

Спрямований на захист від онлайн-загроз. Тут ти можеш знайти додаткові інструкції, як діяти в різних ситуаціях, та звернутися по допомогу до фахівців:

<https://stop-sexting.in.ua/help/>



ОСВІТНІ СЕРІАЛИ

Симулятори і тести про кібергігієну та онлайн-безпеку від «Дія.Освіта»:

<https://osvita.diia.gov.ua/catalog/topic/cyber-hygiene-and-online-safety>



INTERLAND

Це пригодницька онлайн-гра від Google, у якій можна на практиці засвоїти основні уроки мережевого етикету й безпеки:

https://beinternetawesome.withgoogle.com/uk_ua/interland



ПРОЄКТ CYBERTEENS

Онлайн-платформа з навчальними курсами про кібербезпеку:

<https://www.cyberteens.education/>



КОМІКС «#НЕ_ВЕДИСЬ»

Від Dignity Online про стосунки онлайн та секстинг:

<https://dignityonline.in.ua/adult/comics-for-children/>



Публікацію підготовлено в рамках проекту «Поза межами травми: Розширення послуг з охорони психічного здоров'я на рівні громад для дітей та молоді з груп ризику в постраждалих від конфлікту громадах України» за фінансової підтримки Нідерландського агентства підприємництва (RVO) на замовлення Міністерства закордонних справ Нідерландів.

Точки зору, викладені в цій публікації, можуть не відображати позицій та поглядів Нідерландського агентства підприємництва (RVO) та Міністерства закордонних справ Нідерландів.

Міжнародний благодійний фонд «СНІД Фонд Схід-Захід» (*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*) не несе відповідальності за точність і повноту навчальних матеріалів, а також за будь-які дії, зроблені внаслідок їх публікації.

AFEW-Україна не несе юридичної та іншої відповідальності за можливі наслідки використання опублікованої інформації третіми особами.

Відтворення, передача, розповсюдження або дублювання будь-якої частини матеріалів, що містяться в публікації, допускається за умови їх некомерційного використання надалі. Посилання на Міжнародний благодійний фонд «СНІД Фонд Схід-Захід» (*AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна*) обов'язкове.

Над посібником працювали:

Авторка тексту — психологиня Катерина Павлова

Дизайн та генерація ілюстрацій — Богдана Фоміна

Редакторка тексту — Світлана Глушик

