



# #не\_ведись – прояви свою стійкість в Інтернеті

## Урок для 6-8 класів



Уповноважений Президента  
України з прав дитини



# Вступ



Інтернет має багато можливостей, де можна навчатися, спілкуватися, організовувати своє дозволяє. Але важливо пам'ятати, що разом з цим, там є ризики, з якими ми можемо зустрітися в онлайн просторі.



*До них відносяться і шкідливий контент, який:*

- зображує насильство
- спричинення собі шкоди
- заохочує булімію або анорексію
- порнографічний матеріал



Такий контент може впливати на наш психологічний, психічний і фізичний стан. Важливою навичкою є вміння протидіяти такій інформації, дотримуючись відповідних правил.



- самостійне регулювання процесу використання Інтернету;
- налаштування соціальних мереж і месенджерів (закритий профіль, можливість тільки «друзям» відправляти вам особисті повідомлення) ;
- блокування шкідливого матеріалу на ресурсах та в соціальних мережах;
- звернення за допомогою до дорослих.



# Вправа “ШКІДЛИВИЙ КОНТЕНТ”



Повідомлення з фото від незнайомої людини

Спливаючі вікна

Реклама ігрової приставки

Повідомлення від друга з питанням про домашнє завдання

Запрошення в ТiкТок взяти участь в небезпечному челленджi

Вiдео з котиками в YouTube

Сiмейне фото вiд родичiв,  
вiдправлене у Viber

Запрошення до чату класу

Запрошення до секретної  
групи в Телеграмi

Вiдео з кримiнальних новин





У вправі ми розглянули вид контенту: шкідливий і безпечний.

**Шкідливий контент** – інформація в мережі, яка приносить людині страждання чи шкоду.



При перегляді такого контенту може  
виникати відчуття:

- здивування,
- відрази,
- настороженості,
- подразнування,
- тривоги,
- страху,
- злості,
- гніву.



*Якщо ви побачили такий контент, то важливо:*

1) заблокувати і поскаржитися на такі матеріали;

2) звернутися до адміністрації соціальних мереж чи ресурсу для видалення матеріалів;

3) якщо зображено насильство по відношенню до дитини, то важливо відправити посилання на матеріал на портал IWF (<https://report.iwf.org.uk/en>) для видалення контенту;



4) якщо це було відправлено в особисті повідомлення, то необхідно не тільки видалити матеріали, але й заблокувати користувача, який це відправив;

5) якщо виникло відчуття тривоги, сильне хвилювання і неспокій, або якщо матеріал не викликає довіри, то важливо звернутися до дорослого, якому довіряєте, за допомогою.



# Вправа “Мої переживання”



## **1- Коли мені некомфортно, я...**

(які слова, дії використовуєте для того, щоб про це сказати)

## **2-Коли я бачу, що мій друг занепокоєний і з ним сталося щось погане, я...**

(як підтримуєте інших: які слова використовуєте, які дії (наприклад, обіймаю, сміюся з ним), кому про це можете розповісти)

## **3- Я пораджу другу звернутися за допомогою до...**



1) Коли ми відчуваємо дискомфорт, важливо звернутися за допомогою до дорослих: старшого брата чи старшої сестри, батьків, педагога, шкільного психолога;

2) Не варто чекати “кращої нагоди”, щоб почати розмову;

3) Розмова про важливе має відбуватися, коли всі учасники готові приділити увагу і ніхто не зайнятий іншими справами в цей момент;



4) Оберіть місце для розмови, де будете відчувати себе у безпеці;

5) Попросити про паузу – це нормально, якщо розмова стає надто емоційною. Іноді потрібна більш ніж одна розмова для того, щоб обговорити важливі ситуації;

6) Відчувати себе засмученим – це нормально. І нормально не мати відповідей на всі питання дорослих.





# Обговорення



Що є індикатором того, що друг/знайомий чи однокласник переживає кризову ситуацію і веде себе ризиковано?



Як зрозуміти, що наш друг потрапив у ризиковану ситуацію?

- Зміна настрою;
- Зміна характеру - понурість, відчуженість, раздратованість, неспокій;
- Переживання пригніченості чи раздратованості;
- Відчуття провини, сорому;
- Втрата інтересу до дружби, улюбленої справи;
- Порушення харчової поведінки і режиму сну;



Важливо не тримати в таємниці те, що з вами чи з вашим другом сталося щось неприємне в Інтернеті і звернутися за допомогою.





Для отримання додаткової інформації про онлайн-ризики, шкідливий контент слід зателефонувати на Урядову консультаційну лінію з питань безпеки дітей в Інтернеті - **1545** далі обрати 3.



Якщо бажаєте анонімно повідомити про те, що сталося в Інтернеті - слід зателефонувати на гарячу лінію Ла Страда - **116 111**





Якщо є бажання звернутися до психолога або задати питання з приводу психічного, сексуального чи репродуктивного здоров'я - **організація Teenergizer дає консультації "рівний-рівному"** з психологом безкоштовно і конфіденційно. Вони будуть раді вам допомогти.



Якщо ви зіткнулися з **кібербулінгом** і є потреба отримати допомогу анонімно, то можете скористатися чат-ботом Кіберпес в Телеграмі і Вайбері.







У разі необхідності  
отримання додаткової  
**інформації про онлайн-  
ризики і як себе поводити в  
таких ситуаціях**, то слід  
звернутися в чат-бот проєкту  
#StopSexтиг



## ТОП-5 правил нашего класу

