

Що таке булінг (цькування)?

Образливі **слова** та **дії**.

Насмішки та **осуд**
за особисті якості,
погляди, симпатії.

Нанесення **шкоди**
особистим **речам**.

Поширення неправдивої
або **приватної інформації**
про людину.

Об'єднання та
дружба проти іншого.

Нав'язливий прояв
симпатії, **переслідування**
та обійми без згоди.

Тілесний контакт,
що **принижує** та робить
іншій людині **боляче**.

Шантаж і **залякування**.

Насмішки над помилками,
хворобою чи особливостями
розвитку дитини.

Текст: психолог Антоніна Оксанич.
Малюнок: Freerik.
Інфографіка: Наталя Біда.



nebyjdytnu happydity.org

НАЯВНИЙ КРИВДНИК ТА
ПОТЕРПІЛИЙ



ПРИ ЗНУЩАННІ ПРИСУТНІ
СПОСТЕРІГАЧІ



ОЗНАКИ БУЛІНГУ



ПОТЕРПІЛОМУ СПРИЧИНЕНА
ПСИХІЧНА (ТА/АБО ФІЗИЧНА)
ШКОДА



СИСТЕМАТИЧНІСТЬ
ЗНУЩАННЯ



Корисні поради як захистити себе від кібербулінгу



Кібербулінг – це булінг із застосуванням цифрових технологій. Він може відбуватися в соціальних мережах, платформах обміну повідомленнями (месенджерах), ігрових платформах та мобільних телефонах. Це неодноразова поведінка, спрямована на залякування, провокування гніву чи приниження тих, проти кого він спрямований.

ПРИКЛАДИ

- поширення неправдивих відомостей про когось або розміщення фотографій, які компрометують когось, у соціальних мережах;
- надсилання повідомлень або погроз, які ображають когось або можуть завдати комусь шкоди, через платформи обміну повідомленнями;
- видання себе за когось іншого/іншу і надсилання повідомлень іншим людям від його/її імені.



Технічні рішення

- 1 Фейсбук, Інстаграм та інші соціальні мережі дозволяють позбутися від неприємних коментарів і повідомлень за допомогою налаштувань.
- 2 Можна заборонити людям відзначати себе в записах і на фотографіях.
- 3 Кривдників можна заблокувати. Якщо Ви самі не знаєте як це зробити, серед налаштувань соціальної мережі завжди є онлайн-помічник, де розписано як це зробити. Крім того, якщо хтось ображає Вас в соціальній мережі, на нього можна поскаржитися адміністрації ресурсу за допомогою кнопки «Report» («Поскаржитися»).

Рекомендація загального спрямування

Не варто публікувати у відкритому доступі особисті дані – наприклад, номер телефон, документи і т.д.

Важливі налаштування конфіденційності

- Ви можете вирішити, хто може бачити ваш профіль, надсилати вам повідомлення або коментувати ваші публікації, скоригувавши налаштування конфіденційності вашого облікового запису.
- Ви можете зробити так, щоб коментарі окремих користувачів бачили лише вони самі, не блокуючи їх повністю.
- Ви можете видаляти публікації зі свого профілю або ховати їх від певних людей.

ПОРАДИ УЧНЯМ, ЯКІ СТАЛИ ЖЕРТВАМ БУЛІНГУ

- Зберігай спокій.
- Розкажи дорослому, якому довіряєш:
 - Батькам
 - Класному керівнику
 - Викладачу
 - Директору
- Звернися до психолога у навчальному закладі
- Напиши про свою проблему та вкинь до скриньки довіри, яка є у навчальному закладі
- Поговори про це із своїми братами чи сестрами, або з друзями, щоб тобі не здавалося, що ти самотній.

**ЗУПИНИМО
БУЛІНГ
РАЗОМ!**



**ЗАХИЩАЙ СВОЇ ПРАВА
РАЗОМ З МІН'ЮСТОМ!**



Поради

«Як боротися з булінгом»

1. Упевнися, що ти не є кривдником по відношенню до інших.
2. Заступайся за тих, кого ображають.
3. Якщо ти став жертвою булінгу—розкажи про це дорослим, яким довіряєш (батькам, вчителю), або повідом про це анонімно.
4. Дій хоробро, йди та ігноруй бешкетника. Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись й піди. Ігноруючи задирку, ти показуєш, що він тобі байдужий.
5. Якщо ти побачив, що над кимось знущаються, клич на допомогу, привертай увагу дорослих.
6. Стався до інших так, як хочеш, щоб ставилися до тебе.
7. Є питання — телефонуй на Національну дитячу «гарячу» лінію: 0 800 500 225 або 116111.

Віддай людині крихітку себе. За це душа поповнюється світлом.

(Л. Крстенко)

Якщо ти байдужий до страждань інших, ти не заслуговуєш називатися людиною.

(Сааді)

Байдужість—це найвища жорстокість.

(М. Уїлсон)

Не знаєш, до кого звернутися?

Національна дитяча «гаряча» лінія—твій друг і радник
зі стаціонарного

0 800 500 225



з мобільних

116111



Безкоштовно. Анонімно. Конфіденційно.

КОНФЛІКТИ З ДРУЗЬМИ - ЯК ЗБЕРЕГТИ ДРУЖБУ?



НА ПОЧАТКУ КОНФЛІКТУ, КОЛИ КИПЛЯТЬ ЕМОЦІЇ, РОЗУМНО ЗРОБИТИ НЕВЕЛИКУ ПАУЗУ У СПІЛКУВАННІ.



ПРОТЯГОМ ДОБИ З МОМЕНТУ КОНФЛІКТУ ВАРТО ЗАТЕЛЕФОНУВАТИ АБО НАДІСЛАТИ ТЕКСТОВЕ ПОВІДОМЛЕННЯ І ПРОСТИМИ СЛОВАМИ ВИСЛОВИТИ, ПРО ЩО ВИ ШКОДУЄТЕ І ЧОГО Б ХОТІЛИ: «Я ЖАЛКУЮ ПРО ТЕ, ЩО ТРАПИЛОСЯ, І ХОЧУ ВСЕ ВИПРАВИТИ», «ДЛЯ МЕНЕ ВАЖЛИВА НАША ДРУЖБА», «ДАВАЙ ШВИДШЕ ВСЕ ОБГОВОРИМО».



НЕ ОБОВ'ЯЗКОВО ОБГОВОРЮВАТИ ТА ВИРІШУВАТИ ВСІ ПРОБЛЕМИ ВІДРАЗУ. ІНОДІ ВАРТО КОРОТКО ОБГОВОРИТИ ПРОБЛЕМУ, ВЗЯТИ ЧАС НА ЇЇ ОБМІРКОВУВАННЯ І ПОВЕРНУТИСЯ ДО ЦЬОЇ РОЗМОВИ ПІЗНІШЕ.



НАВІТЬ КОЛИ МИ НЕ ПОГОДЖУЄМОСЯ З ВИСНОВКАМИ ДРУЗІВ, МИ МОЖЕМО ПОСТАРАТИСЯ ЗРОЗУМІТИ ЇХНІ ПОЧУТТЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ. НАМАГАЙТЕСЯ РЕАГУВАТИ НА БУДЬ-ЯКІ ПРОЯВИ БОЛЮ, ДИСКОМФОРТУ ЧИ АГРЕСІЇ («Я РОЗУМІЮ, ЩО ТИ ЗАСМУЧЕНИЙ, І МЕНІ ДУЖЕ ШКОДА, ЩО ТОБІ ВІД ЦЬОГО ПОГАНО»).



УМІЙТЕ ВИСЛУХАТИ. ГОВОРІТЬ ЧІТКО ТА КОРОТКО ПРО СВОЇ ПОЧУТТЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ, НЕ КИДАЙТЕСЯ ЗВИНУВАЧЕННЯМИ. УНИКАЙТЕ ФРАЗ НА КШТАЛТ "ТИ ЗАВЖДИ ТАК РОБИШ".



НАМАГАЙТЕСЯ ПРИЙНЯТИ ІНШУ ТОЧКУ ЗОРУ. МИ МАЄМО ПОВАЖАТИ ПОГЛЯДИ ДРУЗІВ ТА ЇХ ПРАВО З НАМИ НЕ ПОГОДЖУВАТИСЯ. НАВІТЬ ЯКЩО МИ НЕ ПОГОДЖУЄМОСЯ З УСІМ, ЩО ГОВОРІТЬ НАШ ДРУГ, У ЙОГО СЛОВАХ МОЖЕ БУТИ ЩОСЬ, З ЧИМ МИ ГОТОВІ ПОГОДИТИСЯ.



Як дистанційне навчання зробити продуктивним та комфортним?



Розділяйте робочий простір від домашнього. Якщо є можливість – працюйте деінде, але не там, де спите чи харчуєтеся.



Плануйте свій день. Намагайтеся працювати над завданнями згідно розкладу занять, обов'язково враховуйте терміни виконання завдань.



Спробуйте зрозуміти, в який час дня Вам працюється найлегше. Можете, навіть, побудувати власний графік роботи над завданнями. Це цікаво та по-діловому.



Робіть **регулярні перерви** в роботі над завданнями – залиште Ваше робоче місце на 20 хвилин і займіться якоюсь улюбленою справою.



Намагайтеся **не спілкуватися в соцмережах під час роботи над завданнями.** Якщо у Вас є така можливість – спробуйте користуватися лише комп'ютером, чи ноутбуком, а телефон відкладіть хоча б на кілька метрів від робочого місця.



Слідкуйте за повідомленнями в чаті, вхідними дзвінками. Відповідайте на пропущені дзвінки - цим Ви засвідчите повагу та власну вихованість.



Підтримуйте чистоту вдома та на робочому місці – влаштовуйте регулярне вологе прибирання та провітрюйте кімнати. Свіже та чисте повітря сприяє кращій розумовій активності.



Спілкуйтеся з ріднею, одногрупниками, друзями **по відеозв'язку**, щоб відчувати себе ближчими один до одного.



Слідкуйте за своїм здоров'ям – виконуйте фізичні вправи, вживайте корисну їжу і, по можливості, спіть не менше 8 годин. Це підвищує нашу дієздатність та позитивно впливає на імунітет.

КІБЕРБЕЗПЕКА

ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ В ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРІ І НЕ ТІЛЬКИ



1 ЗНАТИ ПРО ПОТЕНЦІЙНІ НЕБЕЗПЕКИ

3 КРАЩЕ СПІЛКУВАТИСЯ З ТИМИ, КОГО ЗНАЄШ ОСОБИСТО

4 ПРИ СПІЛКУВАННІ З НЕЗНАЙОМИМИ

- ПАМ'ЯТАТИ ПРО ТЕ, ЩО ЛЮДИНА МОЖЕ ВИДАВАТИ СЕБЕ ЗА ІНШОГО

- МОЖЛИВІ ЗАГРОЗИ

- ОНЛАЙН-ГРУМІНГ
- СЕКСТОРШЕН

НАМАГАННЯ НАЛАДИТИ КОНТАКТ / ОТРИМАТИ МАТЕРІАЛИ

- ПЕРЕВІРИТИ ПРОФІЛЬ

- ЧИ Є ФОТО УНІКАЛЬНИМИ
- СПІЛЬНІ ДРУЗІ? СПИТАТИ ЇХ

- УНИКАТИ ІЛЮЗІЇ ЗНАЙОМСТВА, НЕ ПОСПІШАТИ ЗУСТРІЧАТИСЬ, СПОСТЕРІГАТИ ЗА СПІЛКУВАННЯМ

ЩО МОЖЕ БУТИ ПІДОЗРІЛИМ

- СЕКРЕТНЕ / ТАЄМНЕ СПІЛКУВАННЯ
- РОЗМОВИ ПРО СЕКС
- ШВИДКИЙ РОЗВИТОК ВІДНОСИН / БАГАТО СПІЛКУВАННЯ
- НАДСИЛАННЯ / ПРОХАННЯ НАДІСЛАТИ ІНТИМНІ ФОТО
- ПРОПОЗИЦІЯ ВІДЕОСПІЛКУВАННЯ, АЛЕ НЕ ПОКАЗУЄ СЕБЕ
- МАНІПУЛЯЦІЇ



2 СОУМЕРЕЖІ ТА МЕСЕНДЖЕРИ

- ЧИТАТИ ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ (ЗАХИСТ ДАНИХ, ВІКОВІ ОБМЕЖЕННЯ)

- ОБМЕЖИТИ НАЛАШТУВАННЯ ПРИВАТНОСТІ ТА ДОСТУП ДО СПИСКУ ДРУЗІВ

- НЕ ВІДМІЧАТИ ГЕОЛОКАЦІЮ

- НЕ ВКАЗУВАТИ ОСОБИСТУ - ТЕЛЕФОН, ІНФОРМАЦІЮ АДРЕСУ

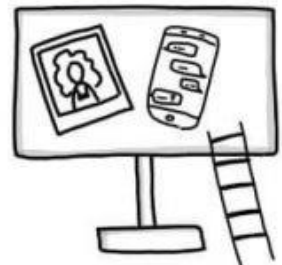
- ДВОФАКТОРНА АУТЕНТИФІКАЦІЯ

- РІЗНІ НІКИ (НАПРИКЛАД, В TELEGRAM ТА INSTAGRAM)



5 ПРИ ЗУСТРІЧІ З ОНЛАЙН-ЗНАЙОМИМИ

- ЇТИ З ПОДРУГОЮ / СЕСТРОЮ
- ВИБИРАТИ ЛЮДНЕ МІСЦЕ
- НЕ СІДАТИ В МАШИНУ / НЕ ЇТИ В КВАРТИРУ / ГОТЕЛЬ



6 ТЕСТ "БІЛБОРД"

ЧИ ГОТОВА Я ПОБАЧИТИ ТЕ, ЩО НАДСИЛАЮ / ВИСТАВЛЯЮ, НА БІЛБОРДІ?

7 ЗВЕРТАЙТЕСЯ ПО ДОПОМОГУ

8 СТВОРІТЬ БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР ДЛЯ МОЛОДШИХ БРАТІВ ТА СЕСТЕР



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ

ПРОЄКТ ФІНАНСОВАНИЙ ЄВРОПЕЙСЬКОЮ КОМІСІЄЮ



STOP

sextинг



СУБЕТPEOPLE



STEM
FEM

Jenia Polnektova
@jeniasnotes

БЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ



Не робити протизаконних вчинків і речей в Інтернеті.



Не відповідати на невиховані і грубі листи.



Не шкодити і не заважати іншим користувачам.



Не відкривати і не запускати файли або програми, які прислали вам невідомі люди.



Нікому не давати особисту інформацію.



Встановити на свій комп'ютер необхідний захист, а саме антивірусне програмне забезпечення.

ІНТЕРНЕТ-ЦІКАВИНКИ!

- Інтернетом користуються більш ніж 2.4 млрд людей по всьому світу.
- Найшвидший інтернет у світі — в Південній Кореї.
- В середньому, людина проводить близько 51 хвилини за сеанс в мережі Інтернет.
- Серед усіх 247 млрд електронних листів, що посилаються щодня, 81% — спам.
- Перша комп'ютерна миша була зроблена з дерева.
- В Україні 96% дітей віком від 10 до 17 років користуються Інтернетом.

ІНТЕРНЕТ ДЛЯ НАВЧАННЯ



Дистанційне навчання



Перекладачі



Електронні словники



Енциклопедії



7 кроків до Інтернет-безпеки

ПАМ'ЯТАЙ! Все, що ти робиш в Інтернеті, залишається у кіберпросторі, навіть коли ти видаляєш інформацію!



1 Не поширюй особисту інформацію

домашню адресу, номери телефонів, місце навчання чи роботи, стан доходів, фото або скани документів



3 Не користуйся сайтами

які призначені для повнолітніх, якщо тобі немає 18 років

4

Не публікуй інтимні фото, відео, повідомлення

Це може бути використано проти тебе та/або зі злочинною метою



5 Не розголошуй і не зберігай у браузері логіни та паролі

від акаунтів, електронних скриньок, кабінетів. Це стосується і реквізитів банківських карток

7

Не проводь грошових операцій

якщо тебе на це спонукають незнайомі особи в Інтернеті



2

Вимкни геолокацію

в налаштуваннях телефона чи комп'ютера. Публікуй пости без геотегів



6

Спілкуйся онлайн

з реальними друзями. Якщо відчуєш тривогу чи занепокоєння від онлайн-спілкування - порадся зі старшими, яким довіряєш



Національна дитяча «гаряча» лінія
116 111 з мобільного або 0 800 500 225 зі стаціонарного



Brot
für die Welt



БЕЗПЕКА в соціальних мережах



Хтось поширює фото або відео з тобою без твоєї згоди?



Тобі пишуть непристойні повідомлення?



Тебе «тролять» у коментарях?



У тебе щось або хтось викликає занепокоєння?

1. Поскаржись адміністрації соцмережі
2. Не відповідай тим, хто тебе ображає чи провокує
3. Заблокуй цих людей
4. Розкажи дорослим, яким довіряєш

Пам'ятай, що в Інтернеті люди не завжди говорять про себе правду. Вони можуть приховувати свій вік, стать, зовнішність тощо.

Плануєш зустріч з віртуальним другом чи подругою в реальному житті?



1. Домовся про зустріч в денний час та людному місці.
2. Попередь про зустріч рідних та друзів.
3. Не йди на зустріч один/одна.
4. Не повідомляй приватну інформацію про себе і свою сім'ю.
5. Пам'ятай, що ти можеш відмовитися в будь-який момент.

Національна дитяча «гаряча» лінія
116 111 з мобільного або 0 800 500 225 зі стаціонарного



Brot
für die Welt



АНТИСТРЕС - ВПРАВИ

Антистрес-вправи для дітей



«Трясці»

(Стоячи)

- 1 По черзі рухайте ногами, максимально струшуючи розслаблену ногу
- 2 Спочатку виконайте рухи вперед по черзі правою та лівою ногами
- 3 Повторіть ті ж рухи в напрямку назад
- 4 Виконайте вправу по 10-15 разів для кожної ноги в задньому та передньому напрямках



Антистрес-вправи для дітей



«Дихання животом»

(Стоячи чи лежачи)

- 1 Покладіть руки долонями на живіт
- 2 Повільно дихайте животом, спостерігаючи, як він опускається та підіймається під руками
- 3 Зробіть повільний вдих та одночасно несильно стримуйте живіт руками
- 4 Повільний видих – одночасно несильне натискання на живіт

Виконайте 10-12 циклів дихання у комфортному темпі



Антистрес-вправи для дітей



«Сокира» (вправа на напруження та розслаблення)

(Стоячи)

- 1 Уявіть, що у вас в руках сокира, за допомогою якої потрібно розрубати дрова
- 2 Глибокий плавний вдих. Руки, складені долонями одна до одної з уявною сокирою, заведіть за голову та зігніть у ліктях
- 3 Намагайтеся максимально напружити руки і давити долонями одна одну
- 4 З сильним, активним видихом, максимально напруживши м'язи рук, зробіть різкий рух вперед, ніби намагаючись розрубати сокирою повітря
- 5 Повторіть вправу 10 разів



Антистрес-вправи для дітей



«Тополя на вітру» («Потягун»)

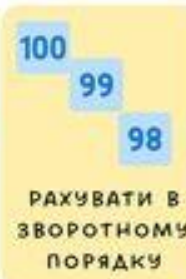
(Стоячи, спина рівна, ноги на ширині плечей)

- 1 Плавно підніміть праву руку вгору
- 2 Тягніть праву руку догори ребром, наче намагаєтеся тиснути на небо, водночас ліву руку – донизу, в протилежному напрямі
- 3 Вдихніть та видихніть кілька разів
- 4 Залишайтеся в такому положенні, уявіть, що ви – дерево, яке плавно розхитується від вітру
- 5 Похитайтеся вправо-вліво 10-15 разів
- 6 Під час чергового вдиху повільно вийдіть із пози і покладіть руки долонями на груди. На видиху – повільно опустіть руки донизу
- 7 Зробіть 2-3 цикли дихання для відпочинку та повторіть вправу в інший бік



Справи, які я можу зробити, коли мені потрібно

ЗАСПОКОЇТИСЬ



Толерантність – шлях до миру і злагоди у світі.



Риси толерантної особистості



Правила толерантного спілкування

- ❖ повага до думок інших;
- ❖ доброзичливість;
- ❖ бажання робити щось разом;
- ❖ розуміння і прийняття;
- ❖ чуйність;
- ❖ зацікавленість;
- ❖ поблажливість;
- ❖ довіра;
- ❖ гуманність.



- з повагою стався до співрозмовника
- намагайся зрозуміти те, про що говорять інші
- тактовно відстоюй свою думку
- будь справедливим
- враховуй інтереси інших людей

Як подолати хвилювання перед тестуванням, контрольною роботою, підсумковою атестацією?



- Ретельно вивчайте матеріал.
- Не бійтеся наближення тестування, контрольної роботи, підсумкової атестації.
- Сприймайте це як можливість показати обсяг своїх знань і отримати винагороду за виконану вами роботу.
- Потрібно добре виспатися в ніч перед перевіркою знань.
- Відведіть собі час із запасом, особливо для справ, які треба виконати заздалегідь, приходьте на урок
- незадовго до початку.
- Розслабтеся перед тестом, контрольною роботою, підсумковою атестацією.
- Не прагніть повторити весь матеріал в останню хвилину.
- Не приходьте на урок з порожнім шлунком.



Пам'ятка

1. Пам'ятай, твоє здоров'я – у твоїх руках!
2. Дотримуйся режиму дня.
3. Вживай здорову їжу.
4. Загартовуйся
5. Вживай вітаміни.
6. Здійснюй профілактику захворювань
7. Відвідуй гуртки, секції, громадські заходи.
8. Будь прикладом у збереженні та зміцненні здоров'я.

Поради учням

Порада перша і найскладніша

Ніколи не намагайтеся отримати все і відразу. Пам'ятайте, що успіх - це насамперед праця. Не вірте красивим фільмам, де щоб досягти успіху досить бути вродливим чи багатим.

Порада друга - про любов

Обов'язково зміни своє ставлення до людей, які тебе оточують. Хочеш, щоб тебе любили люди - полюби їх сам. Подумай, чи подобаються особисто тобі егоїстичні, нетерпимі до чужих думок люди? І чому інші повинні любити тебе?

Порада третя - особлива

Потрібно на деякий час забути, що ти особливий, не такий як всі. Запам'ятай, що про це знає лише твоя мама і ти сам.

Порада четверта - про найдорожче

Полюби себе сам. Це не значить, що ти повинен любитися собою в дзеркало. Просто стався з повагою до свого тіла, не отруй його алкоголем та іншими шкідливими речовинами.

Порада п'ята - пріоритетна

Не розпорошуй свої сили відразу у всіх напрямках. Вибери кілька важливих для себе справ і наполегливо вдосконалюйся саме в них. Хоча спробувати себе у новому ніколи не завадить. Хтозна, можливо, саме там на тебе чекає успіх!

Порада шоста - навчайся!

Навчайся все своє життя. Знання не бувають зайвими.

Порада сьома і остання (у списку, а не за значенням!)

Отже, ти хочеш досягти успіху? Тоді чому ти чекаєш і витрачаєш свій дорогоцінний час? Давай, вже пора щось зробити своїми руками!

