

# ЦИФРОВИЙ ДЗЕН

СПЕЦВИПУСК: Психологія та Цифрова Грамотність

## Твій шлях до балансу в мережі

### 1–4 клас:

Емоційні монстрики та "незнайомий вовк" у грі

### 5–8 клас:

Хайп, хейт та особисті кордони

### 9–11 клас:

Instagram vs Реальність. Хто керує твоїм часом?

### Вчителі:

Стоп кібербулінг: Алгоритм дій для педагога

### Батьки:

Безпечний дорослий: екранний час без конфліктів



Стоп кібербулінг:  
Алгоритм дій  
для педагога




Безпечний дорослий:  
екранний час  
без конфліктів

# ЗМІСТ / НАВІГАТОР ДЗЕНУ

## 1–4 КЛАС: JUNIOR ZONE

- 3** **Стор. 3 — Теорія-метафора:** «Хто живе в моєму телефоні? Знайомство з цифровим лісом» 
-  **Стор. 4–5 — Комікс:** «Монстрик емоцій та Незнайомий Вовк: правило безпечного повідомлення»
- 6** **Стор. 6 — Практичне завдання:** Ігровий лабіринт «Шлях до надійного пароля» 



## 5–8 КЛАС: MIDDLE ZONE

- 7** **Стор. 7 — Теорія-гайд:** «TikTok-ресурс: як налаштувати стрічку, щоб вона не "з'їла" твій час» 
- 9** **Стор. 8–9 — Комікс:** «Вибір за тобою: Хайп чи Хейт? Історія одного групового чату» 
- 10** **Стор. 10 — Практичне завдання:** Чек-лист «Мій цифровий детокс» 



## 9–11 КЛАС: HIGH SCHOOL ZONE

- 11** **Стор. 11 — Есей-інсайт:** «Алгоритми дофаміну: чому ми так залежні від лайків?» 
- 12** **Стор. 12–13 — Візуальна новела:** «Instagram vs Реальність: за лаштунками ідеального профілю» 
- 14** **Стор. 14 — Психологічний тест:** «Хто твій господар: ти чи смартфон?» 

## БАТЬКИ: FAMILY GUIDE

- 15** **Стор. 15–16 — Експертна колонка:** «Безумовне прийняття в мережі: як бути дитині підтримкою» 
- 17** **Стор. 17–18 — Практикум:** «Домашня цифрова угода: правила без конфліктів» 

## ПЕДАГОГИ: PRO- EDUCATION

- 19** **Стор. 19–20 — Кризовий кейс:** «Коли об'єктом булінгу стає вчитель: ТТ-тренди, "пробиви" та захист честі» 
-  **Стор. 21–22 — Алгоритм захисту:** «Цифрова безпека педагога: як діяти, якщо ваші кордони порушено в мережі»

АВТОРСЬКИЙ  
ПРОЄКТ:  
ОСУХОВСЬКА І.М.

# Твоя подорож у Цифровий ліс

**Світова мережа (Internet)** — це невидимі грибниці під землею, які з'єднують усі дерева в лісі, щоб вони могли обмінюватися думками.

Wi-Fi

**Wi-Fi** — це невидимий чарівний пилоч, що літає в повітрі та передає твої думки іншим.

**Гаджети** — це твої чарівні ліхтарики, які допомагають бачити цей ліс.

**Правило Дзен:**

«Пам'ятай: навіть у найцікавішому лісі треба вчасно повертатися на свою галявину, щоб відпочити та набратися сил».

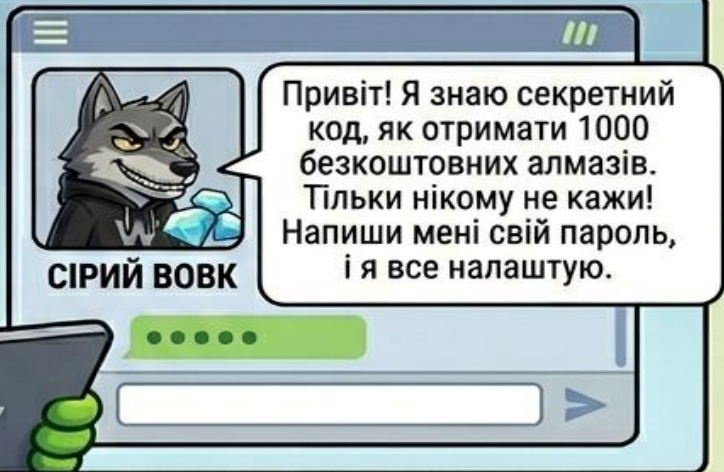


1

У цифровому світі так весело!  
Разом із друзями ми будемо  
справжнє місто мрій.



2



3



4

## Епізод 4: Правильна дія

Пам'ятай: справжні друзі та адміністратори гри ніколи не просять твій пароль! Це "цифровий вовк", який хоче вкрасти твій акаунт.



5

## Епізод 5: Перемога та безпека



**Відчуваєш небезпеку або сумнів – клич дорослого! Твій пароль – це твій ключ, не віддавай його нікому.**





#  
★

## Алгоритми – це дзеркало:

ТікТок знає більше, ніж ти думаєш, але ти – бос!

Не годуй алгоритм своєю увагою. Тисни "Не цікавить"

Не цікавить

Тисни довгим тапом!



стоп-кран



#  
★

## Пастка "Ще одне відео":

Заходиш на 5 хв, виходиш за 2 год вичавленим? Це дофамінова пастка!

Зайди в Налаштування -> Цифровий добробут -> Встанови ліміт часу.



Ресурс



## Твій цифровий слід:

Кожен твій лайк, комент чи репост – це частина твого бренду. Подумай, чи захочеш ти, щоб це побачив майбутній роботодавець. Швидше!



Практичний психолог  
ТЗОШ І-ІІІ ст. №18  
Осуховська І.М.



## СТОРІНКА №8: ЕФЕКТ НАТОВПУ (ЗАВ'ЯЗКА ТА ТИСК)



Кадр 1:



@Lacki



бачили новий TikTok Lacki? Який крінж...



Кадр 2:



@Vova\_K: "Він що, реально думав, що це круто?"



@GirlPower: "Видаляй, не ганьбися"



Кадр 3:



Всі сміються...  
Якщо я промовчу —  
я з ними.  
Якщо заступлюся —  
можу стати наступною

Практичний психолог  
ТЗОШ І-ІІІ ст. №18  
Осуховська І.М.



## СТОРІНКА №9: CHOICE / ВИБІР (КУЛЬМІНАЦІЯ ТА НАСЛІДКИ)

Сценарій А: «За течією»  
(Червона зона)

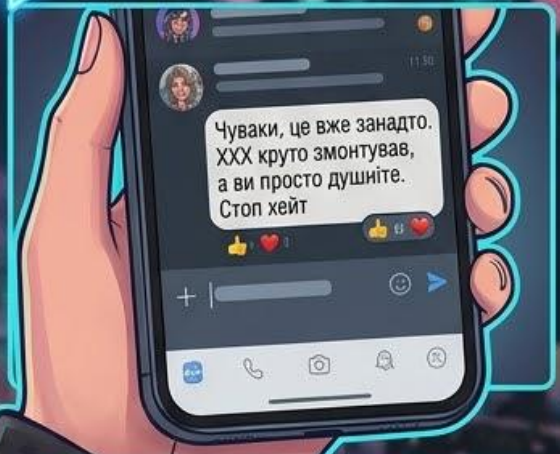


XXX залишив групу.  
Відео видалено

**Хейт руйнує довіру.  
Сьогодні він, завтра – ти**

ОБЕРТИ  
СВІЙ  
ВАРІАНТ

Сценарій Б: «Сила голосу»  
(Синя зона)



@Vova\_K:  
Та ладно, я просто жартував,  
насправді норм

Фінальний кадр

**ТВІЙ ВИБІР СТВОРЮЄ ПРАВИЛА.  
НЕ БУДЬ ЧАСТИНОЮ ХЕЙТУ –  
БУДЬ ТИМ, ХТО ЙОГО ЗУПИНЯЄ.**



Практичний психолог  
ТЗОШ І-ІІІ ст. №18  
Осуховська І.М.



# JUNIOR ZONE

сторінка 10

## Мій цифровий детокс: Level Up твоєї енергії

### Power Up 7 днів без екрана

Твоя місія: Заряди внутрішній акумулятор. 1 зафарбована поділлка = 15 хвилин без екрана перед сном. Збери повний заряд за тиждень!



1

Зафарбовуй поділки щовечора!



2



3



4



5



6



7



NIGHT MODE

### Стікер-пак: Чим зайняти руки?

Analog Vibes



Sound Check



Write it Down



Zen Zone



Tea Time



Chill

### Reflection Zone

#### Мій висновок

Після тижня "години тиші":  
Що змінилося? Як мій сон?  
Що було найважчим/найцікавішим?

Мій наступний крок: \_\_\_\_\_ (запиши)

Відкрий  
суперсилу!

Практичний психолог  
ТЗОШ І-ІІІ ст. №18  
Осуховська І.М.



# Алгоритми. Дофамін. Самооцінка: Хто кого?



Ми всі — частина великого соціального експерименту. Кожен лайк — це мікродоза дофаміну. Кожен скролінг — це ставка у казино, де ми не знаємо, що виграємо наступним. Але справжня пастка — не в дофаміні, а в самооцінці. Алгоритм не “підкидає” нам нам ідеальних людей; він підкидає нам наші власні страхи та комплекси.

Якщо ти бачиш лише успіх і красу, це не тому, що світ ідеальний. Це тому, що алгоритм навчився використовувати твою вразливість, щоб утримати твою увагу.

Твоє завдання — навчитися бачити цю гру, перш ніж вона поглине тебе.

# THE PERFECT VOID / ІДЕАЛЬНА ПОРОЖНЕЧА

#perfectlife

#dreaming

#noemotions

Просто ідеальна... 😂

Як ти це робиш?

Практичний психолог  
ТЗОШ І-ІІІ ст. №18  
Осуховська І.М.



Чи помітять вони мене, якщо я змию макіяж?

Я втомилася відповідати образу...

Скільки лайків коштує мій спокій?

Справжність — це розкіш, яку я хочу собі дозволити.



Практичний психолог  
ТЗОШ І-ІІІ ст. №18  
Обуховська І.М.



# ДЕТЕКТОР ЗАЛЕЖНОСТІ: ХТО КЕРУЄ ТВОЇМ ЧАСОМ?

## Психологічний аудит цифрових звичок



ТВІЙ ЧАС – ТВІЙ РЕСУРС.  
ЧИ НЕ ТАКЕ ВІН?

### ТЕСТОВІ ПИТАННЯ (Так / Ні)

1. Відчуваю фантомні вібрації смартфона, навіть коли він вимкнений.	ТАК	НІ
2. Перевіряю стрічку новин перші 5 хвилин після пробудження.	ТАК	НІ
3. Використовую смартфон, щоб «заглушити» нудьгу або неприємні думки.	ТАК	НІ
4. Відчуваю роздратування, якщо хтось відволікає мене від екрана.	ТАК	НІ
5. Часто засинаю з телефоном у руках пізніше, ніж планував(ла).	ТАК	НІ
6. Витрачаю на соцмережі більше часу, ніж хотів(ла) б.	ТАК	НІ
7. Відчуваю тривогу, якщо заряд телефону падає нижче 20%.	ТАК	НІ
8. Скролю стрічку, не помічаючи, як минають години.	ТАК	НІ
9. Інколи пропускаю реальні зустрічі заради онлайн.	ТАК	НІ
10. Мені важко провести день без смартфона.	ТАК	НІ

### ТВІЙ ЦИФРОВИЙ БАЛАНС: ЩО РОБИТИ

#### Критерій оцінки:

- **0–3** відповіді «Так»: Ти тримаєш ситуацію під контролем. Твій смартфон – це інструмент, а не господар.
- **4–6** відповідей «Так»: Твоя увага вже частково «орендована» алгоритмами. Це зона ризику.
- **7–10** відповідей «Так»: Час бити на сполох. Твоя дофамінова система виснажена.

#### Що з цим робити (Твій Action Plan):

1. **Поверни владу:** Вимкни неважливі сповіщення.
2. **Створи «зони тиші»:** 30 хв без телефону перед сном.
3. **Запитай себе:** «Яку емоцію я заглушаю?». Спробуй замінити скролінг на дихання.
4. **Постав таймер** на 10 хв перед відкриттям соцмережі.

Практичний психолог  
ТЗОШ І-ІІІ ст. №18  
Обуховська І.М.



# КІБЕРБУЛІНГ: АНАТОМІЯ ЦИФРОВОГО ЦЬКУВАННЯ

*«Кібербулінг не закінчується після дзвінка з останнього уроку. Він триває 24/7 у кишені дитини».*

## Що важливо знати педагогу:

Кібербулінг — це системне та повторюване цькування з використанням цифрових технологій. Анонімність та можливість залучення необмеженої аудиторії роблять його особливо травматичним для особистості.

## Ключові відмінності від очного конфлікту:

- **Нерівність сил:** замість фізичної переваги — володіння компроматом, маніпуляція алгоритмами або тиск через «лайки» та поширення контенту.
- **Публічність:** те, що бачив один клас у коридорі, у мережі миттєво стає доступним тисячам свідків.
- **Неможливість втечі:** дім перестає бути безпечним місцем, оскільки доступ до дитини відкритий постійно через екран смартфона.

## Маркери, що мають насторожити:



### Емоційні реакції:

тривожність, дратівливість або пригніченість після перевірки повідомлень



### Цифрова ізоляція:

раптове видалення профілів або болісна фіксація на гаджеті



### Соціальні зміни:

унікнення спілкування з реальному житті, відмова від групової діяльності



### Фізичний стан:

скарги на головний біль, розлади сну та небажання йти до школи



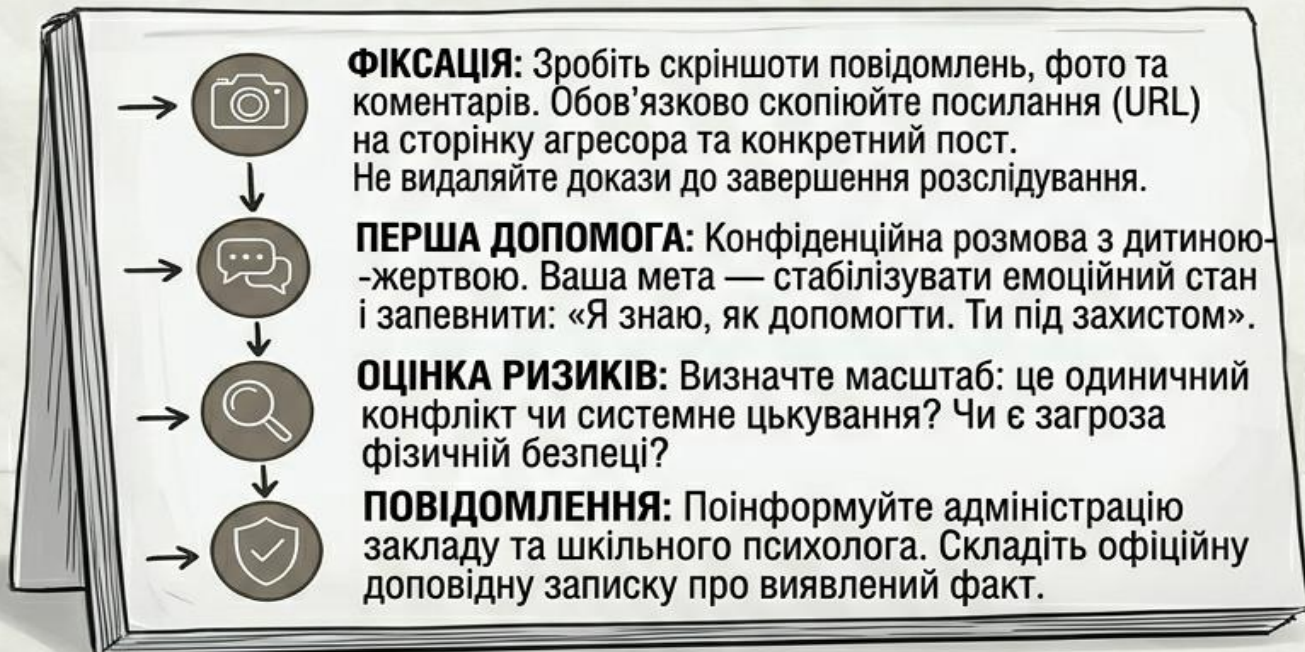
## Чому діти обирають агресію в мережі?

1. **Ілюзія анонімності:** створює хибне відчуття безкарності та знімає внутрішні моральні обмеження
2. **Відсутність зворотного зв'язку:** агресор не бачить миттєвого болю жертви, що блокує механізм емпатії.
3. **Розмиття відповідальності:** учасники вважають, що «просто поставили лайк», не усвідомлюючи масштабу завданої шкоди



# АЛГОРИТМ ВТРУЧАННЯ: ВІД ФІКСАЦІЇ ДО ВИРІШЕННЯ

## 1. Дії вчителя при виявленні кібербулінгу (Блок-схема):



## 2. Медіація: робота з батьками:

- Зустрічайтеся з батьками агресора та жертви окремо.
- Оперуйте фактами: покажіть роздруківки скріншотів та посилання.
- Залишайтеся нейтральними: ваша мета — зупинити насилля та відновити безпечне середовище в класі.

## 4. Мета:

Дати педагогу чітку опору та впевненість у законності своїх дій.

## 3. Юридична межа: коли залучати поліцію?

Залучення ювенальної поліції є обов'язковим, якщо:

- Виявлено ознаки фізичного або сексуального насильства (дипфейки, інтимні фото).
- Булінг має систематичний характер, а бесіди з батьками не дали результату.
- Звучать прямі погрози життю або здоров'ю дитини чи вчителя.

*\*Пам'ятайте: Стаття 173-4 КУпАП передбачає відповідальність як для агресорів, так і для їхніх батьків.*



# ЦИФРОВИЙ САМОЗАХИСТ ВЧИТЕЛЯ: СТОП-ТРЕНДИ

## 1. Розбір небезпечних трендів (що має бути припинено):



**Прихована зйомка:** Фіксація дій учителя «нишком» під час уроку чи перерви для створення провокативного контенту.



**Аудіо-маніпуляції:** Використання запису голосу вчителя для накладання на чужі відео або створення образливої озвучки.



**Дипфейки та монтаж:** Створення штучних зображень чи відео з обличчям педагога за допомогою ШІ-ботів.



**Кіберсталкінг:** Системне коментування особистих фото вчителя в соцмережах з метою висміювання.

## 2. Юридичний щит (Право на власне зображення):



Згідно зі **Статтею 307 Цивільного кодексу України**, фізична особа може бути знята на фото-, кіно-, теле- чи відеоплівку лише за її згодою.

- Зйомка вчителя без його відома є порушенням права на приватність.
- Ви маєте право вимагати негайного видалення контенту від автора або адміністрації платформи.
- Використання зображення вчителя в принизливому контексті — це пряме порушення честі, гідності та професійної репутації.

## 3. Як діяти, якщо ви стали жертвою «челенджу»?



**Не ігноруйте:** Мовчання сприймається як слабкість. Зробіть факт публічним у межах школи.

- **Дійте офіційно:** Подайте заяву на ім'я директора. Школа зобов'язана захистити ваш авторитет.
- **Розмова про наслідки:** Поясніть учням, що «жарт» у TikTok може стати причиною виключення зі школи або адміністративного штрафу для батьків.

**Захисти свою гідність та авторитет у цифровому світі.**



# ПРИВАТНІСТЬ ПІД ЗАМКОМ: МІЙ ЦИФРОВИЙ ІМУНІТЕТ

## 1. Checklist: Картка «Мій цифровий імунітет»



Мій номер телефону прихований у налаштуваннях Telegram/Viber для всіх, хто не в контактах.



Я використовую двофакторну автентифікацію для всіх акаунтів та пошти.



Мої особисті профілі в соцмережах (Facebook, Instagram) мають закритий статус.



Я не переходжу за посиланнями, які надсилають у приватні повідомлення незнайомці.

## 2. Що варто знати про OSINT та боти «пробиву»:



Сьогодні існують сервіси, що за номером телефону підтягують ваше ПІБ, адресу та оголошення на OLX.

- **Порада:** Не залишайте свій основний номер телефону у відкритому доступі на дошках оголошень.
- **Месенджери:** Навчіться створювати «псевдонім» (username), щоб діти могли писати вам, не знаючи вашого особистого номера.

## 3. Як говорити з дітьми про їхню приватність?



Навчайте дітей бути «невидимими» для зловмисників, не стаючи при цьому для них «шпигуном». Поясніть, що цифрова гігієна — це як миття рук: вона захищає від вірусів, але тільки інформаційних.

**Будь цифровим «невидимкою» для  
для кіберзлочинців та тролів.**



# ЦИФРОВИЙ СВІТ ОЧИМА ДИТИНИ: ВІД ЗАБОРОН ДО ДОВІРИ

## 1. Психологічний інсайт: Це не просто іграшка



Коли ми кажемо «Вимкни негайно!», дитина чує «Мені байдуже до твоїх друзів, твоїх досягнень у грі та твого способу відпочити».

- **Простір для соціалізації:** У месенджерах і чатах ігор відбувається те саме «зависання» у дворі, яке було в нашому дитинстві. Перервати його силоміць — це соціальна ізоляція.
- **Територія самовираження:** Блоги, відео та навіть мему — це спосіб підлітка сказати світу: «Ось який я».
- **Емоційне розвантаження:** Часто гаджет — це спосіб втекти від стресу, де дитина відчуває контроль над ситуацією (на відміну від реального життя).



## 2. Заміна заборон: Техніка «Цифрового контракту»



Замість наказів — домовленість. Контракт — це не про обмеження, а про правила гри, які знають усі.

- **Спільне обговорення:** Сядьте разом і пропишіть: «Ми користуємося гаджетами до 21:00, тому що мозок має відпочити перед сном».
- **Взаємність:** Якщо дитина відкладає телефон за вечерю, батьки роблять так само.
- **Санкції без драми:** Визначте заздалегідь, що станеться, якщо правила порушено (наприклад, -30 хв завтра). Це знімає особистий конфлікт — «винен не ти, просто спрацювало правило».

## 3. Порада: Реакція на «заборонений» контент



Якщо дитина побачила щось шокуєче або неприйнятне (наси́льство, 18+, шантаж), ваша реакція визначить ваше майбутнє як «безпечного дорослого».

- ✗ **НЕ РОБІТЬ:** Не кричіть «Як ти міг!», не забирайте телефон і не видаляйте додаток. Це навчить дитину одного: «Наступного разу я тобі нічого не скажу».
- ✓ **ЗРОБІТЬ:** Скажіть: «Я вдячний/вдячна, що ти мені це показав(ла). Це справді виглядає неприємно/лячно. Давай розберемося, як це потрапило до тебе і що ми з цим зробимо».

**Будьте для дитини безпечним берегом  
у безмежному цифровому океані.**



# БЕЗПЕЧНИЙ ДОРОСЛИЙ (ПРАКТИКУМ)

## 1. Тест-самоперевірка: «Чи є я безпечним дорослим?»



Проаналізуйте свою типову реакцію на ситуацію, коли дитина засиділася в гаджеті або зробила щось не так:

? **Реакція А:** «А ну швидко віддай телефон! Ти знову за своє?!» (Крик, миттєве вилучення гаджета).

? **Реакція Б:** «Я бачу, тобі важко відірватися. Давай домовимося про ще 5 хвилин і завершуємо». (Спокійний діалог).



**Важливо:** Якщо ваша перша дія — покарання, дитина навчиться професійно ховати свій цифровий світ.

**Безпечний дорослий** — той, хто спочатку слухає, а потім допомагає.



## 2. Техніка «Цифрового інтересу» (Активне слухання)

Замість «Що ти там знову дивишся?» спробуйте:



**Запитання-містки:** «Ого, цей рівень виглядає складним! Як ти його пройшов?».



**Щира цікавість:** «Навчи мене якоїсь фішки в грі» або «Покажи найсмішніший мем тижня».



**Відсутність оцінки:** Замість «Що за дурня?», запитайте: «А що саме тобі в цьому подобається?».

## 3. Правило «15 хвилин»: Спільне занурення



Виділіть лише 15 хвилин на день на цифрову реальність дитини:

- **Пограйте разом:** Це створює спільний досвід, навіть якщо ви програєте.
- **Подивіться разом:** Обговоріть відео як глядач, а не як критик.

**Довіра будується не на контролі,  
а на спільному часі.**



# ЦИФРОВИЙ ЕТИКЕТ ТА «SCREEN-FREE» ЗОНИ КУЛЬТУРА СІМ'Ї

## 1. Власний приклад: Правило дзеркала



Марно вимагати від дитини відкласти смартфон, якщо тато за вечерею гортає стрічку новин, а мама відповідає на робочі чати. Діти копіюють не наші слова, а наші звички.



**Експеримент:** Спробуйте першими відкласти гаджет, коли заходите додому — і ви побачите, як змінюється рівень уваги дитини до вас.

## 2. Ритуали без гаджетів: Конкуренція з TikTok



Створіть події, які за емоціями сильніші за «екранний дофамін»:



**«Вечір без світла»:**  
Вечеря при свічках або гра з ліхтариками (хованки, театр тіней). А помесльні прику при свомкатах (хованки, театр тіней).



**Кулінарний батл:** Спільне приготування піци чи печива, — де-головний шеф-кухар.



**Настільні ігри:** Час, коли азарт реального спілкування перемагає будьяку гру в телефоні.



## 3. Зони спокою: Територія без екранів



Домовтеся про місця, де телефони «сплять» у спеціальному кошику:

- **Кухня:** Стіл для їжі — це місце для смаку та розмов, а не для сповіщень.
- **Спальня:** За 30-60 хвилин до сну гаджети залишаються в іншій кімнаті.
- **Автомобіль:** Використовуйте час у дорозі для розмов або спостереження за світом.


**Щасливі спогади створюються  
в реальності, а не в пікселях.**


Проклятий листок  
ГЗОВ 1-111 05 Net8  
Овухоеска 1 м



# ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТА М'ЯКИЙ КОНТРОЛЬ РІЗНІ ПІДХОДИ ДЛЯ МАЛЕЧІ ТА ПІДЛІТКІВ

## 1. Еволюція контролю: Від техніки до етики


 **Молодша школа (6–10 років):** Тут доречні технічні обмеження (Family Link, часові ліміти). Дитині ще важко самостійно регулювати імпульси.


 **Підлітки (11+ років):** Технічний контроль перетворюється на «етичний». Ми не блокуємо додатки потайки, а обговорюємо ризики.


**Контроль має трансформуватися у вашу підтримку та чесні домовленості.**

## 2. Червоні прапорці: Коли пора до спеціаліста?

Коли гаджети перестають бути розвагою і стають проблемою:


 **Порушення базових потреб:** Дитина пропускає прийоми їжі або систематично недосипає через гаджет.

 **Емоційні гойдалки:** Виражена агресія або депресивний стан при спробі відкласти телефон.


 **Втрата реальності:** Відмова від хобі, друзів та прогулянок, які раніше приносили задоволення.



## 3. Скарбничка ресурсів для батьків

 Ваші помічники у цифровому світі:

 **«Stop-sexтинг»:** Як захистити дитину від шантажу та маніпуляцій у мережі

 **«Internet Безпека»:** Ресурс із відповідями на запитання про конфіденційність.

 **Платформи психологічної підтримки:** Для отримання фахової консультації у складних випадках.

**Цифровий світ — це інструмент, а ви — вчитель, який допомагає ним користуватися.**

Проектний партнер  
ТОВ «ІТІІ» та Net&  
Облаштування ІТ

