

Посібник

з онлайн-безпеки дітей
для шкільних психологів



Автори-упорядники

Анастасія Дьякова, голова правління ГО “Стоп Секстинг”

Анастасія Шуплат, керівниця освітнього відділу ГО “Стоп Секстинг”

Аліна Касілова, клінічна психологиня за напрямком батьківсько-дитячих стосунків, тренерка у сфері захисту прав людини

Василь Філоненко, тренер-методолог ГО “Стоп Секстинг”

Редактори-консультанти

Неля Тройчук, психологиня, аспірантка, тренерка Національної тренерської мережі ГО «Ла Страда-Україна», психологиня-консультантка на Національних гарячих лініях з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації і захисту прав дітей та молоді

Ольга Малько, учитель української мови та літератури

Приєднуйтесь до нас у соціальних мережах

🖱️ клікай на іконку соцмережі, щоб перейти



Facebook



Instagram



Чат-бот



YouTube



TikTok

Посібник розроблено ГО #stop_sexтинг за фінансової підтримки шведсько-української ІТ-компанії Бітрут (BEETROOT).

#stop_sexтинг — провідна в Україні громадська організація про захист дітей в інтернеті. Отримала премію Глобального договору ООН та загалом навчила понад 1 млн дітей та батьків. В межах інформаційної кампанії торкнулася мільйонів українських родин, а також створила першу в країні консультаційну лінію щодо безпеки дітей в інтернеті 1545 (далі 3) та психологічну лінію підтримки для дітей та батьків на тему онлайн-ризиків на сайті та в Telegram.

Сайт для батьків та освітян: <https://stop-sexting.in.ua/adult/>

Сайт для дітей: <https://stop-sexting.in.ua>

ЗМІСТ

Вступ	4
Розуміння масштабу проблеми	5
1.1. Діти та інтернет. Що каже статистика	5
1.2. Популярні додатки та платформи.....	6
1.3. Екранний час як базовий фактор ризику.....	7
1.4. Вплив війни на ситуацію з онлайн-безпекою	9
Види онлайн-загроз	13
2.1. Загрози сексуального характеру.....	13
2.2. Загрози соціально-психологічного характеру.....	18
2.3. Алгоритм дій	21
Фактори вразливості дітей	23
3.1. Психологічні особливості.....	23
3.2. Чому діти є вразливою категорією, особливо під час воєнного стану?.....	26
3.3. Шляхи доступу зловмисників.....	28
Реагування на випадки онлайн-насильства	29
4.2. Розуміння травми в контексті онлайн-загроз.....	29
4.1. Як розпізнати ознаки сексуального насильства в онлайні?.....	29
4.3. Алгоритм дій при виявленні та проведенні зустрічей психологічної підтримки	33
4.4. Особливості роботи в різних ситуаціях.....	36
4.5. Що робити, якщо матеріали ширяться закладом освіти?	38
Висновки	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ДЖЕРЕЛ	41

ВСТУП

Інтернет став невід'ємною частиною життя для багатьох українських підлітків. В інтернеті можна робити все, що завгодно: від навчання до одруження. Проте! Згідно з [дослідженням](#) дітей віком від 13 до 17 років 47% дівчаток та 53% хлопців, які постраждали від сексуального насильства в інтернеті, перший досвід насильства отримали до 13 років. Цей приклад статистики свідчить про те, що світ інтернету сповнений загроз та небезпек для дітей.

Часто діти можуть навіть не підозрювати про ці небезпеки або, навпаки, поводити себе дещо самовпевнено. Одне з наших [останніх досліджень](#) виявило саме таку тенденцію до самовпевненої поведінки дітей. Наприклад, вони схильні стверджувати, що знають про безпечну поведінку в інтернеті (95%) і оцінювати власну поведінку як безпечну (82%). При цьому тільки чверть респондентів вважають небезпечною реєстрацію в соціальних мережах доцільною досягнення ними 13-річного віку (бо такими є вимоги більшості соціальних мереж), а трохи більше, ніж половина опитаних, що публікувати фото, які б вони не показали нікому, крім найближчого оточення, є прикладом небезпечної поведінки; 37% опитаних спілкуються з людьми у соціальних мережах, яких не знають особисто; у більше чверті респондентів персональні сторінки відкриті для всіх користувачів мережі "Інтернет".

Тобто діти готові до комунікації з незнайомцями, адже соціальні мережі, месенджери, онлайн-ігри та інші додатки на всіх гаджетах виконують головну функцію для дітей - спілкування. І ми щойно впевнилися, що спілкування може бути різним. Тож важливо розуміти, як дорослі можуть комунікувати з дітьми про безпеку в інтернеті так, щоб це було зрозуміло і для дітей, і для дорослих. Ми всі разом відповідальні за безпеку дітей в інтернеті.

Цей посібник створений для шкільних психологів, які щодня працюють із дітьми і прагнуть допомогти їм адаптуватися до викликів цифрового світу. У посібнику ви знайдете інформацію про ключові онлайн-ризики, їхню специфіку, способи реагування та превентивні заходи. Окрема увага приділяється психологічним аспектам роботи з дітьми, які вже зіткнулися з інтернет-загрозами, та рекомендаціям щодо співпраці з батьками.

Ми сподіваємося, що цей посібник стане для вас цінним ресурсом, допоможе створити безпечне середовище для дітей та підвищити рівень їхньої цифрової грамотності. Давайте разом формувати культуру безпечного використання інтернету, що сприятиме гармонійному розвитку наших дітей у сучасному світі.

РОЗУМІННЯ МАСШТАБУ ПРОБЛЕМИ

1.1. Діти та інтернет. Що каже статистика

У цій частині ми обговоримо статистичні дані, які є у відкритому доступі, що допоможуть нам краще зрозуміти специфіку використання дітьми цифрового середовища. 96% українських дітей мають доступ до інтернету. При цьому 90% дітей користуються ним щодня (ці дані висвітлені у [дослідженні](#) МБО «Служба порятунку дітей» у партнерстві з Уповноваженим Президента України з прав дитини). Отже, онлайн-світ є невід'ємною частиною життя дітей та підлітків віком від 7 до 17 років.



Наприклад, у 2020 році за даними [українського дослідження](#), яке стосувалося розуміння проблеми сексуального насильства над неповнолітніми, діти проводили в інтернеті у середньому 3-5 годин на добу. Проте зараз ситуація змінилася, і середній час дитини перед екраном становить близько 9 годин на добу, про що йдеться у [статті](#). Погано це чи не дуже, поговоримо у розділах нижче.

Важливо розуміти, де саме діти проводять свій час в інтернеті? [Національне опитування молоді](#) дає відповідь на це питання.

Наприклад, для дітей віком 13-15 років найпопулярнішими платформами є Telegram, TikTok, YouTube, Instagram, Viber. Детальніше можете ознайомитися з повним текстом дослідження за посиланням, яке знаходиться вище. Дуже цікавим фактором є те, що Telegram є додатком, дозволений вік користування яким становить 16, а на деяких платформах 17+ років. Проте статистика серед дітей віком 10-12 років показує, що 63% опитаних дітей відвідують цю платформу хоча б раз за день.

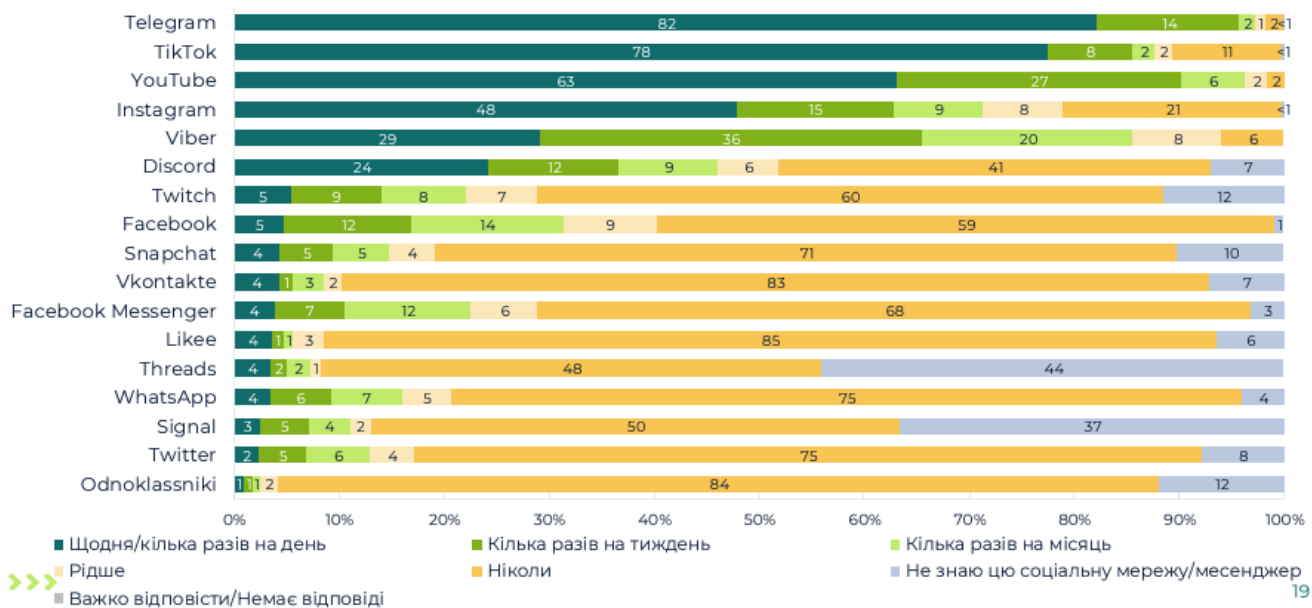
1.2 Популярні додатки та платформи

Станом на сьогодні згідно з останнім [дослідженням](#) українські діти віком 13-15 років проводять свій час у багатьох додатках, але лідером є Telegram - 82% використовує його щодня. Також серед лідерів є Tik-Tok (78%), YouTube (65%) та Instagram (48%).

13-15 років

МРІЄМО ТА ДІЄМО

Як часто Ви користуєтесь цими соціальними мережами та месенджерами? %



Цікаво також поглянути на результати опитування дітей віком 10-12 років. Згідно з тим самим дослідженням TikTok, YouTube та Telegram використовує 63-65% дітей.

УВАГА!



З цих платформ для використання у такому віці підходить лише YouTube з певними налаштуваннями чи додатком YouTubeKids. TikTok - це платформа, вікове обмеження якої становить 13+, а Telegram - 16+.

Детальніше про Telegram та його можливості [можете ознайомитися тут](#).

Отже, 63% дітей користуються Telegram невідповідно до свого віку. Звісно, користуватися цією платформою можна і ніхто не забороняє. **Дорослим** потрібно повністю налаштувати цю платформу та пояснити дитині, чому і для чого ви це зробили.

Чим може загрожувати користування додатками невідповідно до віку дитини

- **Недостатній контроль за контентом**

та матеріалами, які там можуть бути: групи смерті, групи з наркотиками, порнографією, матеріалами сексуального насильства, екстремізмом, пропагандою та іншими потенційно небезпечними темами

- **Викрадення персональних даних**

- **Кібербулінг**

- **Надмірне використання гаджетів**

“Наше дослідження показало, що 22% неповнолітніх повідомляють про сексуальні взаємодії в інтернеті з дорослими, такий самий відсоток дітей повідомляє про сексуальні взаємодії з ровесниками свого віку.” Це результати [дослідження організації THORN](#), яка займається дослідження впливу сексуального насильства в інтернеті над неповнолітніми.

1.3. Екранний час як базовий фактор ризику

Екранний час відноситься до періоду часу, впродовж якого діти взаємодіють з електронними девайсами (комп'ютерами, планшетами, смартфонами, телевізорами та іншим). Зростаючий середній час перед екраном призводить до негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я дітей.

Розподіл часу онлайн

- **Онлайн-ігри.** Багато дітей проводять значну частину свого екранного часу за іграми, що може призвести до соціальної ізоляції. До 20 годин на тиждень діти проводять в онлайн-іграх.
- **Спілкування.** Використання соціальних мереж та месенджерів для спілкування з друзями є основним для дітей, але може також викликати проблеми з комунікаційними навичками. Наприклад, дитина може спілкуватися з обмеженим колом людей, але їй важко почати комунікацію з іншими людьми чи однолітками за потреби.
- **Навчання.** Онлайн-уроки та домашні завдання стали звичними, особливо під час пандемії (наразі під час повномасштабного військового вторгнення), проте це значно збільшує загальний екранний час.

- **Перегляд відео.** Платформи на кшталт YouTube та Netflix займають значну частину вільного часу дітей, що може відволікати їх від активних видів діяльності.

Важливо, що кількість енергії та ресурсів, які витрачає дитина на проведення часу перед екраном буде різною. Онлайн-ігри та онлайн-навчання будуть по-різному впливати на емоційний та психічний стан дитини та на рівень її виснаження. Тобто екранний час не є однаковим.

Наслідки надмірного екранного часу

- **Фізичне здоров'я.** Зниження фізичної активності веде до проблем зі здоров'ям, таких як: ожиріння та порушення зору.
- **Психічне здоров'я.** [Існує зв'язок](#) між тривалим екранним часом і підвищеним ризиком депресії, тривожності та соціальної ізоляції.
- **Соціальні навички.** Діти можуть зіткнутися з труднощами у розвитку соціальних навичок через обмежену взаємодію в реальному житті.
- **Академічні результати.** Надмірний екранний час негативно впливає на концентрацію уваги та успіхи у навчанні.

Загалом важливо контролювати екранний час дітей і забезпечувати баланс між використанням технологій та іншими видами діяльності для підтримки їхнього психічного і фізичного благополуччя. Обмеження екранного часу дітей є важливим аспектом їхнього здоров'я та часу перебування перед екраном.

Конкретні засоби для обмеження екранного часу у закладі освіти

- **Чіткі обмеження.** Визначте максимальний час, який дитина може проводити перед екранами щодня.
- **Регулярні перерви.** Запровадьте правило про регулярні перерви, наприклад, 10-15 хвилин після кожної сесії.
- **Час без екранів.** Запровадьте певні періоди без використання електронних пристроїв, наприклад, середа - день без гаджетів.
- **Використання технологічного контролю.** Встановіть обмеження у використанні шкільного інтернету на відвідування та завантаження певних сайтів і додатків.
- **Спілкування про контент.** Обговорюйте з дітьми, у що вони грають чи що дивляться.

1.4 Вплив війни на ситуацію з онлайн-безпекою

Після початку повномасштабного військового вторгнення ситуація щодо безпеки українських дітей змінилася не у кращий бік. Тепер наші діти мають небезпеку, пов'язану не тільки з воєнними злочинами, обстрілами та насильством у фізичному просторі. Небезпека для дітей також існує в онлайн-просторі. [Початковий аналіз організації A.R.U.](#) показує, що цікавість злочинців у ДаркНеті до українських дітей збільшилася на 300% порівняно з 2022 роком. Очевидно, що українські діти стали об'єктом для потенційних злочинів від злочинців по всьому світу. Для дорослих це має стати сигналом, що треба частіше спілкуватися з дітьми про ризики, які вони можуть зустріти в онлайн-світі. Усім треба розуміти, як трансформувалися онлайн-ризики під час війни, як на них реагувати, якщо вже щось трапилося. Пропонуємо це обговорити.

Онлайн-ризики, пов'язані з війною

Анонімні чати

Онлайн-кімнати, де користувачі можуть спілкуватися між собою, не розкриваючи своїх особистих даних. Мета: втертися у довіру та отримати інформацію.

Фейки

Публікація завідомо неправдивої інформації для маніпуляції суспільною думкою.

Таємні завдання

Надання фото/відео/геолокації для отримання інформації про розташування українських військових, місць скупчення людей. Таємні завдання з підпалами автівок ЗСУ, мінуванням закладів освіти тощо.

Неналежний контент

Дитина може переглядати відео, яке її налякає, травмує, змусить боятися тощо. Наприклад, відео з розстрілами військових, їх роботою або наслідками роботи.

ІПСО

Інформаційно-психологічні спеціальні операції.

Комунікація з ботами

Програми, створені людиною, щоб видавати себе за реальних користувачів соціальних мереж.

Розглянемо приклад, який трапився в Україні:

«У серпні 2024 року СБУ та Нацполіція затримали 16-річного киянина, завербованого ФСБ РФ для підпалів військової техніки. Спочатку його заманили через Telegram обіцянками грошей за розповсюдження антиукраїнських листі-

вок, а потім доручили спалювати транспортні засоби, знімаючи відео дії для російської пропаганди. Його арешт дозволив запобігти подальшим небезпечним діям. Особу хлопця встановили та заочно висунули звинувачення».

Це приклад одного з онлайн-ризиків, які стали особливо актуальними під час повномасштабного вторгнення, а саме: виконання таємного завдання.

Інформація стала зброєю у руках нашого ворога, тому важливо, щоб діти розуміли, що війна в інформаційному просторі може бути спрямована також і проти них. Треба знати, як себе можна захистити.

Як злочинці знаходять дітей онлайн

Онлайн-ігри

Діти, граючи в онлайн-ігри, можуть навіть не розуміти, хто з ними грає і де ця людина знаходиться. Злочинці можуть почати комунікацію та втертися у друзі, зробити пропозицією пограти разом, а тоді отримати від дитини потрібну інформацію.

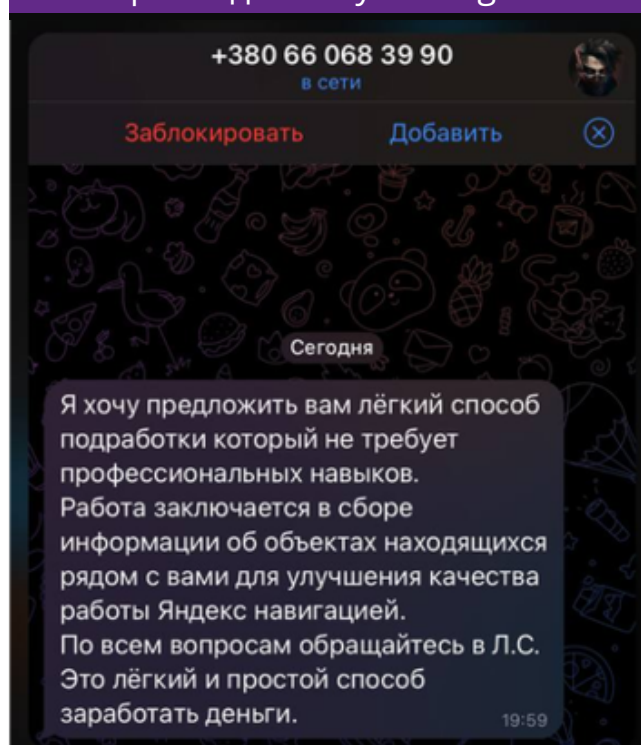
Соціальні мережі та відкриті акаунти

Через неприхований номер телефону у месенджерах та соціальних мережах злочинці можуть додавати дитину до чатів, розмов та надсилати їй безпосередньо в особисті повідомлення різні запити.

Приклад комунікації з ботами



Приклад запиту в Telegram



Наслідки

Якщо дитина потерпає від онлайн-ризиків та/або стає активним учасником певних ризиків, які ми обговорили вище, то це не проходить без наслідків для неї, а саме:

- **Страх та тривожність**
- **Психологічна травматизація**
від побаченого військового контенту
- **Дитина постраждає від пропаганди**
- **Зниження довіри до оточення**
- **Витік даних**
(персональних даних дитини чи її близьких, даних про військові чи цивільні об'єкти)
- **Адміністративна чи кримінальна відповідальність**

Допомагаємо дитині превентивно у ризиках, пов'язаних з війною

1. Розвиваємо критичне мислення:
 - обговорюємо новини
 - вчимося розпізнавати фейки
 - обговорюємо відповідальність за подібні ризики дізнаємося, як і де дитина дізнається інформацію
2. Навчаємо безпеки дитини в інтернеті
3. Контролюємо інформаційне середовище
4. Підтримуємо відкрите спілкування
5. Встановлюємо та дотримуємося правил користуванням гаджетами в освітньому середовищі
6. Обговорюємо підписки та чати. Пояснюємо ризики та небезпеки спілкування у них для дітей

Війна значно посилила онлайн-ризики для українських дітей, перетворивши інтернет-простір на додаткову зону небезпеки. Підвищення активності дітей у мережі, зростання цікавості злочинців (як ворогів, так і злочинців з інших країн) до українських дітей та збільшення кількості випадків маніпуляцій з боку злочинців свідчать про необхідність більшої уваги до онлайн-безпеки.

Захист дітей вимагає комплексного підходу: розвитку критичного мислення, навчання правил інформаційної гігієни, контролю за контентом та відкритого спілкування. Лише об'єднавши зусилля батьків, учителів і суспільства, можна мінімізувати ризики, захистити дитину від маніпуляцій, психологічної травматизації та небезпечних наслідків війни у цифровому середовищі.



ВИДИ ОНЛАЙН-ЗАГРОЗ

2.1. Загрози сексуального характеру

Секстинг

Секстинг — це обмін інтимними фото, відео чи текстами за допомогою сучасних засобів зв'язку: телефонів, електронної пошти, соціальних мереж. Якщо цей обмін відбувається між дітьми до 18 років і містить примус або шантаж, це вже класифікується як сексторшн чи грумінг.

Підлітки часто вважають секстинг безпечнішим за фізичні стосунки, сприймаючи його як частину дорослих стосунків. Вони впевнені, що їхні матеріали залишаться приватними, однак після розриву стосунків це часто стає публічним. Партнери можуть використати інтимні матеріали для помсти, публікуючи їх у групах або створюючи фейкові сторінки. Це спричиняє образи в мережі, цькування в закладі освіти та поза ним.

Зазвичай один з партнерів вирішує помститися за образу чи розрив стосунків і викладає матеріали у спільні групи класу, друзів або створює неправдиві сторінки в соціальних мережах, де і може поширювати цей контент. Додайте до цього можливість залишатися анонімним у своїй діяльності і матимемо вибуховий коктейль, який навряд чи може позитивно позначитися на стані дитини. Починається злива образливих коментарів, погроз, насмішок спочатку в онлайні (нерідко від абсолютно чужих людей), потім і в закладі освіти, а інколи навіть від широкого загалу із засудженням та агресією щодо дитини.

Через подібні ситуації можуть виникати серйозні проблеми (з навчанням, пошуком роботи або стажуванням) у майбутньому, бо про кожного з нас колись шукатимуть інформацію в інтернеті. Окрім того, відверті матеріали можуть потрапити на сайти з матеріалами сексуального насильства над дітьми (дитячою порнографією).

Секстинг на сьогодні набирає значних обертів. [Дослідження](#) щодо секстингу, проведене серед 110 тисяч дорослих, демонструє небезпечну тенденцію до збільшення випадків поширення своїх матеріалів інтимного характеру серед дітей та нормалізації цього процесу серед суспільства. Тобто дорослі люди легалізують секстинг в очах дітей.

9 з 10

дорослих отримували або надсилали інтимні повідомлення чи зображення

1 з 5

підлітків брав участь у секстингу, обмінюючись світлинами з оголеним або напівоголеним тілом

24%

підлітків у віці 14-18 років надсилали інтимні зображення

18%

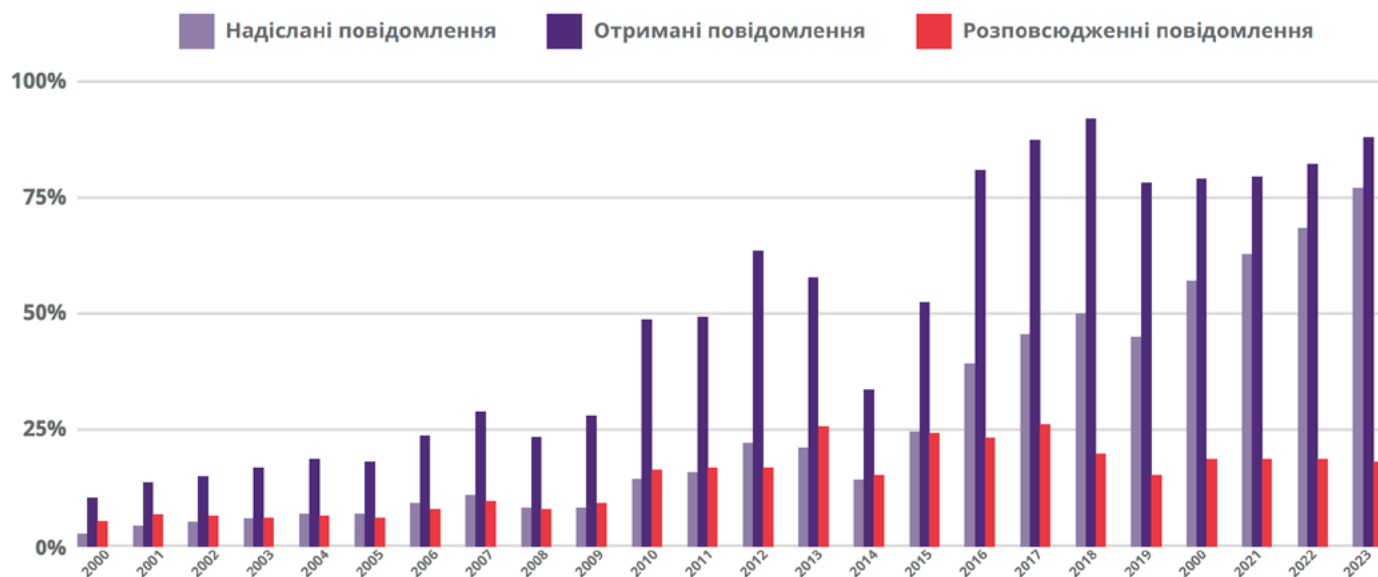
респондентів зізналися, що поширювали отриманий контент без згоди, а половина з них передавали його кільком людям

Чому підлітки займаються секстингом?

- Це здається їм цікавим і безпечним способом дослідження своєї сексуальності
- Прагнення отримати схвалення чи підняти самооцінку через лайки та коментарі
- Демонстрація довіри та симпатії
- Результат шантажу: «Не надішлеш фото - значить, не довіряєш»

Наслідки секстингу

- **шантаж і маніпуляції**, які створюють страх публікації контенту
- **почуття сорому**, провини і приниження через поширення матеріалів
- **кібербулінг** і цькування у закладі освіти
- **проблеми з психічним здоров'ям**, навчанням і майбутньою кар'єрою



Сексторшн

Це ситуація, коли незнайомець у мережі втирається у довіру до дитини, щоб отримати інтимний контент, а потім використовує його для шантажу, вимагання грошей чи нових матеріалів. Іноді дітям навіть платять за «безневинні» фото, але згодом це перетворюється на погрози розповсюдити контент.

Такі злочини караються за статтями 156-1 (домагання дитини) та 301-1 (поширення дитячої порнографії) Кримінального кодексу України.

Причини

- довіра до незнайомця через фейкові профілі
- недостатня увага з боку дорослих і спроба знайти її в мережі
- погрози дитині або її близьким
- використання технологій для створення фальшивих інтимних фото
- обіцянки грошей чи подарунків

Наслідки

- відчуття самотності, сорому та провини
- психологічна травма, депресія, суїцидальні думки
- уникання навчання й місць, де можна зустріти злочинця
- стигматизація суспільством

Дорослі, які оточують дитину можуть почати казати дитині: “Чим ти думав/ла?”, “І що ж ти оце будеш далі робити?”, “Як же це сталося?” тощо. Такі висловлювання точно не призведуть ні до чого позитивного. Оскільки дитина буде вважати вас не “безпечним дорослим”, а людиною, яка засуджує та не розуміє її.

Наслідки сексторшену мають однаковий вплив на дівчат та хлопців будь-якого віку. Згідно з [дослідженнями](#) Transparency International 1 з 3 дітей, які мали досвід сексторшену, заподіювали собі шкоду, вчиняли спроби самогубства через отриману психологічну травму. Більшість, хто зіштовхнувся з цим явищем, повідомляють про відчуття самотності, високої тривоги та депресивності думок.

Важливо пам'ятати, що шантаж від злочинця навряд чи припиниться! Це стосується ситуацій як сексторшену, так і онлайн-грумінгу. Сподіватися на те, що це просто так закінчиться, марно. До того ж дитина чітко розуміє та усвідомлює факт, що видалити щось з інтернету неможливо, і це створює також додатковий тиск на дитину.

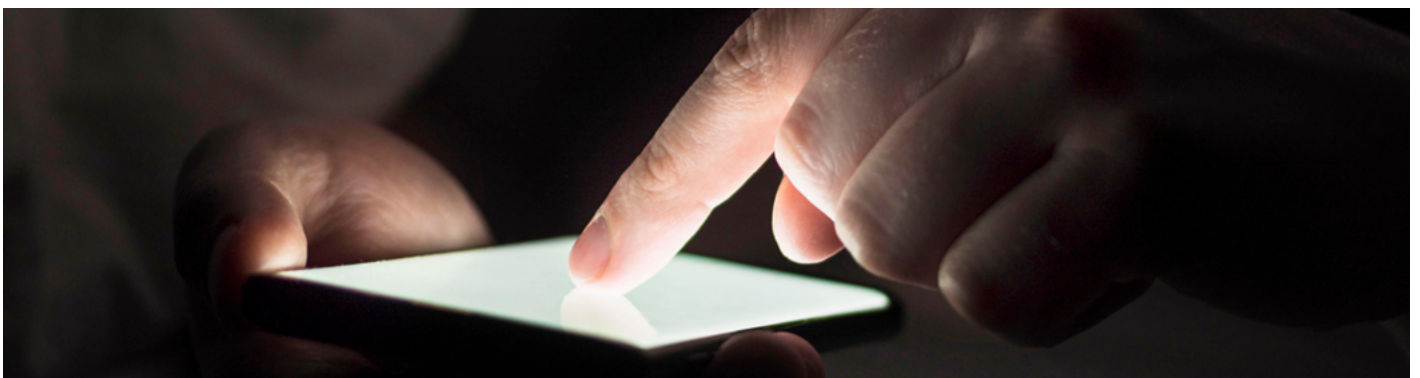
Онлайн-грумінг

Це побудова дорослим/групою дорослих осіб довірливих стосунків з дитиною (підлітком) з метою сексуального насильства в онлайні чи у реальному житті. Часом це переростає у вимагання сексуальних зустрічей в офлайні, де діти стають постраждалими від зґвалтувань або їх залучають для виготовлення матеріалів сексуального насильства (дитячої порнографії). Одна з причин криється у тому, що спілкуючись в онлайні з людиною, діти перестають застосовувати правила поведінки реального життя з незнайомими людьми.

Головною метою злочинця є задоволення своїх власних сексуальних та емоційних потреб, бажання та/або прояв сили щодо слабшої постраждалої особи. Злочинці можуть почати спілкування з дитиною у будь-який спосіб. Зловмисники використовують ілюзію кастингів чи модельних агентств, щоб отримати інтимні світлини. Починають приділяти дитині дуже багато уваги та за допомогою маніпуляцій змушують її вірити, що вони близькі. Діти часто сприймають такі стосунки як дружбу чи романтику, забуваючи про правила безпеки. Дослідження організації THORN показало, що серед опитаних дітей-жертв онлайн-грумінгу кожна четверта дитина була віком 12 років або менше. 62% дітей погоджувалися на вимоги злочинців. Для 68% погрози, вимоги і шантаж не припинялися та збільшувалися навіть після надсилання матеріалів.

Пропонуємо вам ознайомитись із ситуацією, яка сталась в Україні:

«Навесні 2023 року правоохоронці розпочали розшук чоловіка, який надсилав порнографічний контент 12-річній киянці та вимагав від неї такі ж світлини у відповідь. За кілька днів поліцейські встановили особу чоловіка, і під час обшуку виявилось, що це був далеко не єдиний епізод злочину. Слідство довело, що постраждали понад 200 дівчаток віком від 10-ти до 17-ти років як з України, так і з інших країн. Деякі з них визнали, що намагалися скоїти самогубство, оскільки не могли витримати психологічного тиску, погроз і шантажу від онлайн-злочинця».



Причини

- низька самооцінка, труднощі з однолітками
- брак контролю з боку дорослих.
Важливо: коли ми вказуємо "контроль", ми маємо на увазі, що батьки/опікуни приділяють мало часу та уваги щодо онлайн-життя дитини
- використання фейкових профілів підлітків
- дитині бракує уваги в реальному житті від однолітків чи старших людей

Додаткові фактори маніпуляції

- якщо дитина не поділиться матеріалами, то погрожують завдати шкоди сім'ї чи близьким для дитини людям
- використання неіснуючих матеріалів, які були створені за допомогою ШІ
- зловмисники залякують вчинити суїцид, якщо дитина чи підліток не надішле світлини з оголеним тілом
- пропонують дитині чи підлітку гроші чи подарунки в обмін на контент, який зображає сексуальну експлуатацію або насильство над дитиною

Наслідки

- самотність, страх і травма
- порушення довіри до оточуючих
- відчуття стигми й неприйняття суспільством
- крайнім проявом цього може бути суїцид



Чому діти створюють свої сексуалізовані матеріали та поширюють їх

- шантаж
- примус
- залякування злочинцями
- довіра до співрозмовника та обмін таким матеріалом
- отримання заохочення, грошей
- для того, щоб виділитися серед однолітків
- з помсти, наприклад, батькам



2.2. Загрози соціально-психологічного характеру

Кібербулінг

Кібербулінг або кіберзалякування - умисне та систематичне цькування особи в онлайн-середовищі за допомогою цифрових засобів. Це явище може проявлятися через соціальні мережі, платформи обміну повідомленнями, ігрові платформи та інші цифрові канали.

Згідно із результатами [дослідження](#), яке провело Міністерство освіти та науки України, кожна друга дитина зіткнулася із ситуаціями булінгу. Щодо ситуацій кібербулінгу, то тут ситуація також загрозлива, кожна п'ята дитина зіткнулася із ситуаціями кібербулінгу згідно з [дослідженням](#). Проте варто зауважити, що це результати дослідження 2020 року, ймовірно, цифра постраждалих від кібербулінгу в Україні збільшилася.

Категорії учасників

1. Постраждала

неповнолітня особа, яка піддається систематичному цькуванню і відчуває негативний вплив на своє психічне та фізичне здоров'я.

2. Кібербулер

агресор, який здійснює цькування, часто анонімно, щоб уникнути відповідальності.

3. Свідки

особи, які спостерігають за ситуацією, але не беруть активної участі. Вони можуть як підтримувати кібербулера, так і намагатися допомогти постраждалому. Важливо, що свідки можуть активно втрутитися у ситуацію та допомогти, але з різних причин цього не роблять. Свідків можна вважати пасивними спостерігачами у цій ситуації злочину. Кібербулінг - це злочин, за який передбачена відповідальність. [Відповідно до букви Закону України.](#)



Наслідки для різних учасників

Для постраждалої особи:

- *Психічні наслідки:* тривога, депресія, почуття безвиході
- *Емоційні наслідки:* сором, втрата інтересу до улюблених занять
- *Фізичні симптоми:* головний біль, проблеми зі сном

Для кібербулера:

- *Соціальні наслідки:* можливість розвитку антисоціальної поведінки і проблем у стосунках з однолітками та у майбутніх стосунках під час побудови сім'ї
- *Юридичні наслідки:* можливість притягнення до відповідальності за свої дії

Для свідків:

- *Психологічний дискомфорт:* почуття провини за те, що не втрутилися
- *Соціальна ізоляція:* страх стати наступною жертвою або бути асоційованими з булером

Методи протидії кібербулінгу для шкільного психолога

Шкільні психологи відіграють важливу роль у протидії кібербулінгу, використовуючи різноманітні методи для підтримки учнів та створення безпечного освітнього середовища. Розглянемо нижче кілька ефективних стратегій.

Освітні програми

- Проведення тренінгів. Організуйте навчальні семінари для учнів, вчителів і батьків, щоб підвищити обізнаність про кібербулінг, його форми та наслідки.
- Розробка інформаційних матеріалів. Створіть брошури або буклети, що пояснюють, що таке кібербулінг, як його розпізнати і куди звертатися за допомогою.

Психологічна підтримка

- Індивідуальні консультації. Проводьте особисті зустрічі з учнями, які стали жертвами кібербулінгу, щоб надати емоційну підтримку та допомогти їм впоратися з переживаннями.

- Групові сесії. Організуйте групи підтримки для постраждалих учнів, де вони можуть ділитися своїм досвідом і отримувати допомогу від однолітків.

Співпраця з батьками

- Консультації для батьків. Проводьте зустрічі з батьками, щоб обговорити ознаки кібербулінгу та методи його запобігання. Заохочуйте їх до відкритого спілкування з дітьми про їхній онлайн-досвід.
- Розробка спільних стратегій. Допоможіть батькам встановити правила використання технологій вдома, включаючи обмеження на екранний час і контроль за контентом.

Політика нульової толерантності

- Розробка шкільних політик. Співпрацюйте з адміністрацією закладу освіти для створення чітких правил щодо протидії булінгу, включаючи кібербулінг, та відповідальності за їх порушення.
- Впровадження механізмів звернення. Створіть анонімні канали для повідомлень про випадки кібербулінгу, щоб учні могли без страху повідомляти про агресію.

Профілактика та розвиток навичок

- Навчання соціальних навичок. Включайте в навчальну програму вправи на розвиток емпатії, комунікації та вирішення конфліктів.
- Формування стійкості. Допмагайте учням розвивати впевненість у собі та стійкість до негативного впливу з боку однолітків.

Моніторинг і оцінка

- Регулярне оцінювання ситуації. Проводьте опитування серед учнів для визначення рівня булінгу в освітньому закладі і виявлення проблемних зон.
- Аналіз ефективності заходів. Оцінюйте вплив проведених програм і коригуйте стратегії відповідно до отриманих результатів.

Ці методи можуть суттєво допомогти шкільним психологам у боротьбі з кібербулінгом та створенні безпечного освітнього середовища для всіх учнів.

Отже, у цій частині посібника ми розібрали основні статистичні дані щодо того, як діти використовують інтернет та як проводять там свій час. Дізналися про екранний час, таємні завдання, анонімні чати та основні способи залучення дітей до воєнних злочинів. Також ознайомилися з секстингом, секторшеном та онлайн-грумінгом. Детально розібрали кібербулінг та способи, які допоможуть працювати з дітьми як профілактично, так і у випадку кібербулінгу.

2.3 Алгоритм дій

1 Зберігати власний спокій

Важливість спокою. Психолог має залишатися спокійним і зібраним під час спілкування з дитиною. Це допоможе створити безпечну атмосферу, де дитина зможе відкрито висловити свої переживання. Ваша реакція може вплинути на те, як дитина сприймає ситуацію. Спокійна та впевнена поведінка психолога може заспокоїти дитину і допомогти їй почуватися більш комфортно.

2 Ні стигматизації!

Психолог повинен підкреслити, що ситуація не є провиною дитини. Стигматизація може призвести до почуття сорому та ізоляції, тому важливо запевнити дитину, що вона не самотня у своїх переживаннях. Створення довірливої атмосфери: заохочуйте дитину ділитися своїми почуттями, не боячись осуду. Це допоможе їй відчувати підтримку та зрозуміти, що її переживання є нормальними.

3 Збираємо та зберігаємо докази

Фіксація випадків. Попросіть дитину зберігати всі повідомлення, скріншоти або інші матеріали, які можуть слугувати доказами кібербулінгу чи інших онлайн-ризиків. Рекомендуйте дитині вести журнал подій, де вона може записувати дати, час та деталі інцидентів. Це може бути корисно для подальшого аналізу ситуації.

4 За потреби радимо звертатися на гарячі лінії

Підтримка у зверненні до гарячих ліній. Якщо дитина готова звернутися по допомогу, психолог може запропонувати супровід або допомогу в підготовці до розмови з фахівцями.

Куди звертатися?

- [ЛаСтрада](#). Спілкування з психологом Національної лінії попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації.
- [Тінерджайзер](#). Безоплатна текстова лінія допомоги для підлітків.
- [Кібер Брама](#). Допоможе краще розібратися в онлайн-світі воєнних ризиків.

5

Звернення до вчителя/батьків/поліції – опціонально

Психолог повинен оцінити серйозність ситуації і вирішити, чи потрібно залучати інших фахівців (вчителів, батьків) або правоохоронні органи. Важливо обговорити з дитиною можливість звернення до дорослих і отримати її згоду на це. Дитина повинна відчувати себе комфортно з рішенням про подальші дії.

6

Контроль ситуації

Після вжиття заходів психолог має продовжувати стежити за ситуацією. Це включає регулярні зустрічі з дитиною для обговорення її стану та можливих нових інцидентів. Якщо ситуація не покращується або виникають нові проблеми, психолог повинен бути готовим адаптувати свої стратегії та залучати додаткові ресурси.

7

Проведення виховних заходів у закладі освіти

Організація тренінгів та семінарів. Психолог може ініціювати проведення виховних заходів для учнів на теми безпеки в інтернеті, кібербулінгу та етики онлайн-взаємодії. Важливо залучати не лише учнів, але й вчителів, і батьків до обговорення цих тем для формування загального розуміння проблеми та шляхів її вирішення.

ФАКТОРИ ВРАЗЛИВОСТІ ДІТЕЙ

3.1. Психологічні особливості

Вікові особливості сприйняття

Для розуміння вразливості дітей та підлітків до ризиків в інтернеті важливо розуміти, як саме їхня вікова норма поведінки може впливати на виникнення таких ситуацій.

Вікова періодизація, та як це впливає саме на поведінку дітей/підлітків в інтернеті

Діти дошкільного віку (3-5 років)

Помітивши інформацію, яка їх чимось зацікавила, можуть її повторювати, не розуміючи сенсу. Це стосується відео на YouTube чи реклами на телебаченні.

Діти молодшого шкільного віку (6-8 років)

Помітивши інформацію, яка їх чимось зацікавила, можуть її повторювати, не розуміючи сенсу. Це стосується відео на YouTube чи реклами на телебаченні. Зустрічаються і такі випадки, коли діти молодшого шкільного віку після того, як не отримали відповіді на своє питання від дорослого, починають шукати інформацію в інтернеті.

Перепідлітковий вік (9-12 років)

Починається статеве дозрівання, і саме в цей період як дівчата, так і хлопці починають більше звертати увагу на свою зовнішність та прагнуть отримати увагу, будують довірливі стосунки з протилежною статтю та оцінюють себе через інших людей (чи то однолітки, чи то дорослі). Тому з 9 років діти починають шукати можливості реалізувати ці наміри. Найпростіше це зробити в мережі, оскільки панує "ілюзія спальні", коли дитина відчувається у безпеці, знаходячись вдома, але насправді це не зменшує можливі ризики в інтернеті.

Підлітковий вік (13-16 років)

Вивчаючи свою сексуальність, прийняття себе іншими, підлітки можуть вдаватись до секстингу - обміну інтимними світлинами чи відеоматеріалами. Також це вважається безпечнішим, ніж сексуальні стосунки, але при цьому може трактуватись як високий рівень прояву довіри. Поряд з цим є велика загроза, що такі матеріали потраплять до третіх осіб, наприклад, якщо акаунт зламують чи гаджет вкрадуть, та можуть бути поширені в мережі без згоди підлітка.

Підлітки намагаються знайти відповіді на свої питання щодо сексуальних стосунків - найчастіше шукають інформацію в інтернеті, питають у "старших друзів" у мережі чи дивляться порнографію. Це також може бути про ризик отримання неправдивої інформації та сприйняття її як істини - молоді люди віком від 11 до 16 років, а саме: 53% хлопців та 39% дівчат - вбачають у такого роду контенті реальну «картинку» сексуальних стосунків.

Провідна діяльність різних вікових груп

У контексті роботи з дітьми та підлітками щодо онлайн-загроз та профілактики виникнення таких ситуацій важливою є періодизація з провідної діяльності, яка допоможе в обранні найкращого шляху підтримки дітей. Це також може вказати нам, у якому середовищі дитина найчастіше може стати потерпілою від онлайн-небезпек.

3-6 років: сюжетно-рольова гра у дошкільнят

У процесі її здійснення у дитини формується уява та символічна функція, орієнтація на загальний зміст людських стосунків і дій; складаються узагальнені переживання й осмислена орієнтація в них.

Отже, у цьому віці найкраще проводити заняття з онлайн-безпеки чи консультації зі ймовірних ризиків через гру.

НЕБЕЗПЕКИ В ОНЛАЙН-ПРОСТОРІ



Є реальними для дитини 3-6 років, якщо вона має доступ до девайсів та інтернету. Неприємності можуть виникнути під час онлайн-ігор або перегляду ігрових відеороликів.

7-9 (10) років: навчальна діяльність у молодших школярів

На її основі виникає теоретична свідомість і мислення, розвивається аналіз, рефлексія, уявне планування, відбувається становлення потреби і мотивів навчання.

У цьому віці найкраще спрацюють розроблені додаткові уроки чи спільні заняття з онлайн-безпеки з різними завданнями для вирішення. У разі необхідності прояснити певні моменти поведінки дитини в інтернеті, також можна провести загальне заняття і звернути увагу на поведінку та відповіді саме того учня/тієї учениці, які ймовірно є постраждалими.

НЕБЕЗПЕКИ В ОНЛАЙН-ПРОСТОРИ



Молодші школярі в реаліях дистанційної освіти вже мають доступ до інтернету та різних девайсів, там вони спілкуються з однокласниками, роблять домашні завдання, грають в ігри. Отже, скрізь можуть натрапити на онлайн-кривдників, адже ми ніколи не знаємо достеменно, хто ховається за профілем тієї чи іншої людини (навіть якщо бачимо світлину знайомої нам в житті людини).

10 (11)-16 років (підлітковий вік): інтимно-особистісне спілкування підлітків

У цьому віці найдієвішими є або групові заняття із застосуванням брейнштормінгу (обговорення різних ідей для вирішення складних ситуацій) та робота в міні-групах щодо проблемних питань, або індивідуальні бесіди з підлітками з питань, що їх хвилюють.

НЕБЕЗПЕКИ В ОНЛАЙН-ПРОСТОРИ



Оскільки у цьому віці спілкування є надважливим для дітей, то і загрозливі ситуації в онлайні відбуваються в різних чатах, додатках для знайомств, у соціальних мережах, месенджерах. Тобто потенційно кожна дитина підліткового віку може стати потерпілою.

17 років: професійно-навчальна діяльність в юнацькому віці

Формується потреба в праці, професійному самовизначенні. Розвиваються пізнавальні інтереси, громадянські якості особистості, стійкий світогляд, здатність будувати життєві плани.

3.2. Чому діти є вразливою категорією, особливо під час воєнного стану?

Доступність гаджетів

Будь-яка дитина може надіслати своє зображення, якщо в неї є пристрій з камерою та доступ до інтернету. Таким способом діти досліджують власну сексуальність. Для підлітків це, на перший погляд, виглядає безпечніше, ніж справжній секс.

Вдома доволі часто ми відчуваємо себе у безпеці. Саме через це діти та підлітки, перебуваючи фізично у безпечному місці, можуть діяти ризиковано у мережі.

Особливість підліткового віку та брак уваги з боку дорослих

Відтак діти шукають уваги у соціальних мережах. Через сучасні тенденції відбувається гіперсексуалізація поведінки - бажання виглядати відверто та спокусливо.

Брак знань щодо можливих наслідків віртуальних стосунків

Секстинг може бути частиною побудови довіри в онлайн-середовищі, особливо між підлітками. «Я надішлю тобі відверті світлини, щоб показати, що довіряю тобі», але людина може зловживати такою довірою, про що підлітки не замислюються.

Маніпуляції з боку «онлайн-друзів»:

- погрожують заподіювати шкоду дитині або членам її родини, якщо вона не надішле фото чи не вийде на зв'язок
- залякують створити нереальний сексуалізований контент, поєднуючи обличчя дитини з тілом іншої людини через спеціальні додатки
- залякують вчинити суїцид, якщо дитина чи підліток не надішле фото оголеного тіла чи не вийде на зв'язок
- пропонують гроші чи подарунки в обмін на відвертий контент
- пропонують «роботу» у модельному агентстві
- якщо було листування на тему сексу, то можуть погрожувати викласти його в соціальні мережі

Діти та підлітки, які можуть бути найбільш вразливі:

- відчувають труднощі у спілкуванні з однолітками, мають соціальні та комунікаційні проблеми
- мають низьку самооцінку
- мають обмежену обізнаність щодо ризиків в інтернеті
- не мають контролю за часом в інтернеті з боку дорослих

Під час воєнного стану ці ризики для дітей особливо посилюються. Розглянемо декілька причин, які впливають на виникнення ризиків.

- **Проблеми із цифровою грамотністю як дітей, так і батьків.** Вони можуть не розуміти наслідків своїх дій в онлайн-середовищі та стати легкою мішенню для кіберзлочинців.
- **Під час війни існує проблема комунікації дітей та батьків,** пов'язана з тривожністю, стресом, невідомістю перед майбутнім тощо.
- **Проблеми, пов'язані з питання фізичної безпеки дітей** під час війни. У такі моменти у батьків не завжди є час на контроль та спілкування з дітьми про життя, у тому числі й в онлайні. Але всім дітям потрібна батьківська увага та підтримка. Якщо її немає, то вони йдуть за нею до інших людей, наприклад, в інтернет, де можуть стати легкою здобиччю для інтернет-злочинців.
- **Втрата батьків або рідних** також робить дитину більш вразливою та дозволяє злочинцю легше маніпулювати дитиною.

«Легкі гроші»

Усе більше в мережі з'являється закликів та повідомлень щодо заробляння «легких грошей». Особливо під час війни з'явилися пропозиції за гроші від російських зловмисників щодо поширення кадрів інфраструктурних об'єктів або переміщення військових містом. Все частіше в новинах з'являється інформації про те, що неповнолітні готові підпалювати машини військовослужбовців за обіцяну грошову винагороду.

Бажання бути популярним

Для підлітків важливим є їхнє оточення та місце серед нього, бути в тренді і діяти схожим чином. Через це вони можуть поводитись ризиковано в житті та в мережі: часом знімають небезпечні відео і публікують їх для збирання вподобайок, роблять провокаційні публікації чи сторіс. Також це може привести до того, що підліток починає шукати свою групу за інтересами і потрапляє до незнайомців, яким згодом починає довіряти.

Гра

Діти та підлітки можуть сприймати ситуації в інтернеті як певну гру, у якій можна обрати модель поведінки, використовувати неправдиву інформацію про себе, щоб здаватися дорослішим чи кращим у чомусь. Якщо людина тебе не знає в реальності, то формування певного образу додає ще більше азарту.

3.3. Шляхи доступу зловмисників

Як злочинці знаходять потенційних постраждалих?

- **Переглядають відкриті сторінки в соціальних мережах.** Вони збирають інформацію про друзів і вподобання дитини - у такий спосіб легше викликати довіру. Зловмисники можуть використовувати фрази з улюбленої пісні чи обговорювати фільм, про який дитина робила публікації.
- **Додають дитину у закриту групу в Telegram чи Viber.** Все частіше батьки помічають, що контакт дитини додають до закритих груп у соціальних мережах без попереднього погодження з дитиною. Водночас діти не можуть ідентифікувати особу, яка додала їх до чату. Одним із різновидів таких груп є чати, у яких зловмисники пропонують дітям додати друзів до групи за певну винагороду.
- **Створюють фейкові профілі.** Злочинці створюють фейкові профілі в соціальних мережах для побудови довірливої комунікації з дитиною. Такий профіль виглядає справжнім: містить світлину, дописи, надсилає дитині повідомлення від імені однолітка.
- **Рандомно надсилають повідомлення всім учасникам чату.** Злочинці переглядають профілі тих, хто вже є в певному чаті (зазвичай відкритому, наприклад, волонтерської допомоги міста), рандомно надсилають повідомлення та чекають на відповідь потенційної жертви.
- **Комунікують через онлайн-ігри.** Доволі часто зловмисники комунікують з дітьми та підлітками в онлайн-іграх, адже там легше отримати довіру. Якщо ми маємо з людиною спільні інтереси, то нам вже легше будувати з нею стосунки і ми її відносимо до «своїх» людей.

На жаль, зловмисники знаходять все нові і нові підходи, як досягти бажаної цілі, тому і дорослі, і діти мають ставитись до незнайомців в інтернеті як і до незнайомців в реальному житті.

РЕАГУВАННЯ НА ВИПАДКИ ОНЛАЙН-НАСИЛЬСТВА

4.1. Як розпізнати ознаки сексуального насильства в онлайні?

1. **Дитина може стати тривожною**, замкнутою, дратівливою або проявляти ознаки страху і тривоги, які до цього не спостерігалися. Часто такі зміни супроводжуються труднощами зі сном і неспокоєм.
2. Якщо **дитина починає використовувати сексуальні вирази або виявляти інтерес до сексуального контенту, який не відповідає її віковій групі**, це може бути індикатором негативного впливу, зокрема в онлайні.
3. **Підвищена секретність щодо онлайн-активностей**, надмірна прихованість під час користування гаджетами або раптова потреба мати приватний доступ до своїх пристроїв можуть бути ознакою того, що дитина приховує взаємодію з небезпечним контентом або людьми.
4. **Невмотивовані перепади настрою** або зниження успішності в навчанні, стресові ситуації, зокрема пов'язані із залякуванням чи вимаганням в онлайні, можуть спричинити зниження концентрації та інтересу до навчання, що впливає на оцінки та загальну академічну діяльність.
5. **Незвичні подарунки або гроші**: якщо дитина раптово отримує подарунки, гроші або інші речі, яких не могла б самостійно придбати, це може бути наслідком спілкування з незнайомими людьми в мережі, зокрема при використанні шантажу або маніпуляцій.

4.2. Розуміння травми в контексті онлайн-загроз

Негативний досвід дітей в інтернеті певною мірою ми можемо називати психотравмуючим, оскільки це та подія, яка раніше не відбулася в досвіді дитини/підлітка, ще немає плану, як діяти, і це все викликає багато різних переживань. У такому стані легше маніпулювати постраждалою особою, оскільки вона дезорієнтована, без можливості відновити свій контроль і знаходиться у внутрішніх

пошуках можливого рішення. Цим механізмом людських реакцій доволі часто і користуються зловмисники, коли створюють неочікувану ситуацію, після якої шантажують чи вимагають додаткові фото чи кошти.

Травматична подія — це подія, у якій людина відчуває, що існує явна небезпека для її життя, фізичного чи психічного здоров'я або для життя і здоров'я близької їй людини. Це відчуття виникає в розпал події (навіть якщо потім виявилось, що реальної небезпеки не було) і призводить до фізіологічних, поведінкових та емоційних реакцій.

Як це проявляється у часових рамках?

- 1. Перші хвилини - 72 години:** гостра реакція на стрес або гостра стресова реакція (ГСР)
- 2. 72 години - 1 місяць:** гострий стресовий розлад
- 3. Більше 1 місяця:** посттравматичний стресовий розлад
- 4. 6 місяців і більше:** хронічний посттравматичний стресовий розлад

Гостра реакція на стрес — це найперша реакція організму на травму. Вона може відбуватися за двома сценаріями:

- 1. швидкий перебіг:** рухове/мовленнєве збудження, агресія/лють, тремтіння, істерика, незв'язна мова (тараторить)
- 2. загальмований перебіг:** психічний шок/ступор, панічний страх, апатія, плач, бурмотіння

Реакція організму на стрес провокує викид в мозок гормону кортизолу, який проявляє себе через сльози і наші реакції: бий (прояв агресії), біжи (прояв активності та бажання «втекти» від ситуації), стій (реакція завмирання).

Для зменшення цих реакцій ми можемо запропонувати дитині дихальні техніки. Наприклад, використати картки від психологині Світлани Ройз ([скачати картки](#)).

Важливо такі завдання виконувати разом та проговорювати з дитиною кожен крок.

Якщо дитина чи підліток під час зустрічі з вами в кабінеті починає плакати, то ви маєте створити для нього/неї безпечне місце, щоб дитина почувала себе комфортно. Для заспокоєння використовуйте фрази: «Я бачу, що тобі болить. Я тут поруч, ти в безпеці, ти можеш плакати». Також помічною тут є фізична дія, тому ми можемо запропонувати дитині взяти самостійно серветки (але перед тим вони мають бути на видному місці у вашому кабінеті). Це також допоможе вивести з первинної реакції на стрес.

Алгоритм для підтримки дитини є використання основ першої психологічної підтримки

1 Спостерігати

Тут також важливою є наша безпека та ресурс для розмови. Адже доволі часто, якщо ми не маємо достатньо сил та особистих можливостей для допомоги, то і не можемо якісно надати підтримку без шкоди.

2 Слухати

3 Спрямовувати

Важливо також озвучити додаткові ресурси, де дитина може отримати психологічну підтримку, коли буде готова діяти, нагадати собі алгоритм дій в схожих ситуаціях.

Якщо дитина знаходиться в сильній емоційній реакції або їй важко сформулювати думку, то для повернення в момент "тут і тепер" можна або задати 3 запитання, відповіді на які будуть "так", або запитати щось дуже легке, наприклад: "А що ти сьогодні снідав/снідала?"

Важливі деталі про реакцію на стрес:

- У цьому періоді людина є дуже схильною до навіювання та впливу, і будь-яке слово може спричинити реакцію як миттєву, так і відстрочену.
- Принцип «приєднання і ведення»: якщо людина сидить, фахівець також сідає; якщо потерпілий рухається - активна психомоторна реакція, то фахівець, «приєднується», також починає рухатись, поступово сповільнюючи темп.
- Повертати людину до ситуації «тут і зараз».
- Інтервенції чітко, коротко, впевнено. «Я з Вами, Ви не один...»
- Сфокусуватися, перш за все, на фізичних відчуттях.
- Техніка «три «Так»» або абсурдні запитання.
- Також важливо звернути увагу, що все несвоєчасне для психічного розвитку дитини буде для неї травмуючим. Наприклад, перегляд порнографії в дитячому віці.

Загальні наслідки травмуючої події, пов'язаної з онлайн-середовищем:

- зміна сприйняття світу та способу взаємодії з ним
- втрата довіри до оточуючих
- відчуття небезпеки навколишнього світу
- страх до найближчого оточення
- порушення взаємодії з ровесниками
- замкнутість, агресія, здійснення насильства, дезадаптація
- регресія у психічному та соціальному розвитку
- збільшення ризику потрапляння під маніпулятивні дії
- формування залежностей у дорослому житті
- правопорушна поведінка
- труднощі у вирішенні конфліктів
- підвищена вразливість до стресу
- втрата значущого дорослого

Усе частіше в колі спеціалістів психологічного спрямування звучить думка, що якраз наша підтримка, комунікація з постраждалою людиною, можливість для неї вибудувати всю ситуації з короточасних спогадів у безпечному просторі, зняття сорому та провини за те, що відбулося, є помічними.

4.3. Алгоритм дій при виявленні та проведенні зустрічей психологічної підтримки

Пам'ятайте, що підтримка дорослих є важливою для дітей та підлітків у кризових ситуаціях, хоча їхня поведінка часом може сигналізувати про протилежне. Отже, як говорити з дитиною, яка переживає певний травматичний досвід, пов'язаний з інтернет-простором?

1 Виберіть місце, де дитина почуває себе у безпеці і де їй комфортно

Уникайте розмов у присутності того, хто може заподіяти шкоду дитині, психологічну у тому числі.

2 Заспокойте дитину тим, що ви поруч, і вона зараз знаходиться у безпеці

3 Слідкуйте за своїм тоном під час розмови

Якщо ви почнете розмову повчальним тоном, ви можете налякати дитину, і вона, швидше за все, дасть вам відповіді, які ви хочете почути, а не правдиву інформацію про подію, яка з нею трапилась. Намагайтеся зробити розмову невимушеною, це дозволить дитині розслабитись.

Також важливо під час такої розмови ставитися до дитини та ситуації без вираження суб'єктивної думки та стигматизації того, що відбулося.

4 Ставте відкриті питання

Наприклад, "Поділись, будь ласка, що викликало у тебе такі переживання? Що впливає на твою поведінку останнім часом?". Це не має виглядати як допит дитини чи примус розповісти деталі того, що відбулося. Дозвольте дитині розповісти те, що вона вважає за потрібне.

Важливо не розпитувати про деталі того, що відбулося: коли дитина вперше зустрілась з онлайн-ризиком, як часто її примушували надсилати інтимні світлини, чому дитина погодилась це робити.

5 Слухайте та чуйте

Дозвольте дитині розповідати у тому ритмі, у якому їй зараз хочеться.

Не приймайте всі слова у свій бік - дитина може висловлюватись доволі агресивно. Спробуйте почути, про що саме вона говорить і що потребує зараз.

6 Уникайте суджень та звинувачень

7 Використовуйте “Я” повідомлення

Замість “Як таке могло трапитись?” - “Я співчуваю, що тобі довелось таке пережити”.

8 Будьте терплячі

Пам’ятайте, що ця розмова може бути дуже страшною та неприємною для дитини. Багато злочинців погрожують тим, що станеться щось страшне, якщо хтось дізнається про їхнє спілкування. Погрожувати можуть навіть фізичним насильством щодо дитини чи її близьких.

9 Будьте поруч з дитиною

По можливості нагадуйте дитині, що ви поруч з нею і готові їй допомогти у будь-якій ситуації. Якщо хочеться підтримати дитину через фізичний контакт, то перед тим, як обійняти дитину, запитайте, чи можете ви зараз це зробити.

Первинна консультація, націлена на захист дитини та відбудови її безпеки

1. Опануйте власні емоції та переживання.

Випадки, які стосуються онлайн-насильства над дітьми, доволі часто викликають багато емоцій та переживань. Для того, щоб надати кваліфіковану допомогу постраждалій дитині, необхідно впоратись із власним емоційним станом, відмежуватись від ситуації, не переносити її на власний досвід чи на власних дітей (“А якби це була моя донька”).

2. Вислухайте дитину та будьте разом з нею.

Щодо розв'язання такої проблеми дитині потрібна ваша підтримка та впевненість у тому, що яку б помилку вона не зробила, ви на її боці, що ви готові вислухати її та допомогти.

Говоріть з дитиною без осуду та без злості, дайте дитині відчувати, що ви не критикуватимете і не покараєте її за те, що трапилося.

Наголосіть, що в цій ситуації немає провини дитини.

3. Зберіть докази.

Підкажіть дитині зібрати докази того, що відбулося: зробити скріншот (у т.ч. листування та акаунту злочинця), аби було видно дату та час, а також номер картки, на яку вимагали переказати гроші (якщо така інформація існує).

ОДНАК,



якщо матеріал містить сексуальний характер, жодним чином не копіюйте та НЕ ПЕРЕГЛЯДАЙТЕ ці матеріали самостійно, адже це також може вважатись розповсюдженням дитячої порнографії. Скріншот може зробити сама дитина або слідчий.

4. Залучіть батьків для захисту дитини.

4.1. Звернутись до поліції.

Далі батькам варто звернутися із заявою до кібрполіції. Такі дії проти дитини — це злочин. Залежно від ситуації це можуть бути різні статті - порушення суспільної моралі та права на приватне життя, вимагання, шантажування, розбещення, виготовлення та розповсюдження дитячої порнографії.

4.2. Звернутись до адміністрації вебресурсу чи соціальної мережі із запитом заблокувати користувача та видалити неналежний контент.

4.3 Батькам разом з дитиною заблокувати користувача на акаунтах дитини.

5. Обговоріть план безпеки в соціальних мережах.

Важливо разом з дитиною вибудувати новий план безпеки в інтернеті, який дозволив би їй почуватись більш захищеною.

Наступні зустрічі — психологічна підтримка для відновлення психоемоційного стану дитини

Головні аспекти, на які варто звертати увагу дитини під час консультацій:

- звернення уваги на підтримку оточуючих у цій ситуації
- зниження самокритики та звинувачення себе в тому, що відбулося
- проговорення, що немає провини дитини в тому, що з нею відбулося
- відбудова довіри до світу - як продовжувати довіряти людям поруч та мати свій план безпеки, якщо раптом щось схоже все ж таки трапиться
- робота зі страхами дитини, які виникли в результаті онлайн-ризиків
- підтримка дитини в тому, що вона розповіла про цю ситуацію

4.4 Особливості роботи в різних ситуаціях

Якщо про випадок з дитиною розповіли батьки

Часом батьки звертаються до психолога за допомогою, коли дізнаються, що дитина пережила певний онлайн-ризик чи сексуальне насильство в інтернеті.

На початку консультування ми можемо запитати в дитини, чи їй пояснили батьки, чому запропонували зустрітись із психологом. Далі наша робота може будуватись за двома алгоритмами:

1. Якщо батьки повідомили дитині, з якого питання звернулись до психолога і про що буде консультація.
2. Якщо дитина не знає, з якого питання вона відвідує консультацію психолога.

Деталі роботи за різними сценаріями

У першому випадку, якщо дитина розуміє, про що буде консультація, запитати в неї, чи хотіла б вона про це поговорити. Важливо не наполягати винятково на цій темі, адже для дитини це може бути доволі травматичний досвід, а ми для неї - чужі люди, яким вона не довіряє.

Далі ми можемо йти за дитиною в залежності від її відповідей. Якщо дитина не хоче зараз говорити на тему онлайн-ризиків, який трапився з нею, то нам важливо проговорити, що ми можемо до цього повернутись, як тільки дитина буде відчувати готовність. Далі ми можемо дізнатись більше про життя та інтереси дитини загалом: що їй подобається робити у вільний час, який предмет у школі є найулюб-

бленішим, як проводить свій час, чи є щось, що турбує дитину і щоб вона хотіла обговорити з вами, окрім онлайн-ризиків?

Якщо дитина дуже замкнута і ви відчуваєте, що важко вибудувати контакт, то можете використовувати методи арт-терапії чи метафоричні карти.

У другому випадку, якщо дитина не знає, з якого питання відвідує психолога, то ми можемо озвучити, що батьки занепокоєні станом дитини і хотіли таким чином допомогти їй. Ми зустрілися з дитиною, щоб обговорити з нею її переживання. Чи хотіла би вона цим поділитись? Якщо дитина наразі не готова про це розповісти, то ми поступово можемо налагоджувати контакт за алгоритмом, який описаний вище. Якщо дитина готова розповісти про те, що з нею відбулося, то можемо використовувати алгоритм первинної консультації.

Якщо самі побачили цей контент в мережі за участі дитини, з якою працюєте

Якщо контент шириться мережею, то вірогідніше за все, дитина знає про це. На наступній вашій зустрічі ви можете уточнити в дитини, чи відбулося останнім часом щось, що її може засмучувати чи викликати інші переживання? Важливо не тиснути на дитину, щоб вона розповіла про це. Якщо ви отримали негативну відповідь, то озвучте дитині, що в разі чого вона може звернутись до вас за підтримкою. Потім ви разом сплануєте ваші дії для безпеки дитини.

ВАЖЛИВИЙ МОМЕНТ!



Розбещення неповнолітніх визнається злочином. Якщо відбувається шантаж — це сукупність злочинів, що передбачено Кримінальним кодексом України. Сексуальне насильство, вчинене в онлайні, має не легші наслідки, ніж фізично вчинене насильство.

Спричинена сексуальним онлайн-насильством травма так само призводить до збільшення тривожності, харчових розладів, тригерів, складнощів у стосунках, а інколи й до фізичних самоушкоджень. І хоча жертви онлайн-насильства «захищені» від таких можливих наслідків офлайн-насильства як ЗПСШ чи фізичні ушкодження, але психологічно вони зазнають більш серйозного почуття сорому та провини, адже «гвалтівник» ніби і не є «гвалтівником», адже фізично не торкається їх.

Здебільшого злочинці переконують дітей у тому, що це їхнє бажання зняти з себе одяг. Після такого дуже непросто повертатись до звичайного життя без фахової допомоги. За постраждалими залишається страх, що їхні фото/відеозаписи про-

довжують жити десь у мережі чи на чиємусь комп'ютері і в будь-який час можуть стати доступними для інших, відчуття, що цей жах ніколи не закінчиться.

Алгоритм реагування та роботи з батьками дитини, яка є постраждалою

Найвірогідніші реакції з боку батьків дитини, яка є потерпілою від онлайн-ризиків:

- самозвинувачення, що вони щось не так зробили чи не проконтролювали дії дитини
- присоромлення дитини за вчинок
- знецінення почуттів дитини у зв'язку з тим, що трапилося
- подальше покарання

Важливо пояснити батькам чи родичам, які звернулись до психолога, що в тому, що відбулось, немає провини дитини. Злочинці використовують різні маніпуляції для того, щоб наблизитись до дитини та отримати бажане. На жаль, над дорослими людьми також вчиняється кібербулінг чи сексуальне насильство в онлайні.

У цей момент дитина потребує підтримки з усіх можливих сторін: від родини, спеціалістів, закладу освіти.

Як побудувати розмову з батьками:

- запевнити їх, що немає ні їхньої провини, ні провини дитини в тому, що відбулося
- обговорити їхній емоційний стан зараз
- пояснити переживання дитини доступною для батьків мовою
- обговорити кроки, як вони можуть підтримати дитину та захистити її (наприклад, звернення до поліції)
- знайти способи, як вони можуть побудувати довірливі стосунки з дитиною по-новому

4.5 Що робити, якщо матеріали ширяться закладом освіти?

Важливо пояснити, що зберігання та розповсюдження таких матеріалів є протизаконним та карається у межах Кримінального кодексу України.

Для ефективної профілактики поширення таких матеріалів, підтримки постраждалої дитини та класу до шкільного психолога приєднується також класний керівник. Спільно діють за алгоритмом:

1. Контроль за розповсюдженням матеріалів через бесіди з дітьми, спостереженням за реакціями інших учнів.
2. Якщо хтось з учнів має матеріали на власних пристроях чи сторінках у соціальних мережах, то важливо провести з ними індивідуальну бесіду з проханням видалити матеріали. Для деяких учнів розповсюдження таких матеріалів може здаватися розвагою або вони бажають навмисно заподіяти шкоду іншим дітям з особистих мотивів: приниження, помста.
3. Якщо матеріали продовжують поширюватись у закладі освіти чи соціальних мережах, то важливо провести індивідуальну бесіду з батьками дитини, яка розповсюджує матеріали.
4. До використання у роботі пропонуємо [профілактичні заходи](#) для педагогічних працівників та батьків, а також [гайди](#) для налаштування основних онлайн-платформ.

ВИСНОВКИ

Сучасний цифровий світ створює не лише нові можливості, але й нові виклики для безпеки та благополуччя дітей. Як шкільні психологи ми знаходимося на передовій захисту дітей від онлайн-загроз та маємо унікальну можливість допомогти їм безпечно орієнтуватися у цифровому просторі.

Цей посібник представив комплексний огляд основних онлайн-ризиків, з якими стикаються українські діти, особливо в умовах війни. Ми розглянули як загрози сексуального характеру (секстинг, сексторшн, онлайн-грумінг), так і соціально-психологічні небезпеки, включаючи кібербулінг та маніпуляції. Особливу увагу було приділено віковим особливостям дітей та факторам, які роблять їх вразливі до онлайн-загроз.

Ключовим аспектом нашої роботи є не лише реагування на випадки онлайн-насильства, але й профілактика. Важливо пам'ятати, що наша роль полягає у створенні безпечного простору для дітей, де вони можуть відверто говорити про свої проблеми та отримувати професійну підтримку.

Успішна робота з цією проблематикою вимагає співпраці між психологами, учителями, батьками та самими дітьми. Тільки спільними зусиллями ми можемо створити ефективну систему захисту дітей у цифровому просторі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ДЖЕРЕЛ

1. [BREAKING THE SILENCE AROUND SEXTORTION](#)
2. [Childlight-Flagship-Report-2023_1.pdf](#)
3. <https://stop-sexting.in.ua/adult/posibnyky/doslidzhennia-efektyvnosti-osvitnoi-kampanii-z-bezpeky-ditey-v-tsyfrovomu-seredovyshchi/>
4. [Звіт «Сексуальне насильство над дітьми та сексуальна експлуатація дітей в Інтернеті в Україні».pdf](#)
5. [Proinsight Lab_Звіт_Сексуальне насильство_16.11.2020.pdf](#)
6. [Результати опитування української молоді 2024 — mriemotadiemorazom](#)
7. [Чи безпечний Telegram для дітей? Вичерпний посібник для батьків](#)
8. [New Research from Thorn: 22% of minors report having online sexual interactions with adults](#)
9. [Has war increased online risks for Ukrainian children? - ARU](#)
10. [Вплив екранних технологій на психологічне здоров'я дитини: ризики та рекомендації](#)
11. <https://bedbible.com/sexting-facts-statistics/>
12. [BREAKING THE SILENCE AROUND SEXTORTION](#)
13. [Причини булінгу: результати масштабного дослідження в українських школах | Міністерство освіти і науки України](#)
14. [Кампанія проти кібербулінгу](#)