

Interreg
Danube Region



Co-funded by
the European Union

**YOUTH
SPACE** 



MEE1

Навчальні матеріали для молоді

« Цю роботу було підтримано в рамках проекту МЕЕТ
Програми Interreg Дунайського регіону, що
співфінансується Європейським Союзом»

Про цей посібник

Цей посібник розроблено в рамках проекту “МЕЕТ – Психічне благополуччя молоді з малозабезпечених сімей”, що реалізується в рамках програми Interreg Danube Region , що співфінансується Європейським Союзом.

Проект об’єднує партнерські організації з усього Дунайського регіону, які працюють над підтримкою психічного благополуччя молоді, особливо тих, хто перебуває у вразливому становищі, включаючи молодь NEET (не навчається, не працює та не навчається).

Цей посібник розроблено за участю партнерів проекту на основі навчальних матеріалів, апробованих та адаптованих у рамках проекту МЕЕТ. Перелік оригінальних матеріалів із відповідними посиланнями наведено у Додатку.

Партнери-співавтори:

UPSC – Молдова (редакційна координація)

ZSI – Австрія (провідний партнер)

Нево Парудімос – Румунія

Фонд PRIZMA – Словенія

Együttható Egyesület – Угорщина

Amica Educa – Боснія і Герцеговина

КХК - Сербія

TUKE – Словаччина

Зміст цієї публікації відображає погляди авторів та партнерів, що допомогли з її написанням. Європейський Союз не несе відповідальності за будь-яке використання інформації, що міститься в ній.

Зміст

Передмова	4
Коли вам може знадобитися додаткова підтримка.....	5
Інтегрована програма “Година щастя”.....	6
Кіфлі Шані у лабораторії емоцій	9
Якщо зараз все зважче.....	11
Коли вам потрібна хвилина, щоб уповільнити темп	13
Спробуйте дихання «на коробку» (4-4-4-4)	14
Агенти змін	16
Перш ніж реагувати, подивися ще раз	19
Як зберегти здоров'я свого мозку.....	22
Як розпізнати насильство	25
Психічне здоров'я та Інтернет.....	27
Вікторина “Безпечний Інтернет”	30
Кібербулінг: думайте, перш ніж діяти.....	34
Чи спілкуюся я зі справжньою людиною? (CATFISH).....	40
Норми краси в Інтернеті	43
Фінансові знання та навички.....	46
Наркотична залежність: інформація та профілактика	48
Додаток	51

Передмова

Цей матеріал створений для вас.

Він об'єднує добірку коротких текстів та простих інструментів, які ви можете використовувати, щоб краще зрозуміти, що ви відчуваєте, як реагуєте та що вам може знадобитися в різні моменти. Це не курс, і вам не потрібно читати його від початку до кінця. Ви можете відкрити його будь-де, повернутися до нього, коли щось здається доречним, або просто зупинитися на одній ідеї, яка вас цікавить.

Ви можете використовувати цей матеріал по-своєму. Ви можете прочитати його самостійно, поміркувати над питанням протягом кількох хвилин або повернутися до певних розділів, коли відчуваєте стрес, розгубленість чи перевантаження. Немає правильного порядку та тиску, щоб пройти по всьому. Деякі частини можуть здаватися ближчими до вашого досвіду, ніж інші, і це абсолютно нормально.

Цей матеріал призначений для повсякденних ситуацій. Моментів, коли щось здається незрозумілим. Коли ваші думки стають важкими. Коли реакція здається занадто сильною або коли ви не впевнені, що робити далі. Він може допомогти вам сповільнитися, помітити, що відбувається всередині вас, і подивитися на речі під іншим кутом.

Воно не намагається дати вам ідеальні відповіді. Натомість воно створює невеликий простір, де ви можете поміркувати, поставити запитання та вибрати, як ви хочете реагувати. Іноді навіть невелика пауза або дещо інший погляд на ситуацію може зробити її більш керованою.

Команда проєкту MEET

Коли вам може знадобитися додаткова підтримка

Можуть бути моменти, коли те, через що ви проходите, здається надто інтенсивним, надто заплутаним або надто важким, щоб впоратися з цим самотійно.

Якщо це станеться, важливо поговорити з кимось. Це може бути дорослий, якому ви довіряєте, вчитель, шкільний консультант або фахівець з психічного здоров'я. Розмова з кимось може допомогти вам чіткіше бачити речі та почуватися менш самотніми.

Якщо ви перебуваєте в ситуації, коли почуваетесь в небезпеці або якщо щось серйозно впливає на ваше благополуччя, важливо якомога швидше звернутися за допомогою.

Ці матеріали можуть бути корисною відправною точкою, але вони не замінюють професійної підтримки, коли вона вам потрібна.

Вам не потрібно керувати всім самотійно.

Контакти служби підтримки у вашій країні

Організація: Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»

Телефон: 7333, Lifeline Ukraine

Вебсайт: <https://howareu.com/>

ІНТЕГРОВАНА ПРОГРАМА “ГОДИНА ЩАСТЯ”

(Boldogságóra Integrált Program)



Що допомагає вам почуватися краще?

Зрештою, більшість людей не пам'ятають усього, що сталося.

Певні моменти виділяються більше, ніж інші. Зазвичай це ті неприємні моменти, щось дратівливе, щось, що не склалося, або ситуація, яка здавалася незручною. Їх легше згадати, і вони часто формують те, як ми думаємо про весь день.

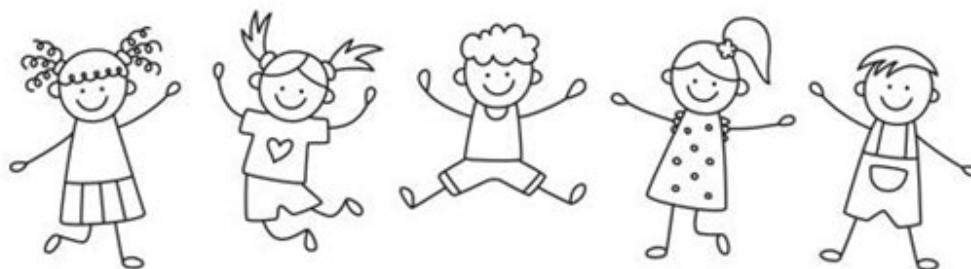
EMOTIONAL GROWTH

Але це не вся картина.

Той самий день також включає інші моменти. Коротка приємна розмова. Місце, де ви почувалися комфортно. Кілька хвилин, коли ви почувалися щасливими.

Ці моменти менш помітні. Вони не вимагають такої ж уваги, як моменти, які здаються складними.

Через це ми часто не згадуємо про них, коли згадуємо минулий день.



Якщо ви на мить поміркуєте, то можете усвідомити, що те, що ви пам'ятаєте, — це лише частина пережитого.

Розум схильний зосереджуватися на тому, що здається сильнішим або інтенсивнішим. Це не означає, що ці моменти важливіші, просто їх легше помітити.

Водночас, менш значущі та нейтральніші переживання все ще присутні. Вони можуть здаватися незначними, але вони є частиною одного дня.

Цікаво, що якщо хтось інший описує свій день, він може виділити зовсім інші моменти. Те, що виділяється, не однакове для всіх.

Це показує, що те, як ми переживаємо день, залежить не лише від того, що відбувається, а й від того, на що ми звертаємо увагу.

EMOTIONAL GROWTH

Це не означає, що важкі моменти не мають значення. Вони мають.

Але вони не єдині, що визначає цей день.

Коли враховуються різні моменти, що формують день (не лише найсильніші, а й загальна картина), це може змінитися.

День, який спочатку здавався цілком негативним, може виявитися більш неоднозначним, неідеальним, нелегким, але й не тільки поганим. Іноді цей зсув незначний.

Але навіть невелика зміна може зробити день менш важким.

І з часом, помічаючи ці спокійніші моменти, ми можемо змінити те, як бачимо наші повсякденні переживання.

КІФЛІ ШАНІ У ЛАБІРИНТІ ЕМОЦІЙ

(Kifli Sanyi in the Labyrinth of Emotions)



Ви можете зрозуміти свої почуття та навчитися керувати ними

Чи траплялося вам таке, що ви відчували щось настільки сильне, що не знали, що робити?

Можливо, ти дуже розлютився. Або раптом засмутився.

Можливо, щось дрібне сталося, але всередині це відчувалося справді великим.

У Кіфлі Санї також бувають такі дні.

Одного разу він втратив щось важливе. Спочатку він просто почувався дивно. Потім розлютився. Потім йому захотілося втекти.

Все сталося дуже швидко, і він нічого не зрозумів.

Він просто знав: *це вже забагато.*

Що, якби ми трохи уповільнили це?

Лише на мить.

Перш ніж реагувати, спробуйте помітити,
що всередині.

Це справді гнів? Чи щось інше?

Іноді гнів — це лише верхній шар.
Під ним може бути смуток. Або страх.

Ви можете запитати себе: Що щойно
сталось?

Що я відчуваю зараз?

Тобі не потрібна ідеальна відповідь.
Навіть назва одного почуття допомагає.
Це дає тобі трохи простору.

Ти не контролюєш свої почуття.

Вони просто з'являються.

Але ти маєш право голосу в тому, що буде далі.

Ти можеш зупинитися. Ти можеш зробити
вдих.

Ти можеш сказати: «Мені потрібна мить». Це
вже змінює ситуацію.

Ти не застряг у цьому почутті. Ти рухаєшся
крізь нього.

Як у лабіринті. І крок за кроком ти починаєш
знаходити свій шлях.

Ліцензія (Авторське право): Szigethi Zsófia



ЯКЩО ЗАРАЗ ВСЕ ВАЖЧЕ

Роздуми над тим, що
почуватися краще,
знайти способи
своє самопочуття



Також допомагають
справді покращити
самопочуття.

Інтерпретація

Бувають моменти, коли все здається складнішим

Ви відчуваєте втому, навіть після відпочинку.
Вам не хочеться говорити.

Речі, які раніше мали значення, більше не відчуваються так само.

У ці моменти ваш розум починає інтерпретувати все через це відчуття.

Невелика ситуація може здаватися набагато більшою.

Відсутність відповіді можна інтерпретувати як: «Їм байдуже».
Але насправді це може означати лише: «Вони зайняті». Або «Щось трапилося».

Ваш розум і ваші почуття заповнюють прогалини. Він використовує минулий досвід і спогади, щоб швидко пояснити ситуацію.

Це інтерпретація.

Це те, як ваш розум осмислює те, що відбувається.

Коли ви почуваєтеся пригніченим, ваш кругозір звужується.

Ви бачите менше можливостей.

Менше пояснень.

Коли ви почуваєтеся погано, це звуження посилюється.

Все може почати здаватися важчим, постійнішим, більш особистим.

Ось так одне почуття може перетворитися на цілу історію.

Зробіть паузу, перш ніж реагувати

Існує проміжок між тим, що ти відчуваєш, і тим, у що ти віриш

Коли з'являється думка, вона відчувається правдою.

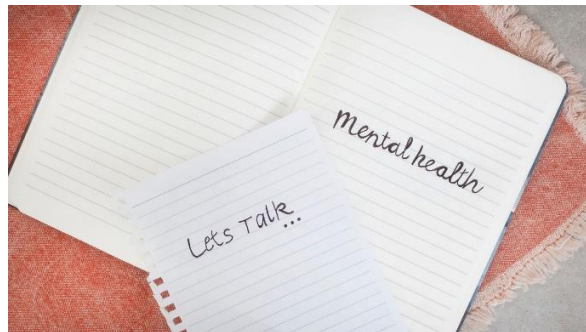
Замість того, щоб зациклюватися на негативних думках, запитайте себе:

- Що робить тебе щасливим?
- У чому я хороший, і чим би я хотів займатися?
- З ким мені добре?

Що для мене є значущим?

КОЛИ ВАМ ПОТРІБНА ХВИЛИНА, ЩОБ УПОВІЛЬНИТИ ТЕМП

Простий дихальний інструмент для стресових моментів



Дихайте крізь момент

Ваше тіло реагує раніше, ніж ваші думки

Іноді стрес накопичується ще до того, як ви його помічаєте. Ваше дихання може стати швидким і поверхневим, а ваше тіло може почати відчувати напругу або неспокій.

Повільніший ритм дихання може допомогти вашому тілу заспокоїтися.

Це може допомогти вам відчувати себе більш урівноваженим, більш присутнім у моменті та краще контролювати момент.



Спробуйте дихання «на коробку» (4-4-4-4)

Один простий ритм може допомогти вам сповільнитися

Існує багато корисних технік глибокого дихання, і деякі з них вважаються швидкими та ефективними способами розслаблення та зняття м'язової напруги.

Одна з дихальних технік, яку ви можете спробувати, — це «**Дихання коробкою**» (4-4-4-4).

Виконайте такі дії:

1. Плавно видихайте протягом 4 секунд.
2. Пауза на 4 секунди.
3. Повільно вдихайте протягом 4 секунд.
4. Знову зробіть паузу на 4 секунди.
5. Повторюйте, поки ваше тіло не почне заспокоюватися.

Out for 4.
Hold for 4.
In for 4.
Hold for 4.

Цей стабільний ритм може допомогти уповільнити дихання, зменшити напругу та повернути вашу увагу до теперішнього моменту.



FROM TENSION TO CALM

Вам не потрібно робити це ідеально.

Вам просто потрібно дотримуватися шаблону та дозволити своєму диханню вести вас.

Невеликий інструмент, який можна використовувати будь-коли

Просте дихання може допомогти вам відчати себе спокійніше та краще контролювати себе

Повільна пауза дихання може бути корисним перезавантаженням, коли все здається надто напруженим .

Повільне дихання може допомогти регулювати серцебиття та зменшити відчуття напруги.

Ви можете використовувати цей простий інструмент щоразу, коли починає накопичуватися стрес .



Перед іспитом.
Після складної розмови.
Перед сном.
Коли ваші думки здаються надто гучними.

Іноді одного повільнішого вдиху достатньо, щоб відчати себе більш заземленим і краще контролювати момент.

One slow breath.
One small pause.
A step back to yourself.

АГЕНТИ ЗМІН

Онлайн-простір для навчання, підтримки та щоденного психічного здоров'я



Розуміння себе та щоденних викликів

Психічне здоров'я є частиною повсякденного життя

Деякі дні здаються важчими за інші. Навчання, дружба, стосунки, очікування та соціальні мережі можуть впливати на те, як ви думаєте, відчуваєте та сприймаєте себе.

Ви можете відчувати стрес, втому або пригніченість через усе, що відбувається навколо вас.

Незгода з другом.

Тиск з боку школи чи очікувань.

Такі дрібні моменти можуть швидко перетворитися на стрес, розгубленість або невпевненість у собі. Багато молодих людей стикаються з подібними труднощами, намагаючись збалансувати різні аспекти свого життя.



Some moments feel small.
But they can feel heavy.
What you feel matters.

Знайдіть хвилинку для себе

Маленькі кроки можуть мати велике значення

Іноді вашою першою реакцією є бажання продовжувати без зупинки. Ви можете відштовхнути свої почуття або сказати собі, що все мине саме собою.

Але іноді найкорисніше, що ви можете зробити, це на мить зупинитися та зазирнути в себе.

Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте. Усвідомте, що вам потрібно саме зараз.

Ви можете запитати себе:

«Що мені потрібно зараз?»

«Чи потрібен мені відпочинок,

підтримка чи хвилинка, щоб перепочити?»

Турбота про своє психічне здоров'я часто починається з малих дій. Короткої перерви. Розмови з кимось, кому ви довіряєте. Хвилини для роздумів.



Take one slow breath.
Pause for a moment.
Ask yourself: "What do I need right now?"

Коли ви даєте собі простір для паузи та прислухання до того, що вам потрібно, ви починаєте краще піклуватися про себе.

Оберіть шлях, який вас підтримує

Невеликий вибір формує ваше благополуччя

Ви не можете контролювати все, що відбувається навколо вас. Ви не можете контролювати кожную думку, коментар чи очікування.

Але ви можете вибрати, як реагувати. Ви можете обрати цікавість замість самокритики. Ви можете обрати підтримку замість мовчання.

Іноді невеликий вибір все ще може допомогти.

Коротка пауза.

Добре слово до себе. Розмова з кимось, кому ви довіряєте. Один маленький крок може зробити момент легшим.

Іноді цей вибір здається простим. Робіть перерву, коли справи здаються надто важкими. Дайте собі час відпочити та поміркувати.



One small choice.
One moment of courage.
A step toward well-being.



Турбота про своє психічне здоров'я не означає ігнорування труднощів. Це означає дати собі простір, щоб зрозуміти, що ви відчуваєте та що вам потрібно. Невеликий вибір, який повторюється з часом, може зміцнити вашу впевненість, ваші стосунки та ваше відчуття рівноваги.

Дізнайтеся більше від Агентів змін: https://www.instagram.com/agenti_promjena/

ПЕРШ НІЖ РЕАГУВАТИ, ПОДИВИСЯ ЩЕ РАЗ



Конфлікти починаються з історій, а не з фактів

Інтерпретація

Двоє людей можуть переживати один і той самий момент і сприймати його абсолютно по-різному. Повідомлення без відповіді може означати «Ім байдуже». Або ж «Вони зайняті». Або «Щось сталося».

Коли ви думаєте: «Вони зробили це навмисно», ваш розум заповнює прогалини. Він використовує старі спогади, страхи та минулий досвід, щоб швидко знайти пояснення.

Це перспектива. Це те, як ваш розум сприймає світ.

Коли ви відчуваєте стрес, біль або втому, ваш світогляд звужується. Ви бачите лише одне пояснення.

Це жорсткість.

Гнучкість починається тоді, коли ви дозволяєте створити більше однієї історії.

Зробіть паузу, перш ніж реагувати

Сила починається в паузі

Коли щось болить, ваша перша реакція здається автоматичною. Ви хочете відповісти швидко. Ви хочете захистити себе. Але між тим, що відбувається, і тим, як ви реагуєте, є невеликий проміжок. У цьому проміжку ви можете зробити паузу.

Ви можете запитати:

«Що ще це може означати?» «Я впевнений?»

Коли ми реагуємо, не замислюючись, ми стаємо скутими.

Ніби застряг у жорсткій коробці.

Коли ми робимо паузу перед реакцією, наші реакції стають гнучкішими. Ми допускаємо інші пояснення. Ми даємо собі час перепочити.

Ця невелика пауза може змінити все. Вона може перетворити конфлікт на порозуміння.



Take one slow breath.
Count to five.
Ask yourself: "What else could be true?"



Оберіть історію, яку ви хочете прожити

Ваш вибір формує ваші стосунки



Цей простір захищає ваші дружні стосунки. Він захищає ваш спокій.

Іноді сила мовчить. Це схоже на паузу.

Ви не можете контролювати кожне повідомлення. Ви не можете контролювати те, що думають чи говорять інші.

Але ви можете контролювати свою історію. Ви можете припустити найгірше. Або ж можете обрати цікавість.

Ви можете залишатися всередині рамки. Або ж можете зробити крок у щось ширше.

Зміна точки зору не означає ігнорування своїх почуттів. Це означає дати собі простір, перш ніж реагувати.

Small pause.
Different choice.
Better options.

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я СВОГО МОЗКУ



Те, що ви робите щодня, формує ваш розум

Ваш мозок зростає

Ваш мозок – одна з найдивовижніших частин вашого тіла.

Це допомагає вам думати, навчатися, запам'ятовувати та приймати рішення.

Це формує те, як ви сприймаєте світ.

Навіть якщо ви цього не бачите, це працює постійно.

Він продовжує розвиватися приблизно до 25 років, а це означає, що ваші щоденні звички мають реальний вплив на те, як він росте.

Те, як ви спите, рухається, навчаєтесь і відпочиваєте, — все це сприяє розвитку вашого мозку.

Сон і харчування мають значення

Відпочинок та енергія підтримують ваш мозок

Сон необхідний для вашого мозку.

Під час сну ваш мозок обробляє інформацію, зміцнює пам'ять і відновлюється після дня.

Дітям та підліткам потрібно більше сну, ніж дорослим (близько 8–11 годин, залежно від віку).

Вашому мозку також потрібне правильне паливо.

Вживання різноманітної їжі, особливо фруктів та овочів, і достатня кількість води допомагає вашому мозку залишатися зосередженим та активним.



Використовуйте свій мозок — і своє тіло

Активність підтримує ваш розум сильним

Щоразу, коли ви дізнаєтеся щось нове, ваш мозок будує нові зв'язки.

Читання, навчання та випробування нових навичок

допомагають вашому мозку залишатися гнучким та сильним.

Фізична активність так само важлива.

Рух покращує концентрацію, пам'ять і настрій, а також підтримує загальну функцію мозку.



FROM SMALL HABITS TO A STRONG BRAIN

Здорові звички зміцнюють ваш мозок,
тоді як шкідливі, такі як куріння чи алкоголь, можуть його
пошкодити.

Ask yourself:

Did I get enough sleep?

Did I take care of my body today?

Did I learn or try something new?

Просте нагадування Ваш мозок працює для вас щодня

- Добре спи.
- Харчуйтеся добре.
- Залишайтеся допитливими.
- Рухай своїм тілом.
- Невеликі щоденні звички допомагають підтримувати здоров'я та силу вашого мозку.



ЯК РОЗПІЗНАТИ НАСИЛЬСТВО



Насильство може ховатися за повсякденними діями

Що таке зловживання

Молоді люди часто чують, що сім'я, школа та друзі мають бути місцями безпеки та поваги. Здебільшого це правда. Але іноді хтось ранить, принижує, контролює або тисне на вас таким чином, що ви почуваетесь наляканими або нікчемними. Насильство не завжди починається з чогось крайнього. Воно може початися з образ, погроз, глузувань або небажаного контакту, який поступово стає нормою. Ось чому це важко помітити. Ви можете почати задаватися питанням, чи це ваша вина, чи ви надмірно реагуєте. Насильство також ховається за виправданнями на кшталт «Я жартував» або «ти це заслужив». Але правило просте. Якщо хтось неодноразово викликає страх, сором, біль або порушує ваші межі, це насильство.

Розпізнавання ознак

Довіряй тому, що відчуваєш

Іноді перша ознака не є чимось драматичним. Це просто відчуття, що щось не так. Можливо, ви почуваетесь тихіше, ніж зазвичай, трохи напружено, або починаєте уникати когось, навіть не знаючи чому.

Шкода може виглядати щоразу по-різному. Це може бути штовхання, удари або груба поведінка. Але це також можуть бути образи, постійна критика, глузування або тиск, через який ви почуваетесь нікчемним і незручним.

Часто найважливішим є не один момент. Це відчуття, яке постійно повертається. Якщо чиясь присутність регулярно викликає у вас неспокій, страх або відчуття, що ви замкнені всередині, на це відчуття варто звернути увагу.

Якщо ви усвідомили факт насильства, важливо знати, що вам не доведеться стикатися з цим самотужки. Поговоріть з дорослим, якому ви довіряєте. Це може бути член сім'ї, консультант з питань профорієнтації або соціальний працівник. Також є гарячі лінії, на які ви можете звернутися, щоб допомогти вам у таких ситуаціях.



That uneasy feeling matters.
Repeated discomfort is a signal.
You deserve to feel safe around people.



ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ІНТЕРНЕТ



Те, як ви використовуєте соціальні мережі, може впливати на те, як ви думаєте та відчуваєте

Онлайн-світ навколо вас

Онлайн-світ став частиною повсякденного життя.

Ми використовуємо його для навчання, відпочинку та підтримки зв'язку.

Але те, чим люди діляться в Інтернеті, часто є лише фрагментом того, що вони переживають, або відображає радше те, якими вони хочуть бачити речі, ніж те, якими вони є насправді.

Люди часто діляться лише найкращими моментами, найщасливішими образами та найзахопливішими враженнями.

Коли ви порівнюєте своє реальне життя з цими яскравими моментами, ви можете почуватися менш впевнено, менш успішно або недостатньо добре.

Але це тому, що ваше життя більш повноцінне. Воно охоплює яскраві моменти та ситуації, які можуть здаватися нудними або поганими. У

цьому й полягає **суть життя!**

Коли прокручування бере гору

Занадто багато негативного контенту може виснажити вашу енергію

Іноді ми застрягаємо в **doomscrolling**, навіть не усвідомлюючи цього.

Йдеться не лише про негативні новини. Це також може статися, коли ви продовжуєте гортати забагато контенту занадто довго, і ваш розум не отримує справжньої перерви.

Через деякий час це може призвести до втоми, неспокою або перевантаження.

Чим більше ви гортаєте, тим важче зупинитися.

Невелика пауза може допомогти вам перезавантажитися та знову відчувати себе присутніми.



Те, що ви бачите в Інтернеті, часто є лише частиною історії

Те, що виглядає ідеально в Інтернеті, часто ретельно створено

У соціальних мережах люди часто діляться найцікавішими, найуспішнішими або найвишуканішими частинами свого життя. Коли ви знову і знову бачите ці моменти, може почати здаватися, що всі інші справляються, почуваються краще або живуть краще, ніж ви. Але онлайн-публікації не показують повної картини. Зазвичай вони не згадують звичайні, складні чи тихі аспекти життя.

Порівняння вашого повсякденного життя з чиймись яскравими моментами може знеохотити вас або змусити почуватися недостатньо хорошими.

Ось чому корисно пам'ятати: те, що ви бачите в Інтернеті, – це лише мала частина реальності.



Talk with a friend:

Do the bodies we see online reflect real life?

What kinds of beauty standards are repeated on social media?

Why is it important to talk openly about body diversity?

How can these conversations help us feel less pressure to compare



Знаходження балансу

Ви можете сформувати свій онлайн-досвід

Ви не безсилі онлайн.

Ви можете ігнорувати негативні коментарі та зосередитися на тому, що приносить вам задоволення.

Ви можете сказати «ні» тиску ділитися більшою кількістю, ніж хочете. Може бути корисним на деякий час відкласти телефон і знайти час для занять, які допоможуть вам розслабитися, рухатися або спілкуватися з іншими.

Інтернет також може допомогти вам зв'язатися з людьми, які вас розуміють і поділіться своїми інтересами.

Not everything online deserves your attention — but your well-being does.

ВІКТОРИНА “БЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ”

Соціальні мережі та фейкові новини

Поради та тести для розпізнавання фейкових новин та більш відповідального використання соціальних мереж

Чому це може бути актуальним для мене?

Майже кожен сьогодні користується соціальними мережами. І ви, мабуть, знайомі з цією ситуацією: ви просто хочете розслабитися на кілька хвилин. Тож ви берете телефон і починаєте гортати. Спочатку це здається веселим. Але через деякий час це стає виснажливим. В одну секунду ви бачите молодого футболіста, який живе своїм «ідеальним життям» — модні подорожі, дорогий одяг, величезний успіх. Потім раптово з'являється політик, який каже, що життя стає надто дорогим. Наступне відео: шокуючий кліп із зони бойових дій — плачуть діти, поранені люди. І одразу після цього... якийсь випадковий пост, у якому стверджується, що гігантська акула-мegalodon з'їла когось поблизу Бразилії. Ваш мозок перестрибує з однієї крайності в іншу за лічені секунди.

Соціальні мережі часто просувають найекстремальніший, найемоційніший та найшокуючий контент. Вони демонструють сильні думки, стереотипи та драматичні історії — адже саме це привертає увагу. Але це також ускладнює розуміння того, що насправді є правдою. Яка інформація є правдивою? Які публікації намагаються вплинути на вашу думку? І де хтось намагається вами маніпулювати?

Фейкові новини, гарячі коментарі та постійні погані новини можуть легко призвести до стресу, тривоги та недовіри. Ось чому важливо

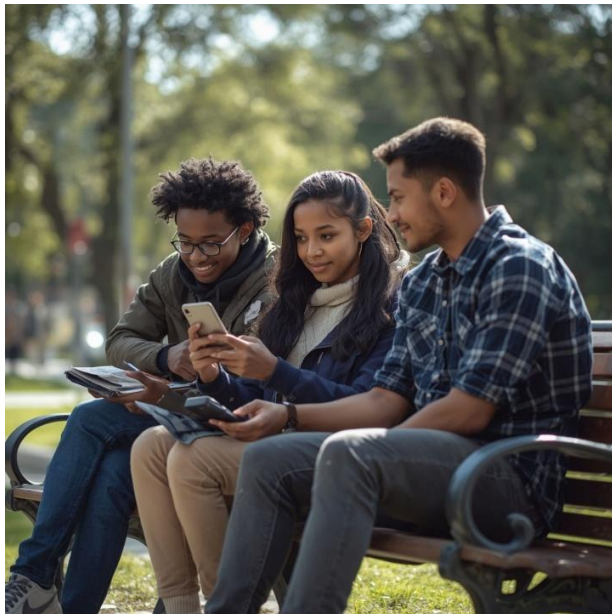
розуміти, як працюють соціальні мережі. Коли ви навчитеся ставити під сумнів те, що бачите в Інтернеті, і критично мислити про контент, який споживаєте, ви захищаєте себе.

Більш усвідомлене використання соціальних мереж допомагає уникнути маніпуляцій і захищає ваше психічне здоров'я.

На які питання можна відповісти

«Безпечний Інтернет» пропонує різні вікторини на такі онлайн-теми, як фейкові новини, інфлюенсери, кібербулінг, соціальні мережі та мова ворожнечі. Ці вікторини надають просту інформацію про те, як працюють різні платформи та як їх використовувати безпечно та відповідально.

- Чи знаєте ви, як безпечно користуватися інтернетом та смартфоном?
- Чи користуєтеся ви соціальними мережами безпечно та відповідально?
- Наскільки добре ви можете розпізнавати діпфейки та фейкові новини?
- Які джерела є надійними?



Що сказала про цей матеріал молодь, яка його використовувала?

Життєве середовище молоді вже поширилося і в онлайн-середовищі, що робить ще важливішим для молоді взаємодію в соціальних мережах та отримання інформації про фейкові новини та ризики неправди в інтернеті. Вікторини на платформі saferinternet пропонують інтерактивну взаємодію з цими темами. Матеріали також можна використовувати офлайн. Вікторина відкриває двері до нових перспектив та глибшого занурення в тему.

Як я можу отримати доступ до навчальних матеріалів?

Посилання: <https://www.saferinternet.at/quiz>

Мова: німецька

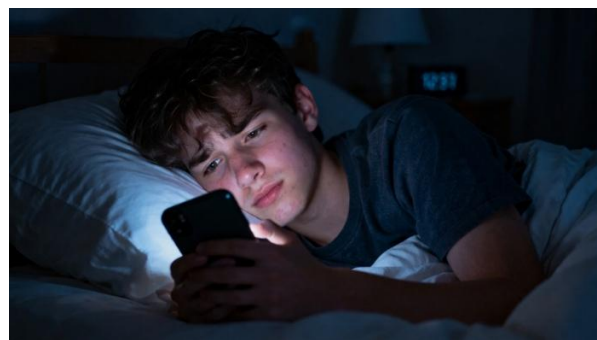
КІБЕРБУЛІНГ: ДУМАЙТЕ, ПЕРШ НІЖ ДІЯТИ

Що кожна молода людина повинна знати про кібербулінг

Те, що ви робите онлайн, має реальний вплив

Починається це так

Ти лежиш у ліжку, гортаєш сторінки в телефоні. Вже пізно, але ти не можеш зупинитися. З'являється новий пост. Це фотографія когось із твоєї школи. Люди реагують швидко. Смішні емодзі. Коментарі. Теги.



«Подивись на це».

«Так ніяково».

«Ти вже це бачив?»

Спочатку це здається просто черговим постом. Щось, на що варто подивитися. Можливо, навіть смішне. Продовжуєш гортати. Але щось здається не так.

Коментарі стають дедалі гіршими. Дехто жартує. Інші додають більше фотографій.

Людини на фто немає. Вона не може пояснити. Вона не може захистити себе. Вона не вирішила ділитися цими фотографіями.

Але вони це побачать.

Можливо, таке траплялося і у вашому класі.

Можливо, у вашому груповому чаті.

Можливо, навіть тобі.

В інтернеті інформація поширюється швидко. Одне фото. Одне повідомлення. Один коментар.

І раптом усі опиняються залучені.

Іноді це виглядає весело. Але для когось іншого це може бути зовсім інакше.

It looks like a joke.
But for someone, it isn't.

Зупиніться та подумайте

Це жарт чи образа?

Перш ніж гортати далі чи приєднуватися, придивіться уважніше.

Що тут насправді відбувається?

Чи це здається смішним лише деяким людям, тоді як комусь іншому шкодить?

Онлайн-ситуації можуть здаватися далекими, ніби вони несерйозні.

Але вони реальні.

За кожною фотографією, коментарем чи повідомленням стоїть справжня людина зі справжніми почуттями.

Те, що станеться далі, може змінити ситуацію.

Вам не потрібно сміятися разом, поширювати допис чи залишатися частиною шкоди.

Ви можете обрати відповідь, яка не погіршить ситуацію.



ONLINE ACTIONS HAVE REAL IMPACT

Кожна реакція має значення.
Навіть нічого не робити – це вибір.
Перш ніж писати коментар, запитайте себе:

Чи сказав би я це віч-на-віч?
Як би я почувався/почувалася, якби це стосувалося мене?
Я допомагаю чи шкоджу цій ситуації?

Іноді люди приєднуються, не замислюючись.
Вони хочуть вписатися.
Вони не хочуть бути осторонь.

Але не обов'язково слідувати за натовпом.
У тебе завжди є момент, щоб вибрати.
Якщо ви є мішенню:

Pause. Think.
Then choose.

Вам не потрібно відповідати негайно.
Тобі не потрібно проходити через це самотужки.

Ви можете:

- припинити взаємодію
- зберігати повідомлення або знімки екрана
- поговоріть з кимось, кому ви довіряєте.

Простягнути руку допомоги — це не слабкість. Це спосіб захистити себе.

Подумайте про це:

- Дії в Інтернеті можуть здаватися незначними.
- Але їхній вплив може бути значним.

Ваш вибір має значення

Не слідує за натовпом

Кожна онлайн-ситуація дає вам вибір. Ви можете наслідувати дії інших. Або ж ви можете зробити паузу та обрати свій власний шлях.

Тобі не потрібно реагувати негайно. Тобі не потрібно погоджуватися з усім, що ти бачиш.

Навіть незначні рішення мають значення.

Ви можете:

- не ділитися тим, що може когось образити
- не додавати ще один негативний коментар
- відійдіть замість того, щоб реагувати.

Або ж можна зробити щось більше.

Ви можете:

- підтримати когось, хто є мішенню
- скажи щось добре
- повідомляти про шкідливий контент.

If this is happening to you:

Don't respond
immediately
Save evidence
Talk to someone you

Ви не просто глядач. Ви є частиною того, що відбувається онлайн. Онлайн-світ формується багатьма дрібними діями. Включно з вашими.

Іноді ти можеш помилитися. Це нормально.

Важливо те, що ви оберете далі.

- Ви можете зупинитися.
- Ви можете поміркувати.
- Ти можеш змінитися.

За кожним екраном стоїть справжня людина

Оберіть бути шанобливим

Ви можете обрати бути усвідомленим.
Ви можете вирішити бути добрими.
І цей вибір завжди за вами.



ЧИ Я СПІЛКУЮСЯ З РЕАЛЬНОЮ ЛЮДИНОЮ? ЯК МЕНІ ЗРОЗУМІТИ, ЩО ЦЕ НЕ ФЕЙКОВИЙ АКАУНТ (НЕ «CATFISH»)?



Розмова може перетворитися на маніпуляцію або шантаж

Онлайн-розмови

Catfish (катфішер) — це людина, яка в інтернеті видає себе за когось іншого, використовуючи вигадані дані чи чужі фотографії.

Онлайн-розмови здаються природними. Ми знайомимося з людьми через ігри, соціальні мережі та месенджери. Іноді незнайомиць швидко стає тим, з ким ми спілкуємося щодня.

Вони слухають. Вони розуміють. Здається, у них спільні інтереси.

Але в інтернеті не завжди все так, як здається.

Іноді людина за екраном вдає з себе когось іншого.

Це називається ловля сома.

Коли хтось не той, ким себе видає

Catfish створює фальшиву ідентичність

Вони можуть використовувати крадені фотографії. Вони можуть вигадувати історії про своє життя. Спочатку все здається реальним. Вони надсилають багато повідомлень. Вони роблять компліменти. Здається, що вони дуже зацікавлені вами.

Але метою не завжди є дружба.

Іноді метою є довіра. Як тільки довіра буде збудована, вони можуть попросити особисту інформацію, фотографії або навіть гроші.



Невеликі ознаки того, що щось не так

Іноді ознаки незначні

Профіль виглядає ідеально. Фотографії здаються надто професійними. Вони уникають відеодзвінків. Завжди є виправдання.

Вони швидко переводять розмову в інший додаток. Вони ставлять особисті запитання дуже рано. Жодна з цих ознак сама по собі нічого не доводить. Але разом вони можуть бути попередженням.





Ask yourself:
Do I really know this person?
Have we ever spoken face to
face?
Is this real?

Захистіть себе в Інтернеті

Ви не можете контролювати, хто зв'ясується з вами онлайн, але ви можете контролювати те, чим ви ділитесь

Захистіть свою особисту інформацію. Подумайте, перш ніж надсилати фотографії чи подробиці про своє життя. І пам'ятайте: ви завжди можете заблокувати когось або поскаржитися на нього. Ваша безпека важливіша за будь-яку онлайн-розмову. За кожним екраном стоїть людина. Але іноді ця людина носить маску.

Не поспішайте.
Задавайте питання.
Захистіть себе.

Small caution today
can prevent big problems tomorrow.

НОРМИ КРАСИ В ІНТЕРНЕТІ

Теми: норми краси та образи тіла

Посібник із порадами для впевненого поведження з нормами краси у віртуальних світах.

1. Чому ця тема може бути актуальною для мене?

Ви гортаєте свою стрічку соціальних мереж. Ідеальна шкіра, бездоганні тіла, стильний одяг – здається, що всі в інтернеті виглядають чудово весь час. Через деякий час ви починаєте порівнювати себе з людьми на фотографіях. Ви задаєтеся питанням, чи не варто вам також виглядати інакше, чи щось у вас «недостатньо добре».

Такі ситуації трапляються дуже часто. Соціальні мережі є важливою частиною повсякденного життя для багатьох молодих людей, і зображення, які ми там бачимо, можуть впливати на наше сприйняття краси та власної зовнішності. Згідно з дослідженням Saferinternet.at, 65% молодих людей кажуть, що контент у соціальних мережах впливає на те, як вони сприймають красу.

Однак багато з цих зображень відредаговані, відфільтровані або ретельно поставлені. Інфлюенсери часто представляють ідеалізовану версію себе, оскільки їхня поява в Інтернеті є частиною їхньої роботи. Щоб соціальні мережі могли зміцнювати, а не послаблювати впевненість у собі, важливо розуміти, як ці платформи впливають на самосприйняття та які труднощі можуть з цим виникнути.

2. На які питання можна відповісти?

У брошурі пояснюється, як створюються та поширюються норми краси в Інтернеті. Вона також містить практичні поради, які допоможуть молодим людям сприймати їх здоровим та впевненим чином. Також пропонуються практичні поради щодо того, як критично осмислювати норми краси в Інтернеті, більш усвідомлено керувати використанням соціальних мереж, самостійно формувати свою стрічку та зменшувати тиск постійної самооптимізації.

FAKE BEAUTY

Деякі з розглянутих питань включають:

- Чому багато зображень у соціальних мережах демонструють нереалістичні стандарти фігури?
- Як фільтри, програми для редагування та інфлюенсери формують наше сприйняття краси?
- Чому постійне порівняння з іншими в Інтернеті може впливати на самооцінку?
- Як ви можете критично оцінити контент, який бачите в соціальних мережах?
- Що робити, якщо соціальні мережі створюють тиск на вас щодо вашої зовнішності?

Розмови допомагають кинути виклик нереалістичним стандартам краси

Соціальні мережі часто повторюють вузьке уявлення про те, як мають виглядати тіла. Коли молоді люди знову і знову бачать одні й ті ж «ідеальні» зображення, їм може бути важче пам'ятати, що справжні тіла за своєю природою різноманітні.

Ось чому важливі відкриті розмови. Розмови з друзями, батьками, вчителями чи іншими довіреними людьми про різноманітність тіла можуть допомогти створити більш реалістичне та здорове уявлення про зовнішність. Ці розмови також можуть зменшити тиск та підтримати самооцінку.

Деякі дрібні речі також можуть допомогти:

- слідкуйте за акаунтами, які демонструють більше різноманітності та створюють у вас гарний настрій;
- приховувати лайки, якщо цифри збільшують тиск;
- відписатися від контенту, який змушує вас занадто сильно порівнювати себе з іншими;
- ставлять під сумнів ідеали краси, які повторюються в Інтернеті;

WANT IT ALL?

- підтримувати інших, кого висміюють або засуджують через їхню зовнішність.

Якщо занепокоєння щодо сприйняття власного тіла не залишаються з вами протягом тривалого часу, важливо поговорити з кимось, кому ви довіряєте, або звернутися за професійною підтримкою.

ФІНАНСОВІ ЗНАННЯ ТА НАВИЧКИ

Поради щодо самостійного управління грошима

Чому це може бути актуальним для вас?

Ви, мабуть, знаєте таку ситуацію: ви проводите час з друзями в парку, базикаєте та добре проводите час. Раптом хтось каже: «Давай щось перекусимо чи вип'ємо». Звучить весело, але ви розумієте, що у вас немає з собою грошей. А кишенькові гроші ви вже витратили. Тож ви просите подругу позичити вам трохи готівки. Але вона нагадує вам, що ви досі не повернули 10 євро, які позичили минулого разу. Тепер ви все ще хочете піти з друзями, але раптом вам стає ніяково. Ви почуваетесь трохи обділеним і некомфортно.

Гроші – це не лише монети та купюри. Навчитися поводитися з грошима також означає навчитися відповідальності, робити правильний вибір і планувати майбутнє. Йдеться про те, щоб знати, чого ви насправді хочете, що вам насправді потрібно і як досягти своїх цілей.

Якщо ви знаєте, скільки грошей вам потрібно для повсякденного життя і скільки ви можете витратити на цікаві речі, вам буде легше приймати розумні рішення. Це може допомогти вам уникнути непотрібних боргів і стресу, пов'язаного з фінансовими проблемами.

Абетка заощаджень та інвестування

Прості ідеї для управління грошима

Перш ніж витратити гроші, варто запитати себе: чи справді мені це потрібно, чи я просто хочу цього зараз? Це невелике питання може допомогти вам зробити кращий вибір та уникнути імпульсивних покупок.

Невеликі суми важливіші, ніж здаються. Кілька євро тут і там можуть швидко накопичуватися, тому корисно стежити за своїми щоденними витратами та шукати прості альтернативи, коли це можливо.

Онлайн-шопінг може зробити витрати легкими та нешкідливими, але це все одно реальні гроші. Варто ще раз подивитися на ціни, уникати поспішних рішень та бути обережним з розстрочкою платежів або пропозиціями, які роблять дорогі речі дешевими.

Позичати гроші час від часу може здаватися простим, але це може стати стресом, якщо ви забудете про свої борги. Саме тому корисно реалістично оцінювати свої можливості та уникати витрачання грошей, яких у вас насправді немає.

А якщо почнуть накопичуватися фінансові проблеми, не ігноруйте їх. Краще діяти заздалегідь, поговорити з кимось, кому ви довіряєте, і звернутися за підтримкою, перш ніж ситуація погіршиться.



НАРКОТИЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ: ІНФОРМАЦІЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА



Інтерпретація

Ваш розум пояснює вашу поведінку, але не завжди чесно

Коли щось приносить вам тимчасове полегшення або задоволення, ваш мозок це запам'ятовує.

Воно починає створювати пояснення:
«Мені це потрібно, щоб розслабитися».
«Це допомагає мені забути».
«Це не так серйозно».

Але це не завжди факти. Це інтерпретації.

Ваш розум намагається захистити вас від дискомфорту. Але, роблячи це, він може приховувати ризики.

NOT EVERY URGE NEEDS A YES

З часом ваш світогляд може звужуватися.

Ви можете перестати помічати наслідки:

- зміни настрою
- проблеми з концентрацією уваги
- конфлікти з іншими
- втрата контролю.

Ось так розвивається залежність. Не раптово. А крок за кроком.

Зробіть паузу, перш ніж реагувати

Є момент, коли можна зупинитися і подивитися ще раз

Коли щось стає звичкою, це починає здаватися автоматичним.

Ти більше не ставиш це під сумнів. Але між бажанням і дією завжди є невеликий простір.

У цьому просторі ви можете зробити паузу.

Ви можете запитати:

«Що це мені насправді дає?»

«Що це у мене забирає?»

Тобі не потрібна ідеальна відповідь.

Просто помітити – це вже крок.

Коли ви не робите паузу, схема продовжується.

Коли ви робите паузу, ви створюєте момент вибору.



Оберіть інший напрямок

Дрібні рішення можуть зруйнувати звички

Не потрібно змінювати все одразу.
Тобі не потрібно все продумувати.

Але ви можете зробити один
маленький крок.

Ви можете:

- скажи ні хоча б раз
- провести час в іншому середовищі
- поговоріть з кимось, кому ви довіряєте
- попросити про підтримку.

Ці кроки можуть здаватися
незначними. Але вони створюють
відстань між вами та візерунком. І ця
відстань має значення.



You are not alone in this.
Reaching out is not weakness.
It is a way of taking control again.

Якщо ви відчуваєте, що втрачаєте контроль, частіше використовуєте щось для подолання труднощів або вам важко зупинитися, важливо поговорити з кимось, кому ви довіряєте, та якомога раніше звернутися за підтримкою до дорослого, якому ви довіряєте, консультанта, лікаря або служби підтримки.



ДОДАТОК:

Частина інформації, представленої в цьому документі, була натхненна та адаптована з інших джерел.

Матеріали:

- Інтегрована програма «Година щастя»
- Кіфлі Шані в лабіринті емоцій
- Якщо зараз усе здається важчим
- Коли тобі потрібна хвилина, щоб уповільнитися
- Агенти змін
- Перш ніж реагувати, подивися ще раз
- Як зберегти здоров'я свого мозку
- Як розпізнати насильство
- Психічне здоров'я та Інтернет
- Вікторина «Безпечний Інтернет»
- Кібербулінг: подумай, перш ніж діяти
- Чи я спілкуюся з реальною людиною?
- Стандарти краси в Інтернеті
- Фінансова грамотність та навички управління фінансами
- Наркотична залежність: інформація та профілактика

**Interreg
Danube Region**



Co-funded by
the European Union

**YOUTH
SPACE** 



MEET

“MEET” Project



ГО “Простір молоді”

