

STOP  
sexTING



**Українці за кордоном:  
безпека в умовах кризи**

# Еміграція та ментальне здоров'я: як підтримати себе в іншій країні?

Вимушене перебування в іншій країні під час війни - це те випробування для кожної людини. Це може викликати багато різних переживань: від стану полегшення до сильної злості. І в цьому стані важливо підтримати себе, адже наш ментальний стан впливає на наше фізичне самопочуття, а також стосунки з близькими.

## ТОЖ, ЯК БУТИ ПІДТРИМКОЮ ДЛЯ СЕБЕ ТА ПОКРАЩИТИ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В ТАКИХ НЕПРОСТИХ УМОВАХ?

**Піклування про себе** - важливо їсти та пити воду у достатній кількості. Якщо не вдається самостійно притримуватись графіку харчування, то можете спробувати налаштувати для себе нагадування про важливість прийому їжі в певні години.


**Пам'ятати, що з нами все нормально.**

Кожен наш стан є зараз нормальною реакцією на ненормальні події. І кожного дня він може бути інакшим.

**Робити те, що колись було звичним.**  
Наприклад, якщо раніше випивали чашку кави зранку і це було часом для себе, то можете підтримувати себе через таку традицію.

**Не бути наодинці зі своїми емоціями та переживаннями.**  
Важливо обговорювати з близькими свої переживання та емоції. Якщо немає змоги проговорювати це, то дуже помічним є виписування своїх переживань на папір.



Також є безкоштовні психологічні лінії для українців закордоном. Одна з них - від Національної психологічної асоціації НПА - Національна психологічна асоціація 

**Відновлювати відчуття безпеки.**  
Важливо помічати, що там, де ви є, вам нічого не загрожує: подивіться навколо себе, побачте людей поруч, почуйте звуки, відмідьте для себе, як люди поведуться (нікуди не біжать та не панікують).

**Створити план "що якщо" на будь-який випадок, думки про який викликають занепокоєння.**  
Наприклад, може бути побоювання, що потрібно буде знов їхати в іншу країну. Подумайте, що ви будете робити в такому випадку, створіть свій план дій.

Такі кроки допомагають знизити тривогу та підсилити нашу внутрішню опору в цей непростий час.

# Як ми можемо допомогти дитині підтримати ментальне здоров'я?

## ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

З дітьми цього віку важливо проводити заняття чи використовувати окремі вправи, які містять в собі фізичну активність, наприклад, повторювати певні рухи під музику або показати, як рухаються звірі, чи арт-терапевтичні завдання, де потрібно щось зобразити за допомогою фарб, пластиліну.

Це дозволяє покращити психоемоційний стан дитини і тим самим відновити її ресурс.

## ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДЬНОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Як навчити дитину новим навичкам? Бути для неї прикладом!*

*Саме тому пропонуємо вам виконати разом з дитиною підліткового віку завдання для відновлення внутрішнього ресурсу:*



**1** Подискутуйте з дитиною, як вона розуміє словосполучення “внутрішній ресурс” чи “психологічний ресурс”, що є для неї її ресурсом, що допомагає відновлювати сили та натхнення до дій? Поділіться своїми думками на цей рахунок.

**3** Обговоріть з дитиною, що є для неї важливим для покращення її психологічного стану.

**5** Створіть список справ, дій, явищ, які дозволяють поповнити внутрішній ресурс, коли ви разом.

Це може бути описано словами, чи створено за допомогою малюнків чи в якості колажу (коли дитина вирізає картинку з журналів, які відповідають словам, а потім клеїть їх на один папір).

**6** Обговоріть з дитиною, що для неї є важливим у взаємодії з дорослими для покращення її психологічного стану. А також проговоріть, як дитина може сигналізувати про те, що їй потрібна така підтримка - наприклад, придумайте таємне слово, яке дитина зможе використовувати, або дію, яка буде сигналізувати про потребу у підтримці.

Важливо, щоб дорослі запам'ятали, що може бути підтримуючим для дитини та використовували це у взаємодії з дитиною.

**2** Створіть список справ, дій, явищ, які дозволяють поповнити внутрішній ресурс, коли дитина наодинці.

Це може бути описано словами, чи створено за допомогою малюнків чи в якості колажу (коли дитина вирізає картинку з журналів, які відповідають словам, а потім клеїть їх на один папір).

**4** Нагадайте дитині, що вона завжди може виконати якусь із зазначених дій, коли відчуває себе втомленою, немає бажання щось робити чи коли їй сумно через події в країні.



# Як захистити себе від неналежного контенту під час війни?

В час війни ми споживаємо дуже велику кількість інформації, частина з якої є такою, що викликає в нас сум чи страх, сильну тривогу, страшні сни чи навіть безсоння. Також часто ми переглядаємо неналежний контент - матеріали насильства, вбивств, зображення померлих. Це все виснажує нашу психіку та викликає посилену захисну реакцію організму. Тож, як з цим бути? І як допомогти собі під час та після перегляду новин?

Пам'ятати, що будь-яка наша реакція зараз є нормальною реакцією на ненормальні події. Тож, після перегляду фото мертвих окупантів, наприклад, в когось може з'явитись почуття радості, а в когось - гіркої суми до фізичного відчуття нудоти.

Не переглядати неналежний контент, коли він заблюрений у соціальних мережах. Адже на таких матеріалах зазвичай зображують те, що є важким та навіть травмуючим для психіки.

Проговорювати свої переживання після перегляду контенту з рідними чи близькими людьми. Коли ми озвучуємо те, що з нами відбувається, про що ми думаємо чи які переживання маємо, то тоді беремо контроль над цим станом. Також озвучування нашого психоемоційного стану дозволяє психіці обробити отриманий досвід.

Пам'ятати, що зараз час війни і, на жаль, люди помирають частіше через воєнні дії. Це частина ненормальної реальності, яка є зараз у нас.

Мінімізувати час, коли ми роздивляємось фото чи відеоматеріали, на яких зображено насильство, вбивства чи померлі. Так, часом може хотітись детальніше вивчити такі матеріали через потребу в контролі над ситуацією та розумінні, що ніхто з наших близьких не постраждав.

## ЩО РОБИТИ З ІНФОРМАЦІЄЮ, ЯКА РАНИТЬ?

Відслідкувати, після якої інформації або джерел я почуваюсь тривожно.

Подосліджувати, з якою метою я передивляюсь таку інформацію? Це може бути про бажання контролю над ситуацією чи про страх.

Обмежити кількість такої інформації в своєму медійному просторі - передивитись, на які джерела інформації ми підписані у соціальних мережах (можливо, їх забагато і треба зменшити), обмежити час на перегляд новин (наприклад, 30 хвилин на день) тощо.

Якщо людина розповідає інформацію, яка тривожить чи жахає, то спробувати почути, які переживання людини стоять за її словами, як вона зараз. Ми можемо говорити співрозмовнику про це "Мені здається, що ти зараз наляканий.."

Більше інформації про контент та правила поводження з ним за qr-кодом:

*(включіть режим камери на телефоні, наведіть на код та перейдіть за посиланням, яке з'явилося)*



Дезінформація та правила реагування на неї



Шкідливий контент: як батькам протидіяти його впливу на дитину?



Отримати психологічну консультацію стосовно ризиків в інтернеті:

# Стосунки в інтернеті: за якими критеріями можна визначити онлайн-злочинця?

Онлайн-спілкування - те, що допомагає нам підтримувати контакти з близькими людьми і будувати нові стосунки на новому місці. Так, ми можемо знаходити людей зі схожими інтересами та вподобаннями з різних міст та країн. Але коли ми спілкуємось з незнайомцями - завжди є ризик, що людина виявиться не тою, ким себе представляє.



## ЗА ЯКИМИ КРИТЕРІЯМИ ДІТИ ТА ДОРΟΣЛІ МОЖУТЬ ВИЗНАЧИТИ ОНЛАЙН-ЗЛОЧИНЦЯ?

1. Ти довіряєш людині, з якою спілкуєшся. Спілкування здається звичним, а його відношення до тебе - дружнім.

2. Ваше спілкування відбувається в приватному чаті.

Ця людина не залишає коментарі під фото у відкритому доступі, ніде не позначає тебе. Зазвичай злочинці не хочуть, щоб про них хтось дізнався з твого оточення.



3. Отримуєш багато запитань. Зазвичай вони стосуються твоєї приватної інформації та твого життя - де вчишся/працюєш, де живеш, з ким проводиш час, які додаткові заняття відвідуєш, що любиш. Часом злочинці використовують і іншу тактику, розпочинаючи бесіду з того, що ніби вони проживали у твоєму місті чи поруч з ним та мають багато спогадів про цю місцевість. Або що вони також працювали в певній компанії і це є те, що спільне у вас.

4. Чуєш/читаєш від людини ту інформацію про себе, яку не розповідав/розповідала йому.

5. Ваше спілкування безперервне. Здається, ніби ваше спілкування ніколи не завершується, адже кожного разу у людини є нові запитання та нові доповнення. Чим більше злочинець знає про тебе, чим довше ви спілкуєтесь, тим легше йому нашкодити тобі.

6. Людина, з якою спілкуєшся, постійно погоджується з тобою. Що б ти не сказав/сказала, людина до всього відноситься так само.

7. Завжди знає, що і коли ти робиш онлайн. Людина постійно контролює те, що ти робиш в мережі - коли постиш нові фото чи відео, хто коментує твої дописи.

8. Знаходить інформацію про твоїх близьких друзів та рідних. Злочинець знаходить профілі близьких тобі людей та таким чином отримує додаткову інформацію про них.



9. Дарує відчуття особливості.

Людина, з якою спілкуєшся, говорить тобі постійно компліменти, зауважує, що ти надзвичайно важливий/важлива для нього, дарує подарунки на онлайн платформах чи офлайн.

Також ставить питання “Що тебе хвилює?”, просить розповісти про те, як пройшов день, що засмутило. Таким чином вибудовуючи довіру.

10. Намагається зменшити твоє оточення.

Людина впевнено говорить/пише про те, що твої друзі та родина не цінують тебе і не розуміють так, як “онлайн-друг”.

11. Часом розповідають історії, які не відповідають тому, що вже було сказано. Наприклад, людина раніше говорила одні факти про своє життя, а потім розповідає інакше.

Коли з'являється у тебе відчуття “невідповідності”, то це сигнал про те, що варто цьому відчуттю довіритись.

12. Просить твої фото чи зв'язатись по відео дзвінку.

13. Часом використовує коментарі, які викликають у тебе відчуття дискомфорту.

Часто такі коментарі та повідомлення містять сексуалізований підтекст, оскільки злочинцям куди приємніше говорити про те, що їм подобається.

14. Просить тебе брехати.

Людина просить тримати у секреті ваше спілкування.

5. Пропонує зустрітись наживо.

16. Далі може погрожувати тобі - розповісти всім про теми, які ви обговорювали, відправити ваше листування твоїм друзям чи рідним, надіслати твої фото іншим.

17. Наполягає на тому, що все, що ви робите, про що спілкуєтесь, що він просить тебе зробити - нормально і так всі роблять.



***Пам'ятайте, що в інтернеті не все правда, як воно виглядає. І всі матеріали, які ми надсилаємо навіть у приватні повідомлення, навзажди залишаються в мережі і їх неможливо звідти видалити.***

Більше інформації про контент та правила поведінки з ним за qr-кодом:  
(включіть режим камери на телефоні, наведіть на код та перейдіть за посиланням, яке з'явилося)



“Створюємо онлайн-простір разом з дітьми”: довідник для батьків



Шкідливий контент: як батькам протидіяти його впливу на дитину?



Дитинство під час війни. Які навички ми маємо дати дітям для їхньої безпеки?



Отримати психологічну консультацію стосовно ризиків в інтернеті:



# Як убезпечити дитину від ситуації сексуальної експлуатації?

Доволі часто зловмисники знаходять дітей на вулиці, будують з ними довірливий контакт та викрадають для власних цілей (частіше це стосується сексуальної експлуатації неповнолітніх).

Для злочинця найлегше це зробити, коли дитина загубилась в натовпі та є наляканою.

Що важливо зробити для дитини та проговорити разом з нею стосовно правил поведінки у громадському місці?

1. Напишіть на окремому папірці номер телефону когось з батьків чи рідних, хто є на зв'язку в країні, де ви знаходитесь, прізвище та ім'я своє та дитини. Сховайте його у верхній одяг, в рюкзачку чи в кишені одягу дитини.

2. Якщо дитина має власний мобільний телефон, то важливо перевіряти, чи він заряджений, коли дитина збирається виходити з дому, та чи є достатня кількість грошей для дзвінків.

3. Поставте номер когось з батьків чи рідних (хто разом з дитиною в країні) на швидкий набір чи екстрений дзвінок у смартфоні.



Більше інформації про контент та правила поведінки з ним за qr-кодом:

(включіть режим камери на телефоні, наведіть на код та перейдіть за посиланням, яке з'явилось)



Дитинство під час війни. Які навички ми маємо дати дітям для їхньої безпеки?

4. Проговоріть з дитиною:

- що не бажано брати з рук незнайомих людей на вулиці будь-які предмети, бо це може бути загрозою для здоров'я та життя;

- якщо її на вулиці кличе незнайома людина, то важливо повідомити про це батьків чи дорослих, з ким дитина знаходиться;

- якщо дитина загубилась на певній місцевості чи у натовпі, то важливо стати на безпечну височину та кликати батьків чи дорослих, з ким дитина були, на ім'я та прізвище. Звичайно, якщо є власний мобільний телефон, то важливо зателефонувати комусь з батьків, з ким дитина була на місці. Також можна звернутись до поліції чи співробітників магазину або установи, які є поруч;

- якщо незнайома людина взяла дитину за руку і намагається кудись відвести, то важливо привернути увагу до себе інших людей, наприклад, голосним криком.

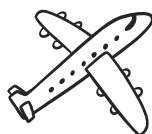
# Як убезпечити дитину від ситуації сексуальної експлуатації?



## ПРАВИЛА ЗБЕРЕЖЕННЯ ДОКУМЕНТІВ:

Не віддавайте свій паспорт або документ, що посвідчує особу, ніколи і нікому, крім прикордонників або державних службовців. Носіть його при собі.

Сфотографуйте на телефон свій паспорт або документ, що посвідчує особу, щоб у Вас була резервна копія на випадок втрати або крадіжки. Надішліть копію друзям/сім'ї та собі, наприклад, на свою електронну пошту, щоб Ви могли отримати доступ до своїх документів, навіть якщо загубите телефон.



## ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОДОРОЖІ:

Намагайтеся подорожувати групами по 2-3 дорослі особи і переконайтеся, щоб діти завжди мали супровід.

Якщо ви подорожуєте в чийсь машині, запитайте, чи від вас очікують щось за перевезення.

Перш ніж сісти в чийсь машину, сфотографуйте номерний знак і перешліть його друзям та рідним. Уникайте сідати до автомобілів, якщо їхні водії не дозволяють зробити такі фотографії.

## ПРАВИЛА ЗБЕРЕЖЕННЯ ГРОШЕЙ

Носіть при собі приховану готівку, можливо, навіть в декількох місцях.

Запам'ятайте номер вашої кредитної/дебетової картки.

Запам'ятайте номери телефонів кількох надійних осіб, які можуть допомогти вам, на випадок, якщо Ви втратите свій телефон.



## ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО ПРОЖИВАННЯ

За можливістю користуйтеся житлом, яке надають надійні організації.

Якщо ви бронюєте проживання через інтернет, обов'язково перевірте відгуки і оберіть пропозиції з великою кількістю позитивних відгуків.

Якщо у вас є місце, де ви можете залишитися, але ви не відчуваєтеся у безпеці, залиште його!

Якщо ви зупиняєтеся у когось, запитайте, чи очікується щось від вас за проживання.



## ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ РОБОТИ

Завжди будьте пильні, якщо:

Хтось пропонує вам роботу, але не дає вам таку інформацію, як адреса та ім'я/назва роботодавця.

Хтось тисне на вас, щоб ви ухвалили рішення, погоджуватися на роботу чи ні.

Хтось пропонує вам роботу за безкоштовні проїзд і проживання.

Той, хто пропонує вам роботу, просить вас віддати документи під приводом того, що вони все організують для вас.



### ПАМ'ЯТАЙТЕ

в будь-якій ситуації небезпеки важливо звернутись до поліції, організації, яка допомагає біженцям в іншій країні, до органів влади країни, в якій ви перебуваєте, або до посольства України.



# Які існують ознаки надмірного часу онлайн у дітей та дорослих?

Інтернет - це про можливість дізнаватись останні новини з України, про спілкування з рідними та друзями, які зараз в різних куточках світу, про навчання та навіть роботу.

Не дивлячись на те, що віртуальний світ став додатковою реальністю, де ми можемо проявляти себе, спілкуватись з іншими, пізнавати нове, він не може повністю замінити наше реальне життя, живі стосунки. Але доволі часто і дорослі і діти не помічають, як багато часу проводять в цифровому вимірі, що має шкідливий вплив на здоров'я, самопочуття та стосунки з оточуючими.

## ЯКІ ІСНУЮТЬ ОЗНАКИ НАДМІРНОГО ЧАСУ ОНЛАЙН У ДІТЕЙ ТА ДОРΟΣЛИХ?

### Уникання соціальної взаємодії.

Наприклад, коли розмовляєте з людиною, то вона відповідає вам, але постійно дивиться в екран та не відволікається від того, що там відбувається. Також дитина чи доросла людина відмовляються від очних зустрічей з іншими і надають перевагу часу в інтернеті.

### Дитина чи дорослий стає більш агресивним без явних на то причин,

жаліється на відчуття перенавантаженості та втоми. Наприклад, дитина не виконує обов'язки по дому та домашню роботу, бо зауважує, що вона відчуває себе втомлено.

**Погіршується навчальна діяльність чи робота**, людина стає неуважною та не може сконцентруватись на виконанні певного завдання.

**У дитини чи дорослої людини відсутній контроль** в намаганнях припинити користування інтернетом або скоротити цей час

*Звичайно, що кожен окремих симптом не вказує на те, що дитина чи доросла людина надмірно проводить час в мережі, але якщо з цих пунктів на постійній основі ви помічаєте як мінімум 5 проявів, то це може вказувати на надмірний час в інтернеті, який впливає на психологічний стан.*

Більше інформації про надмірний час в мережі та як його контролювати можете знайти за qr-кодом

*(включіть режим камери на телефоні, наведіть на код та перейдіть за посиланням, яке з'явилось)*



### Дитина очікує наступної можливості скористатись інтернетом:

наприклад, через запитання, а коли можна буде вже зайти в інтернет, прохання швидше отримати доступ до смартфона чи комп'ютера.

У дорослих це проявляється постійним "залипанням" в інтернеті, навіть тоді, коли немає поточних завдань, які потрібно виконати онлайн.

**Дитина чи дорослий може жаліться на фізичне самопочуття** - головну біль, біль у шлунку, поганий зір, коли неможливо сконцентруватись на певному тексті чи зображенні і є відчуття ніби все "пливе".

**Дитина чи дорослий не реагує на присутність інших людей поруч**, так, ніби вона сама у кімнаті чи приміщенні, і в цей час вся увага в екрані девайса.

**Коли довго немає доступу до інтернету**, то дитина чи доросла людина стає нервовою і навіть агресивною.

Отримати психологічну консультацію стосовно ризиків в інтернеті:



#stop\_sexтинг - найбільший в Україні освітній проєкт щодо захисту дітей в інтернеті. Отримав премію Глобального договору ООН та загалом навчив більше ніж 500 000 дітей та батьків. В межах інформаційної компанії торкнувся мільйонів українських родин та створив першу тематичну консультаційну гарячу лінію.

#### Посилання на проєкт #stop\_sexтинг

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

**Instagram** <https://www.instagram.com/stopsexting.ua>

**Facebook** <https://www.facebook.com/stopsextingua/>

#### Для дітей та підлітків:

**TikTok** <https://www.tiktok.com/@stopsexting.ua>