

Чіткий таймінг  
перебування в  
соц. мережах

Відписатись  
від розсилок,  
які не читаєте



Відвести спеціальний час  
для перевірки  
повідомлень, листів

Перестати користуватись  
гаджетами за годину до  
сну

В транспорті  
дивись на людей  
чи у вікно

## ЦИФРОВИЙ ДЕТОКС

Видалити  
непотрібні додатки  
на гаджетах

Цілий день без сайту чи  
соц. мережі, які забирають  
найбільше часу

Починаємо день не з  
інтернету, а з потягування,  
стакана води, гімнастики

Один день в  
тиждень без  
соц. мереж

Дати відповідь:  
«Навіщо мені  
соц. мережі?»

Вечірня  
прогулянка



# МАНІПУЛЯЦІЇ В НАШОМУ ЖИТТІ

ЩО ЦЕ І ЯК  
РОЗПІЗНАТИ?

**Маніпуляції - це спосіб  
щось отримати від вас/  
змусити вас щось  
зробити без вашої  
доброї волі, не прямим  
шляхом**

**МАНІПУЛЮЮТЬ  
НАЙЧАСТІШЕ ЧЕРЕЗ  
ПОЧУТТЯ:**

- **ПРОВИНИ,**
- **СОРОМУ,**
- **СТРАХУ.**

**При потребі звертайтеся  
до психолога, соціального  
педагога, вчителя чи тієї  
людини, якій довіряєте**

## 7 легких способів Вами маніпулювати

1. Маніпуляція почуттям провини.

Намагайтесь забувати  
образи і робити висновки

2. Маніпуляція гнівом.

Не дозволяйте так до себе відноситись, краще піти  
подалі від людини ніж відповісти тим же.

3. Маніпуляція мовчанням.

Не треба змушувати людину розмовляти, ведіть  
себе так, ніби нічого не сталося.

4. Маніпуляція коханням.

Помічаючи експлуатацію ваших почуттів –  
замислитесь чи потрібно вам це.

5. Маніпуляція надією.

Довіряйте лише діям та справжнім фактам, а не  
обіцянкам та припущенням.

6. Маніпуляція марнославством.

Порівняйте свої дійсні можливості з " солодкими "  
словами співрозмовника.

7. Іронія або сарказм.

Поясніть людині, що ви налаштовані серйозно і вам  
такий вид спілкування не подобається.

**Поради, як протистояти маніпулятивним діям:**

## 7 складних способів Вами маніпулювати

1. Зміна акцентів

Перевіряйте інформацію, не бійтеся питати і  
уточнювати деталі.

2. Емоційне зараження

Перед тим як зробити те, що просить Вас людина,  
поміркуйте: це вигідно Вам чи їй?

3. Швидка зміна позицій

Вчіться повертатися до своєї першопочаткової  
позиції до впровадження до неї чужих думок.

4. Приховані команди в пропозиціях

Відстежте мотиви і тактику співрозмовника і чітко  
зрозумійте свої цілі.

5. Відхід від обговорення

Зберігайте емоційний спокій і скажіть для себе, що  
не будете піддаватися до цієї провокації.

6. Потік питань


Скажіть співрозмовнику, що будете давати відповіді  
спокійно, послідовно і тільки так.

7. Зміщення спору

Повертайте діалог у потрібну для вас течію, не  
віддавайте ініціативу співрозмовнику.

**Авторка брошури: Бовсуновська Т.А.**





Завжди намагайтесь знайти первинне джерело інформації, яка активно поширюється в соцмережах

Звертайте увагу на акаунт-сторінку, з якої поширюється інформація. Коли вона була створена (наскільки давно)

Скільки підписників? (друзів, послідовників/ followers)

Скільки осіб поділились інформацією? (кількість repostів/shares, likes)

Маркери маніпуляцій та можливих фейків у соцмережах:

- підозрілі акаунти, з яких поширюється інформація
- неймовірна, шокуюча інформація
- хвилеподібне поширення певного повідомлення
- відсутність посилань на першоджерело

Звертайте увагу на загальний характер попередніх повідомлень (posts). Порівняйте тенденції



## ЯКЩО ТЕБЕ ОБРАЗИЛИ НА ВУЛИЦІ ЧИ В ШКОЛІ, НЕ БІЙСЯ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ДО ДОРΟΣЛИХ

- батьків
- учителів
- поліції
- державних органів опіки та піклування
- системи безоплатної правової допомоги

*Не допускай одну з найбільших помилок тих, хто стикнувся з агресією, побиттям чи погрозами – ніколи не мовчи та не намагайся вирішити це самотійно! Не будь байдужим спостерігачем, якщо знаєш про насильство щодо іншої дитини!*



## ТИ МАЄШ ПРАВО БЕЗОПЛАТНО ОТРИМАТИ УСІ ВИДИ ПРАВОВИХ ПОСЛУГ

- ти можеш отримати правову консультацію чи роз'яснення, як тобі краще діяти
- за потреби тобі буде призначений адвокат чи юрист для представлення твоїх інтересів у суді

**1 ЧЕРВНЯ – МІЖНАРОДНИЙ  
ДЕНЬ ЗАХИСТУ ДІТЕЙ**



**[ 0 800 213 103 ]**



# Правила безпечного Інтернету для дітей

*Нікому без дозволу батьків не давати особисту інформацію: домашню адресу, номер телефону, назву й адресу школи*

*Якщо знайдете якусь інформацію, що турбує вас, негайно сповістіть про це батьків*

*Розробити з батьками правила користування Інтернетом. Особливо домовитися з ними про прийнятний час роботи в Інтернеті*

*Ніколи не погоджуватися на зустріч з людиною, з якою ви познайомилися в Інтернеті*

*Не робити протизаконних вчинків і речей в Інтернеті*

*Не заходити на аморальні сайти і не порушувати без згоди батьків ці правила*

*Не відповідати на невиховані і грубі листи.*



# Підтримуючі фрази

Можеш мені нічого  
не пояснювати

Я співчуваю,  
що тобі зараз  
дуже важко

Ти можеш  
на мене  
розраховувати

Що я можу  
зробити для тебе?

Я з тобою

Я люблю  
і ціную тебе

Хвилюватися –  
це нормально

Дозволь бути  
з тобою  
в тяжку  
хвилину

