



Державний університет
інтелектуальних
технологій і зв'язу



Universität Hamburg



Deutscher Akademischer Austauschdienst
German Academic Exchange Service

МІЖНАРОДНИЙ ВОРКШОП

з теми

«КІБЕРХЕЙТ: ПОПЕРЕДЖЕННЯ, ПРОТИДІЯ, САМОЗАХИСТ»

Психологічні аспекти формування культури безпеки в інформаційному середовищі ЗЗСО

Ніна Філатова - практичний психолог, методист
Одеського юридичного ліцею Одеської міської ради

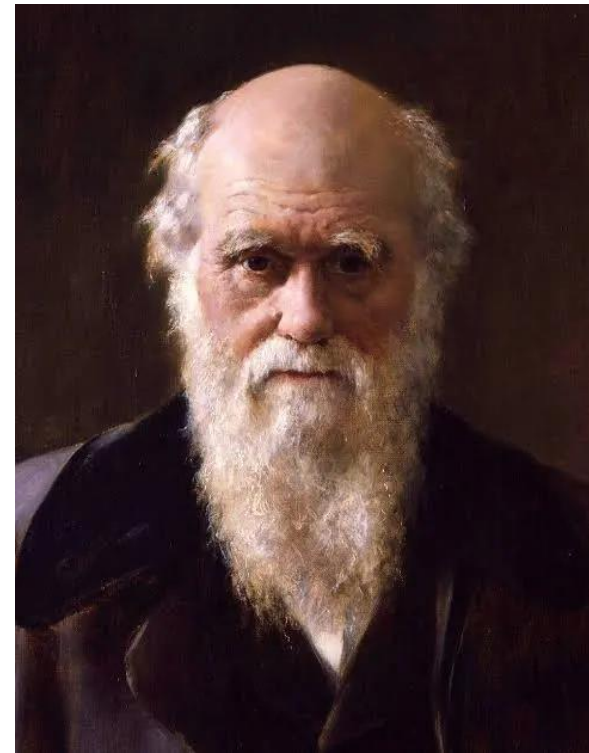
Одеса
17.02.2026

«З корабля на бал» або когнітивна гнучкість



Культура безпеки в інформаційному просторі і Чарльз Роберт Дарвін

- Складова загальної культури
- Це знання, вміння, навички особистості, її сенси й цінності, спрямовані на захист інформації, що забезпечує її конфіденційність, цілісність
- Відповідальне поводження з даними, дотримання правил кібергігієни, критичне ставлення до інформації та розуміння ризиків у цифровому просторі
- Це те, що допомагає нам жити, діяти, працювати, зростати і як особистості, і як фахівцю в умовах інформаційного суспільства, інформаційного простору, що постійно змінюється/оновлюється. Таким чином адаптуватися до нових умов
- Теж стосується й організацій взагалі і ЗЗСО зокрема



Виживає не найсильніший із видів і не найрозумніший, а той, хто краще за інших реагує на зміни

Чарльз Дарвін

Психологічні аспекти формування КБ



Успішне партнерство «дитина-вчитель-батьки»

Для педагогічних кадрів:

- **Протидія вигоранню** в умовах підвищеної інформаційної напруженості
- **Підвищення компетентності** в оволодінні методами створення безпечного психологічного клімату в класі та ідентифікації ризиків інформаційного впливу на учнів

Методи?

Приклади з досвіду...

Для батьків:

- **Розвиток компетентностей** в підтримці емоційного зв'язку з дитиною як головного чинника її безпеки й батьківський контроль



Успішне партнерство колективу «Разом ми сильніші, ніж поодинці» (Волтер Пейтон)

Роль шкіл у підтримці та розширенні можливостей дітей та молоді бути безпечними, позитивними та відповідальними цифровими громадянами **ВАЖЛИВА!**

Методи? Приклади з досвіду...



Кохати — означає дивитися не одне на одного, а разом в одному напрямку



Антуан де Сент-Екзюпері

Права дитини

Конкретні права, що безпосередньо стосуються використання та досвіду учнями онлайн-технологій, включають:

Стаття 6 – право виростати здоровим.

Стаття 12 – право дитини на участь у прийнятті рішень, що її стосуються.

Статті 13 та 17 – право на інформацію, яка є чесною та зрозумілою.

Стаття 15 – право зустрічатися з друзями та вступати до груп.

Стаття 16 – право на приватність.

Стаття 19 – право на безпеку.

Стаття 28 – право навчатися та відвідувати освітні заклади.

Стаття 31 – право на відпочинок та розваги.

Стаття 34 – право на захист від сексуального насильства.

Стаття 36 – право на захист від шкідливої поведінки.

Стаття 39 – право на допомогу та підтримку у разі жорстокого поводження.

Додаткові протоколи, що стосуються експлуатації дітей та контенту про сексуальне насильство над дітьми.

*Права всіх дітей викладені в [Конвенції Організації Об'єднаних Націй про права дитини \(КОНПД\)](#)

Конвенція ООН про права дитини (UNPCD) вперше була прийнята в 1990 році, в той час, коли інтернет та цифрові послуги ще тільки зароджувалися. Однак у 2021 році UNPCD ухвалила Загальний коментар №25, який офіційно визнає, що права дітей застосовуються онлайн так само, як і офлайн.

ПРАВА VS ОБОВ'ЯЗКИ

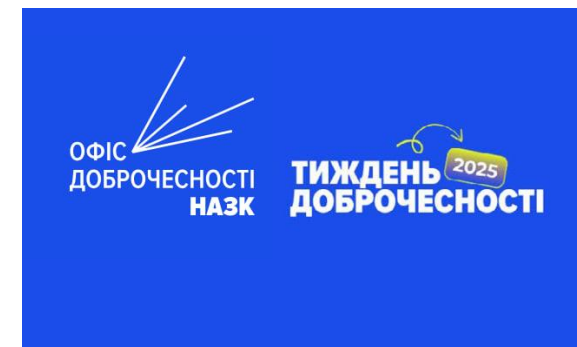
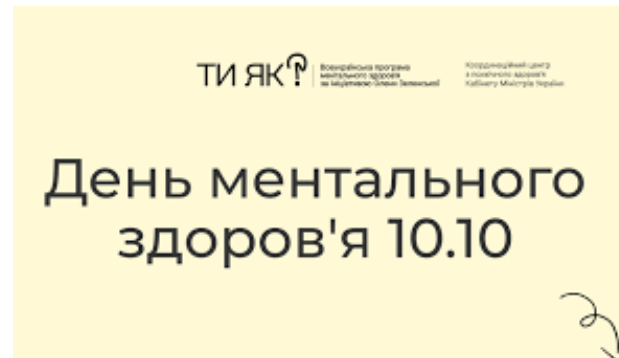
- Навіщо? Для чого?
- Нічого для галочки! І все – для дитини!



Приклади з досвіду ОЮЛ



- Втілення авторської програми **«РАЗОМ СИЛЬНІШІ»** з перших часів війни <https://surl.li/lnmgjn>
 - Цьому передувала участь у Всеукраїнському освітньому проєкті **«МИРНА ШКОЛА»**
 - **Участь в загальношкільному проєкті з створення безпечного освітнього середовища**
 - **Бінарні уроки «Право+Психологія»** (до Тижня доброчесності (1-9 грудня), до Всесвітнього дня дитини та дати ухвалення Конвенції ООН про права дитини (20 листопада), Дня безпечного інтернету (10 лютого), **«Біологія+Психологія» до Дня ментального здоров'я (10 жовтня) тощо.**
 - **«Година психолога»** – долучаємося до **Всеукраїнських уроків**
 - Втілення авторської програми **«ЯК НЕ СТАТИ МАРІОНЕТКОЮ В ЧУЖИХ РУКАХ. АЛГОРИТМ ДІЙ ПРИ ВЕРБУВАННІ: ЩО РОБИТИ ТА КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ»** <https://naurok.com.ua/biblioteka/moe>
- Флешмоби, челенджі** (всеукраїнські) тощо ([#ШахрайГудбай](https://twitter.com/ShahrayGudbay) від НБУ)
- Забезпечення просвітницькими матеріалами з вищезначеної тематики класних керівників, інформації для чатів **учнівських, батьківських і вчительських в Вайбер, Телеграм** тощо
 - Підготовка учнів, що приймають участь в захисті науково-дослідницьких робіт **МАН з Психології**
 - **Одеський центр стресостійкості (тренерська робота)**



Цікава інформація

Офіційний веб-сайт ЄС

- <https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/quiz/5/take/1>
- <https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/news/safer-internet-day-today>
- <https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/learning-corner/teachers-educators>

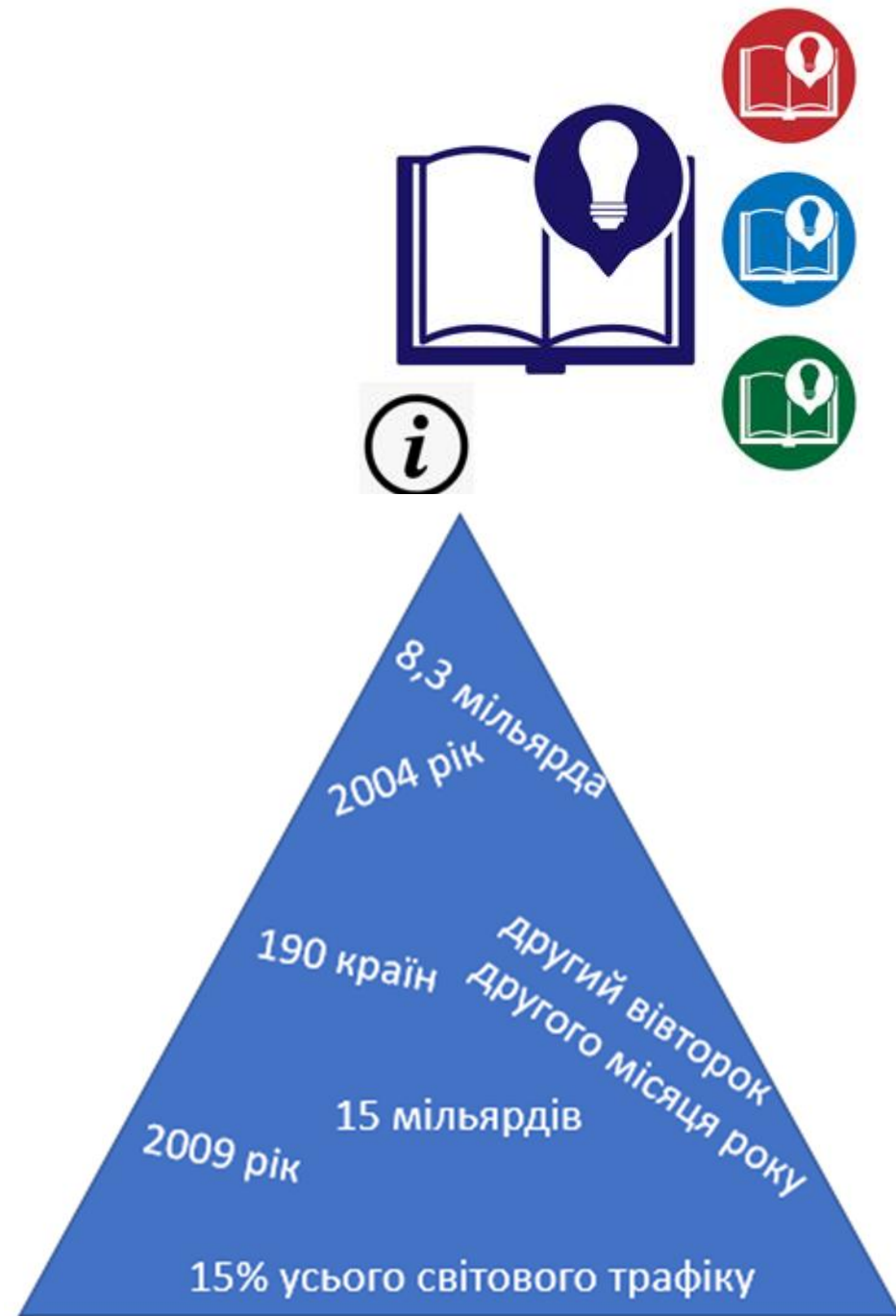
Kahoot! — популярна міжнародна ігрова навчальна платформа, яка використовується для створення інтерактивних вікторин, тестів та опитувань й перевірки знань в реальному часі через смартфони у вигляді гри

Авторський тест на медіаграмотність:

<https://create.kahoot.it/my-library/kahoots/all>

Гра «Купа мала» з корисною інформацією до Дня безпечного інтернету

Kahoot!



Правила вікторини Kahoot!

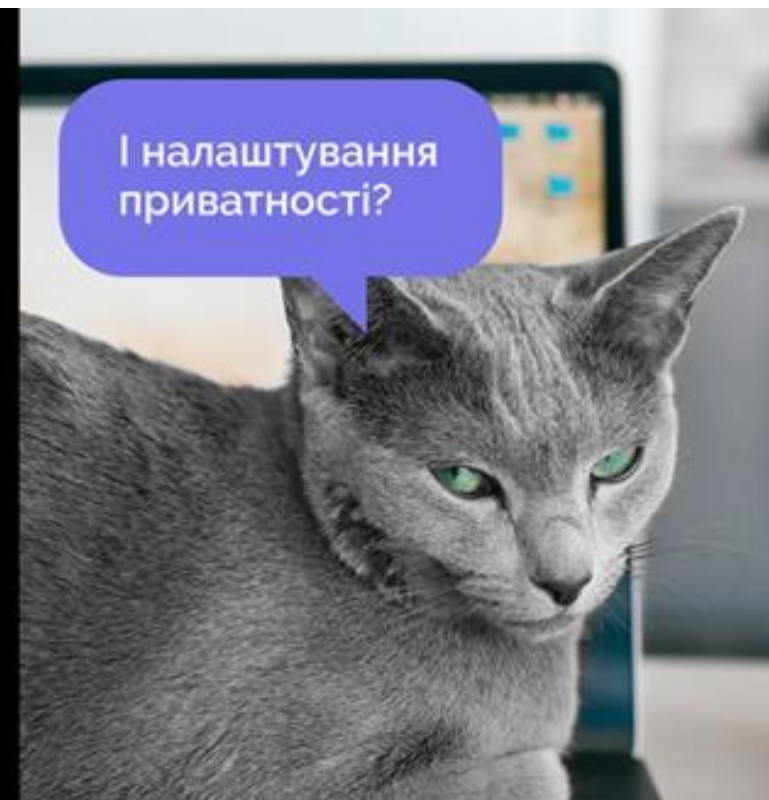
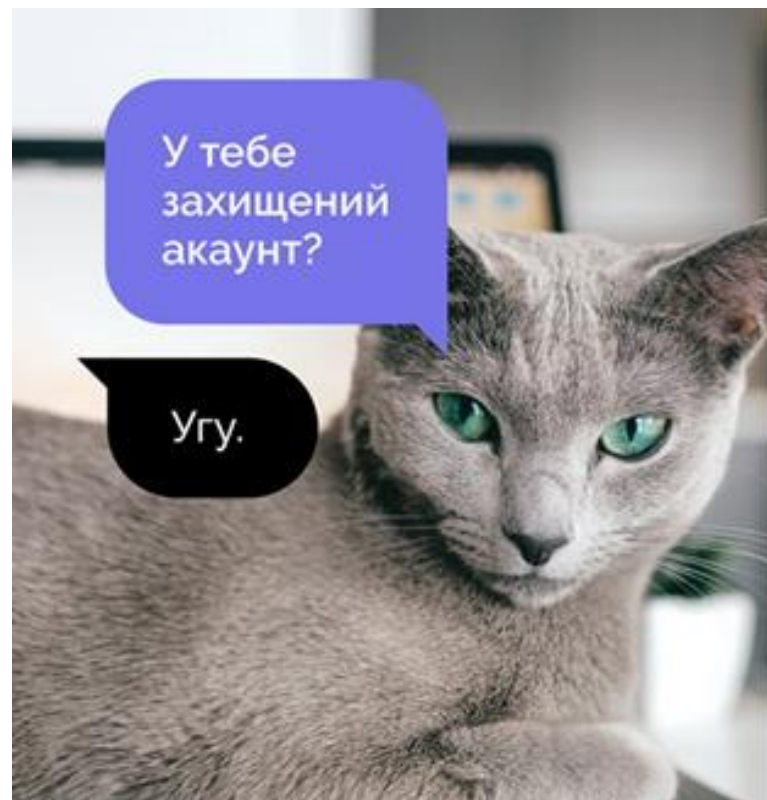


- Використовуються власні пристрої (смартфони/ПК)
- **Основні правила та механіка:**
- Ведучий запускає гру
- **Вхід у гру:** Учасники вводять унікальний PIN-код (6-10 цифр), що відображається на екрані ведучого, на сайті kahoot.it або у додатку чи заходять за QR-кодом, скануючи його і обирають нікнейми
- **Типи питань:** Основний формат — тест (quiz) з 2-4 варіантами відповідей, де учасники відповідають на запитання, обираючи кольорову геометричну фігуру, що відповідає правильній відповіді.
- **Нарахування балів.** Бали нараховуються за правильність та швидкість:
- **Правильна відповідь** дає бали (до 1000 за питання, іноді більше).
- Чим швидше надано відповідь, тим більше балів отримує учасник.
- **Неправильна відповідь або її відсутність** — 0 балів.
- **Час:** На кожне запитання виділяється обмежений час (20 секунд).
- **Переможці:** Після кожного питання відображається рейтинг, а після фіналу — п'єдестал переможців (1-3 місця).



Твій акаунт захищено?

Передусім зміни налаштування з публічних (які дають доступ до інформації всім) на обмежені, тобто такі, в яких опубліковане бачитимуть тільки знайомі. І не додавай до списку друзів випадкових незнайомців.



- ☐ Збір інформації з відкритих джерел
- ☐ Плечовий серфінг
- ☐ Фішинг (phishing)



- **Міжнародний девіз:** «Разом за найкращий інтернет» (Together for a better internet)
- **Українське гасло 2026:** «Кіберсвіт: знай, думай, обирай!» — ініціатива, що закликає знати свої права, думати перед кліком та обирати безпечні налаштування
- **Фокус уваги на ШІ:** відповідальне використання штучного інтелекту під гаслом «Розумні технології, безпечний вибір — дослідження безпечного використання ШІ»

Стеж, чим ділишся!



Правило борда працює для всіх: політиків, зірок, дітей, молодих людей, дорослих...

Усе, що ми виклали в соцмережах чи навіть надіслали в приватному повідомленні, більше нам не належить. Тому не варто ризикувати й ділитися онлайн відвертими зізнаннями, фото чи приватними даними. Видалити їх потім може бути нелегко або навіть неможливо.

Пишеш повідомлення?

Угу.

А його можна надрукувати на борді навпроти школи?



6-7

Чим можеш і чим не
потрібно ділитися

Завжди є той, хто тебе почує!

Про деякі речі непросто розповісти. Але мовчати — не вихід.

Чи є поруч дорослі, старші люди, які не завдавали тобі болю чи образ і вміють слухати? Розкажи їм, що тебе турбує, і ви разом вирішите, як бути далі.

Не бійся сказати!

Поруш тишу:
розкажи —
почують



Якщо
потрібна
допомога:

116 111

з мобільного

0 800 500 225

зі стаціонарного телефону

Головний принцип – «не нашкодь» (лат. «Primum non nocere»)

Нагадує про необхідність етичної поведінки, поваги до особистих меж, дотримання конфіденційності та уникнення осуду чи маніпуляцій, особливо при роботі з людьми, які пережили травму

- Медична етика
- Психологія
- Журналістика

Бути в ресурсі, щоб
допомагати іншим, тим, хто
її потребує!!!!



Прості та дієві інструменти
самовідновлення!

Підготовка до ЗНО - 2019

"Сам собі режисер" або як правильно підготуватися до ЗНО

Тайм - менеджмент



Фітнес для мозку



Фізкультгодина



Навчання



Відпочинок, сон



Здорова їжа



The Best MORNING ROUTINE Ideas



- ☐ **Понеділок**
 - ☐ 15 хвилин ранкової розтяжки або легка йога. ✓
 - ☐ Вечірній чай без телефону, просто дивитися у вікно й дихати спокійно. ✓
- ☐ **Вівторок** – творча іскра (емоції + радість)
 - ☐ Запис у особистому щоденнику, який ти ведеш чи малюнок від руки. ✓
 - ☐ Улюблений плейлист, щоб додати енергії. ✓
- ☐ **Середа** – день тіла (тіло + емоційне відновлення)
 - ☐ Прогулянка 20–30 хвилин. ✓
 - ☐ Самомасаж стоп або ший під приємну музику. ✓
- ☐ **Четвер** – день тиші (внутрішній спокій)
 - ☐ 10 хвилин дихальної практики чи медитації. ✓
 - ☐ Перед сном — читання книжки, що надихає. ✓
- ☐ **П'ятниця** – маленьке свято (радість + емоції)
 - ☐ Смаколики або улюблена вечеря. ✓
 - ☐ Фільм чи серіал, що дарує тепло й легкість. ✓
- ☐ **Субота** – день відкриттів (натхнення + тіло)
 - ☐ Відвідати нове місце чи прогулятися незнайомим маршрутом. ✓
 - ☐ Записати 3 враження, які подарували енергію. ✓
- ☐ **Неділя** – відновлення балансу
 - ☐ Ритуал догляду за тілом: ванна, маска чи ароматна свічка. ✓
 - ☐ Планування наступного тижня з питанням: «Що принесе мені радість?». ✓





*Резилієнс (психологічна пружність) як
здатність **відновлюватися після
труднощів чи стресу***

*Це здатність людини не тільки
впоратися зі складними
життєвими подіями*



Belief – віра, цінності, життєві смисли

Affect – емоції та вміння їх висловлювати

Social – соціальна підтримка, спілкування, стосунки

Imagination – уява, мрії, творчість

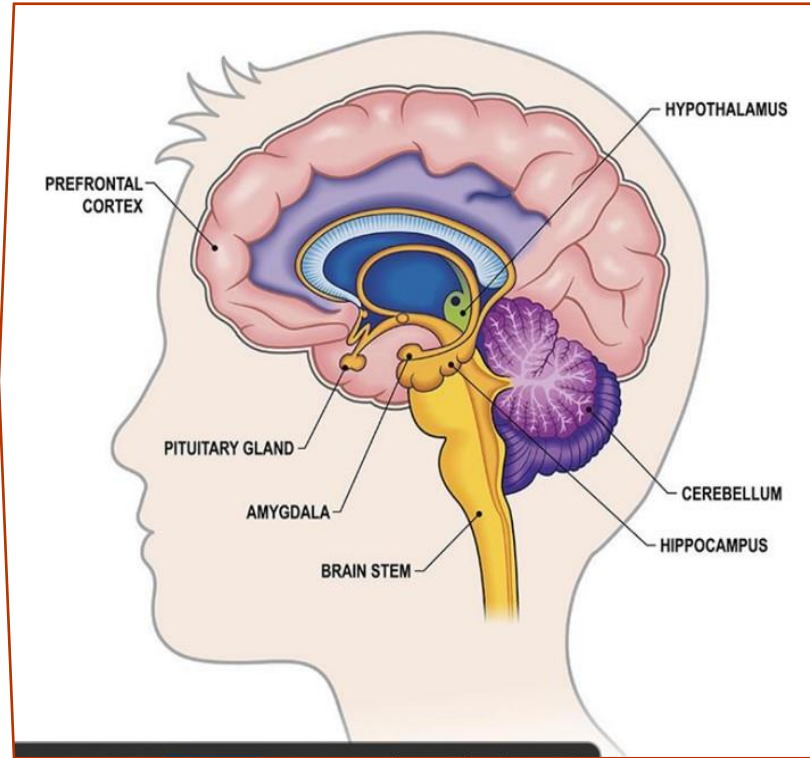
Cognition – знання, логіка, планування

Physical – фізична активність, турбота про тіло



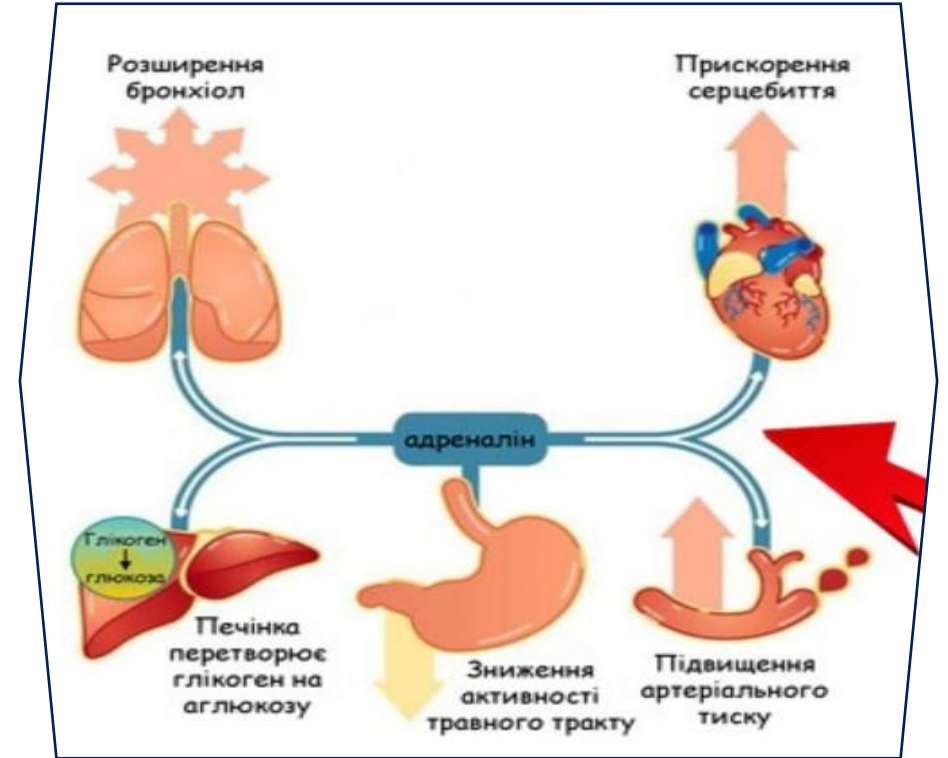
BASIC Ph для кожного

Вплив стресу та травматичного стресу на мозок людини



Амігдала - захист, збереження, виживання організму, які реалізуються через програми «бий» або «біжи».

на тіло людини



Гормони – сильний стимулятор: м'язова сила, швидкість реакції, чутливість рецепторів і витривалість, підвищуючи больовий поріг. частішає серцебиття й дихання, підвищується кров'яний тиск, збільшується потовиділення.

Швидка допомога



Базовий протокол саморегуляції «Чотири стихії» – це групи технік, спрямованих на керування певними процесами в людини, головна мета яких – поліпшення самовідчуття, відновлення контролю за власним тілом, зниження впливу стресової події та, як наслідок, відновлення здатності активно діяти й приймати рішення.



Киснева маска

Стихія «Повітря» – керування власним диханням	Стихія «Вода» – керування водним балансом	Стихія «Земля» – керування власним тілом	Стихія «Вогонь» – керування увагою та мисленням
Основною метою технік «Повітря» є відновлення звичного ритму дихання. Перш за все необхідно зробити глибокий максимальний ВИДИХ	Стрес може спричинити зневоднення, а зневоднення може стати причиною стресу. Вихід: вживання більшої кількості води	Найбільш дієвими техніками розслаблення є: ▪ м'язова релаксація ▪ вправа «Обійми метелика» ▪ повільне почергове (ліва нога, потім права) згинання та розгинання пальців ніг ▪ «Насос» ▪ «Лимон» ▪ «Мокрий собака»	Техніки: ▪ Необхідно подивитися вгору, вниз, вліво, вправо. При цьому відмітьте будь-які великі предмети, які потрапляють у поле зору, і дайте їм одну характеристику (колір, форма, призначення, матеріал, з якого їх виготовлено, тощо). ▪ 54321 ▪ Озирніться навколо і порахуйте 10 різних предметів одного кольору, потім 10 предметів різної фактури або форми.

- Всі запропоновані техніки однаково добре працюють, всі дієві та ефективні.
- Кожна людина, мала чи велика, може обрати ту техніку, що допомагає особисто їй і використовувати її вчасно за нагальної потреби.
- Для цього ми пропонуємо вашій увазі такий великий і різноманітний набір інструментарію, який тільки при безпосередньому опрацюванні і розумінні (аналізі, рефлексії) свого стану як фізичного, так і психологічного на початку виконання вправ і після їх закінчення дасть змогу вибрати **САМЕ СВОЮ ТЕХНІКУ**



Н.В. Пам'ятати

Рефлексія нашої зустрічі

«ВСЕ В НАШИХ РУКАХ»

Пропонуємо вам подумки

- **в праву руку** взяти ідеї, які ви вважаєте раціональними і будете використовувати у своєму житті, а
 - **в ліву** — ті позитивні емоції, які викликав у вас цей інтерактивний захід
- І коли я скажу: «Готово!» Ви всі одночасно гучно плесніть в долоні і голосно скажіть, будь ласка, **«ВСЕ В НАШИХ РУКАХ!»**

* Використовуємо знання про функціональну асиметрію півкуль головного мозку, де ліва – аналізує вербальну інформацію, логіку, факти та структуру, а права — сприймає образи, творчість, емоції та простір. Узгоджена робота через мозолисте тіло забезпечує цілісність психіки.

**Дякуємо
за увагу та спільну
роботу з вірою та
надією на світле й
безпечне майбутнє!**



**Н.В. Культура безпеки починається з
щоденної турботи про себе!**