



Захист підлітків від антисоціальної поведінки у соціальних мережах

Неформальна освітня програма
для молодіжних організацій та молодіжних працівників



2025

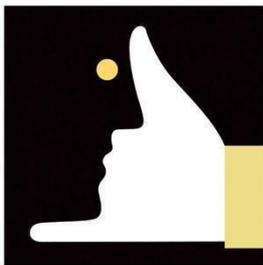


Проект Erasmus+
Безпека в Інтернеті: захист підлітків від
антисоціальної поведінки в соціальних мережах



Автори:

MySociety (Нідерланди)



FENAN Consulting

FENAN Consulting (Нідерланди)



More Mosaic (Швеція)

Застереження: Європейська Комісія підтримує публікацію цього матеріалу але зміст відображає думку авторів. Комісія не несе відповідальності за будь-яке використання інформації, що міститься в ньому.



Зміст

ВСТУП	5
Аналіз потреб	6
Погляди підлітків на регулювання соціальних мереж	9
Цілі програми « »	11
АНТИСОЦІАЛЬНА ПОВЕДІНКА В ІНТЕРНЕТІ: ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ	13
Визначення антисоціальної поведінки в Інтернеті	14
Причини антисоціальної поведінки в Інтернеті	14
Виклики нових технологій	15
Ризики для онлайн-безпеки підлітків	16
Наслідки антисоціальної поведінки в Інтернеті	17
Педагогічні заходи	18
СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЦІВ ТА БЕЗПЕЧНИЙ ОНЛАЙН-ДІАЛОГ	19
Від цифрової грамотності до цифрових компетентностей	19
Практикування ненасильницького спілкування	20
Розвиток емпатії для запобігання агресії в Інтернеті	21
МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ МОЛОДІЖНИХ ПРАЦІВНИКІВ	23
Інтерактивні семінари «Сильний в Інтернеті: комунікація, емпатія та ідентичність у цифровому світі»	23
СЕМІНАР 1. ЗУПИНІТЬ АГРЕСІЮ: РЕАГУЙТЕ З ПОВАГОЮ	27
Завдання	28
Вправа 1. Дві правди та одна неправда про себе	28
Вправа 2. Схожість та відмінності	29
Вправа 3. Плюси та мінуси онлайн-життя	30
Вступ до ненасильницького спілкування (ННС)	31
Вправа 4. Що викликає конфлікти в Інтернеті	32
Презентація «Як ненасильницьке спілкування допомагає зупинити агресію»	33
Вправа 5. Переписування відповідей	35
Сценарії конфліктів	38
Роздуми	39
Безпека в Інтернеті: захист підлітків від антисоціальної поведінки в соціальних мережах Проект Erasmus+ № 2024-1-NL02-KA210-YOU-000254138	3



Підсумок від тренерів	41
Питання та відповіді та оцінка	42
СЕМІНАР 2. ЕМПАТІЯ: ВАША ТАЄМНА СИЛА	43
Завдання	44
Вправа 1. Непорозуміння через емоції	44
Вступ до теми «Що таке емпатія?»	45
Вікторина «Чи відчуваєте ви це?»	47
Презентація: «Формула емпатичного спілкування»	49
Вправа 2. Вгадування емоцій та потреб	51
Роздуми	55
Підсумок від тренерів	57
Питання та відповіді та оцінка	58
СЕМІНАР 3. МОЄ ОНЛАЙН-Я: ЧИМ Я ДІЛЮСЯ, ЧИ ЩО ПРИХОВУЮ	59
Завдання	60
Вступ до теми «Який ваш онлайн-стиль?»	60
Вікторина «Чи дотримуетесь ви правил безпеки в Інтернеті?»	66
Вправа 1. Я в Інтернеті та в реальному житті	68
Вправа 2. Імена користувачів та аватари	72
Роздуми	74
Підсумок від тренерів, питання та відповіді, оцінка	76
ОЦІНКА ТА АНАЛІЗ	79
Самооцінка та рефлексія	80
Якісні відгуки та цитати учасників	81
Форма оцінювання	83
ПОСИЛАННЯ	84
ДОДАТОК	86
Необхідні супровідні документи	86
Форма участі в семінарі	86
Форма згоди батьків	88
Форма відшкодування витрат на проїзд	89
Сертифікат учасника	90



Вступ

Оскільки сучасна молодь все більше живе в цифровому середовищі, надзвичайно важливо, щоб її свободи та права були захищені там так само, як і в реальному світі. Підлітки швидко та вправно переходять між різними платформами, але це не завжди означає, що вони усвідомлюють ризики або розуміють наслідки – наслідки, які можуть бути далекими в майбутньому.

Згідно з опитуванням Gallup (2023), підлітки проводять у соціальних мережах в середньому 4,8 години на день. Найпопулярнішими соціальними мережами серед підлітків є YouTube (2 години), TikTok (1,1 години) та Instagram (0,9 години). Вплив соціальних мереж на благополуччя молоді є двояким. З одного боку, деякі дослідження показують переваги соціальних мереж, які дають змогу молоді висловлювати свої думки та почуття і отримувати соціальну підтримку (Lenhart et al., 2015). З іншого боку, дослідження виявили сильний зв'язок між часом, який підлітки проводять у соціальних мережах, та їхніми проблемами з психічним здоров'ям, включаючи депресію, тривожність і психологічний дистрес (систематичний огляд див. у Keles et al., 2020).

Цифрові технології та соціальні медіа стали центральною частиною життя підлітків у всій Європі — не тільки для дозвілля, але й як ключові простори для формування ідентичності, отримання інформації та соціальних зв'язків. Наш аналіз потреб, в якому взяли участь 163 підлітки з Нідерландів, Швеції () та інших країн ЄС, показує, що WhatsApp (93%), YouTube (90%), Instagram (73%) і TikTok (62%) домінують у їхньому щоденному використанні, а соціальні мережі є основним джерелом новин для 77% учасників, випереджаючи традиційні ЗМІ,



такі як газети (40%) і телебачення (38%) (Galatina, Fenko, & Alexandersson, 2025).

Однак таке поширене використання супроводжується психологічними ризиками. Дослідження послідовно пов'язують інтенсивне використання соціальних медіа з підвищенням рівня депресії, тривоги та психологічного стресу серед молоді (Keles, McCrae, & Grealish, 2020). Зокрема, кібербулінг визнано глобальною проблемою громадського здоров'я (Zhu, Huang, Evans, & Zhang, 2021). Як висловився один підліток:

«Мене часто блокують або видаляють із друзів... але найгірше, коли люди ігнорують тебе в групових чатах. Це болить більше, ніж образи».

Це узгоджується з висновком Ніксона (2014), що тонкі форми виключення в Інтернеті можуть завдавати глибокої шкоди — іноді навіть більшої, ніж явні форми агресії.

Аналіз потреб

Для аналізу онлайн-ризиків та освітніх потреб підлітків було розроблено опитування за допомогою онлайн-платформи Qualtrics, яке було анонімно розповсюджено серед підлітків у Нідерландах та Швеції. Було використано метод снігової кулі, оскільки підлітків попросили поділитися посиланням зі своїми онлайн-друзями. Збір даних відбувся в листопаді 2024 року. Всього в опитуванні взяли участь 163 учасники. Після видалення даних учасників, старших за 24 роки, та тих, хто не завершив опитування, остаточна вибірка складалася з 125 респондентів віком від 13 до 24 років. Середній вік становив 16,8 року. Розподіл за статтю був таким: 52% – чоловіки, 40% – жінки, 4% – небінарні особи та 4% – особи, які не бажали розкривати свою стать. Респонденти представляли такі країни: Нідерланди — 45%, Швеція — 30%, інші країни ЄС () — 25%, зокрема Австрія, Кіпр, Чехія, Естонія, Німеччина, Франція, Латвія та Литва. Крім того, було шість учасників з України.

Найпопулярнішими соціальними мережами були WhatsApp (93%), YouTube (90%), Instagram (73%) і TikTok (62%); Telegram (42%) і Discord (42%) також були широко використовувані. Соціальні мережі є основним джерелом новин (77%), випереджаючи газети (40%) і телебачення (38%). Хоча підлітки скептично ставляться до інфлюенсерів, вони довіряють онлайн-експертам і традиційним ЗМІ. Багато хто знайомий з методами перевірки фактів, але рідко їх використовує.

Значна кількість підлітків спілкується з незнайомцями в Інтернеті, причому більше половини регулярно спілкуються з невідомими особами. Спільний контент включає музику та ігри (60%), новини (45%), особисті думки (42%) та новини з життя (42%). Тривожно, що 21% діляться особистими фотографіями/відео, 10% діляться своїм місцезнаходженням, а 25% діляться деталями про школу або навчання, залишаючи цифровий слід, вразливий для профілювання та цілеспрямованої маніпуляції (рис. 1).

Більшість підлітків усвідомлюють, як легко видати себе за іншу особу в Інтернеті, проте багато хто розділяє свої онлайн- та офлайн-взаємодії. Хоча 23% ніколи не стикалися з небажаною поведінкою в Інтернеті, більшість стикалася з негативними інцидентами: блокуванням (52%), отриманням образливих коментарів (44%), відключенням звуку (38%) та навмисним емоційним травмуванням (31%). Про булінг та домагання повідомили 17%, тоді як 8% мали свої фотографії, які були поширені без їхньої згоди, а 6% мали особисту інформацію, яка була оприлюднена (рис. 2).



Рисунок 1. Контент, яким підлітки діляться в Інтернеті. Джерело: Galatina, Fenko, & Alexandersson, 2025.



Рисунок 2. Небажана поведінка, з якою стикалися підлітки (Galatina et al., 2025).

Підлітки вважають розповсюдження приватної інформації без згоди найбільш шкідливою поведінкою в Інтернеті, за якою слідують знущання та групове відторгнення (канінг). Образи, блокування та ігнорування сприймаються як менш шкідливі. Ці висновки підкреслюють їхню сильну орієнтацію на приватність та соціальну прийнятність. Один голландський респондент висловився так:

«Гірше, коли вся група вирішує тебе відкинути, ніж коли одна людина каже щось неприємне. Ти відчуваєш, що втрачаєш своє місце серед друзів».

Це відображає висновки Keles et al. (2020), які пов'язують використання соціальних медіа з погіршенням психічного здоров'я, та Zhu et al. (2024), які пов'язують надмірне використання Інтернету з екстерналізаційною поведінкою молоді.

Наше дослідження висвітлило кілька ключових висновків: центральну роль соціальних медіа в житті підлітків, недооцінку ризиків в Інтернеті та критичну потребу в емоційній регуляції та розвитку емпатії в цифровому контексті (Galatina, Fenko, & Alexandersson, 2025).

Дослідження, проведені в інших країнах, підтверджують ці висновки. Наприклад, Maranesi (2024) склав профіль підлітків-хлопців, які займаються кібербулінгом, і виявив, що зловмисники часто не мають яскраво виражених рис, походять із складних сімей і ховаються за анонімними профілями (Maranesi, 2024). Hinduja (2025) провів репрезентативне дослідження в США, яке показало сильний зв'язок між кібербулінгом і симптомами ПТСР. Примітно, що відторгнення та виключення були настільки ж травматичними, як і відкриті погрози (Hinduja, 2025). Ong (2024) опитав понад 13 000 американських студентів і виявив, що 47 % з них зазнавали кібербулінгу, 81 % стикалися з мовою ненависті, а вплив ненависті та булінгу збільшувався з часом, проведеним у соціальних мережах (Ong, 2024). Muhammed & Samak (2025) дослідили кібербулінг в Єгипті, зазначивши, що нижча самооцінка корелювала з вищою вразливістю. Дослідження закликали до інтеграції емоційної стійкості та цифрової грамотності в освіту (Muhammed & Samak, 2025).

Опитування підтверджує, що підлітки проводять значну частину часу в соціальних мережах для спілкування, споживання новин та знайомства з новими людьми. Хоча вони усвідомлюють ризики в Інтернеті та цінують приватність, вони часто недооцінюють вплив обміну загальною особистою інформацією, такою як інтереси та думки, яка може бути використана для профілювання та цілеспрямованої маніпуляції. Багато хто також намагається поєднати свої онлайн- та офлайн-взаємодії, посилюючи вплив соціальних мереж на їхнє сприйняття.

Погляди підлітків на регулювання соціальних мереж

Австралія прийняла закон, що забороняє дітям віком до 16 років користуватися соціальними мережами, що робить його найсуворішим із таких законів у світі. Австралійський уряд вважає, що цей закон допоможе батькам захистити своїх дітей від потенційної шкоди соціальних мереж, такої як залежність, проблеми з конфіденційністю та вплив неналежного контенту. Але що самі діти думають про цей крок? У серії інтерв'ю ми запитали підлітків з усього світу про їхню думку. Їхні відповіді були глибокими та нюансованими.

«Соціальні мережі є важливою частиною підліткової культури. Заборона ізолює нас від глобальної інтернет-культури та обмежить наші можливості самовираження. Вони просто будуть використовувати VPN, і заборона не досягне своєї мети» (Сергій, 16 років, Естонія).

Для багатьох підлітків заборона ризикує відірвати їх від важливої частини їхньої ідентичності, оскільки вони вважають соціальні мережі невід'ємною

частиною підліткової культури. Заборона може ізолювати молодь від глобальних дискусій.

Підлітки схилилися переважно до освіти та підтримки, а не до обмежень — така позиція відображена у висновках Пурмани (2021) щодо цифрової грамотності та у доказах Чжу, Чжао і Ванга (2024), які пов'язують надмірне використання Інтернету з поведінковими проблемами, спричиненими поганою саморегуляцією та слабкими соціальними зв'язками.

«Це не проблема Інтернету, це проблема суспільства. Інформація завжди знайде спосіб вийти назовні». (Пітер, 16 років, Велика Британія)

«Діти, які змалку користуються соціальними мережами, можуть стати невпевненими в собі та сформувані нереалістичні стандарти» (Сем, 20 років, Нідерланди).

«Діти просто повинні навчитися правильно користуватися соціальними мережами. Батьки, школи та платформи повинні співпрацювати, щоб навчити нас ризикам і відповідальності».

Хоча думки сильно розходяться, більшість підлітків вважають соціальні мережі як інструментом самовираження, так і потенційним джерелом шкоди. Незалежно від того, чи це сприяння творчості, зв'язки з іншими людьми, чи ризики, такі як залежність і вторгнення в приватне життя, соціальні мережі відіграють значну роль у їхньому житті. Для вирішення цих проблем потрібно знайти баланс між регулюванням, освітою та особистою відповідальністю, а не вводити повну заборону.

Заборона австралійського уряду викликала глобальну дискусію про роль соціальних мереж у житті молодих людей. Загалом, очевидно, що хоча мета захисту молоді від небезпек соціальних мереж є важливою, серед підлітків точиться багато дискусій про те, як найкраще це зробити. Багато хто вважає, що проблема полягає більше в суспільних проблемах, таких як залежність і приватність, а не в самих платформах. Оскільки все більше урядів прагнуть наслідувати приклад Австралії, здається, що дискусія про те, як збалансувати безпеку, свободу та використання соціальних мереж, тільки починається.

Як різні країни регулюють використання соціальних мереж підлітками

- **США:** Багато соціальних мереж встановлюють мінімальний вік для створення облікового запису на рівні 13 років. Такі платформи, як Facebook,



Instagram і Snapchat, вимагають, щоб користувачі були віком не менше 13 років. Однак багато дітей все одно обходять це обмеження, вводячи неправдиву дату народження.

- **ЄС:** В ЄС для обробки персональних даних дітей віком до 16 років потрібна згода батьків, хоча держави-члени можуть знизити цей вік до 13 років.
- **Швеція:** Швеція дозволяє дітям віком від 13 років користуватися соціальними мережами без згоди батьків. Триває дискусія щодо посилення процедур перевірки віку для кращого захисту молодих користувачів.
- **Нідерланди:** Хоча Нідерланди дозволяють дітям віком від 13 років користуватися соціальними мережами без згоди батьків, ефективність дотримання цих вікових обмежень залишається проблемою.
- **Норвегія:** Половина дев'ятирічних дітей Норвегії використовують ті чи інші соціальні мережі. Уряд нещодавно запропонував підвищити вік, з якого діти можуть користуватися соціальними мережами, з 13 до 15 років, хоча батьки все одно матимуть право підписувати документи від їхнього імені, якщо вони не досягли вікового обмеження.
- **Франція:** У 2023 році Франція прийняла закон, який вимагає від соціальних платформ отримувати згоду батьків для створення облікових записів неповнолітніми віком до 15 років. Однак місцеві ЗМІ повідомляють, що через технічні проблеми закон ще не вступив у силу. Експертна група, створена за дорученням президента Еммануеля Макрона, рекомендувала ввести більш суворі правила, зокрема заборонити мобільні телефони для дітей віком до 11 років та телефони з доступом до Інтернету для дітей віком до 13 років. Невідомо, коли може бути прийнято нове законодавство.
- **Німеччина:** Офіційно неповнолітні віком від 13 до 16 років можуть користуватися соціальними мережами в Німеччині лише за згодою батьків. Наразі не планується вживати додаткових заходів.
- **Бельгія:** У 2018 році Бельгія прийняла закон, згідно з яким діти повинні мати щонайменше 13 років, щоб створити обліковий запис у соціальних мережах без дозволу батьків.
- **Італія:** В Італії діти віком до 14 років потребують згоди батьків для реєстрації в соціальних мережах, тоді як від цього віку згода не потрібна.

Цілі програми « »

Проект є відповіддю на зростаючі ризики, з якими стикаються молоді люди в Інтернеті, і має на меті підвищити обізнаність про вплив антисоціальних форм поведінки, таких як кібербулінг, на психічне здоров'я. Однією з цілей проекту є усунення ризиків антисоціальної поведінки в соціальних мережах, допомога підліткам, особливо вразливим групам, у розвитку стійкості.

Щоб усунути ці прогалини та сприяти безпечнішій поведінці в Інтернеті, наше навчання надасть підліткам необхідні навички цифрової стійкості, зокрема:

- Розвиток критичного мислення в цифровому просторі.
- Перевірка фактів та інформації для протидії дезінформації та маніпуляціям.



- Створення позитивного онлайн-профілю для підвищення цифрового благополуччя та репутації.
- Практикування емпатичного спілкування в Інтернеті.
- Виявлення та протидія шкідливій поведінці, включаючи мову ворожнечі, тролінг та кібербулінг.
- Повідомлення про небезпечну поведінку та пошук підтримки.

Наступні розділи цієї програми включають:

- Теоретичні основи того, чому в Інтернеті виникає антисоціальна поведінка.
- Практичні інструменти: інтерактивні семінари, групові дискусії, онлайн-симуляції та матеріали для самооцінки.
- Основні навички: від цифрової грамотності до емпатії, ненасильницького спілкування та безпечного діалогу.
- Інструменти для рефлексії, що сприяють постійному навчанню та практиці серед молоді та фахівців.



Антисоціальна поведінка в Інтернеті: причини та наслідки

Швидке поширення цифрових технологій та соціальних медіа змінило спосіб спілкування, соціалізації та формування ідентичності підлітків. Ці онлайн-простори надають можливості для навчання, творчості та приналежності, але вони також несуть ризики: кібербулінг, порушення приватності, маніпулювання за допомогою цифрового дизайну та профілювання особистих даних. Складна взаємодія між дизайном технологій, розвитком підлітків та соціальною динамікою може створити умови, в яких процвітає антисоціальна поведінка.

У цьому розділі досліджуються **причини та наслідки антисоціальної поведінки в Інтернеті**, з особливою увагою до **викликів нових технологій та ризиків для безпеки підлітків в Інтернеті**. У ньому узагальнено емпіричні дані, результати психологічних досліджень та педагогічні перспективи, щоб надати базу знань для молодіжних працівників та освітян.



Визначення антисоціальної поведінки в Інтернеті

Антісоціальна поведінка в Інтернеті – це дії, які навмисно завдають шкоди, виключають, маніпулюють або завдають страждань іншим у цифровому просторі. До них належать:

- **Кібербулінг** (образи, погрози, поширення чуток, ізоляція).
- **Домагання та тролінг** (навмисна провокація та залякування).
- **Порушення конфіденційності** (розповсюдження особистих даних або зображень без згоди).
- **Групове відторгнення та скасування** (колективне виключення, ігнорування, блокування).
- **Маніпулятивна поведінка** (катафішинг, видавання себе за іншу особу, дезінформація).

Дослідження показують, що підлітки, які стикаються з кібербулінгом, мають значно вищий ризик депресії, тривоги, суїцидальних думок та психосоматичних скарг (Kowalski et al., 2014; Hinduja, 2025). Психосоціальна шкода часто посилюється, оскільки онлайн-атаки є **постійними, публічними та від них важко втекти**.

Причини антисоціальної поведінки в Інтернеті

Вразливість підлітків у процесі розвитку

Підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до схвалення однолітків, недорозвиненим контролем імпульсів та тривалим дозріванням виконавчих функцій мозку. Ці фактори підвищують вразливість до ризиків в Інтернеті. Crone та Kopijn (2018) підкреслюють, що мозок підлітків особливо чутливий до **соціальної винагороди**, що може зробити ризиковану або агресивну поведінку в Інтернеті більш привабливою.

Приклад з інтерв'ю:

«Іноді люди просто жартують, але це сприймається серйозно. Вони не замислюються над тим, як це сприймається, тому що в Інтернеті легко забути, що за екраном стоїть людина».

Соціальна динаміка та динаміка у групі однолітків

Тиск однолітків і групові норми сильно впливають на поведінку в Інтернеті. Дослідження показують, що виключення з групи («скасування») може сприйматися як більш шкідливе, ніж індивідуальні образи, оскільки підриває фундаментальну потребу підлітків у приналежності (Nixon, 2014). Інтернет-

середовище підсилює цю динаміку: один пост може швидко перерости в колективне відторгнення.

Анонімність і розгальмованість

Ефект розгальмування в Інтернеті (Suler, 2004) пояснює, чому анонімність і фізична відстань знижують емпатію та посилюють агресивну поведінку. Підлітки заявляють, що знають, як легко видавати себе за інших в Інтернеті (Galatina, Fenko, & Alexandersson, 2025), але все одно часто довіряють незнайомцям або напіванонімним контактам.

Технологічні можливості

Сама конструкція цифрових платформ сприяє антисоціальній поведінці. Такі функції, як миттєвий обмін, вірусні алгоритми та анонімні системи коментування, можуть сприяти імпульсивності та ескалації. Maranesi (2024) показав, що багато підлітків-кібербулерів використовують анонімність, щоб приховати свою особу, що ускладнює притягнення їх до відповідальності.

Виклики нових технологій

Профілювання та використання даних

Профілювання є центральним викликом для безпеки в Інтернеті. Згідно з GDPR ЄС, профілювання передбачає автоматизовану обробку персональних даних для прогнозування особистих уподобань, поведінки або пересувань. Для підлітків це особливо небезпечно, оскільки їхні цифрові сліди можуть бути використані для:

- **Цільової реклами** на основі вразливостей (наприклад, зовнішності, психічного здоров'я).
- **Політичної маніпуляції**, особливо під час криз.
- **Хижацьких практик** з боку незнайомців, які ідентифікують неповнолітніх за спільними інтересами або місцем перебування.

Підлітки в наших опитуваннях часто недооцінювали наслідки обміну «загальними» даними, такими як хобі чи думки, не усвідомлюючи, що це також сприяє профілюванню (Galatina, Fenko, & Alexandersson, 2025).

Цифрове підштовхування

Цифровий підштовхування — це тонкі дизайнерські прийоми, які впливають на вибір користувачів. Наприклад, платформи можуть розробляти екрани згоди з великою зеленою кнопкою «Так» і маленькою сірою опцією «Ні», заохочуючи користувачів давати згоду на обробку даних. Хоча це здається нешкідливим, підштовхування обмежує справжній вільний вибір, особливо для підлітків з недорозвинутою саморегуляцією.



Дослідження Acquisti et al. (2017) показує, що підштовхування в контексті конфіденційності часто призводить до згоди, яку користувачі в іншому випадку не дали б. Для підлітків, які особливо сприйнятливі до впливу однолітків та дизайну, підштовхування може значно збільшити небезпечні практики обміну даними.

Алгоритмічне посилення шкоди

Алгоритми, оптимізовані для залучення, часто надають пріоритет екстремальному, емоційному або конфліктному контенту. Це може посилити антисоціальну поведінку, оскільки дописи, призначені для висміювання, виключення або провокації, отримують непропорційну видимість (Ong, 2024).

Ризики для онлайн-безпеки підлітків

Порушення конфіденційності

Несанкціоноване поширення фотографій, відео або особистих даних було зафіксовано у 8–10 % підлітків, які взяли участь в нашому опитуванні (Galatina, Fenko, & Alexandersson, 2025). Підлітки визнали це **найбільш шкідливою формою поведінки в Інтернеті**, підкресливши свою гостру обізнаність про ризики, пов'язані з порушенням приватності.

Кібербулінг та домагання

Міжнародні дослідження показують, що до 40% підлітків повідомляють про випадки кібербулінгу (Kowalski et al., 2014). Hinduja (2025) підкреслює, що травма від кібербулінгу може відображати симптоми посттравматичного стресу, включаючи гіперпильність та нав'язливі спогади.

Групове відторгнення та скасування

Відмова — коли групи колективно виключають або принижують однолітка — є зростаючим ризиком. Підлітки в наших інтерв'ю зазначили, що виключення «всією групою» було набагато гіршим, ніж індивідуальні образи. Дослідження підтверджують, що відмова однолітків у підлітковому віці пов'язана з довгостроковими проблемами психічного здоров'я (Crone & Konijn, 2018).

Маніпуляція та дезінформація

Підлітки в значній мірі покладаються на соціальні медіа як джерело новин. Хоча вони заявляють, що мають певні знання про перевірку фактів, вони не застосовують їх послідовно (Galatina, Fenko, & Alexandersson, 2025). Це робить їх вразливими до кампаній з дезінформації, особливо коли вони відповідають їхнім інтересам.

Вплив мови ненависті



Онґ (2024) виявив, що 81% американських студентів стикалися з мовою ненависті в Інтернеті, причому вплив збільшувався пропорційно до часу, проведеного за екраном. Такий постійний вплив нормалізує агресивну поведінку та зменшує емпатію.

Наслідки антисоціальної поведінки в Інтернеті

Антисоціальна поведінка в цифровому просторі має далекосяжні наслідки для підлітків, впливаючи на їхнє **психологічне благополуччя, соціальні відносини та результати навчання**.

З психологічної точки зору, постійне піддавання онлайн-переслідуванням, ізоляції або порушенням приватності тісно пов'язане з підвищеним рівнем **депресії та тривоги**. Keles et al. (2020) показали, що підлітки, які проводять багато часу в соціальних мережах і стикаються з негативними взаємодіями, частіше повідомляють про симптоми психологічного дистресу. Аналогічно, дослідження в Єгипті показують, що підлітки, які стикаються з онлайн-булінгом, часто страждають від **низької самооцінки**, що робить їх більш вразливими до подальшої віктимізації та ізоляції (Muhammed & Samak, 2025). У важких випадках психологічні наслідки нагадують травму. Hinduja (2025) продемонстрував, що стрес від кібербулінгу може викликати **симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР)**, включаючи нав'язливі спогади, гіперпильність та уникнення. Для деяких підлітків постійне перебування під впливом відібраних зображень та порівняння з однолітками в Інтернеті також сприяє розвитку **розладів харчової поведінки та самоушкодження**, особливо коли вони внутрішньо приймають нереалістичні стандарти краси або відчують себе виключеними з груп однолітків.

Соціальні наслідки є не менш значними. Підлітки, яких відкидають однолітки або виключають з онлайн-груп, часто відчують глибоке почуття **соціальної ізоляції**. На відміну від конфліктів в офлайн-світі, відторгнення в Інтернеті посилюється видимістю та постійністю цифрових слідів. Підлітки можуть відчувати **пошкодження своїх стосунків з однолітками**, не тільки з агресорами, але й з тими, хто не втручається. З часом ці переживання можуть призвести до зростання **недовіри до цифрової комунікації**, оскільки молоді люди починають вважати онлайн-взаємодію небезпечною або неавтентичною. Ця ерозія довіри підриває позитивний потенціал соціальних медіа як простору для зв'язків і підтримки.

Антисоціальна поведінка в Інтернеті також негативно впливає на результати навчання. Чжу, Чжао і Ван (2024) виявили, що підлітки, які проводять багато часу в Інтернеті і стикаються з конфліктами або булінгом, часто повідомляють про **нижчу академічну мотивацію**. Стрес від онлайн-переслідувань заважає **концентрації**, ускладнюючи учням зосередитися на шкільних завданнях або запам'ятовувати інформацію. У деяких випадках тривога, викликана онлайн-



переслідуваннями, призводить до **пропусків занять**, оскільки підлітки уникають шкільних класів, де однолітки можуть конфронтувати їх або ще більше ізолювати.

У сукупності ці наслідки показують, що антисоціальну поведінку в Інтернеті не можна вважати дрібницею або «просто частиною дорослішання». Для багатьох підлітків психологічний дистрес, соціальна ізоляція та академічні труднощі є реальною і тривалою шкодою, яка виходить далеко за межі екрану.

Педагогічні заходи

Дослідження та практика показують, що освітні заходи можуть пом'якшити ці ризики. Ефективні підходи включають:

- **Навчання цифрової грамотності:** перевірка фактів, усвідомлення важливості конфіденційності та розпізнавання підказів.
- **Тренінг з емоційного регулювання:** уважність та стратегії подолання агресії в Інтернеті.
- **Вправи на розвиток емпатії:** ненасильницьке спілкування, рольові ігри, прийняття точки зору.
- **Батьківське посередництво:** підтримка сімей у наставництві підлітків щодо цифрових практик (Purnama, 2021).

Наша програма Erasmus+ інтегрує ці стратегії в семінари, онлайн-ігри та інструменти самооцінки, розроблені для молодіжних працівників.



Стратегії подолання труднощів та безпечний онлайн-діалог

Від цифрової грамотності до цифрових компетентностей

За останні два десятиліття поняття цифрової грамотності значно еволюціонувало. Спочатку воно визначалося як здатність використовувати цифрові інструменти та отримувати доступ до інформації в Інтернеті, але згодом розширилося до багатовимірного набору навичок, установок та цінностей, які часто називають **цифровими компетенціями** (Carretero, Vuorikari, & Punie, 2017). Згідно з **рамками DigComp** Європейської комісії, цифрові компетенції охоплюють не тільки здатність шукати, оцінювати та створювати цифровий контент, але й здатність безпечно, етично та критично взаємодіяти з онлайн-середовищем.

Для підлітків ця зміна є дуже актуальною. Хоча більшість молодих людей вільно володіють цифровими пристроями та соціальними мережами, їм часто бракує глибших компетентностей, необхідних для розпізнавання маніпуляцій, захисту своєї приватності та підтримання конструктивного діалогу в Інтернеті. Тому цифрові компетентності включають такі аспекти, як **критичне мислення, обізнаність щодо**



даних, вирішення проблем та здатність відповідально брати участь у цифрових спільнотах (Vuorikari et al., 2022).

На практиці розвиток цифрових компетенцій серед підлітків означає вихід за межі технічних навичок. Це вимагає педагогічних підходів, які сприяють усвідомленню ризиків в Інтернеті, таких як профілювання та цифрове підштовхування, одночасно надаючи молодим людям стратегії для збереження автономії та благополуччя. Без цих ширших компетенцій підлітки залишаються вразливими до антисоціальних форм поведінки в Інтернеті, включаючи домагання, виключення та поширення шкідливої дезінформації.

Інтеграція цифрових компетенцій у неформальну освіту може дати молоді можливість не тільки уникати ризиків, але й позитивно взаємодіяти з однолітками. Як стверджують Helsper і van Deursen (2017), цифрова нерівність все частіше проявляється не в доступі до технологій, а в різниці в навичках, впевненості та активності. Це підкреслює необхідність цільових освітніх програм, які зміцнюють компетенції, найбільш безпосередньо пов'язані з безпечною та емпатичною взаємодією в Інтернеті.

Практикування ненасильницького спілкування

Важливим компонентом стратегій забезпечення безпеки в Інтернеті є розвиток конструктивних комунікативних практик. Однією з найвпливовіших моделей у цій галузі є **ненасильницьке спілкування (ННС)**, розроблене Маршаллом Розенбергом. Розенберг описав ННС як «мову співчуття», яка дозволяє людям висловлювати себе щиро, одночасно співчутливо слухаючи інших (Rosenberg & Chopra, 2015). ННС — це не просто набір технік, а зміна свідомості, зосередження на потребах, почуттях і шанобливому діалозі.

ННС складається з чотирьох взаємопов'язаних етапів: **спостереження, почуття, потреби та прохання**. По-перше, учасників заохочують описувати ситуації без осуду, зосереджуючись лише на тому, що можна спостерігати. По-друге, вони визначають свої почуття у відповідь на ці спостереження, розрізняючи стимул і внутрішню причину своїх емоцій. По-третє, ННС підкреслює універсальні людські потреби, що лежать в основі цих почуттів. Нарешті, учасників запрошують сформулювати чіткі, невимогливі прохання, які можуть збагатити взаєморозуміння та співпрацю.

Цей підхід є особливо актуальним для підлітків, які взаємодіють у соціальних мережах. Онлайн-комунікація схильна до неправильного тлумачення, ескалації та дегуманізації, особливо коли вона відбувається за допомогою тексту, емодзі або мемів, а не через особисті контакти. Навчання молодих людей розділяти **спостереження та судження, висловлювати свої почуття та потреби, а також висувати прохання замість вимог** надає їм конкретні інструменти для розрядки конфліктів та уникнення агресивних обмінів.



Застосування НВК у контексті булінгу показало, що воно може задовольнити не тільки потреби жертв, але й потреби кривдників. За актами агресії часто стоять необроблені емоції, незадоволені потреби або відсутність здорових стратегій подолання труднощів. Переосмислюючи булінг як «трагічний прояв незадоволених потреб», НВК сприяє відновленню, а не покаранню, створюючи можливості для діалогу, примирення та зростання.

Розвиток емпатії для запобігання агресії в Інтернеті

В основі як цифрових компетенцій, так і НВК лежить поняття **емпатії**. Емпатія зазвичай визначається як здатність розуміти та розділяти почуття іншої людини (Davis, 1983). У психологічних дослідженнях емпатію часто розрізняють на **когнітивну емпатію** (здатність розпізнавати та розуміти точки зору інших) та **афективну емпатію** (здатність розділяти емоційні переживання). Обидві вони є необхідними для просоціальної поведінки та зменшення ймовірності агресії.

Дослідження показують, що вищий рівень емпатії негативно корелює з булінгом та антисоціальною поведінкою в Інтернеті. Нещодавній метааналіз, проведений van Noorden et al. (2015), виявив, що підлітки з високим рівнем емпатії рідше беруть участь у кібербулінгу та частіше втручаються як спостерігачі. Це свідчить про те, що емпатія не тільки зменшує пряму агресію, але й мобілізує підлітків захищати та підтримувати своїх однолітків.

Однак емпатія не є автоматичним побічним продуктом соціальної взаємодії; її потрібно розвивати. Інтернет-середовище часто приховує такі сигнали, як тон голосу, мова тіла або вираз обличчя, що ускладнює підліткам розпізнавання емоцій інших. Ця «емпатична прірва» посилюється анонімністю та швидкістю онлайн-спілкування, що може сприяти розгальмуванню та дегуманізації (Suler, 2004). Тому освітні заходи відіграють важливу роль у подоланні цього розриву, допомагаючи підліткам практикувати прийняття точки зору та співчутливий діалог навіть у текстових середовищах.

НВК пропонує один із шляхів розвитку емпатії. Заохочуючи людей активно слухати почуття та потреби, що стоять за словами інших, навіть якщо ці слова є ворожими, підлітки можуть навчитися реагувати співчуттям, а не помстою. Додаткові стратегії, такі як рольові ігри в онлайн-сценаріях або використання цифрового сторітеллінгу, можуть ще більше посилити навички емпатії.

Стратегії подолання труднощів для безпечного онлайн-діалогу вимагають комплексного підходу. Зміцнення **цифрових компетенцій** підлітків гарантує, що вони будуть готові до технологічних ризиків і маніпулятивного дизайну. Впровадження **ненасильницького спілкування** надає їм конкретні техніки для самовираження та конструктивного вирішення конфліктів. Нарешті, виховання **емпатії** допомагає запобігти агресії в Інтернеті та створює основу для підтримуючої цифрової спільноти.

Молодіжні працівники та освітяни мають унікальні можливості для супроводу підлітків у цьому процесі. Поєднуючи критичну цифрову грамотність, практики співчутливої комунікації та тренінги з емпатії, вони можуть допомогти молодим людям не тільки протистояти онлайн-ризикам, але й перетворити цифрові простори на середовища безпеки, поваги та інклюзії.



Методологічний інструментарій для молодіжних працівників

Дослідивши глобальні виклики, ризики та освітні потреби, пов'язані з безпекою підлітків в Інтернеті, ми пропонуємо структуровану програму, що складається з трьох інтерактивних частин.

Програма поділена на три семінари, щоб забезпечити максимальну продуктивність з урахуванням когнітивних особливостей вікової групи учасників.

Протягом цих трьох семінарів молоді люди вивчають, як з повагою реагувати на агресію в Інтернеті, як використовувати емпатію як силу та як робити більш безпечні та обдумані вибори щодо своєї онлайн-ідентичності та цифрового сліду. Загальна мета полягає у зміцненні самоповаги, емоційної обізнаності та конкретних комунікативних навичок, щоб підлітки могли безпечніше, впевненіше та автентичніше орієнтуватися в цифрових просторах.

Цей посібник містить чіткі вказівки для кожного з трьох семінарів, включаючи підбірку вправ із прикладами, які допоможуть тренерам у їх проведенні.

Інтерактивні семінари «Сильний в Інтернеті: комунікація, емпатія та ідентичність у цифровому світі»

Цільова аудиторія: підлітки та молодь віком приблизно 12–19 років, включаючи тих, хто перебуває у вразливому становищі, таких як соціально або



економічно незахищена молодь, підлітки, які не мають стабільної підтримки сім'ї, мігранти або біженці, а також ті, хто має проблеми зі здоров'ям або психологічні проблеми.

Семінари рекомендується проводити в однорідних за віком групах та однією мовою. Бажано уникати змішування вразливих учасників (наприклад, з травматичним минулим, сильною соціальною тривожністю або особливими освітніми потребами) з групами однолітків, які не мають таких проблем, за винятком випадків, коли тренери спеціально підготовлені до управління такою динамікою.

Найефективніший розмір групи – від 8 до 10 учасників, оскільки це сприяє оптимальній груповій динаміці, водночас даючи кожному можливість внести свій вклад. При формуванні майбутніх груп також слід враховувати рівень неаявки, який може становити до 20%. Проте семінари можуть бути ефективними як для менших, так і для більших груп.

Оптимальна тривалість кожного семінару становить 90–120 хвилин, не враховуючи перерви на каву та/або обід. Рекомендується робити перерви принаймні кожні 45 хвилин.

Рекомендована площа приміщення становить приблизно 75 м², щоб підлітки могли виконувати вправи, які вимагають фізичних рухів по кімнаті. Харчування також є важливим, оскільки їжа допомагає підтримувати рівень енергії, сприяє концентрації уваги та створює привітну атмосферу, яка заохочує до участі та неформального спілкування в групі.

Може бути корисно мати для учасників тихі іграшки для рук, а також ручки та папір. Рішення про використання іграшок для рук слід приймати заздалегідь, виходячи з очікуваного профілю групи, або на місці, залежно від того, як розвивається сесія. Хоча це не є обов'язковим, такі іграшки можуть допомогти деяким підліткам, особливо тим, хто страждає на СДУГ, зосередитися, зменшити стрес і зайняти руки.

Кожен семінар проводять два тренери.

Тренери повинні мати знання в усіх трьох сферах, які охоплюють семінари. Формальна освіта в галузі педагогіки чи психології не є обов'язковою, але, безумовно, є перевагою. Досвід проведення семінарів та тренінгів є необхідним для управління груповою динамікою та заохочення активної участі всіх членів групи, забезпечуючи при цьому загальну ефективність семінару. Крім того, тренери повинні мати досвід роботи з вразливими групами.

Обидва тренери заздалегідь домовляються про розподіл змісту семінару між собою. Зазвичай один тренер зосереджується на теоретичній частині, а інший проводить практичні вправи. Протягом сесії вони можуть доповнювати роботу один одного.



Особливу увагу слід приділити чіткому та доступному викладенню всіх соціальних конструкцій (таких як емпатія або бульбашки соціальних медіа).

Послідовність тем у посібнику базується на попередньому досвіді, але тренери можуть змінювати порядок, щоб найкраще відповідати потребам своєї групи. Аналогічно, вони повинні вирішувати, які теми вимагають більше або менше часу, залежно від потреб учасників. Однак усі теми повинні бути включені протягом трьох семінарів, оскільки кожна з них стосується важливого аспекту онлайн-безпеки для підлітків і, як було доведено, є важливою.

Матеріали та обладнання: проектор з екраном для показу презентацій PowerPoint з комп'ютера з доступом до Інтернету, роздаткові матеріали для завдань, аркуші завдань, ручки, маркери та папір, фліпчарт і, за бажанням, інструменти для тихого заняття руками. Кожен учасник також повинен мати смартфон, щоб мати можливість брати участь в опитуваннях. Також рекомендується мати облікові записи на таких платформах, як [Kahoot](#) або [Blooket](#), і заздалегідь підготувати анкети або, як альтернатива, підготувати матеріали для проведення вікторин, використовуючи папір, ручки та кольорові картки.

Кожен семінар починається з обговорення основних правил, таких як повага до інших та їхніх думок і конфіденційність, після чого проводиться коротка розминка та короткий теоретичний вступ із груповою дискусією, спрямованою на активне залучення всіх учасників. Семінари також включають групові завдання, рефлексію та обговорення завдань та їхніх результатів, а також вікторини та анкети для подальшої підтримки навчання.

Вимоги законодавства: всі учасники віком до 18 років повинні надати форми згоди, заповнені їхніми батьками або опікунами, що охоплюють як участь у семінарах, так і дозвіл на фото- або відеозйомку.

Необхідні супровідні документи (див. Додаток):

- Форма згоди батьків
- Форма відшкодування транспортних витрат
- Форма участі в семінарі
- Сертифікат учасника
- Форма оцінки

Висновки з пілотних семінарів: На основі пілотного семінару з підлітками було зроблено ряд важливих висновків:

- Багатьом підліткам важко сформулювати відповіді, які б дійсно працювали і не викликали насмішок чи сміху. Це свідчить про те, що комунікація, заснована на емпатії, вимагає практики, впевненості та емоційної саморегуляції, які є необхідними для зменшення агресії.



- Деякі підлітки вже інтуїтивно використовують елементи формули ненасильницького спілкування (ННС) у своїх щоденних взаємодіях, навіть якщо вони не називають це так.
- Дуже важливо розуміти, які комунікативні стратегії є доречними для різних типів співрозмовників. Наприклад, невідомих агресивних тролів часто краще ігнорувати, тоді як у близьких дружніх стосунках може бути варто докласти зусиль для поліпшення комунікативного клімату.



Семінар 1. Зупиніть агресію: реагуйте з повагою

Цілі:

- Познайтися один з одним, виявити спільні риси
- Створити безпечну та сприятливу атмосферу для відкритої дискусії
- Навчитися зменшувати агресію в Інтернеті за допомогою ненасильницької комунікації (ННК) та зберігати самоконтроль, коли хтось грубіянить в Інтернеті
- Навчитися перетворювати агресію на спокійні, шанобливі відповіді
- Навчитися висловлювати власні потреби, підвищити самоповагу та заслужити повагу інших

Методи: презентація та теоретична частина, групова дискусія, мозковий штурм, розповіді/аналіз конкретних випадків, завдання в малих групах, рольові ігри, рефлексія в колі

Загальна тривалість: 115 хвилин: 90 хвилин програмних заходів + 25 хвилин перерв

Зміст:

- Представлення тренерів та встановлення основних правил – 5 хв
- Обмін очікуваннями та знайомство один з одним – 15 хв
 - Ознайомлення з програмою семінару, окреслення цілей
 - Вправа «Дві правди і одна брехня про себе»,
 - Вправа «Схожість та відмінності»,



- Вправа «Плюси та мінуси онлайн-життя»,
 - Вступ до теми «Реагування на агресію за допомогою ненасильницького спілкування (ННС)» - 5 хв
 - Вправа «Що викликає конфлікти в Інтернеті» (групова дискусія з прикладами) – 10 хв
 - Презентація ненасильницького спілкування (ННС) на прикладі – 10 хв
 - Коротка перерва – 10 хв
 - Вправа в малих групах «Переписування відповідей», презентація результатів – 20 хв
 - Рефлексії (в колі або в малих групах) – 10 хв
 - Підсумок від тренерів - 5 хв
 - Перерва – 15 хв
 - Питання та відповіді, оцінка – 10 хв

Завдання

Представлення тренерів та встановлення основних правил - 5 хв

Ознайомлення з програмою семінару, окреслення цілей - 1 хв

Вправа 1. Дві правди та одна неправда про себе

Цілі

- Допомогти учасникам познайомитися один з одним у веселій та цікавій формі.
- Створити довіру, відкритість та невимушену атмосферу в групі.
- Заохотити активне слухання та взаємодію.

Матеріали

- Ручки та папір або смартфони, якщо учасники бажають спочатку записати свої висловлювання.

Тривалість: 5 хвилин

Покрокові інструкції

- Вступне слово тренерів: тренери пояснюють правила гри: кожен учасник поділиться трьома твердженнями про себе: два з них правдиві, а одне – неправдиве. Завдання групи – вгадати, яке твердження є неправдивим.
- Підготовка (за бажанням): дайте учасникам 1–2 хвилини, щоб вони придумали свої три твердження. Заохотьте їх зробити неправду правдоподібною, а правду – несподіваною, щоб гра була цікавішою.
- Поділитися по черзі: кожен учасник голосно ділиться своїми трьома твердженнями. Решта групи коротко обговорює, а потім голосує або вгадує, яке з них є неправдою.



- Оголошення відповіді: учасник розкриває неправду. Тренери можуть виділити цікаві факти, що з'явилися, і заохотити до подальших запитань, якщо це доречно.
- Підсумок (за бажанням): тренери можуть запитати учасників:
 - Що вас найбільше здивувало під час цього вправи?
 - Як ви почувалися, ділячись чимось особистим у такому форматі?
 - Що ви дізналися про інших учасників групи?

Вправа 2. Схожість та відмінності

Цілі

- Сформуванню усвідомлення спільних досвідів та різноманітних поглядів у групі.
- Стимулювати саморефлексію щодо особистих звичок і цінностей, пов'язаних з використанням соціальних медіа.
- Сприяти відкритості та емпатії серед учасників.

Матеріали

- Простора кімната, де учасники можуть утворити широке коло (радіус приблизно 9 невеликих кроків).
- Підготовлений список тверджень, які тренер має прочитати вголос.

Тривалість: 5 хвилин

Покрокові інструкції:

- Пояснення правил: тренери просять учасників стати в широке коло, залишивши достатньо місця, щоб кожен міг комфортно зробити крок вперед. Потім тренер зачитує твердження одне за одним. Після зачитування кожного твердження ті, хто згоден, роблять крок вперед і залишаються на місці. Тренери дають учасникам хвилину, щоб озирнутися і помітити, хто зробив крок вперед. Немає правильних чи неправильних відповідей — мета полягає в тому, щоб дослідити подібності та відмінності всередині групи.
- Приклади тверджень:
 - Я користуюся TikTok щодня.
 - Я дивлюся Reels/Shorts/TikTok частіше, ніж читаю книги.
 - Я підписаний на людей, які мені насправді не подобаються.
 - Я порівнював себе з блогером — і почувався гірше.
 - Для мене важливо, як я виглядаю в Інтернеті.
 - Іноді мені здається, що я проводжу занадто багато часу за телефоном.
 - Я прикидаюся, що не бачу повідомлення, хоча насправді бачу.
 - Я бачив, як людей ображали в коментарях, і не знав, як реагувати.



- Я перестав слідкувати за кимось або видалив когось, бо вони були токсичними.
- Тренери дякують учасникам за їхню відкритість і підкреслюють, що вправа показує як спільні риси, так і відмінності, які є однаково цінними.
- Підсумок: тренери запитують учасників:
 - Що ви помітили, оглядаючи коло?
 - Як ви почувалися, коли виходили вперед (або залишалися позаду) під час певних тверджень?
 - Чи щось вас здивувало у відповідях групи?
 - Які висновки ви зробили про вплив соціальних медіа на нас?

Вправа 3. Плюси та мінуси онлайн-життя

Цілі

- Заохотити учасників критично поміркувати над позитивними та негативними аспектами онлайн-життя.
- Стимулювати дискусію, порівняння точок зору.
- Визначити спільні досвід та унікальні висновки.

Матеріали

- Пост-іт-нотатки (достатньо для всіх груп).
- Маркери або ручки.
- Стіна або фліпчарт для збору відповідей.
- Підготовлений список можливих переваг та ризиків для тренерів, щоб порівняти з відповідями учасників.

Тривалість: 5 хвилин

Покрокові інструкції:

- Пояснення правил: тренери розділяють учасників на невеликі групи по 2–3 особи. Кожній групі дається 1–2 хвилини, щоб записати свої відповіді на такі два запитання:
 - Які переваги має онлайн-життя? (мінімум 5)
 - Які ризики існують в онлайн-житті? (мінімум 5)

Для кожної переваги та ризику групи записують по одній ідеї на стікері.

- Обмін результатами: Групи розміщують свої стікери на стіні або фліпчарті. Тренери групують подібні відповіді, щоб визначити спільні теми.
- Порівняння з підготовленим списком: тренери представляють заздалегідь підготовлений список потенційних переваг і ризиків. Група порівнює його зі своїми відповідями, відзначаючи збіги та розбіжності. Будь-які розбіжності слугують приводом для подальшого обговорення.



- Підсумок (за бажанням). Тренери можуть запитати учасників:
 - З якими перевагами або ризиками було найлегше погодитися?
 - Чи були якісь несподівані розбіжності між відповідями групи та підготовленим списком?
 - Як ці висновки відображають ваш власний досвід онлайн-життя?

Вступ до ненасильницького спілкування (ННС)

Цілі

- Ознайомити з концепцією ненасильницького спілкування (ННС) як інструментом реагування на агресію та антисоціальну поведінку в Інтернеті.
- Сформуванню усвідомлення різних типів негативних онлайн-досвідів, з якими стикаються підлітки.

Матеріали

- Результати опитування про досвід підлітків щодо поведінки в Інтернеті (див. Додаток).
- Слайд «Чи стикалися ви коли-небудь з такими видами поведінки в Інтернеті?»

Тривалість: 5 хвилин

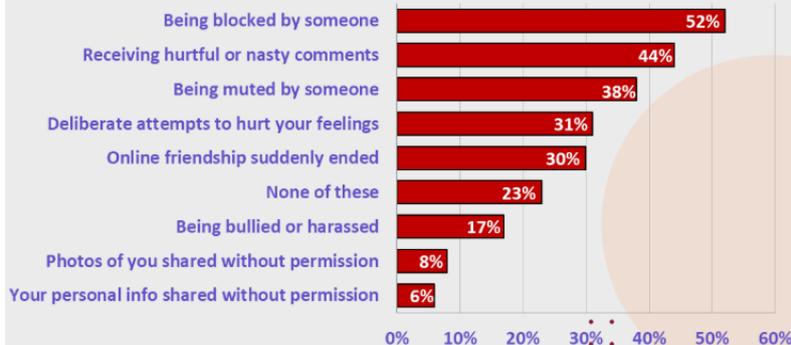
Покрокові інструкції:

- Покажіть слайд: тренери демонструють діаграму з відповідями підлітків про небажану поведінку в Інтернеті.
- Сприяйте обговоренню: тренери просять учасників поміркувати над результатами:
 - Що вам найбільше запам'яталося в цих цифрах?
 - Чи здивував вас відсоток підлітків, які стикалися з блокуванням, негативними коментарями або переслідуванням?
 - Як, на вашу думку, такі переживання можуть вплинути на почуття та поведінку людини в Інтернеті?
- Перехід до НВК: тренери підкреслюють, що агресія та шкідлива поведінка в Інтернеті є поширеним явищем.



HAVE YOU EVER EXPERIENCED ANY OF THESE BEHAVIOURS ONLINE?

...we asked teenagers and got these answers



Only 23% of teenagers never experienced any unwanted behaviour online

Вправа 4. Що викликає конфлікти в Інтернеті

Цілі

- Дослідити типові причини, що призводять до конфліктів в Інтернеті.
- Заохотити учасників поділитися особистим досвідом і проаналізувати свої реакції.
- Посилити усвідомлення того, як проблеми, пов'язані з ідентичністю, можуть посилювати конфлікти.

Матеріали Фліпчарт або дошка для запису ключових моментів (за бажанням).

Тривалість: 10 хвилин

Покрокові інструкції:

- Тренери розпочинають дискусію та задають такі питання:
 - Чи бачили ви коли-небудь, як з кількох повідомлень розгорається справжня війна коментарів?
 - Хтось може навести приклад?
 - Які фрази викликають бурхливу реакцію?
 - Що нас найбільше ображає?
- Тренери пояснюють, що конфлікти в Інтернеті часто виникають через коментарі, які зачіпають щось дуже особисте. *«Що нас найбільше ображає? Зазвичай це щось, що зачіпає нашу ідентичність, те, як ми бачимо себе».*
- Тренер проводить групову дискусію про різні типи тригерів, які можуть спричинити конфлікти в Інтернеті. Разом з учасниками вони визначають, на які сфери люди, як правило, реагують найсильніше. Наведіть приклади груп тригерів:



- Інтелект і здібності
- Зовнішність
- Групова ідентичність (стать, національність, орієнтація, релігія, політичні погляди тощо)
- Здоров'я, психічний стан, нейрорізноманітність
- Спосіб життя, смаки, хобі, звички в соціальних мережах.
- Тренер запитує групу: до якої категорії належить цей вислів, і наводить приклади:
 - «Типова жінка — завжди перебільшує»
 - «Ти, мабуть, один із тих прихильників [назва партії], яким промили мозок».
 - «Ти не виглядаєш аутистом — на мій погляд, ти цілком нормальний».
- Групова дискусія. Тренери запрошують учасників поділитися своїм досвідом. Навідні запитання:
 - Як зазвичай люди реагують на такі коментарі?
 - Чи бувало так, що ви відповіли різко, а потім пошкодували про це?
 - Чи були випадки, коли різка відповідь насправді допомогла?
 - У яких ситуаціях рішуча реакція може бути доречною?
 - Що вас дратує? Що є найбільш образливим?
- Підсумок: тренери підсумовують обговорення і підкреслюють, що розуміння тригерів є першим кроком до вибору більш конструктивних відповідей в Інтернеті.

Презентація «Як ненасильницьке спілкування допомагає зупинити агресію»

Цілі

- Ознайомити учасників з концепцією ненасильницького спілкування (ННС).
- Показати, як НСК може допомогти конструктивно реагувати на агресію в Інтернеті.
- Продемонструвати різницю між агресивними, звичайними та НСК реакціями.

Матеріали

- Слайди: Формула НСК та приклади реакцій: агресивний контент → звичайна реакція → реакція НСК.
- Фліпчарт або дошка (за бажанням) для запису ключових моментів.

Тривалість: 10 хвилин

Покрокові інструкції:

- Тренери пояснюють, що НВК (ненасильницьке спілкування) — це метод чіткого та емпатичного самовираження без агресії.
- Тренери представляють формулу НВК:
 - Спостереження: *«Я бачив, що ти написав...»*
 - Почуття: *«Я відчував...»*
 - Потреба: *«Тому що мені потрібно...»*
 - Прохання: *«Чи не могли б ви...?»*
- Презентація прикладу: тренери показують слайд із трьома типами відповідей на один і той самий агресивний коментар:
 - Агресивний зміст: *«Ти справді так вважаєш? Ого. Ти такий ідіот.»*
 - Звичайна реакція: *«Заткнися, це ти ідіот.»*
 - Відповідь за методом НВК: *«Коли я прочитав твій коментар, я відчув образ. Мені потрібні розмови, в яких люди висловлюють незгоду без образ. Чи можеш ти поділитися своєю думкою без образ?»*
- Обговоріть з учасниками, як змінюються тон, емоції та результат у кожному прикладі.
- Рефлексія та обговорення. Тренери запитують:
 - Які відмінності ви помітили між трьома типами відповідей?
 - Як відповідь НВК змінює тон взаємодії?
 - Чи можете ви уявити, як використовувати цей підхід у власній онлайн-комунікації?
- Підсумок: тренери підсумовують, що НВК допомагає людям спокійно та з повагою висловлювати свої почуття та потреби, зменшуючи конфлікти та сприяючи взаєморозумінню в Інтернеті.

Co-funded by
the European Union

PROTECTING
TEENAGERS
ONLINE
SAFETY

NONVIOLENT COMMUNICATION (NVC)

HOW TO STOP ONLINE AGGRESSION?

FORMULA

- **Observation:** "I saw you wrote..."
- **Feeling:** "I felt..."
- **Need:** "Because I need..."
- **Request:** "Would you be willing to...?"

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

NONVIOLENT COMMUNICATION (NVC) / GEWELDLOZE COMMUNICATIE (GC)

EXAMPLE / VOORBEELD

AGGRESSIVE CONTENT/ AGRESSIEVE INHOUD	USUAL RESPONSE/ NORMALE REACTIE	NVC RESPONSE/ NVC-REACTIE
<i>You seriously believe that? Wow. You're such an idiot/Geloof je dat echt? Wauw! Je bent echt een idioot.</i>	<i>Shut up, you're the idiot/Hou je mond, jij bent de idioot.</i>	<i>When I read your comment, I felt hurt. I need conversations where people disagree without name-calling. Can you share your point without insults?/Toen ik je reactie las, voelde ik me gekwetst. Ik heb behoefte aan gesprekken waarin mensen het oneens kunnen zijn zonder elkaar uit te schelden. Zou je je standpunt willen delen zonder beledigingen?</i>

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

Вправа 5. Переписування відповідей

Цілі

- Допомогти учасникам навчитися зменшувати агресію в Інтернеті за допомогою ненасильницького спілкування (НВК).
- Навчитися висловлювати свої почуття та потреби в шанобливій та конструктивній формі.
- Підвищити самоповагу та впевненість у собі під час реагування на негатив в Інтернеті.
- Виховання емпатії та розуміння, завоювання поваги інших завдяки усвідомленому спілкуванню.
- Розвинути усвідомлення того, як вибір слів може змінити тон і результат цифрових взаємодій.

Матеріали

- Слайди з прикладами агресивних, звичайних та відповідей у стилі НВК.
- Папір, ручки або цифрові нотатки для записів.
- Роздруковані шпаргалки НВК «спостереження – почуття – потреба – прохання».
- Роздруковані або спроектовані онлайн сценарії конфліктів.
- Опціонально: роздруковані міні-картки «Відповіді». Односторінковий роздатковий матеріал «Реальні відповіді на ненависть в Інтернеті: замість того, щоб реагувати ненавистю, спробуйте одну з цих відповідей, що заспокоюють».



Шпаргалки НВК (спостереження – почуття – потреба – прохання)

- **Спостереження** → Не завжди говорите це, просто згадуйте («Цей коментар», «Те, що ви написали» тощо).
- **Почуття** → Використовуйте одне просте слово, що описує почуття («образа», «неповага», «зневага»)
- **Потреба** → Висловіть коротку цінність («повага», «доброта», «простір для самовираження»)
- **Прохання** → Може бути дуже коротким («Можемо поговорити, а не сваритися?», «Не нападай на мене так») або взагалі відсутнім

Тривалість: 20 хвилин

Покрокові інструкції:

- Тренери пояснюють: «Замість того, щоб реагувати ще більшою агресією, ми навчимося відповідати силою та емпатією. Саме в цьому полягає суть ненасильницького спілкування (). Це не означає бути «м'яким», а бути розумним, зберігати контроль і відстоювати себе, розриваючи коло ненависті».
- Тренери нагадують учасникам формулу НВК
 - Спостереження: «Я бачив, що ти написав...»
 - Почуття: «Я відчув...»
 - Потреба: «Тому що мені потрібно...»
 - Прохання: «Чи не могли б ви...?»
- Тренери представляють ідею короткої відповіді в стилі НВК: коротка і проста версія, яку можна використовувати в швидких онлайн-взаємодіях.
 - Спостереження: не завжди говорите це, просто посилайтеся на це («Цей коментар», «Те, що ви написали» тощо).
 - Почуття: використовуйте одне просте слово, що виражає почуття («образа», «неповага», «зневага»)
 - Потреба: вкажіть коротку цінність («повага», «доброта», «простір для самовираження»)
 - Прохання: може бути прихованим або дуже коротким («Ми можемо поговорити, а не сваритися?», «Не нападай на мене так» або взагалі відсутнім)
- Приклад для довідки:
 - Агресивний коментар: *«Ти справді так вважаєш? Ого. Ти такий ідіот».*



- Довша версія в стилі НВК: *«Коли я прочитав твій коментар, я відчув неповагу. Я хочу відкрито обговорювати питання, але з повагою. Чи можеш ти висловити свою думку, не ображаючи мене?»*
- Короткі варіанти в стилі НВК:
 - *«Це боляче. Я б волів розмовляти без образ».*
 - *«Я хочу почути твою думку, але не в такому вигляді».*
 - *«Я відкритий до дискусії, але не до образ».*
- Робота в малих групах. Тренер розділяє учасників на малі групи (по 2–3 особи в кожній) і дає кожній групі онлайн-сценарій конфлікту (див. приклади в додатку) з токсичним/агресивним коментарем для опрацювання.
 - Завдання:
 - Уважно прочитати коментар і обговорити його можливий емоційний вплив.
 - Напишіть *типову* реакцію на даний коментар.
 - Перепишіть її у вигляді ввічливої відповіді у стилі НВК, застосовуючи формулу, обговорену раніше.
 - Напишіть коротку відповідь у стилі НВК.
 - З усіх відповідей, створених групою, виберіть один приклад довшої та короткої відповіді в стилі НВК, щоб представити їх пізніше на пленарній дискусії.
 - Виберіть особу, яка прочитає вибрані відповіді НВК вголос.
 - Поради для учасників:
 - Використовуйте справжню, природну мову, але будьте ввічливими.
- Обговорення в групах:
 - Кожна невелика група ділиться своїми переписаними відповідями, зачитуючи їх вголос.
 - Тренери виділяють особливо ефективні приклади та коментують тон, емпатію та чіткість.
- Тренери відзначають групи, які дали особливо сильні або креативні відповіді, і публічно хвалять їх, щоб підсилити повагу та самооцінку.
- Підсумок цілей:
 - Агресія не поширюватиметься далі, вони розривають цикл конфлікту.
 - Вони чітко висловлюють свої потреби, використовуючи структуру НВК.
 - Самоповага зростає. Вони вчаться реагувати зі спокійною силою
 - Інші більше поважають їх. Їхнє повідомлення виділяється зрілістю та контролем



Сценарії конфліктів

Сценарій 1:

«Ти справді в це віриш? Ого. Ти такий ідіот».

Короткі варіанти відповіді в стилі НВК:

«Це боляче. Я б волів розмовляти без образ».

«Я хочу почути твою думку, але не в такому вигляді».

«Я відкритий до дискусії, але не до образ».

Довша версія (для практики):

«Коли я прочитав твій коментар, я відчув неповагу. Я хочу відкрито обговорювати питання, але з повагою. Чи міг би ти висловити свою думку без образ?»

Сценарій 2:

«Тільки невдахи публікують такі речі. Іди поплач деінде».

Короткі відповіді в стилі НВК:

«Це некруто. Я ділюся тим, що для мене важливо».

«Ви не зобов'язані погоджуватися, але глузування нікому не допомагають».

«Я публікую реальні речі. Якщо тебе це дратує, прокрути далі».

Довша версія:

«Коли я побачив цей коментар, мені стало боляче. Я намагаюся бути щирим. Буду вдячний, якщо ти будеш ставитися до мене з повагою».

Сценарій 3:

«Ваша думка нікчемна. Просто замовкніть».

Короткі відповіді в стилі НВК:

«Кожен має право висловити свою думку — навіть я».

«Ви не зобов'язані погоджуватися, але заглушати інших — це не вихід».

«Давайте не погоджуватися, не заглушаючи інших».

Довша версія:

«Я відчув себе зневаженим цим коментарем. Мені потрібен простір, щоб висловити свою думку, навіть якщо ми бачимо речі по-різному».



Сценарій 4:

«ЛМАО, ти такий старательний. Соромно».

Короткі відповіді в стилі НВК:

«Намагатися — це не соромно. Соромно — це ненавидіти».

«Краще старатися, ніж руйнувати».

«Якщо пишатися чимось — це соромно, то я з цим згоден».

Довша версія:

«Цей коментар здався мені принижуючим. Я доклав зусиль до цього і мені потрібна підтримка, а не сором».

Сценарій 5:

«Вау. Ти така потворна, навіщо ти це опублікувала?»

Короткі відповіді в стилі НВК:

«Це недобре. Я пишаюся своїм зовнішнім виглядом».

«Якщо приниження інших допомагає тобі почуватися краще, сподіваюся, ти знайдеш щось більш доброзичливе».

«Знущання — це не круто».

Довша версія:

«Цей коментар мене образив. Мені потрібно відчувати себе в безпеці, коли я ділюся чимось в Інтернеті, щоб мене не судили за те, як я виглядаю».

Роздуми

Цілі

- Заохотити учасників поміркувати над своїм досвідом використання відповідей у стилі НВК.
- Допомогти учасникам оцінити, наскільки реалістичними та застосовними є ці методи в реальних онлайн-ситуаціях.
- Дослідити, чи потребує цей підхід адаптації до різних контекстів або типів співрозмовників.
- Підтримати розвиток особистого розуміння того, як спокійна реакція впливає на самосприйняття та на те, як інші можуть сприймати їх.
- Зміцнити впевненість у застосуванні стратегій шанобливого спілкування поза межами семінару.

Матеріали: спеціальні матеріали не потрібні (опціонально: фліпчарт для запису повторюваних висновків).



Тривалість: 10 хвилин

Покрокові інструкції:

- Сформуйте коло для рефлексії або невеликі групи. Тренери запрошують учасників сісти в коло або зібратися в групи по 3–4 особи, залежно від розміру групи та планування приміщення.
- Тренери направляють рефлексію за допомогою таких питань (залежно від доступного часу та залученості групи, слід заздалегідь вибрати обмежену кількість питань (5–7)):
 - Як ви насправді почувалися, відповідаючи так?
 - А що, якби ви опублікували щось подібне насправді, як би це пройшло?
 - Чи могло б це погіршити або поліпшити ситуацію?
 - Як ви думаєте, чи змінилося б ставлення до вас?
 - Чи змінилося б ваше ставлення до себе?
 - Чи вважаєте ви, що цей метод потребує адаптації для певних людей або платформ? Якщо так, як би ви його змінили?
 - Чи використання цього стилю дало вам відчуття більшого контролю або більшої вразливості?
 - Чи якась частина цього підходу допомогла вам почуватися сильнішими або спокійнішими?
 - Чи можете ви пригадати недавній конфлікт, у якому цей метод міг би допомогти?
 - Як би ви адаптували цей підхід, відповідаючи другу, незнайомцю або троллю?
 - З якими типами людей, на вашу думку, цей метод працював би найкраще?
 - Як ви вирішуєте, коли варто спробувати емпатію, а коли краще припинити взаємодію?
 - Що може завадити вам використовувати його і як ви можете це подолати?
 - Що ви хочете запам'ятати з цього семінару, коли знову зіткнетесь з агресією в Інтернеті?
- Опціонально: створіть міні-картку «Відповідь». Тренери можуть роздати підліткам односторінковий роздатковий матеріал, наприклад «Реальні відповіді на ненависть в Інтернеті (картка ввічливої відповіді): замість того, щоб реагувати ненавистю, спробуйте одну з цих спокійних відповідей». Цей список також можна доповнити власними прикладами учасників або відповідями, які їм сподобалися від інших груп під час семінару.
 - «Це було недоречно. Чи можемо ми вести себе цивілізовано?»
 - «Я тут для справжніх розмов, а не для нападок».
 - «Насміхаючись над кимось, ви не зробите свою думку сильнішою».
 - «Давайте не погоджуватися, не принижуючи один одного».



- «Намагаючись присоромити мене, ти більше говориш про себе, ніж про мене».
- «Ні, я залишаюся ввічливим. Спробуй колись».
- «Повага має бути взаємною. Ти з нами?»

Картка для відповіді

- Реальні відповіді на ненависть в Інтернеті (картка ввічливої відповіді): замість того, щоб реагувати ненавистю, спробуйте одну з цих спокійних відповідей:
- *«Це було недоречно. Давайте поводитися цивілізовано?»*
- *«Я тут для справжніх розмов, а не для нападок».*
- *«Насмішки над кимось не роблять вашу думку сильнішою».*
- *«Давайте не погоджуватися, не принижуючи один одного».*
- *«Намагаючись присоромити мене, ви більше говорите про себе, ніж про мене».*
- *«Ні, я залишаюся ввічливим. Спробуй колись».*
- *«Повага має бути взаємною. Ти з нами?»*

Підсумок від тренерів

Цілі:

- Підсумуйте основні висновки семінару:
 - Як виглядає агресія в Інтернеті і що її викликає.
 - Як НВК допомагає деескалювати конфлікт і чітко висловлювати свої потреби.
 - Різниця між реактивними, агресивними відповідями та поважними, конструктивними реакціями.
 - Цінність збереження спокою, впевненості та поваги в Інтернеті.

Матеріали: спеціальні матеріали не потрібні (за бажанням: фліпчарт для запису повторюваних висновків).

Тривалість: 5 хвилин

Покрокові інструкції:

- Тренери підкреслюють прогрес, досягнутий під час вправ:
 - учасники успішно перетворили агресивні коментарі на відповіді в стилі НВК;
 - вони практикували спокійне вираження потреб і встановлення меж;



- вони продемонстрували емпатію, чіткість і емоційну обізнаність у груповій роботі.
- Тренери заохочують учасників подумати, з якими категоріями співрозмовників в Інтернеті ці стратегії можуть бути ефективними (наприклад, однолітки, родина, однокласники, люди з відкритим розумом), а з якими — ні (наприклад, тролі, люди, які шукають конфлікту).
- Тренери наголошують, що мета полягає не в тому, щоб «виправити» агресивних людей, а в тому, щоб зберегти контроль над власним тоном, гідністю та благополуччям.
- Тренери дякують учасникам за їхню відкритість, внесок та поважне ставлення протягом усього семінару.

Питання та відповіді та оцінка

Цілі

- Надати учасникам можливість прояснити питання, що залишилися щодо НВК, тригерів або змісту семінару.
- Забезпечити, щоб учасники пішли з чітким розумінням ключових понять та інструментів.
- Зібрати структуровані відгуки для вдосконалення майбутніх семінарів та адаптації змісту до потреб учасників.
- Дати учасникам можливість обміркувати свій досвід навчання та оцінити семінар у безпечному, анонімному форматі.

Матеріали: Анкети для оцінки; фліпчарт для запису повторюваних думок (за бажанням).

Тривалість: 10 хвилин

Покрокові інструкції:

- Тренери запрошують учасників задати останні запитання про НВК, тригери, регулювання емоцій або будь-яку діяльність семінару.
- Тренери надають короткі практичні пояснення та додаткові приклади, якщо це необхідно.
- Тренери роздають анкети для оцінки. Учасники заповнюють анкети індивідуально.
- Тренери пояснюють, що анонімний зворотний зв'язок є важливим для вдосконалення програми та адаптації майбутніх семінарів.
- Заповнені анкети збираються перед тим, як учасники розійдуться.
- Примітка: анкета для оцінки включена в Додаток: Матеріали тренінгу.



Семінар 2. Емпатія: ваша таємна сила

Цілі

- Підтримувати атмосферу поваги в групі
- Дізнатися, що таке емпатія і чим вона відрізняється від згоди
- Зрозуміти, що насправді стоїть за злісними коментарями людей
- Розвиток усвідомлення типових непорозумінь і помилкових припущень в онлайн-комунікації. Покращення розуміння того, як легко онлайн-повідомлення можуть бути неправильно прочитані або неправильно інтерпретовані.
- Вивчити формулу емпатичного спілкування та навчитися реагувати на агресію з емпатією, не погоджувачись і не поступаючись
- Навчитися розпізнавати почуття та потреби інших за допомогою групових вправ
- Практикуйте написання коротких, конструктивних відповідей, які зменшують напругу
- Навчіться зберігати спокій і професіоналізм навіть у напружених ситуаціях

Методи: презентація та теоретична інформація, групова дискусія, мозковий штурм, розповіді/аналіз конкретних випадків, завдання в малих групах, рольові ігри, рефлексія в колі, вікторина



Загальна тривалість: 115 хвилин: 90 хвилин програмних заходів + 25 хвилин перерв

Зміст:

- Привітання, підсумок, перегляд основних правил — 5 хв
- Розминка — 5 хв
- Вступ до теми «Що таке емпатія?» та вправа (групова дискусія з прикладами) – 15 хв
- Вікторина «Voel jij het?» – 10 хв
- Презентація «Формула емпатичного спілкування та емпатична реакція на агресію» з прикладами – 10 хв.
- Коротка перерва – 10 хв
- Вправа «Вгадування емоцій та потреб» у парах, презентація результатів – 20 хв
- Рефлексії (в колі або в малих групах) – 10 хв
- Підсумок від тренерів – 5 хв
- Перерва – 15 хв
- Питання та відповіді, оцінка – 10 хв

Завдання

Привітання, підсумок, перегляд основних правил - 5 хв

Вправа 1. Непорозуміння через емодзі

Цілі

- Розминка групи та активізація учасників на початку заняття
- Продемонструвати, як легко онлайн-повідомлення можуть бути неправильно прочитані або по-різному інтерпретовані.
- Сформувані усвідомлення того, що в цифровому спілкуванні тон часто є нечітким.
- Підготувати учасників до теми емпатії, показавши, що люди можуть по-різному реагувати на один і той самий сигнал.

Матеріали

- Слайди або роздруковані картки з емодзі, які можна інтерпретувати по-різному.
Приклади емодзі: 😊 😐 😓 😞 😄 😬 😞
- Опціонально: проектор або великий аркуш паперу.
- Ручки та папір або смартфони, якщо учасники бажають записувати свої висловлювання в цифровому форматі.

Тривалість: 5 хвилин



Покрокові інструкції:

- Покажіть емодзі на екрані. Тренери показують 6–8 емодзі, які зазвичай викликають неоднозначні інтерпретації. Рекомендований набір: 😊 😐 😞 😏 😬 😇 😭 😓
- Швидке опитування:
 - Тренери запитують групу:
 - «Який із цих емодзі виглядає дружнім?»
 - «Який виглядає роздратованим?»
 - «Який може бути і позитивним, і негативним?»
 - Учасники піднімають руки або вказують на екран.
 - Тренери коротко пояснюють 2–3 типові приклади непорозуміння:
 - Приклад 1: 😊
 - Дехто бачить у цьому дружню посмішку.
 - Інші сприймають це як пасивно-агресивну або «фальшиву ввічливість».
 - Приклад 2: 😐
 - Деякі інтерпретують це як жартівливе.
 - Інші — як саркастичну або роздратовану.
 - Приклад 3: 😏
 - Деякі сприймають це як флірт або впевненість у собі.
 - Інші вважають це зарозумілим або глузливым.
 - Тренери просять 3–4 швидких коментарі від аудиторії. Учасники піднімають руки і діляться одним реченням кожен.
 - «Який, на вашу думку, емодзі є найбільш незрозумілим?»
 - «Чи траплялося комусь, що повідомлення було неправильно зрозуміле через емодзі?»
- Міні-рефлексія. Тренери роблять висновок:
 - «Ось чому емпатія є важливою: в Інтернеті ми часто не знаємо, як саме відчувається людина».
 - «Сьогодні ми навчимося бачити за повідомленням і розуміти емоції».

Вступ до теми «Що таке емпатія?»

Цілі

- Ознайомити учасників з поняттям емпатії як практичним навиком, якому можна навчитися.
- Підкреслити різницю між емпатією та співчуттям або згодою.
- Сформуванню усвідомлення того, що емпатія зменшує агресію, переносючи фокус з повідомлення на те, що за ним стоїть.

Матеріали



- Слайд: «Що таке емпатія?»
- Фліпчарт або дошка (за бажанням) для запису ключових ідей.

Тривалість: 15 хвилин

Покрокові інструкції

- Тренери розпочинають обговорення, задаючи наступні питання та запрошуючи учасників до роздумів. Тренери заохочують 2–3 короткі відповіді, не заглиблюючись надто в деталі.
 - Що, на вашу думку, таке емпатія?
 - Чи вважаєте ви, що можна зрозуміти когось, не погоджуючись з ним?
 - Чому емпатія може здаватися ризикованою, коли хтось грубо поводить з вами?
- Введення поняття емпатії. Емпатія = намагання зрозуміти, що хтось відчуває або чого потребує, не кажучи, що він правий.
 - Тренери наголошують: емпатія – це навичка, а не лише риса характеру.
 - Навички можна тренувати, практикувати, вдосконалювати, і саме це ми будемо робити на цьому семінарі.
 - Тренери підкреслюють: емпатія — це інструмент для виживання в соціальному світі, як онлайн, так і офлайн. Вона допомагає нам залишатися спокійними, професійними та емоційно інтелектуальними в конфліктних ситуаціях.
- Чому емпатія складніша в Інтернеті. Тренери пояснюють:
 - Онлайн-комунікація позбавляє нас невербальних сигналів (тона, виразу обличчя, мови тіла), які зазвичай допомагають нам інтерпретувати значення. Це призводить до частіших непорозумінь — сарказм може сприйматися як агресія, нейтральні коментарі можуть звучати холодно тощо.
 - Через це емпатія в Інтернеті вимагає сповільнення та активних спроб зрозуміти, що стоїть за повідомленням.
- Чому емпатія зменшує агресію:
 - Емпатія уповільнює цикл «атака-захист».
 - Вона фокусує увагу на емоції або потребі, що стоїть за грубим коментарем, а не на самій образі.
 - Коли люди отримують несподівану емпатичну реакцію, це часто роззброює їх і відкриває простір для справжньої розмови.
- Міні-дискусія для зв'язку інсайтів з особистим досвідом. Тренери просять учасників зібрати 3–4 короткі коментарі:



- Як розуміння почуттів, що стоять за грубим коментарем, може змінити вашу реакцію?
- Чому, на вашу думку, багато людей очікують суперечки (а не співчуття) в Інтернеті?
- Чи можете ви пригадати момент, коли хтось проявив до вас співчуття, а не сперечався?
- Підсумок. Тренери підсумовують:
 - Емпатія — це навичка, яку можна розвинути і яка допомагає зменшити агресію та запобігти ескалації конфлікту.
 - Це не означає погоджуватися, здаватися або виправдовувати грубе поведіння.
 - Це означає розуміння того, що стоїть за повідомленням, а це часто емоції, стрес або незадоволені потреби.
 - Це розуміння є основою для решти практичних занять семінару.

Вікторина «Чи відчуваєте ви це?»

Цілі

- Допомогти учасникам перевірити своє розуміння емпатії, поведінки в Інтернеті та поширених помилкових тлумачень.
- Підвищити обізнаність про типові міфи та помилкові припущення в цифровій комунікації.
- Заохотити учасників критично мислити про емоційні сигнали в Інтернеті.
- Підготувати групу до більш глибокої роботи над емпатичними реакціями.

Матеріали

- Смартфони для всіх учасників.
- Онлайн-платформи для вікторин, такі як Kahoot, Quizlet, Blooket або Mentimeter.
- Підготовлені запитання вікторини.
- Проектор або спільний екран для відображення вікторини.

Тривалість: 10 хвилин

Покрокові інструкції:

- Підготовка
 - Тренери просять усіх учасників дістати свої смартфони.
 - Учасники приєднуються до вікторини через Kahoot/Quizlet/Blooket, використовуючи відображений код гри.
 - Тренери нагадують групі, що вікторина є анонімною і призначена для розваги та навчання.

- Проведіть вікторину з наступними питаннями. Платформа вікторини автоматично відображає, хто дав найбільше правильних відповідей (якщо вікторина має ігровий характер).
 - Чим більше у вас підписників, тим безпечніше ви почуваетесь в Інтернеті.
Правильна відповідь: Неправда
 - Сарказм і жарти в чатах можуть сприйматися як агресія.
Правильна відповідь: Так
 - Якщо хтось ображає інших в онлайн-грі, це просто емоції, а не знущання.
Правильна відповідь: Неправда
 - Якщо хтось не відповідає вам одразу, це означає, що він вас ігнорує.
Правильна відповідь: Неправда
 - Чим більше лайків ви отримуєте, тим вища ваша самооцінка.
Правильна відповідь: Неправда
 - Емпатія означає здатність поставити себе на місце іншої людини, навіть якщо ви з нею не згодні.
Правильна відповідь: Правда
 - Слова «Чому ти так реагуєш?» допомагають заспокоїти іншу людину.
Правильна відповідь: Неправда
 - Якщо друг надсилає вам повідомлення «Я почувуюся погано», навіть без подробиць, варто відповісти.
Правильна відповідь: Так
 - Коли хтось грубіянить або поводить неприємно, це часто означає, що у нього важкий період, а не те, що ви зробили щось не так.
Правильна відповідь: Правда
 - Якщо хтось грубіянить у чаті, це означає, що він просто токсична людина.
Правильна відповідь: Неправда
- Короткий підбиття підсумків. Тренери виділяють ключові висновки, отримані в результаті тесту:
 - Багато грубих повідомлень в Інтернеті є наслідком стресу, невпевненості або емоційного перевантаження, а не «токсичної особистості».
 - Емпатія не означає згоду.
 - Неправильне тлумачення (сарказм, мовчання, розчарування в іграх) є надзвичайно поширеним явищем в Інтернеті.
 - Реагування на емоційні сигнали («Мені погано») важливіше, ніж знання всіх подробиць. Емпатія означає реагування на почуття людини, а не на всю її історію: вам не потрібно знати, хто винен або що саме сталося, важливо визнати її біль.

Презентація: «Формула емпатичного спілкування»

Цілі:

- Представити формулу емпатичного спілкування та попрактикуватися в «емпатичному вгадуванні» (визначенні почуттів і потреб, що стоять за агресією).
- Підвищити усвідомлення того, що емпатія — це навичка, якої можна навчитися і яку можна тренувати.
- Пояснити, як емпатичні реакції зменшують агресію, зосереджуючись на прихованих почуттях і потребах.
- Продемонструвати на прикладах різницю між агресивною, звичайною та емпатичною реакцією.
- Підкреслити, що емпатія є складнішою (і більш важливою) в онлайн-комунікації без невербальних сигналів.
- Зміцніть впевненість у використанні спокою, проникливості та емпатії як форм особистої сили.

Матеріали:

- Слайди: Формула емпатичного спілкування + приклад емпатичної реакції.
- Фліпчарт або дошка (за бажанням) для ключових моментів.

Тривалість: 10 хвилин

EMPATHIC COMMUNICATION FORMULA



- **Guess** what **feeling** caused the comment.
- **Acknowledge** the other person's **need** that is not satisfied.
- **Agree** that this need is **justified** without agreeing with an aggressive comment.

EMPATHIC RESPONSE TO AGGRESSION

EXAMPLE



Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

Покрокові інструкції:

- Представте ідею емпатичного спілкування: тренери пояснюють:
 - Емпатія — це практичний навик, а не щось, з чим ви просто народжуєтеся.
 - Навички можна тренувати, вдосконалювати, свідомо використовувати та ефективно застосовувати, особливо під час конфлікту.
 - Онлайн-комунікація ускладнює емпатію через відсутність невербальних сигналів, оскільки ми не бачимо інтонації, виразу обличчя чи мови тіла, і тому вона стає ще важливішою.
 - Емпатичні реакції зменшують агресію, оскільки вони зосереджуються на тому, що стоїть за повідомленням, а не на самій образі, якої більшість людей не очікує. Емпатичні реакції переносять фокус з слів на почуття та потреби, що стоять за ними.
- Представте формулу емпатичного спілкування (слайд) як інструмент реагування на агресію в Інтернеті. Тренери показують формулу і пояснюють кожен крок.
 - Вгадайте, яке **почуття** могло спричинити цей коментар.
 - Визнайте незадоволену **потребу** іншої людини.
 - Погодьтеся, що потреба є **зрозумілою/виправданою**, не погоджуйтесь (!) з агресивним коментарем або грубою поведінкою.
- Тренери наголошують:
 - Емпатія ≠ згода.



- Емпатія ≠ відмова від своєї позиції. Вона просто показує, що ви розумієте емоції, які стоять за поведінкою.
- Покажіть слайд із прикладом і продемонструйте різницю між агресивною, звичайною та емпатичною реакцією на конкретних прикладах. Тренери показують три реакції:
 - Агресивний зміст: *«Ти такий фальшивий. Припини себе обманювати!»*
 - Звичайна реакція: *«А ти подивись, хто це говорить! Ти думаєш, що ти кращий?»*
 - Емпатична реакція: *«Здається, ти відчуваєш розчарування і хочеш більше чесності. Я це розумію, я відчував те саме, коли все здавалося нереальним».*
 - Тренери підкреслюють зміну Від нападу ⇒ до контратаки ⇒ до емпатичного визнання почуттів і потреб
- Групове обговорення та дискусія. Тренери запитують (заохочують до кількох коротких відповідей):
 - Які відмінності ви помічаєте між цими трьома реакціями?
 - Як емпатична реакція змінює тон взаємодії?
 - Чому, на вашу думку, емпатія роззброює в конфлікті?
 - Чи можете ви уявити собі використання цього підходу у власній онлайн-комунікації?
- Підсумок: тренери підсумовують:
 - Емпатична комунікація допомагає зменшити агресію, зосередившись на почуттях і незадоволених потребах, а не реагуючи на образ.
 - Ви можете розуміти когось, не погоджуючись з ним.
 - Більшість агресивних коментарів приховують розчарування, невпевненість, стрес або розчарування, а не справжню ненависть.
 - Емпатія є потужним інструментом не тільки тому, що вона переносить фокус з образи на приховані почуття, але й тому, що люди просто не очікують її в Інтернеті.
 - Ця формула буде відпрацьована в наступних вправах.

Вправа 2. Вгадування емоцій та потреб

Цілі

- Навчити учасників визначати можливі емоції, що стоять за агресивним коментарем в Інтернеті («Що вони можуть відчувати?»).
- Навчити учасників визначати можливі потреби, які не задоволені («Чого вони можуть хотіти або прагнути?»).



- Навчити учасників скласти короткі емпатичні відповіді, які демонструють розуміння, а не згоду.
- Зміцнити навички «емпатичного вгадування» як практичного інструменту для зменшення агресії в Інтернеті.
- Сформувати усвідомлення того, що агресія часто маскує розчарування, невпевненість або незадоволені потреби.
- Підвищуйте впевненість у використанні емпатії як альтернативи реактивним або захисним відповідям.

Матеріали:

- Шпаргалка з емпатії (список емоцій + потреб)
- Роздруковані або спроектовані образливі коментарі з Інтернету
- Папір, ручки або цифрові нотатки для записів
- Роздруковані або спроектовані слайди з прикладами агресивних, звичайних та емпатичних реакцій.

Тривалість: 20 хвилин

Co-funded by
the European Union

GUESSING THE EMOTION & NEED

PROTECTING
TEENAGERS
ONLINE
SAFETY

What to do

1. Guess what the *aggressor* might be feeling (anger, insecurity, etc.)
2. Guess what they *might need* (respect, recognition, belonging, etc.)
3. Craft a short response that shows empathy— not agreement—but understanding

...
* Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

GUESSING THE EMOTION & NEED

Example 1

"No one asked for your opinion. Just stop talking."

- **Guess:** They might feel annoyed, want control or to be heard themselves
- **Response:** "Sounds like you're frustrated—maybe you feel like your voice doesn't get space?"



...

* Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

GUESSING THE EMOTION & NEED

Example 2

"You're so fake. Get over yourself."

- **Guess:** They might feel mistrust, or fear of being manipulated.
- **Response:** "Seems like you're upset—maybe you're looking for more honesty or realness?"



...

* Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

Покрокові інструкції:

- Тренери представляють ключову ідею: «Перш ніж реагувати на агресію, спробуйте вгадати, які емоції та потреби можуть стояти за коментарем. Емпатія не означає згоду, вона означає розуміння того, що може відбуватися під поверхнею».
- Тренери нагадують просту формулу зі слайду:



- Вгадайте почуття (гнів, розчарування, невпевненість, розчарування тощо)
- Вгадайте потребу (повага, чесність, визнання, приналежність, контроль, простір тощо)
- Сформулюйте коротку емпатичну відповідь, яка демонструє розуміння, а не схвалення.
- Тренери коротко показують приклади зі слайдів, щоб учасники зрозуміли структуру:
 - Приклад N1 для довідки:
 - Агресивний коментар: «Ніхто не питав твоєї думки. Просто замовкни».
 - Вгадане почуття: вони можуть відчувати роздратування, фрустрацію або пригніченість, або бажати більшого контролю чи простору для самовираження.
 - Припущення щодо потреби: Потреба бути почутим, відчувати повагу або щоб їх голос був визнаний.
 - Коротка емпатична відповідь: «Здається, ти розчарований, можливо, ти відчуваєш, що твій голос не чують?»
 - Приклад N2 для довідки:
 - Агресивний коментар: «Ти такий фальшивий. Припини себе обманювати».
 - Припущення щодо почуттів: вони можуть відчувати недовіру, роздратування або страх бути маніпульованими.
 - Припущення щодо потреби: потреба в чесності, реальності, прозорості або автентичності.
 - Коротка емпатична відповідь: «Схоже, ти засмучений — можливо, ти прагнеш більшої чесності або справжності?»
- Робота в малих групах. Тренер розділяє учасників на малі групи (по 2–3 особи в кожній) і дає кожній групі список із 2 токсичними/агресивними коментарями для опрацювання (див. приклади в додатку) із прикладом.
 - Завдання:
 - Уважно прочитайте коментар і обговоріть його можливий емоційний вплив.
 - Вгадайте емоцію, що стоїть за ним (запишіть 1–2 можливі почуття).
 - Вгадайте, що стоїть за цим (запишіть 1–2 можливі потреби).
 - Сформулюйте емпатичну відповідь, використовуючи свої припущення.
 - З усіх відповідей, які створила група, виберіть один приклад емпатичної відповіді, щоб представити його пізніше на пленарній дискусії.
 - Виберіть особу, яка прочитає вибрану відповідь вголос.
 - Поради для учасників:



- Використовуйте справжню, природну мову, але будьте ввічливими.
- Не вибачайтеся.
- Не погоджуйтеся.
- Коротке розуміння («Схоже, що...», «Здається, ви хочете...»)
- Приклади образливих коментарів для групової роботи:
 - Такі люди, як ти, все псують.
 - Ніколи більше так зі мною не розмовляй!
 - Ось чому ніхто не сприймає тебе серйозно.
 - Чому все має робитися найдурнішим чином?
 - Припини поводитися, ніби ти тут бос. Нікому це не цікаво.
 - Спробуй ще раз, коли навчишся не ганьбити себе.
 - Це найдурніша річ, яку я бачив за весь день.
 - Ніхто тебе тут не хоче
 - Просто замовкни вже.
 - Ти такий невдаха
- Обговорення в групах:
 - Кожна невелика група ділиться своїми письмовими відповідями, зачитуючи їх вголос.
 - Тренери виділяють особливо ефективні приклади та коментують тон, емпатію та чіткість. Відповіді, що демонструють спокій, чіткість або несподівану емпатію, креативність та продумані формулювання
 - Тренери позитивно підкріплюють спроби і пояснюють, що метою є процес, а не досконалість

Роздуми

Цілі:

- Заохотити учасників поміркувати над своїм досвідом використання методу емпатії «емоції та потреби».
- Допомогти учасникам оцінити, чи є емпатичне вгадування реалістичним і застосовним у реальних онлайн-розмовах.
- Дослідити, які корективи можуть бути необхідними для різних платформ, контекстів або типів людей.
- Допомогти учасникам зрозуміти, як спокійні, емпатичні відповіді впливають на їхнє самосприйняття та на те, як їх можуть сприймати інші.
- Зміцнити впевненість у використанні комунікації, заснованої на емпатії, за межами навчальної аудиторії.
- Запросіть учасників визначити особисті висновки, які вони хочуть використовувати в майбутніх онлайн-конфліктах.



Матеріали: спеціальні матеріали не потрібні (опціонально: фліпчарт для запису повторюваних висновків).

Тривалість: 10 хвилин

Покрокові інструкції:

- Сформууйте коло для рефлексії або невеликі групи. Тренери запрошують учасників сісти в коло або зібратися в групи по 3–4 особи, залежно від розміру групи та планування приміщення.
- Тренери направляють рефлексію за допомогою таких питань (заздалегідь слід вибрати обмежену кількість питань (5–7), залежно від доступного часу та залученості групи). Тренери заохочують до короткого, чесного обміну думками — не потрібно розповідати довгі історії:
 - Поміркуйте над різницею між відповіддю НВК та емпатичною відповіддю, а також над тим, коли кожен з цих підходів є більш корисним.
 - Відповідь НВК: фокусується на моїх почуттях, моїх потребах і моїх межах або проханнях.
 - Емпатична реакція: зосереджується на можливих почуттях та незадоволених потребах, що стоять за агресією.
 - Як ви насправді почувалися, відповідаючи таким чином?
 - А що, якби ви опублікували щось подібне насправді, як би це пройшло?
 - Чи могло б це погіршити або поліпшити ситуацію?
 - Чи було дивно «розуміти» когось, хто поведився грубо?
 - Що змінюється, коли ви реагуєте з емпатією, а не з гнівом?
 - Як ви думаєте, люди по-іншому ставитимуться до вас?
 - Чи вважаєте ви, що цей метод потребує адаптації для певних людей або платформ? Якщо так, як би ви його змінили?
 - Чи використання цього стилю дало вам відчуття більшого контролю або більшої вразливості?
 - Чи якась частина цього підходу допомогла вам почуватися сильнішими або спокійнішими?
 - Чи можете ви пригадати недавній конфлікт, у якому цей метод міг би допомогти?
 - Як би ви адаптували цей підхід, відповідаючи другу, незнайомцю або троллю?
 - З якими типами людей, на вашу думку, цей метод працював би найкраще?
 - Як ви вирішуєте, коли варто спробувати емпатію, а коли краще припинити взаємодію?
 - Що може завадити вам використовувати його і як ви можете це подолати?



- Що ви хочете запам'ятати з цього семінару, коли знову зіткнетесь з агресією в Інтернеті?
- Опціонально: Створіть міні-«картку відповідей». Учасники можуть написати одну емпатичну фразу, яка їм особисто подобається і яку вони використовували б у реальному житті. Цей список також можна доповнити прикладами з інших груп.

Підсумок від тренерів

Цілі

- Підсумуйте основні висновки семінару:
 - Що таке емпатія і чим вона відрізняється від співчуття або згоди.
 - Чому в Інтернеті легко виникають непорозуміння і як емпатія допомагає їх зменшити.
 - Як формула емпатичного спілкування працює в реальних розмовах.
 - Як емпатичні реакції зменшують агресію, зосереджуючись на почуттях і незадоволених потребах.
 - Цінність збереження спокою, виваженості та проникливості під час конфлікту в Інтернеті.

Матеріали: спеціальні матеріали не потрібні (опціонально: фліпчарт для запису повторюваних думок).

Тривалість: 5 хвилин

Покрокові інструкції:

- Тренери підкреслюють прогрес, досягнутий під час вправ:
 - учасники навчилися «дивитися за повідомленням» та визначати можливі почуття та потреби,
 - вони практикували формулювання емпатичних відповідей, які демонструють розуміння без погодження,
 - вони продемонстрували емоційну обізнаність, здатність бачити перспективу та спокійне міркування під час групової роботи.
- Тренери наголошують на силі емпатії. Тренер каже: «Коли хтось каже щось неприємне, природно відчувати себе ображеним і хотіти відповісти. Але емпатія — це не слабкість. Насправді це одна з найсильніших реакцій, яку ви можете проявити, тому що вона дозволяє вам зберігати контроль над ситуацією. Ви не втрачаєте самоконтроль, не втрачаєте гідність і не закриваєте двері для справжньої розмови».
- Тренери підкреслюють, чому емпатія є такою потужною. Емпатія сповільнює агресію і відкриває простір для справжньої розмови. «Тепер я змінив хід розмови. Я більше не є мішенню, вони мусять задуматися».
- Тренери додають останнє повідомлення про лідерство: «Коли ви реагуєте з емпатією, ви не кажете, що така поведінка є

прийнятною, ви показуєте, що ви обираєте ясність замість хаосу. Це і є лідерство».

- Тренери заохочують учасників подумати, де емпатичні реакції можуть бути ефективними (наприклад, серед колег, друзів, родичів, відкритих людей), а де — ні (наприклад, серед тролів, людей, які шукають конфлікту).
- Тренери підкреслюють, що мета полягає не в тому, щоб «виправити» агресивних осіб, а в тому, щоб зберегти контроль над власним тоном, гідністю та благополуччям. Емпатія є формою особистої сили.
- Тренери дякують учасникам за їхню відкритість, залученість та поважне ставлення протягом усього семінару.

Питання та відповіді та оцінка

Цілі

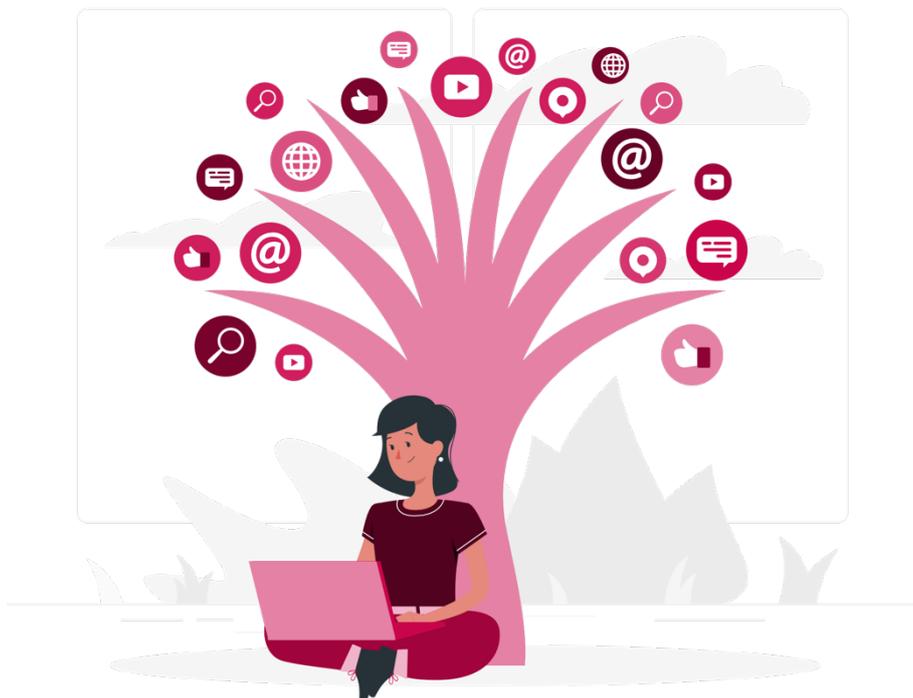
- Надати учасникам можливість прояснити питання, що залишилися, щодо емпатії, непорозумінь в Інтернеті, формули емпатичного спілкування або будь-якої діяльності в рамках семінару.
- Забезпечити, щоб учасники пішли з чітким розумінням того, як застосовувати емпатичні відповіді в реальних онлайн-ситуаціях.
- Зібрати структуровані відгуки для вдосконалення майбутніх семінарів та адаптації їхнього змісту до потреб і досвіду учасників.
- Надати учасникам простір для роздумів про свій досвід навчання та оцінити семінар у безпечному та анонімному форматі.

Матеріали: Анкети для оцінки; фліпчарт для запису повторюваних думок (за бажанням).

Тривалість: 10 хвилин

Покрокові інструкції:

- Тренери запрошують учасників задати останні запитання про емпатію, онлайн-комунікацію, емоційні сигнали або будь-які вправи, які виконувалися під час семінару.
- Тренери надають короткі практичні пояснення та додаткові приклади, якщо це необхідно.
- Тренери роздають анкети для оцінки. Учасники заповнюють анкети індивідуально.
- Тренери пояснюють, що анонімний зворотний зв'язок є надзвичайно важливим для вдосконалення програми та формування майбутніх семінарів, щоб вони краще відповідали потребам учасників.
- Заповнені анкети збираються перед тим, як учасники розійдуться.
- Примітка: анкета для оцінки включена в Додаток: Навчальні матеріали.



Семінар 3. Моє онлайн-я: чим я ділюся, чи що приховую

Цілі

- Підтримувати атмосферу поваги в групі
- Дослідити особисті стилі поведінки в Інтернеті та самопрезентацію, обговорити безпечні та ризиковані вибори
- Проаналізувати власні безпечні та небезпечні практики в Інтернеті
- Обговорити, як імена користувачів та аватари формують онлайн-ідентичність
- Розуміння значення та ризиків цифрового сліду
- Створіть позитивний онлайн-профіль, щоб покращити цифрове благополуччя та репутацію

Методи: презентація та теоретична інформація, групова дискусія, мозковий штурм, розповіді/аналіз конкретних випадків, завдання в малих групах, обговорення в колі, вікторина

Загальна тривалість: 120 хвилин: 95 хвилин програмних заходів + 25 хвилин перерв

Зміст:

- Привітання, перегляд основних правил – 5 хв



- Вступ до теми та вправа «Який ваш стиль поведінки в Інтернеті?» (групова дискусія з прикладами) – 20 хв
- Вікторина «Чи поводишся ти в Інтернеті обережно?» – 10 хв
- Вправа в малих групах «Я в Інтернеті проти мене в реальному житті», обговорення результатів – 30 хв
- Коротка перерва – 10 хв
- Вправа «Імена користувачів та аватари – поговоримо про ідентичність», групова дискусія – 10 хв
- Рефлексії в колі: створення особистого «посібника з онлайн-ідентичності» та обмін стратегіями щодо конфіденційності та автентичності – 10 хв
- Підсумки від тренерів, питання та відповіді, оцінка – 10 хв
- Заключна кава – 15 хв з можливим продовженням

Завдання

Привітання, перегляд основних правил — 5 хв

Вступ до теми «Який ваш онлайн-стиль?»

Цілі

- Ознайомити учасників з ідеєю самопрезентації в Інтернеті та тим, як люди створюють різні цифрові образи.
- Допомогти учасникам дослідити, що вони діляться в Інтернеті, чому вони це роблять і як це формує їхню онлайн-ідентичність.
- Підвищити обізнаність про безпечніші та ризикованіші звички обміну інформацією, використовуючи реальні дані (результати опитування підлітків).
- Заохотити учасників до роздумів про власний стиль поведінки в Інтернеті за допомогою прикладів персонажів, з якими вони можуть себе ототожнити.
- Стимулювати критичне мислення щодо самопрезентації в Інтернеті та надати підліткам інструменти для безпечної та автентичної навігації у цифровому світі.
- Сформуйте розуміння того, що онлайн-ідентичність є поєднанням виборів, звичок і стратегій: іноді свідомих, іноді ні.

Матеріали:

- Слайди: «Що підлітки діляться в Інтернеті?», «Який ваш стиль поведінки в Інтернеті?» та приклади персонажів (Емма, Ларс, Санне, Даан, Алаа).
- Фліпчарт або дошка (за бажанням) для запису основних закономірностей.
- Маркери або стікери (за бажанням).

Тривалість: 20 хвилин

WHAT'S YOUR ONLINE STYLE?

- **Authentic Sharer** — Shares experiences and thoughts that closely align with their real-life persona.
- **Curated Perfectionist** — Presents an idealized version of life, highlighting only positive aspects.
- **Anonymous Explorer** — Engages in online communities under a pseudonym, exploring interests without revealing real identity.
- **Over-Sharer** — Discloses extensive personal information, sometimes without considering privacy implications.

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138



WHAT'S YOUR ONLINE STYLE?



Emma regularly shares her feelings, unfiltered photos, and details about her day — both the good and the bad. She isn't afraid to be herself, even if not everyone understands her

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

WHAT'S YOUR ONLINE STYLE?



Lars only posts carefully selected photos — gym, fashion, travel. His captions are inspirational quotes. Everything looks flawless, like a magazine

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

WHAT'S YOUR ONLINE STYLE?



Under the nickname FoxMind, Sanne is active on a Discord server about anime and neurodiversity. No one there knows who she is in real life

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

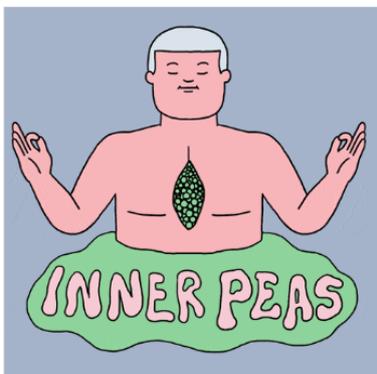
WHAT'S YOUR ONLINE STYLE?



Daan posts almost every step in his Stories — what he ate, who he hung out with, who upset him. Sometimes he shares screenshots of chats or family arguments

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

WHAT'S YOUR ONLINE STYLE?



Alaa runs a popular blog about mental health. She writes honest posts about anxiety and teen struggles, often saying “talking about this is okay.” But he never shares his name, city, or photos

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

Покрокові інструкції:

- Представте тему. Тренери починають з пояснення, що онлайн-ідентичність не є фіксованою, вона формується вибором: що ми публікуємо, що приховуємо, як презентуємо себе та що інші думають про нас. Тренери кажуть: «Сьогодні ми розглянемо різні способи, якими люди презентують себе в Інтернеті, та що ми можемо навчитися з цих моделей поведінки».
- Покажіть слайд з опитуванням: «Що підлітки діляться в Інтернеті?»



- Тренери показують гістограму і просять учасників швидко відповісти:
 - «Що з цього списку ви особисто ділитесь найчастіше?»
 - «Чи дивують вас ці цифри?»
 - «Які категорії можна безпечно ділитися, а які можуть бути ризикованими?»
- Підкресліть ключову думку зі слайда: хоча більшість підлітків знають про ризики, вони все одно залишають цифровий слід, який може бути використаний для профілювання, таргетування або неправильного розуміння.
- Представте поняття «онлайн-стилі». Тренери показують слайд «Який ваш онлайн-стиль?» і коротко пояснюють чотири категорії. Підкресліть: «Немає «правильного» або «неправильного» стилю, кожен має свої сильні сторони та вразливі місця».
 - **Автентичний користувач** – відкритий, чесний, показує реальне життя
 - **Куратор-перфекціоніст** – ділиться найкращими моментами, вишуканим образом
 - **Анонімний дослідник** – активний в Інтернеті, але віддає перевагу приватності
 - **Надмірний користувач** – інтенсивно публікує пости, іноді не зважаючи на ризики
- Представте та обговоріть п'ять слайдів з персонажами (Емма, Ларс, Санне, Даан, Алаа). Для кожного слайда: тренери зачитують короткий профіль та задають 1–3 швидких запитання. Заохочуйте короткі, спонтанні відповіді, а не довгі дискусії.
 - **Емма** регулярно ділиться своїми почуттями, нередатованими фотографіями та подробицями свого дня – як хорошими, так і поганими. Вона не боїться бути собою, навіть якщо не всі її розуміють.
 - Тренери задають такі питання:
 - «Який онлайн-стиль, на вашу думку, найкраще підходить до цього профілю?»
 - «Що вам подобається в стилі Емми?»
 - «Які ризики вона може не бачити?»
 - Тренери оголошують правильну відповідь: Емма – автентична користувачка, яка ділиться своїм життям
 - **Ларс** публікує лише ретельно відібрані фотографії – тренажерний зал, мода, подорожі. Його підписи – це надихаючі цитати. Все виглядає бездоганно, як у журналі:
 - Тренери задають такі питання:
 - «Який онлайн-стиль, на вашу думку, найбільше підходить цьому профілю?»



- «Чому, на вашу думку, Ларс публікує тільки ідеальні моменти?»
- «Як люди можуть неправильно інтерпретувати його профіль?»
- Тренери оголошують правильну відповідь: Ларс — куратор-перфекціоніст
- **Санне.** Під псевдонімом FoxMind Санне веде активну діяльність на сервері Discord, присвяченому аніме та нейрорізноманітності. Ніхто там не знає, хто вона в реальному житті
 - Тренери задають такі питання:
 - «Який онлайн-стиль, на вашу думку, найкраще підходить цьому профілю?»
 - «Які переваги дає анонімність?»
 - «Чи може анонімність також створювати проблеми?»
 - Тренери оголошують правильну відповідь: Санне — анонімна дослідниця.
- **Дан.** Дан публікує майже кожен крок у своїх історіях — що він їв, з ким проводив час, хто його засмутив. Іноді він ділиться скріншотами чатів або сімейних суперечок.
 - Тренери задають такі питання:
 - «Який стиль поведінки в Інтернеті, на вашу думку, найбільше відповідає цьому профілю?»
 - «Що може спонукати людину ділитися такою кількістю інформації?»
 - «Чи може це вплинути на дружні стосунки або безпеку?»
 - Тренери оголошують правильну відповідь: Даан — людина, яка надто багато ділиться
- **Алаа** веде популярний блог про психічне здоров'я. Вона пише відверті дописи про тривогу та проблеми підлітків, часто кажучи: «Говорити про це — це нормально». Але вона ніколи не ділиться своїм ім'ям, містом проживання чи фотографіями.
 - Тренери задають такі питання:
 - «Який стиль поведінки в Інтернеті, на вашу думку, найбільше відповідає цьому профілю?»
 - «Алаа відкрито говорить про свої проблеми, але все одно захищає свою приватність. Що ви думаєте про такий баланс?»
 - «Чи знаєте ви когось, хто публікує подібні дописи?»
- Тренери зазначають, що цей приклад є навмисно неоднозначним: Алаа можна розглядати як **«автентичного ділильника»** (через відверті дописи про психічне здоров'я) / як **«анонімного дослідника»** (через приховування своєї справжньої особистості). Тренери пропонують учасникам вибрати категорію та



обґрунтувати свій вибір, пояснивши, що робить Алаа ближчим до одного чи іншого стилю. Акцент робиться не на пошуку «правильної» відповіді, а на практикуванні аргументації та помічанні того, як одна людина може відповідати більш ніж одному стилю поведінки в Інтернеті.

- Групове обговорення: тренери пропонують учасникам швидко підняти руки і запитують:
 - «Хто найбільше схожий на Емму? Ларса? Санне? Даана? Алаа?»
 - «Хто вважає, що є поєднанням декількох стилів?»
 - Тренери підкреслюють, що більшість людей поєднують 2–3 стилі залежно від:
 - платформи (Instagram чи Discord),
 - аудиторії (близькі друзі чи широка публіка),
 - свого настрою, цілей та рівня комфорту.
 - «Чи вважаєте ви, що ваш стиль в Інтернеті відповідає тому, ким ви є в реальному житті?»
 - «Ви обираєте свій стиль навмисно чи це відбувається випадково?»
 - «Який стиль здається вам найбезпечнішим для вашої приватності та психічного благополуччя?»
- Підсумок і перехід. Тренери підсумовують:
 - Кожен має свій стиль поведінки в Інтернеті, часто навіть не усвідомлюючи цього.
 - Те, як ми презентуємо себе в Інтернеті, формує те, як нас бачать інші і як ми ставимося до себе.
 - Різні стилі мають різні ризики та переваги.
 - Розуміння свого стилю поведінки в Інтернеті допомагає робити більш безпечні та розумні вибори.
- Тренери роблять висновок: «У наступних заняттях ми розглянемо, як ваша онлайн-ідентичність відрізняється від вашої офлайн-ідентичності, і що ви хочете, щоб про вас говорив ваш цифровий слід».

Вікторина «Чи дотримуетесь ви правил безпеки в Інтернеті?»

Цілі:

- Допомогти учасникам перевірити свої знання про безпеку в Інтернеті, конфіденційність, цифрову ідентичність та ризиковану поведінку.
- Підвищити обізнаність про поширені міфи щодо конфіденційності, зникнення контенту, приватних профілів та поведінки в Інтернеті.
- Заохотити критичне мислення щодо того, що є безпечним, а що небезпечним для публікації в Інтернеті.



Матеріали

- Смартфони для всіх учасників.
- Онлайн-платформи для вікторин, такі як Kahoot, Quizlet, Blooket або Mentimeter.
- Підготовлені запитання для вікторини.
- Проектор або спільний екран для відображення вікторини.

Тривалість: 10 хвилин

Покрокові інструкції:

- Підготовка
 - Тренери просять усіх учасників дістати свої смартфони.
 - Учасники приєднуються до вікторини через Kahoot/Quizlet/Blooket, використовуючи код гри, показаний на екрані.
 - Тренери нагадують групі, що вікторина є анонімною, цікавою та призначена для того, щоб допомогти кожному замислитися над своїми онлайн-звичками.
- Проведіть вікторину з наступними питаннями. Платформа вікторини автоматично відображає, хто дав найбільше правильних відповідей (якщо вікторина має ігровий характер).
 - Якщо ви видалите допис, ніхто більше його не побачить.
Правильна відповідь: Неправда
 - Ви можете втратити можливість навчатися або працювати через те, що ви опублікували у віці 15 років.
Правильна відповідь: Так
 - Якщо ваш профіль є приватним, ніхто не може бачити ваші публікації.
Правильна відповідь: Неправда
 - Історії зникають через 24 години, тому ви можете публікувати що завгодно.
Правильна відповідь: Неправда
 - В Інтернеті ви можете бути ким завгодно — і це абсолютно безпечно.
Правильна відповідь: Неправда
 - Інфлюенсери завжди такі самі, як і в реальному житті.
Правильна відповідь: Неправда
 - В онлайн-іграх можна говорити все, що завгодно — це ж не соціальні мережі.
Правильна відповідь: Неправда
 - Якщо хтось надсилає вам щось неприємне в особистих повідомленнях, ви нічого не можете вдіяти.
Правильна відповідь: Неправда



- Видалення злісного коментаря вирішує проблему.
Правильна відповідь: Неправда
- Якщо хтось надсилає вам приватне повідомлення «ти дурний?», що це означає?
 - Думка
 - Агресія
 - Привід для паніки
 - ФактПравильна відповідь: агресія
- Підсумок. Тренери виділяють ключові висновки, отримані в результаті тесту:
 - Видалення не означає зникнення: скріншоти, кеш і пересилання можуть зберегти вміст назавжди.
 - Приватний профіль не є повністю приватним: друзі, підписники, скріншоти та репости все одно існують.
 - Історії не є тимчасовими, їх можна зберегти, записати, переслати.
 - Онлайн-ідентичність є гнучкою, але не завжди безпечною, анонімність може створювати ризики, а не лише свободу.
 - Інфлюенсери курують свій імідж: те, що ви бачите, не є повною реальністю.
 - Онлайн-ігри все ще є соціальними просторами: повідомлення там також можуть бути шкідливими або підлягати повідомленню.
 - Завжди є дії, які ви можете вжити у відповідь на домагання: блокування, повідомлення, ігнорування, розмова з дорослими, збереження доказів.
 - Видалення злісного коментаря не вирішує основну проблему, якщо конфлікт або ситуація повторюються.
 - Агресія в Інтернеті є поширеним і впізнаваним явищем. Навчившись її розпізнавати, ви зможете встановити межі.
 - Безпека в Інтернеті вимагає усвідомлення, встановлення меж і свідомих виборів, а не лише налаштувань конфіденційності.

Вправа 1. Я в Інтернеті та в реальному житті

Цілі

- Заохотити учасників поміркувати над тим, що вони діляться (або могли б ділитися) в Інтернеті, і що вони зберігають у таємниці в офлайн-житті.
- Сформувані усвідомлення особистих меж, приватності та рівня комфорту при представленні себе в Інтернеті. Обговорити як переваги, так і ризики самопрезентації в Інтернеті.
- Підкреслити відмінності між реальною ідентичністю людини та її вигаданою ідентичністю в Інтернеті.

- Відкрита дискусія про мотиви для обміну або приховування інформації в Інтернеті (приватність, імідж, безпека, судження, звичка тощо).
- Підтримати учасників у розвитку більш здорової та свідомої самопрезентації в Інтернеті.

Матеріали:

- Слайд «Я в Інтернеті проти мене в реальному житті».
- Папір, ручки або цифрові нотатки для записів
- Фліпчарт для збору шаблонів та ідей (за бажанням).
- Роздрукований список типів контенту, який можна ділитися в Інтернеті
- Пост-іт

Тривалість: 30 хвилин



Co-funded by
the European Union

PROTECTING
TEENAGERS
ONLINE
SAFETY

ONLINE ME VS OFFLINE ME

1. What each of you (could) post online about yourself
2. What no one of you would feel comfortable sharing online about yourself?

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

- Що кожен з вас (міг би) опублікувати в Інтернеті про себе?
- Що ніхто з вас не хотів би ділитися про себе в Інтернеті?

N	Що ви ділитесь в Інтернеті
1	Фотографії з подорожей або подій
2	Фотографії з фільтрами
3	Досягнення: конкурси, оцінки, хобі
4	Моє мистецтво або музика
5	Їжа
6	Меми, що відображають мій настрій
7	Гумор
8	Думки про події чи новини
9	Погані оцінки або помилки
10	Поганий настрій або тривога



11	Стрес, тривога, самотність
12	Фотографії без фільтрів
13	Члени сім'ї
14	Сімейні проблеми
15	Емоції: страх, ревності, гнів
16	Особисті конфлікти
17	Фото в бікіні

Покрокові інструкції

- Представте вправу. Тренери пояснюють: «Кожен з нас показує різні сторони себе в Інтернеті та в реальному житті. Деякі речі ми охоче ділимося, інші вважаємо занадто особистими або ризикованими. У цій вправі ми досліджуємо ці відмінності не для того, щоб їх оцінювати, а щоб зрозуміти, чому вони існують». Тренери коротко презентують два навідні запитання зі слайду:
 - Що кожен з вас (міг би) опублікувати про себе в Інтернеті?
 - Що ніхто з вас не відчував би себе комфортно, ділячись про себе в Інтернеті?
- Тренери роздають роздрукований список типів контенту, яким можна ділитися в Інтернеті, щоб підтримати дискусію та навести конкретні приклади.
- Робота в малих групах:
 - Учасники розділяються на групи по 2–3 особи.
 - Тренери наголошують: ніхто не зобов'язаний ділитися чимось делікатним.
 - Кожен член групи отримує стікери та роздрукований список типів контенту, який можна публікувати в Інтернеті. Кожен учасник індивідуально пише два набори стікерів:
 - «Що я б поділився в Інтернеті» — одна ідея на кожній стікер-нотатці
 - «Що я не поділився б в Інтернеті» — також одна ідея на стікер
 - Учасники можуть говорити в загальних категоріях (наприклад, «Я публікую свої хобі, але не особисті конфлікти»). Ідея полягає в тому, щоб поміркувати над закономірностями, а не над приватними деталями.
 - Учасники розміщують свої стікери у двох стовпцях на столі (або на аркуші).
 - Група порівнює свої індивідуальні списки та відзначає подібності, відмінності та будь-які несподівані вибори. Група обговорює, з яких причин вони діляться або не діляться певним контентом?



- Чи є закономірності (наприклад, всі уникають сімейних проблем; всі діляться гумором)?
- Кожна група вибирає 2–3 цікаві спостереження/закономірності (несподівана відмінність, сильна загальна закономірність або тема для обговорення), щоб швидко поділитися своїми спостереженнями (не особистими подробицями) на пленарному засіданні.
- Обговорення на пленарному засіданні
 - Групи коротко презентують свої висновки всій аудиторії:
 - Спільні закономірності
 - Відмінності всередині групи
 - Інші спостереження щодо онлайн-ідентичності або приватності
 - Тренери виділяють теми, які повторюються в різних групах (наприклад, межі, безпека, самопрезентація, управління іміджем).
- Тренери направляють рефлексію, використовуючи питання зі слайдів:
 - Чи повинна бути межа між вашим «реальним» «я» та вашим «онлайн-я»?
 - Чи вважаєте ви, що ваші однолітки є справжніми в Інтернеті?
 - Чому люди вирішують показувати або приховувати певні речі в Інтернеті?
 - Приватність?
 - Страх осуду?
 - Бажання виглядати добре?
 - Безпека?
 - Тиск, щоб вписатися?
 - Які ризики пов'язані з тим, щоб показувати своє справжнє «я» або надмірно вивірене «я»?
 - Чи може щось стати звичкою тільки тому, що «всі так роблять»?
- Тренери збирають ключові теми на фліпчарті:
приватність, контроль, імідж, безпека, репутація, сором, комфорт, межі.
- Підсумок. Тренери підсумовують:
 - Ми всі керуємо двома ідентичностями: онлайн і офлайн, і обидві вони є реальними, але не завжди однаковими.
 - Різні рівні обміну інформацією відображають комфорт, безпеку, зрілість та особисті межі.
 - Вдумливе ставлення до того, чим ви ділитесь, захищає вашу приватність, емоційне благополуччя та майбутні можливості.
 - Немає «правильного» стилю поведінки в Інтернеті, але важливо бути свідомим своїх дій.



Вправа 2. Імена користувачів та аватари

Цілі

- Підвищити обізнаність про те, що імена користувачів та аватари є частиною онлайн-ідентичності людини.
- Допомогти учасникам замислитися над тим, як вони обирають імена та зображення для різних платформ.
- Обговорить, що робить імена користувачів/аватари безпечними, ризикованими або оманливими.
- Поглибте розуміння питань конфіденційності, самовираження та майбутніх наслідків.
- Заохочуйте більш свідомий та обдуманий вибір для представлення себе в Інтернеті.

Матеріали:

- Фліпчарт для збору прикладів
- Папір, ручки або цифрові нотатки для записів

Тривалість: 10 хвилин

Покрокові інструкції:

- Представте тему. Тренери розпочинають вправу: «Ваше ім'я користувача та аватар є частиною вашої онлайн-ідентичності. Вони можуть виражати вашу особистість або випадково розкривати занадто багато інформації. Сьогодні ми розглянемо, що робить ім'я або аватар безпечними, розумними або ризикованими».
- Тренери просять швидко підняти руки:
 - «Хто використовує одне й те саме ім'я користувача скрізь?»
 - «Хто використовує різні імена залежно від програми?»
- Тренери коротко запитують (ніхто не змушує ділитися особистими іменами користувачів, тільки якщо вони цього хочуть):
 - «Чому ви вибрали своє поточне ім'я користувача?»
 - «Чи вважаєте ви, що ваше ім'я користувача щось про вас говорить? Чому?»
- Обговорення в малих групах: Що робить ім'я користувача/аватар хорошим?
 - Учасники утворюють групи по 2–3 особи. Тренери просять їх обговорити наступні питання (показані на слайді) і записати відповіді. Групи заохочують придумати приклади, які вони бачили (не називаючи реальних людей):



- Що робить ім'я користувача або аватар «хорошим»? (приватність, креативність, самовираження, стиль, безпека)
- Чи слід використовувати різні імена користувача на різних платформах (з міркувань безпеки, конфіденційності, «я є різною версією себе на кожній платформі»)? Чому так чи чому ні?
- Які імена користувачів або аватари викликають дискомфорт, небезпеку або є недоречними?
- Приклади, які тренери можуть навести за потреби:
 - Хороші/нейтральні імена користувачів (відображають хобі або інтереси; не розкривають особисту інформацію; креативні, але безпечні): PixelPainter, SkateboardSky, PuzzleWolf, EchoTrail, CodeNinja.
 - Ризиковані/невідповідні імена користувачів:
 - Агресивні або жорстокі: KillYou, HateQueen, Nazi420
 - Такі, що розкривають справжню особу: повне ім'я + рік народження, назва школи
 - Сексистські, расистські або грубі слова
 - Копіювання інфлюенсерів або токсичних мем-персонажів
 - Аватари з провокаційними позами, вкраденими зображеннями або будь-чим, що може згодом поставити їх у незручне становище
- Пленарна дискусія. Кожна група ділиться одним цікавим для них висновком або моментом, в якому їхні думки розійшлися.
 - Приклади
 - «Багато з нас вибирають імена користувачів на основі своїх хобі, але не усвідомлюють, скільки вони про нас розкривають».
 - «Ми всі погодилися, що безпечніше використовувати різні імена користувачів для ігор та Instagram».
 - «Кілька людей згадали, що бачили аватари, які зараз здаються смішними, але в майбутньому можуть виглядати погано».
 - Тренери підкреслюють:
 - Імена користувачів та аватари створюють враження, навіть якщо ви цього не помічаєте.
 - Вони можуть допомогти вам виразити себе, але також можуть випадково розкрити занадто багато.
 - Вибір безпечніших, нейтральних або креативних імен є частиною захисту вашої цифрової ідентичності.



- Заключна ремарка тренера: «Ваше ім'я користувача — це як ваш цифровий одяг, люди бачать його ще до того, як зустрінуть вас. Воно може говорити «це я», але ніколи не повинно ставити вас під загрозу».

Роздуми

Цілі:

- Допомогти учасникам узагальнити все, що вони дізналися на семінарі про цифрову ідентичність, самопрезентацію, конфіденційність, імена користувачів, аватари та цифрові сліди.
- Заохотити підлітків перетворити отримані знання на особисті практичні рекомендації, які вони можуть використовувати в повсякденному житті в Інтернеті.
- Сприяти усвідомленій, цілеспрямованій поведінці в Інтернеті, яка забезпечує баланс між автентичністю, безпекою та благополуччям.
- Надати простір для обміну стратегіями, що сприяють безпечнішій та здоровішій взаємодії в Інтернеті.
- Посилити групове обговорення та створити позитивну, сприятливу атмосферу на завершення.

Матеріали

- Невеликі картки або половинки аркушів паперу для створення міні-«Посібника з онлайн-ідентичності»
- Ручки або маркери
- Опціонально: фліпчарт для збору спільних стратегій

Тривалість: 10 хвилин

Покрокові інструкції:

- Підготуйте місце проведення. Тренери запрошують усіх сісти в коло. Вони пояснюють: «Протягом цього семінару ми досліджували, що ви ділитеся в Інтернеті, як ви презентуєте себе, що про вас говорять ваші імена користувачів та аватари, і який цифровий слід ви залишаєте після себе. Тепер настав час перетворити це на щось практичне — ваш особистий Посібник з онлайн-ідентичності».
- Тренери наголошують: «Ви пишете тільки те, що ВАМ зручно. Ніхто не читатиме ваш посібник, якщо ви не вирішите ним поділитися».
- Створіть свій особистий «Посібник з онлайн-ідентичності».
 - Тренери роздають невеликі картки або половинки аркушів.
 - Учасникам пропонується написати 3–5 особистих правил, яких вони хочуть дотримуватися в Інтернеті.



- Тренери пропонують підказки (показані на слайді або усно):
 - Яку інформацію я готовий/готова оприлюднити? (наприклад, хобі, мистецтво, меми, досягнення)
 - Яку інформацію я вважаю за краще тримати в таємниці? (місцезнаходження, сімейні проблеми, особисті труднощі, нефільтровані емоції, приватні фотографії)
 - Як я хочу презентувати себе через імена користувачів та аватари? (креативно, безпечно, не розкриваючи себе)
 - Як я можу поважати приватність інших людей? (не публікувати фотографії друзів без їхнього дозволу; уникати скріншотів приватних чатів)
 - Яку звичку я хочу змінити? А яку хочу зберегти? (наприклад, припинити імпульсивні публікації; продовжувати використовувати різні імена користувача на різних платформах)
 - Які межі допомагають мені захистити своє психічне здоров'я в Інтернеті? (не відповідати на повідомлення, коли перевантажений; не читати коментарі вночі)
- Тренери можуть навести 2–3 приклади, щоб надихнути учасників:
 - «Я ділюся своїми хобі та досягненнями, але не особистими конфліктами».
 - «Я використовую різні імена користувачів для різних платформ, щоб захистити свою приватність».
 - «Я уникаю публікацій, коли злюся або засмучений».
 - «Я завжди перевіряю, чи не заперечують інші проти того, щоб бути на моїх фотографіях».
 - «Я не публікую нічого, що може мене пізніше збентежити».
- Обмін стратегіями в колі. Учасникам пропонується (на добровільній основі) поділитися однією рекомендацією або стратегією, яку вони вважають корисною для інших. Тренери підтримують невимушену атмосферу, заохочуючи учасників до коротких висловлювань.
 - Навідні запитання:
 - «Яке правило, яке ви написали, є для вас важливим?»
 - «Яка стратегія допомагає вам залишатися в безпеці в Інтернеті?»
 - «Яке з сьогоднішніх відкриттів змінить вашу поведінку в Інтернеті?»
 - Тренери записують повторювані ідеї на фліпчарті (приватність, межі, емоційна безпека, репутація в Інтернеті, намір проти імпульсу, баланс між автентичністю та захистом тощо).
- Підсумок і перехід:
 - Тренери підсумовують: «Ваша онлайн-ідентичність — це те, що ви будете через вибір, звички, імена користувачів, фотографії та те,



чим ви ділитесь або не ділитесь. Ваш посібник — це спосіб залишатися цілеспрямованим, автентичним і безпечним».

- «Інтернет-ідентичність повинна виражати *те, хто ви є*, але ніколи не ставити вас під загрозу. Ці невеликі особисті правила допоможуть вам контролювати свій цифровий слід».
- Тренери пропонують учасникам зберігати цей посібник (у блокноті, гаманці або телефоні) як короткий довідник перед публікацією.

Підсумок від тренерів, питання та відповіді, оцінка

Цілі:

- Підсумуйте основні висновки семінару:
 - Різні стилі поведінки в Інтернеті та як вони формують цифрову ідентичність.
 - Чому люди обирають певні імена користувачів, аватари та звички публікації.
 - Різниця між безпечною та ризикованою самопрезентацією в Інтернеті.
 - Як відрізняються онлайн- та офлайн-ідентичності і чому це має значення.
 - Як працюють цифрові сліди та чому вони важливі.
- Підкресліть цінність свідомої, продуманої поведінки в Інтернеті.
- Забезпечте, щоб учасники отримали чіткі практичні поради щодо конфіденційності, автентичності та цифрового благополуччя.
- Надайте можливість для запитань, уточнень та анонімною оцінки.

Тривалість: 10 хвилин

Матеріали: Анкети для оцінки; фліпчарт для запису повторюваних думок (за бажанням).

Покрокові інструкції:

- Тренери підкреслюють прогрес, досягнутий під час семінару
- Тренери коротко підсумовують навички та ідеї, які розвинула група:
 - Учасники дослідили, як різні стилі поведінки в Інтернеті (автентичний ділителі, досконалий куратор, анонімний дослідник, надмірний ділителі) впливають на ідентичність та сприйняття.
 - Вони проаналізували, чим вони діляться в Інтернеті і чому певні вибори здаються безпечними, ризикованими або комфортними.
 - Вони розмірковували над відмінностями між онлайн- та офлайн-особистістю, відкриваючи для себе особисті межі та мотивації.
 - Вони обговорили, як імена користувачів та аватари можуть розкривати, приховувати або формувати ідентичність.



- Вони створили особистий посібник з онлайн-ідентичності, щоб сприяти безпечнішим і більш усвідомленим звичкам публікації.
- Тренери наголошують: «Сьогодні ви не просто дізналися, що публікувати, ви дізналися, чому публікувати і як ці вибори формують ваш цифровий слід».
- Тренери підкреслюють важливість свідомої онлайн-ідентичності і кажуть:
 - Онлайн-ідентичність не є випадковою. Вона формується з сотень дрібних виборів: що ви публікуєте, що приховуєте, як презентуєте себе, яке ім'я користувача ви обираєте. Кожен вибір надсилає певний сигнал.
 - Бути обережним в Інтернеті не позбавляє вас свободи, а захищає її. Коли ви знаєте, чим ви готові ділитися, а що хочете залишити приватною інформацією, ви зберігаєте контроль над своїм цифровим життям.
 - Ваша онлайн-ідентичність може показати вас з найкращого боку! Вашу креативність, гумор, талант, але вона ніколи не повинна ставити вас під загрозу.
 - Ваш цифровий слід залишається довше, ніж момент публікації. Майбутні можливості, дружні стосунки та ваше власне благополуччя можуть залежати від того, чим ви ділитесь зараз.
 - Вибір того, що публікувати, не пов'язаний зі страхом — це свобода з усвідомленням.
 - Бути обережним в Інтернеті — це форма самоповаги.
- Питання та відповіді
 - Тренери відкривають дискусію для останніх запитань: «Чи є ще щось незрозумілим щодо онлайн-ідентичності, безпеки, імен користувачів, цифрових слідів або будь-чого іншого, що ми сьогодні розглянули?»
 - Тренери надають короткі практичні пояснення та приклади з реального життя.
- Оцінка
 - Тренери роздають анкети для оцінки. Учасники заповнюють їх індивідуально та анонімно.
 - Тренери пояснюють, що анонімні відгуки є надзвичайно важливими для вдосконалення програми та формування майбутніх семінарів, щоб вони краще відповідали потребам учасників.
 - Тренери збирають заповнені анкети перед тим, як учасники розійдуться.
 - Примітка: анкета для оцінки міститься в Додатку: Навчальні матеріали.



- **Заключне слово.** Тренери дякують учасникам за їхню відкритість, роздуми, поважне ставлення та готовність ретельно проаналізувати свої особисті звички в Інтернеті.
- **Заключне зауваження:** «Ваша онлайн-ідентичність – це ваш вибір: кожен допис, кожне ім'я користувача, кожен клік. Зробіть так, щоб ці вибори працювали на вас, а не проти вас».



Оцінка та аналіз

Система оцінки та оцінювання цієї програми була розроблена з урахуванням принципів неформальної освіти і мала на меті відобразити не тільки набуття знань, а й зміни в ставленні, процеси рефлексії та практичне застосування навичок у повсякденному цифровому житті. З огляду на делікатний характер поведінки в Інтернеті та взаємодії з однолітками, оцінювання було зосереджено на формативних, рефлексивних та партисипативних методах, а не на підсумковому тестуванні.

Оцінка поєднувала **три взаємодоповнюючі типи оцінювання**: формувальне оцінювання під час семінарів, самооцінювання учасників та якісний зворотний зв'язок, зібраний наприкінці кожного циклу семінарів. Такий змішаний підхід дозволив тренерам стежити за процесами навчання в режимі реального часу, а також фіксувати власні інтерпретації та досвід учасників.

Формативна оцінка під час семінарів

Протягом семінарів тренери постійно оцінювали навчання шляхом спостереження, групових дискусій, рольових ігор та кругів рефлексії. Особлива увага приділялася тому, як учасники застосовували такі поняття, як



ненасильницьке спілкування, емпатичне вгадування та встановлення меж у практичних вправах. Тренери відзначали, чи вміли учасники розрізняти агресивні, реактивні, емпатичні та ненасильницькі реакції, а також наскільки впевнено вони експериментували з альтернативними стратегіями спілкування.

Така постійна оцінка також допомогла виявити непорозуміння та несподівані інтерпретації. Наприклад, під час семінару з емпатії деякі учасники творчо переосмислили емпатичні реакції як форму іронічного або «м'якого» онлайн-тролінгу. Хоча це було ненавмисно, це спостереження було цінним для тренерів, оскільки воно виявило необхідність більш чітко обговорити етичні наміри та різницю між справжньою емпатією та стратегічною провокацією.

Самооцінка та рефлексія

Самооцінка була центральним компонентом програми. Наприкінці кожного семінару учасників запрошували поміркувати над тим, що вони навчилися, наскільки комфортно вони почувалися, використовуючи інструменти, і чи можуть вони уявити собі їх застосування в реальних онлайн-ситуаціях. Питання для рефлексії були зосереджені на емоційній обізнаності («Як ви почувалися, відповідаючи таким чином?»), сприйнятій корисності («Чи спрацювало б це в реальному житті?») та особистій значущості («Коли я можу це використати?»).

Багато учасників повідомили про сильне відчуття актуальності та можливості застосування в повсякденному житті. Як зазначив один з учасників:

«Це було насправді цікаво, а не нудно, як у школі. Все, що ми вивчили, здається мені корисним для щоденного використання в Інтернеті».

Інший учасник розмірковував про посилення самоконтролю:

«Я усвідомив, що не завжди потрібно відповідати швидко. Я можу вибрати, як відповісти, або взагалі не відповідати».

Водночас самооцінки виявили амбівалентність і критичне мислення. Деякі учасники ставили під сумнів, чи завжди емпатичні відповіді будуть ефективними, особливо з анонімними троями, що свідчить про глибоке розуміння, а не сліпе прийняття методів.



Якісні відгуки та цитати учасників

Наприкінці програми учасники заповнили анонімні форми оцінки, що поєднували шкалові питання з відкритими запитаннями. Загальний відгук підкреслив високу залученість, сприйняту актуальність та вдячність за інтерактивне та поважне навчальне середовище. Більшість описала семінари як приємні, практичні та відмінні від традиційного навчання в класі.

Типові відгуки включали такі висловлювання:

«Це було більше схоже на розмову з людьми, ніж на навчання. Це полегшувало бути чесним».

«Мені сподобалося, що ми практикували реальні коментарі, а не вигадані приклади. Так воно і є насправді в Інтернеті».

Важливо, що оцінки також відобразили критичні та несподівані інтерпретації. Один учасник прокоментував:

«Емпатія — це цікаво, але її також можна використовувати, щоб дратувати людей і змушувати їх почуватися некомфортно більш витонченим способом».

Такі відгуки не розглядалися як невдача, а аналізувалися як свідчення активної залученості та переосмислення. Вони продемонстрували, що підлітки не пасивно сприймають концепції, а активно перевіряють їх соціальне значення в рамках своєї культури однолітків. Ці висновки лягли в основу рекомендацій для молодіжних працівників щодо чіткого висвітлення етичного використання, намірів та відповідальності під час навчання навичкам емпатичного та ненасильницького спілкування.

Загальні результати оцінки

Оцінка показує, що програма успішно підвищила обізнаність учасників про антисоціальну поведінку в Інтернеті, розширила їхній репертуар можливих реакцій та заохотила до роздумів про особисту відповідальність та регулювання емоцій у цифровому просторі. Хоча не всі учасники беззастережно прийняли кожен метод, більшість з них повідомили, що отримали інструменти, які вони можуть адаптувати до своїх власних умов.



«Завжди добре мати сценарій для кожного заняття, але імпровізація та відчуття потреб групи є не менш важливими».
Сара, Швеція.

Відповідно до принципів неформальної освіти, успіх визначався не однорідними результатами, а значущою залученістю, рефлексією та здатністю робити обґрунтований вибір. Результати оцінки підтверджують, що семінари створили простір, де підлітки могли як вчитися, так і ставити під сумнів ідеї — необхідна умова для розвитку автентичної, відповідальної поведінки в Інтернеті.

«Необхідно адаптувати матеріал до кожної групи, беручи до уваги її розмір (більшій групі може знадобитися більше часу для певних сесій, наприклад, для обговорень та рефлексій)».
Улла, Швеція.



Форма оцінювання

Наскільки ви погоджуєтеся з наступними твердженнями (від 1 — зовсім не погоджуюся до 5 — повністю погоджуюся)

N	Твердження	1	2	3	4	5
1	Зміст цього семінару був цікавим / De inhoud van deze workshop was interessant	<input type="checkbox"/>				
2	Тема семінару була для мене актуальною / Het onderwerp van de workshop was relevant voor mij	<input type="checkbox"/>				
3	Вправи були цікавими / Вправи були цікавими	<input type="checkbox"/>				
4	Я отримав нові знання під час цього семінару / Ik heb nieuwe kennis opgedaan tijdens deze workshop	<input type="checkbox"/>				
5	Під час цього семінару я набув нових практичних навичок / Ik heb nieuwe praktische vaardigheden geleerd	<input type="checkbox"/>				
6	Тренери надавали чіткі інструкції / Тренери дали чіткі інструкції	<input type="checkbox"/>				
7	Я міг вільно висловлювати свою думку / Я міг вільно висловлювати свою думку	<input type="checkbox"/>				
8	Учасники вільно обмінювалися думками / Учасники вільно обмінювалися думками	<input type="checkbox"/>				
9	Приміщення, в якому проводився семінар, було приємним / Місце проведення семінару було приємним	<input type="checkbox"/>				
10	Харчування під час семінару було смачним / Харчування під час семінару було смачним	<input type="checkbox"/>				
11	Було достатньо перерв на каву / Er waren genoeg koffiepauzes	<input type="checkbox"/>				
12	Я б порекомендував цей семінар своїм друзям і колегам / Ik zou deze workshop aanbevelen aan mijn vrienden en kennissen	<input type="checkbox"/>				



Посилання

- Acquisti, A., Adjerid, I., Brandimarte, L., et al. (2017). Поштовхи до конфіденційності та безпеки: розуміння та допомога у виборі користувачів в Інтернеті. *ACM Computing Surveys*, 50(3), 1–41. <https://doi.org/10.1145/3054926>
- Carretero, S., Vuorikari, R., & Punie, Y. (2017). *The digital competence framework for citizens (DigComp 2.1): The European Commission's science and knowledge service*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2760/38842>
- Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Використання медіа та розвиток мозку в підлітковому віці. *Nature Communications*, 9, 588. <https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>
- Davis, M. H. (1983). Вимірювання індивідуальних відмінностей в емпатії: докази на користь багатовимірного підходу. *Журнал особистості та соціальної психології*, 44(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- Галатіна, Е., Фенько, А. та Александерссон, Дж. (2025). Розробка онлайн-курсу з безпеки для європейських підлітків: аналіз їхніх знань та поведінки в соціальних мережах. У L. Gómez Chova, A. López Martínez, & I. Candel Torres (Eds.), *EDULEARN25 Proceedings* (с. 799–808). IATED. <https://doi.org/10.21125/edulearn.2025.0292>
- Helsper, E. J., & van Deursen, A. J. A. M. (2017). *Цифрові навички в Європі: дослідження та політика*. Лондонська школа економіки. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3079929>
- Hinduja, S. (2025). Кібербулінг крізь призму травми. *BMC Public Health*, 25, стаття 2292. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22692-6>
- Келес, Б., МакКрей, Н. та Гріліш, А. (2020). Систематичний огляд: Вплив соціальних медіа на депресію, тривожність та психологічний дистрес у підлітків. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Ковальський, Р. М., Джуметті, Г. В., Шредер, А. Н. та Латтанер, М. Р. (2014). Знуцання в цифрову епоху: критичний огляд та метааналіз. *Психологічний бюлетень*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Маранезі, А. (2024). Характеристики з точки зору підлітків: портрет кібербулерів. У матеріалах конференції *EDULEARN24* (с. 9658–9667). IATED. <https://doi.org/10.21125/edulearn.2024.2327>
- Мухаммед, Н. Й., та Самак, Я. А. А. (2025). Вплив кібербулінгу на підлітків: соціальні та психологічні наслідки з точки зору демографії населення в

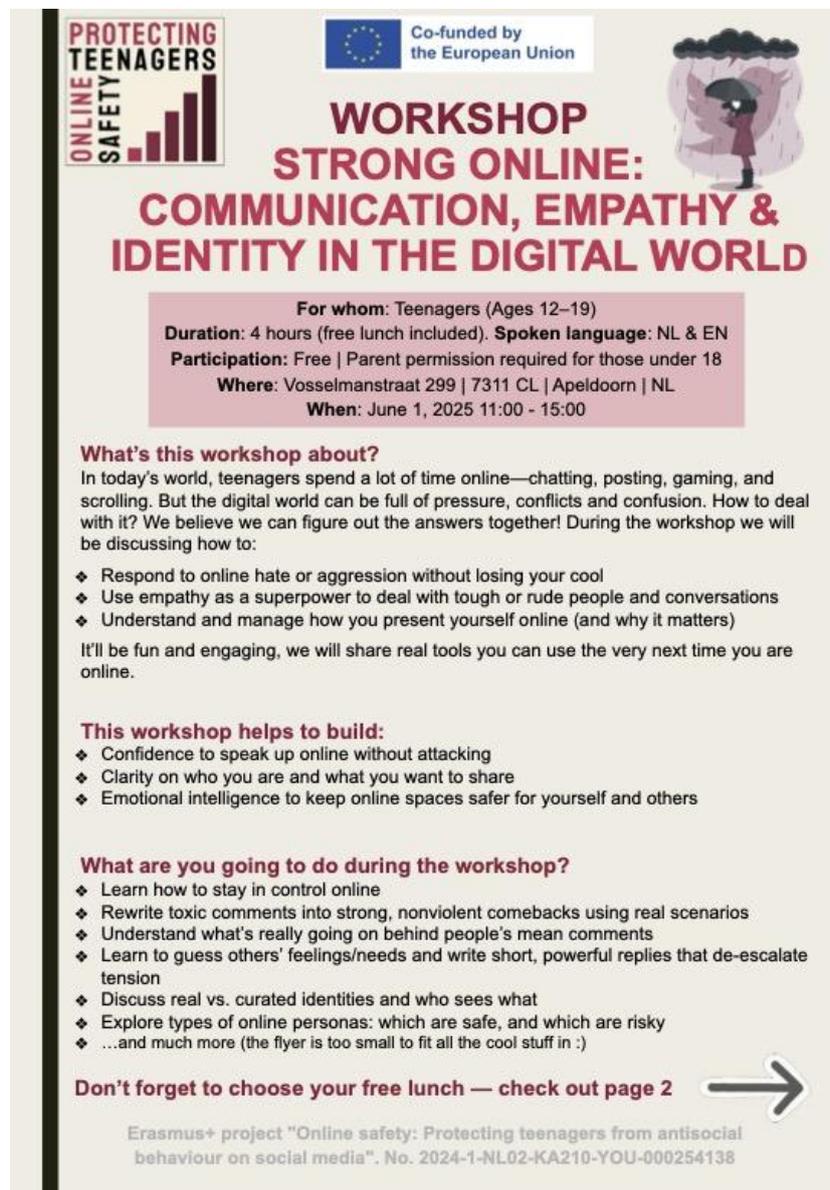


- провінції Асьют, Єгипет. *Human Dynamics*.
<https://doi.org/10.3389/fhumd.2025.1519442>
- Ніксон, К. Л. (2014). Сучасні перспективи: вплив кібербулінгу на здоров'я підлітків. *Здоров'я, медицина та терапія підлітків*, 5, 143–158.
<https://doi.org/10.2147/ANMT.S36456>
- Онґ, К. (2024). «Я НЕ ДАМ ЇМ ПЕРЕМОГТИ» – Постійне дослідження випадків, коли молодь стикається з мовою ненависті та кібербулінгом у соціальних мережах. У *INTED2024 Proceedings* (с. 7070–7075). IATED.
<https://doi.org/10.21125/inted.2024.1868>
- Purnama, S. (2021). Чи впливає цифрова грамотність на ризики студентів в Інтернеті? Батьківське посередництво та самоконтроль під час пандемії COVID-19. *Heliyon*, 7(7), e07525.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07525>
- Rosenberg, M. B., & Chopra, D. (2015). *Ненасильницьке спілкування: мова життя* (3-тє вид.). PuddleDancer Press.
- Suler, J. (2004). Ефект онлайн-розгальмування. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Suler, J. (2004). Ефект онлайн-розгальмування. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- ван Ноорден, Т. Х. Дж., Хаселагер, Г. Дж. Т., Сілессен, А. Х. Н. та Буковські, В. М. (2015). Емпатія та участь у булінгу у дітей та підлітків: систематичний огляд. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(3), 637–657.
<https://doi.org/10.1007/s10964-014-0135-6>
- Вуорікари, Р., Клузер, С., Пуні, Й., та Карретеро, С. (2022). *DigComp 2.2: Рамка цифрової компетентності для громадян — з новими прикладами знань, навичок та ставлень*. Видавництво Європейського Союзу.
<https://doi.org/10.2760/115376>
- Чжу, С., Хуан, С., Еванс, Р. та Чжан, В. (2021). Кібербулінг серед підлітків та дітей: комплексний огляд глобальної ситуації, факторів ризику та запобіжних заходів. *Frontiers in Public Health*, 9, 634909.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>
- Чжу, С., Чжао, С. та Ван, Ц. (2024). Серфінг у неприємності? Як використання Інтернету впливає на екстерналізовану проблемну поведінку підлітків. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, 56.
<https://doi.org/10.1057/s41599-024-03956-9>

Додаток

Необхідні супровідні документи

Форма участі в семінарі



PROTECTING TEENAGERS
ONLINE SAFETY

 Co-funded by
the European Union

WORKSHOP
STRONG ONLINE:
COMMUNICATION, EMPATHY &
IDENTITY IN THE DIGITAL WORLD

For whom: Teenagers (Ages 12–19)
Duration: 4 hours (free lunch included). **Spoken language:** NL & EN
Participation: Free | Parent permission required for those under 18
Where: Vosselmanstraat 299 | 7311 CL | Apeldoorn | NL
When: June 1, 2025 11:00 - 15:00

What's this workshop about?
In today's world, teenagers spend a lot of time online—chatting, posting, gaming, and scrolling. But the digital world can be full of pressure, conflicts and confusion. How to deal with it? We believe we can figure out the answers together! During the workshop we will be discussing how to:

- ◆ Respond to online hate or aggression without losing your cool
- ◆ Use empathy as a superpower to deal with tough or rude people and conversations
- ◆ Understand and manage how you present yourself online (and why it matters)

It'll be fun and engaging, we will share real tools you can use the very next time you are online.

This workshop helps to build:

- ◆ Confidence to speak up online without attacking
- ◆ Clarity on who you are and what you want to share
- ◆ Emotional intelligence to keep online spaces safer for yourself and others

What are you going to do during the workshop?

- ◆ Learn how to stay in control online
- ◆ Rewrite toxic comments into strong, nonviolent comebacks using real scenarios
- ◆ Understand what's really going on behind people's mean comments
- ◆ Learn to guess others' feelings/needs and write short, powerful replies that de-escalate tension
- ◆ Discuss real vs. curated identities and who sees what
- ◆ Explore types of online personas: which are safe, and which are risky
- ◆ ...and much more (the flyer is too small to fit all the cool stuff in :)

Don't forget to choose your free lunch — check out page 2 

Erasmus+ project "Online safety: Protecting teenagers from antisocial behaviour on social media". No. 2024-1-NL02-KA210-YOU-000254138



PAGE 2:

THE MENU

Just pick what you want for lunch and send us the numbers of the dishes (yep, more than one is fine!). Be kind to the planet — only order what you'll actually eat. And don't forget to mention any allergies!

Fuel Up Stuff:

1. **Vegetarian Panini**
With grilled vegetables, sun-dried tomato, mozzarella, and pesto
Served with olive and pesto mayo
2. **Panini Jakarta**
Our favorite! With pulled chicken, red onion, cheese, and sambal
Served with chili sauce
3. **Panini Mexico**
With pulled chicken, cheese, homemade chipotle sauce.
Served with "salsa on the side"
4. **Deluxe Healthy Coda**
Whole grain sandwich with cheese, tomato, cucumber, egg, raw veggies, olive, and pickle
5. **Avocado/Egg Sandwich**
Whole grain sandwich with avocado, boiled egg, capers, sun-dried tomato, and pea sprouts
6. **Focaccia Brie Sandwich**
Brie with honey, arugula, and walnuts
7. **Croquettes on Bread (veggie option available)**
On white sourdough bread
8. **Special of the Day**
Always a unique sandwich. Let yourself be surprised
9. **Soup of the Day**
A homemade surprise soup served with bread and a spread.

Sweet Stuff:

10. Apple Pie
11. Cheesecake
12. Brownie
13. Carrot Cake
14. Muffin
15. Mini Petit Four
16. Petit Four
17. Mini Muffin
18. Vegan Cake



Coffee, tea, and soft drinks are unlimited
No ordering needed, just enjoy!

Under 18? Make sure your parent signs the permission form on page 3!

Not to be allowed to eat (don't worry), just to be able to join the workshop!





Форма згоди батьків



**PROTECTING
TEENAGERS**
ONLINE
SAFETY



Co-funded by
the European Union

PAGE 3:

PARENTAL PERMISSION

To join the workshop: STRONG ONLINE - Communication, Empathy & Identity in the Digital World

For whom: Teenagers (Ages 12–19)
Duration: 4 hours (free lunch included) **Spoken language:** NL & EN
Participation: Free | Parent permission required for those under 18
Where: Vosselmanstraat 299 | 7311 CL | Apeldoorn | NL
When: June 1, 2025 11:00 - 15:00

What's this permission for?
We're hosting a fun and practical workshop to help teens navigate the digital world with confidence and empathy. If your child is under 18, we need your permission for them to participate. We'll also be offering lunch - please inform us about any food allergies!

Teen's Information:
Teen's Full Name: _____
Date of Birth: _____

I give permission for my child to join the workshop on June 1, 2025.
 I understand the event is free, includes lunch, and that no data will be collected or shared.

Photo/Video Consent:
 Yes, I give consent for my child to appear in workshop photos/videos
 No, I do not give consent

Parent/Guardian Information:
Full Name: _____
Phone Number: _____
Email Address: _____

Signature parent: _____
Date: _____

Please return this form before the workshop begins!

Erasmus+ project "Online safety: Protecting teenagers from antisocial behaviour on social media". No. 2024-1-NL02-KA210-YOU-000254138



Форма відшкодування витрат на проїзд



Co-funded by
the European Union

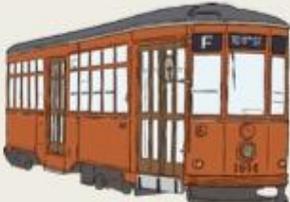
PAGE 4:

WHAT NOW?

Just let us know if you're in and would like to participate!

1. Send us the [feedback-form](#) or just email us at liza@mysociety.nl with the following: your name, age, the numbers of the lunch dishes you'd like + any allergies we should know about
2. Mark the date in your agenda!
3. Bring the signed permission form from one of your parents to the workshop or send it to liza@mysociety.nl

Voilà — you're all set! We'll take care of the rest!



Travel costs? Don't worry — we'll reimburse those too!
Just make sure to save a document or ticket that shows your transport costs.

<https://online-safety.org>
<https://mysociety.nl>

Erasmus+ project "Online safety: Protecting teenagers from antisocial behaviour on social media". No. 2024-1-NL02-KA210-YOU-000254138



Co-funded by
the European Union



Сертифікат учасника



Co-funded by
the European Union

CERTIFICATE OF PARTICIPATION

This certificate is awarded to

STRONG ONLINE

Workshop on Communication, Empathy &
Identity in the Digital World

June 1, 2025
Apeldoorn, Netherlands

Date:

Signature:



Erasmus+ project "Online safety: Protecting teenagers from antisocial behaviour on social media" No. 2024-1-NL02-KA210-YOU-000254138