

# Як не дати себе використати



## Знати тих, хто на нас полює:

- Розповсюджувачі наркотиків
- Представники тоталітарних сект
- Шахраї (у тому числі з числа циган)
- Злочинці (з метою залучення до кримінальної діяльності)
- Організатори фінансових пірамід
- Торговці живим товаром
- Деякі політики
- «Екстрасенси» та інші «цілителі»
- Розповсюджувачі
- Організатори телевікторин та лотерей
- Хазяї ігрових Інтернет-кафе
- Наперсточники
- Виробники цигарок
- Виробники алкогольних напоїв
- Виробники медичних препаратів
- Виробники косметики, солодощів та інших товарів
- Погані друзі (випивка, наркотики, хуліганство, крадіжки, сексуальні наміри)
- І багато інших...

## Знати методи полювання:

- Умовляння
- Лестоці
- Тиск
- Залякування
- Шантаж
- Пропаганда
- Проповідь
- Реклама
- Психологічні маніпулювання

- І багато інших...

### **Розуміти, через що буває незручно відмовити:**

Через страх когось образити

Щоб відчутти себе своїм у якійсь компанії

Щоб видаватися дорослішим, крутішим

Вміти не дати себе використати:

**Знати, яким чином негідні люди і навіть погані друзі дурять людей** та які методи застосовують для переконання і підкорення своїй волі.

**Вміти самотужки шукати і отримувати потрібну інформацію**, порівнювати її з власним досвідом та досвідом людей, котрих ви знаєте.

**Цікавитися реальними життєвими історіями** оточуючих та пригодами, котрі з ними траплялися. І не думайте – «це зі мною ніколи не трапиться». Краще поцікавтесь, як можна врятуватися за подібних обставин.

**Аналізувати фільми та серіали** з точки зору їх правдоподібності.

**Дослухатися до людей**, котрі вас попереджають про можливі небезпеки (у тому числі і до батьків).

**Не сприймати нічого на віру**, намагатися зрозуміти, в чому саме вас намагаються переконати і навіщо. Любити людей, але нікому не довіряти, якщо справа стосується грошей, документів чи долі ваших близьких.

**Вчитись розпізнавати наміри** (у тому числі злочинні) оточуючих.

**Вміти прогнозувати результати своїх дій:** Якщо смикнути kota за хвіст – він подряпає; Якщо стрибнути з 3-го поверху – поламаєш ноги чи взагалі вб'єшся; Якщо вжити один раз наркотик

безкоштовно – за всі наступні дози доведеться платити до кінця життя; Якщо вступити в статеві стосунки без презервативу – загрожують венеричні хвороби, СНІД, небажана вагітність тощо.

**Вчитися розпізнавати психологічні маніпулювання** і знати їх основні способи: задурити лестощами; створити відчуття, що ти крутий, що належиш до певної групи; викликати почуття провини у тому, що недостатньо кохаєш чи поганий друг; що ти дурний, раз не хочеш погодитись; лох, бо не розумієш своєї вигоди.

**Не реагувати на банальні аргументи** тих, хто хоче вас до чогось примусити: «Якщо ти не погодишся, то будеш зрадником!»; «Ти що, слабак? Дівчина?»; «Ти мамин синок, чи що?»; «Тобі важко, чи що?»; «Ти бачиш, все товариство тебе умовляє»; «Ми ж усе завжди робили разом»; «Ми без тебе не можемо»; «Якщо ти не погодишся, у нас нічого не вийде»; «Ти ж свій хлопець, ти ж нас не підведеш»; «Якщо ти справжній мужчина, ти це зробиш»; «Якщо ти не погодишся, ти нам більше не друг (не подруга)»; «Якщо ти любиш, то погодишся» та ін.

---

## Репродуктивне здоров'я



5 травня 2014 року у Києво-Святошинському ЦСПР відбулося тренінгове заняття з елементами піскової психотерапії для старшокласників Боярської ЗОШ №4 на тему «Репродуктивне здоров'я» (тренер Наталія Жанталай).

Заняття включало в себе інтерактивне спілкування, під час котрого присутні з'ясовували думку, в чому полягає цінність здоров'я взагалі і репродуктивного зокрема. А ось вправа з піскової терапії полягала у тому, що тренер запропонувала за

допомогою метафори (іграшки або символу) продемонструвати, що для кожного означає здоров'я. Спільними зусиллями учасники відслідкували зв'язок між почуттям відповідальності та здоров'ям. Тинейджери також перерахували дії та вчинки, котрі можуть нанести шкоду репродуктивному здоров'ю майбутніх мам і тат, визначили в чому саме полягають ризики. Кожен висловив свою думку з означених тем. За допомогою тренера молоді люди розглянули зв'язок деяких хвороб та не відпрацьованих, придушених емоцій, котрі, відкладаючись у підсвідомості, негативно впливають на психічний та фізичний стан людини.

Під час зворотного зв'язку підлітки поділилися своїми думками та емоціями, що виникли внаслідок такого детального проникнення у тему. Зокрема, учасники тренінгу зазначили, що заняття спонукало їх більше замислитися на тему репродуктивного здоров'я; підкреслили, що було дуже цікаво та корисно вислухати думку однокласників. Всі учасники одночасно висловили побажання частіше спілкуватися в такому форматі.

---

**МОБІЛЬНИЙ                      ТЕЛЕФОН                      ТА**  
**ПОРНОГРАФІЯ**



### **Шановні батьки!**

**Контролюйте, чи не став мобільний телефон вашої дитини способом отримувати порнографічну продукцію.**

Продаж розваг для дорослих, що можна отримати на мобільні телефони, став потужним бізнесом, що приносить мільйони доларів. 30 відсотків відео-контенту, відтворюваного на мобільних пристроях, є порнографічними. На території СНД еротика і порнографія складає не менше третини всього ринку мобільних картинок. Найбільш популярними залишаються WAP-сайти порнографічного змісту. При цьому типовим споживачем мобільного порноконтенту є молодь та діти.

### **Як захистити дітей від контенту з небажаним змістом.**

**1.** Оператори надають можливість перегляду всіх витрат певного мобільного номеру. Варто домовитися з дитиною, що ви будете переглядати ці дані, або включити цю послугу без її відома, але для цього вам буде потрібний телефон дитини.

**2.** З'ясувавши, що дитина використовувала послуги контент-провайдера, слід зателефонувати в call-центр оператора і довідатися:

- Якому контент-провайдеру належить цей короткий номер

або WAP-портал;

- Якого роду інформація надається через даний сервіс;
- Чи є на цьому порталі інформація еротичного чи порнографічного характеру;
- Контактну адресу call-центру контент-провайдера.

**3.** У call-центрі контент-провайдера Ви можете з'ясувати, який контент був замовлений з номера вашої дитини, при цьому не варто інформувати, що це не ваш особистий номер. Контент-провайдер може відмовитися надати таку інформацію.

**4.** Одночасно з'ясуйте, яку інформацію можливо замовити за даним коротким номером (зателефонуйте на цей номер або зайдіть на WAP-портал). Подивіться в телефоні дитини, чи збереглося SMS з номером замовленого контенту, або зворотне SMS з WAP-посиланням, або перевірте історію сторінок, які відвідувала дитина, в браузері телефону. Якщо Ви переконалися в тому, що сервіс, яким користувалася Ваша дитина, містить інформацію еротичного, порнографічного чи іншого небажаного характеру, і цю інформацію дитина вже отримала (що буває найчастіше), потрібно звернутися до call-центру оператора.

### **Наша довідка:**

**Контент** (з англ. зміст, вміст) – будь-яке інформаційно значиме наповнення інформаційного ресурсу (тексти, ігри, графіка, мультимедіа).

**Мобільний контент** – це цифровий контент, адресований власникам мобільних пристроїв.

Є декілька способів передачі мобільного контенту:

- MMS повідомлення;
- За допомогою Bluetooth (Блютус);
- ІЧ- порт, IrDA (Інфрачервоний порт).

**Bluetooth** (Блютус ) – це технологія бездротового зв'язку, створена у 1998 році. Основне призначення Bluetooth –

забезпечення економного (з точки зору спожитого струму) і дешевого радіозв'язку між різноманітними типами електронних пристроїв, таких як мобільні телефони та аксесуари до них, портативні та настільні комп'ютери. Можливості Bluetooth дозволяють передавати будь-яку інформацію у вигляді файлів на відстань до 100 метрів. Тому будь-який файл підліток може прийняти/передати за допомогою Блютус. При цьому підлітки можуть бути не знайомі і не бачити один одного та знаходитись у різних приміщеннях.

**MMS** – послуга мультимедійних повідомлень (англ. Multimedia Messaging Service, MMS) – стандарт, який дозволяє пересилати між мобільними пристроями повідомлення з мультимедійним змістом (зображення, звук тощо).

Але на відміну від Bluetooth ця послуга надається оператором мобільного зв'язку, є платною та має обмеження, які встановлюються оператором, а саме: ціна, кількість повідомлень та максимальний об'єм даних.

**IrDA** – Інфрачервоний порт (англ. Infrared Data Association) є одним із стандартів передачі даних на малі відстані за допомогою інфрачервоного випромінювання.

Тобто, ІЧ-порт є аналогом Bluetooth, але на відміну від останнього, має малий радіус дії, не більше 10-20 сантиметрів.

---

## **Військові ліцеїсти вчилися говорити тверде «ні»**

23 квітня 2014 року на запит Навчально-оздоровчого комплексу Київського військового ліцею імені І.Богуна (Боярка) у Києво-Святошинському центрі соціально-психологічної реабілітації відбулися тренінгові заняття на тему «Не дай себе заманити»

для декількох груп курсантів. Заняття за програмою «Безпечна поведінка» проводили спеціалісти ЦСПР Тетяна Бондаренко, Тетяна Чіркова, Юлія Толочко, Вероніка Шевель. Основною метою занять було навчити підлітків протистояти тим, хто намагається залучити їх до шкідливих та небезпечних дій, говорити тверде «ні» так, щоб тебе зрозуміли. Вихованці військового ліцею легко пішли на контакт, були відвертими, невимушено спілкувалися та наводили приклади з власного життя. Вони мали змогу ознайомитись із основними Ні-стратегіями, а також на практиці відпрацювати різні способи відмови. Підліткам було запропоновано змодельювати типові ситуації та продемонструвати способи протидії тим, хто намагається заманити, звабити, підбурити, підговорити, навіть залякати, спонукаючи до певних дій. Молоді люди обрали наступні ситуації: Кожен з учасників зміг відчувати себе у ролі як «мисливця», так і «жертви». Вихованці ліцею вчилися розпізнавати приховані мотиви, хитрощі та маніпуляції тих, хто прагне використати молодих людей у своїх корисливих цілях. Під час заключної рефлексії ліцеїсти ділились емоціями та враженнями від роботи, аналізували найяскравіші сценки та поведінку персонажів. Всі дійшли згоди, що подібні тренінгові заняття надзвичайно корисні для підлітків, котрі знаходяться у полі зору тих, хто прагне залучити їх до тютюнопаління, ранніх статевих контактів, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин, кримінальних дій тощо. Ліцеїсти подякували тренерам та наголосили, що хотіли б повернутися в Центр ще не один раз: «Нам дуже сподобалося вільно висловлювати свої думки, цікаво, весело і з користю проводити час».

---

**Заклучна**

**презентація**



# ековиставки «Планета – наш дім»



29 квітня 2014 року в Києво-Святошинському ЦСПР відбулась заключна презентація ековиставки «Планета – наш дім». Цього разу глядачами виставки були найменші відвідувачі – учні 1-2 класів Боярської ЗОШ № 2. Окрім екологічної фотовиставки, дітки переглянули ряд тематичних роликів, спрямованих на збереження чистоти планети та економію енергоресурсів. Маленькі учасники заходу із захватом дивилися еко-мультики та активно включались в обговорення побаченого.

