ЯК ЗАБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ
В МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ

CYBER BULLYING

КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

Львівська ОДА
№21-10287/0/2-26 від 14.10.2026
Паска О.В. (Директор департаменту освіти і науки ОДА)
14.10.2026 15:53

КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

РОЗГЛЯНЕМО НАСТУПНІ НАПРЯМКИ ЗАГРОЗИ

КІБЕРБУЛІНГ

- Психологічний тиск та цькування в мережі

ГРУМІНГ

- Маніпуляція довірою для експлуатації дитини.

ШКІДЛИВИЙ КОНТЕНТ

- Захист від небажаних та небезпечних матеріалів.

КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

МАСШТАБ ГЛОБАЛЬНОГО ВИКЛИКУ

ІНТЕРНЕТ СТАВ ЗВИЧНОЮ ЧАСТИНОЮ ЖИТТЯ ТА НАВЧАННЯ.
ВІН ДАРУЄМОЖЛИВОСТІ, АЛЕ Й НЕСЕ

КРИТИЧНІ РИЗИКИ

6.12 МІЛЬЯРДА ЛЮДЕЙ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ІНТЕРНЕТ У СВІТІ.

7.1% ОПИТАНИХ ПІДЛІТКІВ ЗАЗНАВАЛИ ПЕРЕСЛІДУВАННЯ ОНЛАЙН.

КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

ЩО ТАКЕ КІБЕРБУЛІНГ?

це навмисне, повторюване цькування з використанням цифрових технологій. Воно може відбуватися в соціальних мережах, месенджерах, ігрових платформах.

- Спрямованість на приниження або залякування.
- Можливість анонімності агресора.
- Швидке поширення принизливого контенту.

КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

ОСНОВНІ ФОРМИ БУЛІНГУ

ФЛЕЙМІНГ

Швидкий обмін образами у публічних чатах.

Мета — спровокувати тебе на відповідну агресію.

КОНТРЗАХІД:
Повний ігнор. Будь-яка відповідь — це перемога булера.

АУТІНГ (OUTING)

Поширення твоїх секретів, інтимних фото або приватних листувань без дозволу.

КОНТРЗАХІД:
Скріншоти та скарга адміністрації. Це кримінальний злочин.

КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

ЯК ЗАПОБІГТИ КІБЕРБУЛІНГУ

ЦИФРОВА ГІГЄНА

ВСТАНОВІТЬ ОБМЕЖЕННЯ ПРИВАТНОСТІ У ПРОФІЛЯХ.
НЕ ПОШИРЮЙТЕ ОСОБИСТУ ІНФОРМАЦІЮ.

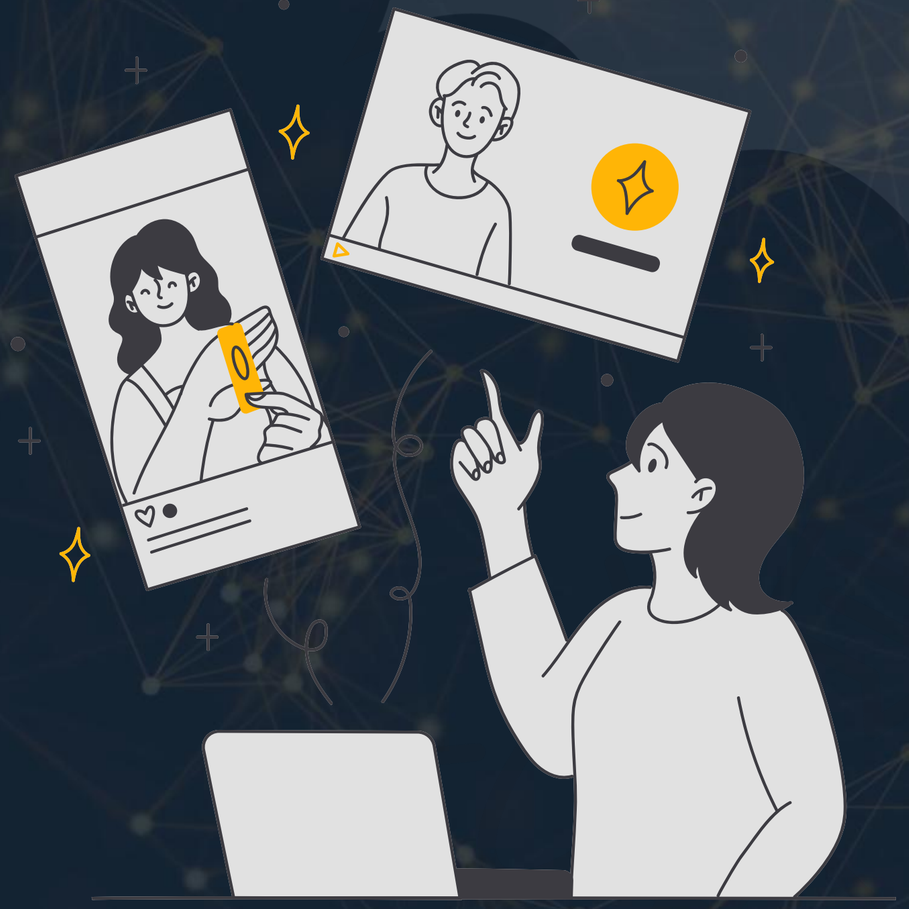
КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ

ВЧІТЬСЯ РОЗПІЗНАВАТИ МАНІПУЛЯЦІЇ
ТА ЕМОЦІЙНИЙ ТИСК. НЕ РЕАГУЙТЕ НА ПРОВОКАЦІЇ.

ПОВІДОМТЕ ДОРОСЛИХ

РОЗКАЖІТЬ БАТЬКАМ АБО ВЧИТЕЛЮ.
ПОДАЙТЕ ОФІЦІЙНУ СКАРГУ В КІБЕРПОЛІЦІЮ
У РАЗІ ЗАГРОЗ.

112



КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

ЩО ТАКЕ ГРУМІНГ?

встановлення дорослими дружніх і довірливих стосунків з неповнолітніми особами через Інтернет для вступу з ними в інтимний зв’язок, шантажування та залякування.

ЦЕ НЕ ДРУЖБА.
ЦЕ ПІДГОТОВКА ДО ЗЛОЧИНУ.

Понад **77 000** підлітків в Україні зазнавали переслідувань в Інтернеті.

ЯК ДІЮТЬ ГРУМЕРИ?

КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

✷ РОВЕСНИК

Використовують фальшиві фото та спільні інтереси (ігри, хобі).

✷ КУМИР

Вдають із себе скаутів моделей, блогерів або тренерів.

✷ НАСТАВНИК

Використовують вік для створення стосунків "вчитель-учень".

КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

ЕТАПИ МАНІПУЛЯЦІЇ (ПЛАН ГРУМЕРА)

ЗНАЙОМСТВО

Пошук жертви в іграх чи соцмережах, компліменти та увага.

ІЗОЛЯЦІЯ

Прохання тримати спілкування в таємниці від батьків та друзів.

СЕКСУАЛІЗАЦІЯ

Прохання надіслати приватні фото або зробити щось на камеру.

ШАНТАЖ

Пошук жертви в іграх чи соцмережах, компліменти та увага.

ТЕСТУВАННЯ КОРДОНІВ

КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

Сексуалізація бесіди

- **Починає жартувати на інтимні теми або питати про твій досвід. Якщо ти не протестуєш — тисне далі.**

Прохання про «селфі»

- **Спершу просить звичайне фото, потім — «у піжамі», потім — без одягу. Це шлях до шантажу (сексторшену).**

КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

СЕКСТОРШЕН (SEXTORTION)

Як тільки ти надіслав перше фото — грумер стає агресивним.
Він погрожує розіслати його твоїм батькам, друзям чи вчителям, якщо ти не надішлеш ще або не даси грошей.

ПАМ'ЯТАЙ:

Його мета — контроль.
Виконання вимог не зупинить його,
а лише зробить вимоги більшими.

КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

ГОЛОВНИЙ «RED FLAG»: ЗМІНА ПЛАТФОРМИ

ЧОМУ ЦЕ НЕБЕЗПЕЧНО?

- легше надсилати інтимні фото
- можна ставити «повідомлення, що зникають».
- ніхто не бачить вашого спілкування

Грумери завжди просять перейти з ігрового чату (де є модерація) у приватні месенджери (Telegram, Snapchat, WhatsApp).

КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

КОЛИ БУТИ ОБЕРЕЖНИМ?

- **Надмірна увага:** Новий знайомий засипає тебе компліментами та подарунками в іграх.
- **Секретність:** Прохання «не казати мамі/татові», бо це «наша особлива дружба».
- **Приватні прохання:** Вимоги надіслати фото в білизні або без одягу («ти ж мені довіряєш?»).
- **Зустріч:** Пропозиція зустрітися в реальному житті без дорослих.

Алгоритм дій: СТОП!

КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

ЗАБЛОКУЙ

Додавай зловмисника до «Чорного списку». Не намагайся нічого йому пояснювати — це марно.

ЗУПИНИСЬ

Відчуваєш тиск або некомфортну тему? **Негайно припиняй спілкування.**
Ти не зобов'язаний відповідати.

РОЗКАЖИ

Поділися з батьками або вчителем. Розкажи, що сталося. **Ти не винен у тому, що натрапив на злочинця.**

КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

ЩО ТАКЕ ШКІДЛИВИЙ КОНТЕНТ?

матеріали (зображення, відео, аудіо, тексти), що містять зображення насильства, порнографію, пропаганду наркотичних засобів, азартних ігор. Також це різноманітні комп'ютерні віруси та шпигунські програми.

МАТЕРІАЛИ, ЩО ЗАГРОЖУЮТЬ ПСИХІЦІ:

- Насильство та жорстокість.
- Пропаганда наркотиків.
- Азартні ігри та віруси.

КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

КЛАСИФІКАЦІЯ ТОКСИЧНОСТІ:

ШОК-КОНТЕНТ

Відео жорстокості, аварій, крові.

Мета: **травмувати психіку та викликати страх.**

ДІЯ: Вимкни автоплей та скаржся.

ІГРОВИЙ ФІШИНГ

"Безкоштовна ігрова валюта" в обмін на логін/пароль.

Це крадіжка акаунта.

ДІЯ: 2-факторна автентифікація.

ЧЕЛЕНДЖІ-ПАСТКИ

Вірусні заклики до небезпечних дій заради переглядів.

ДІЯ: "Чи я б зробив це офлайн?".

КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

ВІРУСНА ТРИВОГА

ЕФЕКТ ПРИСУТНОСТІ

Шкідливий контент використовує яскраві кольори та різкі звуки, щоб "зачепити" твій мозок. Він працює як цифровий наркотик.

ПАМ'ЯТАЙ:

Алгоритми соцмереж не мають моралі.
Вони показують те, що ти дивишся найдовше.
Якщо ти дивишся жахи — ти будеш бачити їх постійно.

ЗАХИЩЕННИЙ ПРОСТІР

КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

ЕФЕКТ ПРИСУТНОСТІ

Твоя безпека — це не стіна, а процес. Щоденна цифрова гігієна робить тебе невразливим.

- Заклей веб-камеру, коли не використовуєш.
- Не переходь за посиланнями від незнайомців.
- Очищуй список друзів раз на місяць.
- Встанови застосунок код-підтвердження
- Використовуй різні паролі в онлайн-сервісах.
- Закрий акаунт від незнайомців.

У РАЗІ ВИЯВЛЕННЯ НЕБЕЗПЕКИ ТИ МОЖЕШ ЗВЕРНУТИСЬ

КІБЕР ПОЛІЦІЯ
НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ

Кіберполіція України –
ticket.cyberpolice.gov.ua

- **Анонімно надіслати посилання на шкідливий контент – report.iwf.org.uk**
- **Дізнатися більше – dignityonline.in.ua**
- **Консультаційна лінія – 1545, далі обрати “3”**
  (анонімно, безкоштовно, цілодобово)

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!

КІБЕР ПОЛІЦІЯ

НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ