

Ψ

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

(газета психологічної служби КФКФВ)

КВІТЕНЬ 2025 р.



1. Тест " як ви бачите світ"!
2. Засинайте за 2 хвилини за допомогою простого способу, який також знімає стрес
3. Інформація для студентів щодо протидії торгівлі людьми
4. Японська методика зняття тривожності всього за 5 хвилин
5. Рекомендації як розпізнати ознаки вербування дитини
6. Що таке бумераскінг

Тест " як ви бачите світ"!



Цей психологічний тест є дуже корисною річчю для самопізнання.

Усіх людей можна поділити на два типи: реалістів і мрійників.

Те, як мислить людина, значною мірою впливає на її поведінку та спосіб прийняття рішень.

Тест на риси характеру - це крок до розуміння себе. Це добре допоможе в опрацюванні своїх слабких і сильних місць.

Уважно подивіться на ці дерева. Вам потрібно вибрати те, яке інтуїтивно вам подобається. Тепер перейдемо до того, як трактується цей візуальний тест. Він покаже, чи дивитесь ви на світ реалістично, чи через призму своїх очікувань.



Результати:

Дерево 1

Як свідчить цей тест на характер, той, хто обрав перше зображення, є впевненою в собі особистістю. Ви не прагнете глибоко розуміти навколишній світ - просто приймаєте його таким, яким він є. Ви - вірний і турботливий друг, на якого завжди можна покластися. Про себе часто забуваєте, зате про близьких - ніколи.

Дерево 2

Ви - людина рішуча і впевнена. Вам подобається бути в епіцентрі нових ідей і активно долучатися до всього нового. Ви не боїтеся викликів і з легкістю сприймаєте невизначеність. Можете одночасно брати участь у кількох проєктах - вам справді подобається здобувати новий досвід і розширювати свої горизонти.

Дерево 3

Як вказує тест на особистість, цей варіант обирають мрійники. Ви часто занурюєтеся в роздуми про сенс життя. Звикли приймати рішення самостійно, уникаєте чужих порад і нав'язаних думок. Ваша внутрішня сила допомагає вам слідувати власним шляхом. Однак варто бути обережним із мріями.

Дерево 4

Ви - вільна натура, яка не терпить рутини. Вам важко довго залишатися на одному місці або працювати на одній роботі. Подорожі - ваша пристрасть, а якщо зараз вони недоступні, ви шукаєте натхнення в нових знаннях і враженнях. Любите читати і справді розслабляєтеся за переглядом хорошого фільму.

Дерево 5

Ваша особистість - це поєднання неординарності, вишуканості та твердості характеру. Ви завжди залишаєтеся вірним собі, щиро вірите в

справжнє кохання і не боїтеся його шукати. У душі ви - романтик, готовий чекати і мріяти.

Дерево 6

Ви - одинаки, які віддають перевагу власному товариству. Вам не потрібне постійне спілкування, ви самі собі найкраща компанія. Самотність не тисне, а навпаки - надихає. Ви черпаєте сили в історіях інших, особливо коли йдеться про чийсь успіх.

Хоча цей тест і психологічний, не варто сприймати його трактування надто серйозно, а краще прислухатися до себе.

Джерело: <https://www.unian.ua/curiosities/realist-chi-mriynik-shvidkiy-test-na-tip-osobistosti-12977124.html>

Засинайте за 2 хвилини за допомогою простого способу, який також знімає стрес



Уникнути безсоння та засинати ввечері за 2 хвилини можна за допомогою простого способу. Для нього нічого не знадобиться, лише вміння контролювати свій стан.

Як швидко заснути

Існує перевірена військовими техніка, яка дозволяє заснути рівно за дві хвилини після заплющення очей.

Краще почати із заспокоєння всього тіла та "поступового відключення кожної частини від голови до ніг".

Розслабте очі, щоки, щелепу та зосередьтеся на диханні. Тепер опустіться до шиї та плечей. Переконайтесь, що плечі не напружені. Опустіть їх якомога нижче, а руки, включно з кистями й пальцями, тримайте вільно.

Для додаткового ефекту уявіть собі тепло, що тече від голови до кінчиків пальців. В кінці зробіть глибокий вдих, повільно видихніть і розслабте груди, живіт, стегна, коліна, гомілки та стопи.

Ще раз уявіть, як це тепле відчуття спускається від серця аж до пальців ніг. Поки ви це робите, дуже важливо очистити свій розум від будь-яких стресів

Щоб допомогти досягти стану без стресу, пропонується передбачити два конкретних сценарії. У першому сценарії уявіть себе в спокійному середовищі. У другому треба уявити, що ви лежите в гамаку.

У будь-який момент, коли ви починаєте думати про щось інше або починаєте відволікатися, повторюйте ці слова протягом десяти секунд: "не думай".

Завдяки регулярній практиці цієї техніки щовечора протягом шести тижнів відпрацьовується навичка засинати протягом двох хвилин щонаочі.



Щоб сприяти швидкому засинанню ввечері, варто дотримуватись таких звичок:

- Дотримуйтесь режиму сну - лягайте спати та прокидайтесь в один і той самий час. Не варто порушувати режим на вихідних
- Лягайте спати тільки якщо почуваетесь втомленим

- Годину до сну присвятить відпочинку: прийміть заспокійливу ванну, почитайте книжку
- Створіть зручне місце для сну
- Провітріть спальну кімнату перед сном та встановіть комфортний для вас температурний режим

Джерело: https://www.rbc.ua/rus/styler/zasinayte-2-hvilini-dopomogoyu-prostogo-sposobu-1738091168.html#google_vignette

Інформація для студентів щодо протидії торгівлі людьми



Торгівля людьми - здійснення з метою експлуатації вербування, перевезення, передачі, приховування чи отримання людей шляхом погрози силою або її застосування чи інших форм примусу, викрадення, шахрайства, обману, зловживання владою чи вразливістю стану або шляхом підкупу у вигляді платежів чи вигод для одержання згоди особи, яка контролює іншу особу.

Таке визначення торгівлі людьми дає "Протокол з попередження торгівлі людьми, особливо жінками і дітьми", який доповнює Конвенцію ООН про боротьбу з транснаціональною організованою злочинністю.

Торгівля людьми - це сукупність таких ознак:

- вербування;
- перевезення;
- передача;
- продаж;
- усиновлення (удочеріння) у комерційних цілях, використання в порнобізнесі;
- використання у військових конфліктах;
- залучення до злочинної діяльності;

- трансплантація чи насильницьке донорство;
- примус до заняття проституцією;
- рабство і ситуації, подібні до рабства;
- примусова праця;
- залучення в боргову кабалу;
- використання шантажу, погроз, насильства.

Як протистояти торгівлі людьми: поради та рекомендації

Торгівля людьми — це злочин, який може торкнутися будь-кого.

Жертви цього злочину

часто потрапляють у пастку обману, експлуатації та насильства. Щоб захистити себе та своїх

близьких, важливо знати, як протистояти торгівлі людьми та які заходи безпеки варто

дотримуватися. Ось кілька корисних порад:

1. Будьте обізнаними

Інформованість — найкращий захист. Дізнайтеся більше про торгівлю людьми, її форми та

методи вербування. Знайте, що злочинці можуть використовувати різні підходи: обіцянки

хорошої роботи за кордоном, шлюбні оголошення, пропозиції навчання або навіть допомогу

з житлом.

2. Перевіряйте інформацію

Перед тим як погоджуватися на роботу за кордоном або пропозицію невідомих осіб,

ретельно перевіряйте інформацію. Звертайтеся до офіційних джерел, таких як посольства,

консульства, чи національні агентства з працевлаштування. Перевірте, чи має компанія, що

пропонує роботу, відповідні ліцензії.

3. Не довіряйте сліпо посередникам

Якщо ви користуєтеся послугами посередників для працевлаштування, вивчіть відгуки та

репутацію цих осіб або агентств. Пам'ятайте, що обіцянки швидкого заробітку або занадто

привабливі умови роботи часто є ознаками шахрайства.

4. Зберігайте особисті документи при собі

Ніколи не віддавайте свої паспорт, ідентифікаційний код чи інші

важливі документи стороннім особам. Якщо вас просять залишити документи в обмін на обіцянки роботи або проживання — це може бути пастка.

5. Завжди інформуйте близьких про свої плани

Перш ніж вирушати за кордон чи на нову роботу, повідомте рідних або друзів про своє місцезнаходження, деталі поїздки, контактні дані та адресу майбутнього місця проживання.

Підтримуйте регулярний зв'язок, навіть якщо у вас усе добре.

6. Заздалегідь вивчіть місцеві закони та свої права

Якщо ви плануєте працювати за кордоном, дізнайтеся про трудове законодавство країни,

куди вирушаєте, а також свої права як працівника чи студента. Це допоможе вам розпізнати неправомірні дії з боку роботодавця або посередника.

7. Будьте обережні з інформацією в соціальних мережах

Злочинці часто використовують соціальні мережі для вербування жертв.

Не надавайте

особисту інформацію, таку як місце проживання, плани на майбутнє чи фінансові дані,

незнайомцям в інтернеті.

8. Не приймайте сумнівних пропозицій

Якщо вам пропонують великі гроші за короткий період роботи, а вимоги та умови

працевлаштування залишаються нечіткими — це серйозний сигнал небезпеки. Завжди ставте

уточнюючі запитання та не погоджуйтеся на пропозиції, що викликають сумніви.

9. Знайте, куди звернутися по допомогу

Якщо ви або хтось із ваших знайомих потрапили в ситуацію, що може бути пов'язана з

торгівлею людьми, негайно зверніться за допомогою. В Україні діє національна гаряча лінія

з протидії торгівлі людьми: 527 (дзвінки з мобільних безкоштовні) або 0 800 505 501.

10. Навчайте інших

Розповідайте про загрози торгівлі людьми своїм друзям, родині та

колегам. Обізнаність суспільства може врятувати багато життів.

Форми торгівлі людьми

<h3>ТРУДОВА ЕКСПЛУАТАЦІЯ</h3>  <p>Чоловіків, жінок та дітей змушують працювати проти їх волі під загрозою насильства чи іншого покарання. Це супроводжується обмеженням свободи, відібранням документів чи майна. Оплата за роботу не здійснюється, або не відповідає обіцяній.</p>	<h3>СЕКСУАЛЬНА ЕКСПЛУАТАЦІЯ</h3>  <p>Дорослих та дітей внаслідок обману, примусу, погроз чи інших засобів маніпуляції втягують до проституції, "ескорт послуг", сексуального туризму, зйомок в порнографічних фільмах тощо.</p>
<h3>ВТЯГНЕННЯ У ЗЛОЧИННУ ДІЯЛЬНІСТЬ</h3>  <p>Людям обіцяють вигідне працевлаштування, але, застосовуючи різні засоби впливу та залякування, їх змушують перевозити наркотики чи інші заборонені речовини та предмети, порушувати закон. Проте замість заробітної плати, ці люди можуть отримати чималий термін ув'язнення.</p>	<h3>ТОРГІВЛЯ ОРГАНАМИ</h3>  <p>Добровільне чи примусове вилучення органів з метою подальшого продажу, що здійснюється під дією тиску, погроз, а також використання уразливого стану людини.</p>
<h3>ПРИМУСОВЕ ЖЕБРАЦТВО</h3>  <p>Примус людини до жебрацтва із застосуванням погроз, маніпуляцій та вимог відшкодувати непосильне боргове зобов'язання.</p>	<h3>ЗАЛУЧЕННЯ В БОРГОВУ КАБАЛУ</h3>  <p>Людей примушують працювати за низьку винагороду для погашення штучно створеного непосильного боргового зобов'язання. При цьому, людина знаходиться у повній матеріальній залежності від іншої особи і працює до тих пір, поки не відпрацює свій "борг".</p>
<h3>УСИНОВЛЕННЯ ЧИ УДОЧЕРІННЯ В КОМЕРЦІЙНИХ ЦІЛЯХ</h3>  <p>Встановлення опіки над дітьми з метою подальшого їх використання для отримання доходів (у жебракуванні чи для подальшого укладення щодо них угод, пов'язаних з передачею права власності).</p>	<h3>ВИКОРИСТАННЯ У ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТАХ</h3>  <p>Використання особи для виконання невоєвими завдань, задоволення потреб озброєних груп, сексуальна експлуатація, втягнення у злочинну діяльність.</p>

Пам'ятайте: безпека починається з вас. Будьте обачними, уважними та дотримуйтеся цих порад, щоб захистити себе та близьких від ризиків торгівлі людьми.

Джерело: <https://daryivska-gromada.gov.ua/news/1728893716/>

Японська методика зняття тривожності всього за 5 хвилин



У світі, який стає дедалі стрімкішим і сповненим стресу, багато людей шукають ефективні методи боротьби з тривогою. Але вихід є - японська практика, яка за 5 хвилин знизить відчуття тривожності.

Як позбутися стресу та тривожності - японський спосіб

Останнім часом у соціальних мережах набула популярності японська техніка під назвою Сінрін-йоку. Ця практика перекладається як "лісове купання" і є японською традицією, яка передбачає занурення в природу та насолоду лісовим середовищем усіма почуттями.

Розроблена у Японії у 1980-х роках, Shinrin-Yoku була задумана як відповідь на зростаючий рівень стресу та захворювання, пов'язані зі способом життя. Головна ідея полягає в тому, що **проведення часу на природі може мати глибокий позитивний вплив на наше фізичне та психічне здоров'я.**



Як практикувати Сінрін-Йоку

Для цієї практики не потрібні спеціальні навички та обладнання. Ось кілька простих кроків, щоб насолодитися цим досвідом:

Знайдіть ліс

Шукайте природне місце, де ви можете гуляти, не відволікаючись. Це може бути ліс, парк або будь-яка зелена зона.

Відключіться

Залиште свої електронні пристрої та будь-які відволікаючі фактори. Дозвольте собі бути присутнім у даному моменті.

Ходіть повільно й уважно

Мова не йде про інтенсивні вправи; краще ходіть повільно, дозволяючи вашому тілу розслабитися та адаптуватися до навколишнього середовища.

Використовуйте всі органи чуттяЗвертайте увагу на те, що ви бачите, чуєте, відчуваєте запахи та відчуття.

Спостерігайте за кольорами листя, слухайте спів птахів, відчувайте текстуру кори дерев і дихайте свіжим повітрям.

Не поспішайте

Не поспішайте; проведіть принаймні 20-30 хвилин у цьому природному середовищі, щоб отримати максимальну користь.

Поміркуйте

Наприкінці вашої прогулянки знайдіть хвилинку, щоб подумати про те, що ви відчуваєте.

Ви можете вести щоденник, щоб записувати свої думки та переживання. Shinrin-Yoku або лісове купання - це проста, але потужна практика, яка запрошує нас відновити зв'язок із природою та скористатися її цілющими ефектами.

Джерело: <https://www.rbc.ua/rus/styler/ponska-metodika-znyattya-trivozhnosti-vsogo-1736322901.html>

Рекомендації як розпізнати ознаки вербування дитини



Російські спецслужби використовують різноманітні методи для вербування українських дітей, намагаючись дестабілізувати ситуацію в країні. Серед найпоширеніших способів - залучення підлітків через психологічний тиск, маніпуляції та фінансові винагороди. Найчастіше на зв'язок виходять через соціальні мережі та месенджери, зокрема телеграм-канали.

Ворог пропонує легкий заробіток за виконання простих завдань - від малювання графіті та розклеювання листівок до більш серйозних злочинів, як-от підпалів автомобілів військових, трансформаторних підстанцій та відділень пошти.

Важливо пам'ятати: пильність та відкрите спілкування з дітьми з дорослими є ключовими умовами у запобіганні їхньому вербуванню.

*Міністерством освіти і науки та Міністерством внутрішніх справ, розроблено **рекомендації**, щоб уберегти підлітків від вербування ворогом.*

Ознаки, на які варто звернути увагу:

- **Фінанси і майно:** у дитини з'явилися дорогі речі, гаджети або кошти, походження яких вона не може пояснити.
- **Зміни в поведінці:** дитина раптово стала замкнутою, проводить більше часу в соціальних мережах, уникає розмов з дорослими про своє онлайн-життя.

- **Інтереси:** з'являється раптова зацікавленість військовою справою, політикою, критичною інфраструктурою.
- **Зв'язки:** нові знайомі, які можуть підштовхнути до протиправних дій.
- **Розмови про заробіток:** віра в «легкі гроші» через інтернет або незнайомих осіб



Рекомендації батькам

Контроль і спостереження: будьте уважними до того, як дитина проводить час в інтернеті, у яких месенджерах та соціальних мережах спілкується, цікавтеся її новими знайомствами, особливо онлайн.

Відкрите спілкування: підтримуйте довірливі стосунки з дитиною, цікавтеся її захопленнями та колом спілкування, щоб вчасно помітити загрози

Фінансова грамотність: пояснюйте, що «легкі гроші» часто є обманом і можуть мати серйозні наслідки. А участь у протиправній діяльності завжди тягне за собою покарання, зокрема – позбавлення волі.

Цифрова безпека: навчайте дитину бути обережною в соціальних мережах, не публікувати особисту інформацію, використовувати налаштування приватності та уникати контактів з незнайомими людьми. Навчайте розпізнавати фейки та маніпуляції.

Правова обізнаність: розповідайте про відповідальність за злочини, зокрема в умовах воєнного стану. Наголошуйте, що за диверсію (ст. 113 Кримінального кодексу України) передбачено суворе покарання – до 15

років позбавлення волі або довічне ув'язнення. Окрім цього, відповідальність можуть нести й батьки.

Розпізнавання маніпуляцій: розкажіть дитині про поняття вербування та пов'язані з ним ризики. Поясніть, яка інформація є секретною та які наслідки її розголошення можуть бути. Навчайте критично ставитися до пропозицій швидкого збагачення та виконання «простих» завдань.



Рекомендації педагогам

Інформаційна безпека: проводьте заняття з медіаграмотності, критичного мислення, безпечної поведінки в соціальних мережах та месенжерах.

Запобігання вербуванню: інформуйте здобувачів освіти про методи вербування, ризики, правові наслідки за диверсійну діяльність. Говоріть про вразливість підлітків до маніпуляцій через бажання фінансової незалежності.

Патріотичне виховання: формуйте в здобувачів освіти ціннісні орієнтири, національну свідомість та відповідальність за свої вчинки.

Спостереження та реагування: звертайте увагу на зміни в поведінці студентів, підозрілі знайомства та появу коштів або нових речей без пояснення.

Довіра та підтримка: створіть безпечний простір, де підлітки можуть вільно повідомляти про будь-які підозрілі ситуації або пропозиції.

Взаємодія з батьками та правоохоронцями: у разі виявлення ознак вербування – негайно інформуйте батьків та відповідні органи.

Найпоширеніші питання та відповіді:

Чому підлітки є вразливою групою для вербування?

Підлітковий вік є періодом важливих змін у житті дитини, пов'язаних з усвідомленням свого місця в суспільстві, планами на майбутнє та бажанням реалізувати свої мрії. Часто це потребує фінансової незалежності, тому підлітки можуть бути схильні до пропозицій «легкого» заробітку, які надходять через соціальні мережі.

Крім того, у цьому віці діти ще не завжди здатні чітко усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки та передбачати наслідки своїх вчинків, а також не повністю розуміють серйозність відповідальності за злочини, особливо в умовах воєнного стану. Вербувальники користуються цією вразливістю, граючи на емоціях та слабкостях підлітків.

Які види протиправної діяльності російські спецслужби пропонують дітям?

Наразі російські спецслужби активно вербують неповнолітніх для вчинення диверсійних актів, спрямованих на дестабілізацію ситуації в Україні. Серед таких дій – підпали автомобілів військовослужбовців і правоохоронних органів, трансформаторних підстанцій, відділень пошти. Вербувальники обіцяють за це грошову винагороду, використовуючи соціальні мережі та месенджери для пошуку виконавців. Важливо розуміти, що такі дії кваліфікуються як диверсія відповідно до Кримінального кодексу України і передбачають суворе покарання.

Яка відповідальність передбачена за диверсійну діяльність, у тому числі для неповнолітніх?

Стаття 113 Кримінального кодексу України (диверсія) передбачає суворе покарання за вчинення дій з метою ослаблення держави, зокрема шляхом пошкодження або знищення об'єктів, що мають важливе оборонне чи економічне значення. В умовах воєнного стану, відповідальність за диверсію може становити позбавлення волі на строк 15 років або довічне ув'язнення з конфіскацією майна. Важливо наголосити, що як діти, які вчинили такі злочини, так і їхні батьки можуть бути притягнуті до відповідальності. Підлітки часто не усвідомлюють усієї серйозності наслідків своїх дій та того, що їх навмисно до цього підштовхують ворожі спецслужби.

Які заходи безпеки необхідно вживати дітям в соціальних мережах, щоб уникнути вербування?

Рекомендується не публікувати особисту інформацію, яка може зацікавити зловмисників, та використовувати налаштування приватності для обмеження доступу до своїх профілів. Важливо уникати контактів з незнайомими людьми та не погоджуватися на зустрічі з ними. У разі отримання будь-яких підозрілих пропозицій, особливо щодо «легкого» заробітку, необхідно негайно повідомити про це батьків, педагогів або поліцію, зробивши скриншоти листування та зафіксувавши нікнейм особи, яка пропонує таку «роботу». Також слід перевіряти безпечність додатків перед їх встановленням, оскільки багато з них запитують доступ до великої кількості особистих даних.



Куди звертатися у разі спроби вербування дитини або виявлення підозрілої діяльності?

Необхідно негайно повідомити поліцію за номером 102, 112 або заповнити форму зворотного зв'язку на сайті кіберполіції: ticket.cyberpolice.gov.ua.

Також корисними можуть бути ресурси, такі як Telegram-канал «Брама», де надається інформація про безпечне користування інтернетом та протидію шахрайству, а також чат-бот Служби безпеки України «Спали ФСБшника» (t.me/spaly_fsb_bot), куди можна повідомляти про спроби вербування.

Проект «Кібер Брама» від Кіберполіції (stopfraud.gov.ua) також пропонує корисну інформацію щодо безпеки в мережі.

Що таке бумераскінг?

Що таке бумераскінг?

Спойлер: ми всі інколи це робимо



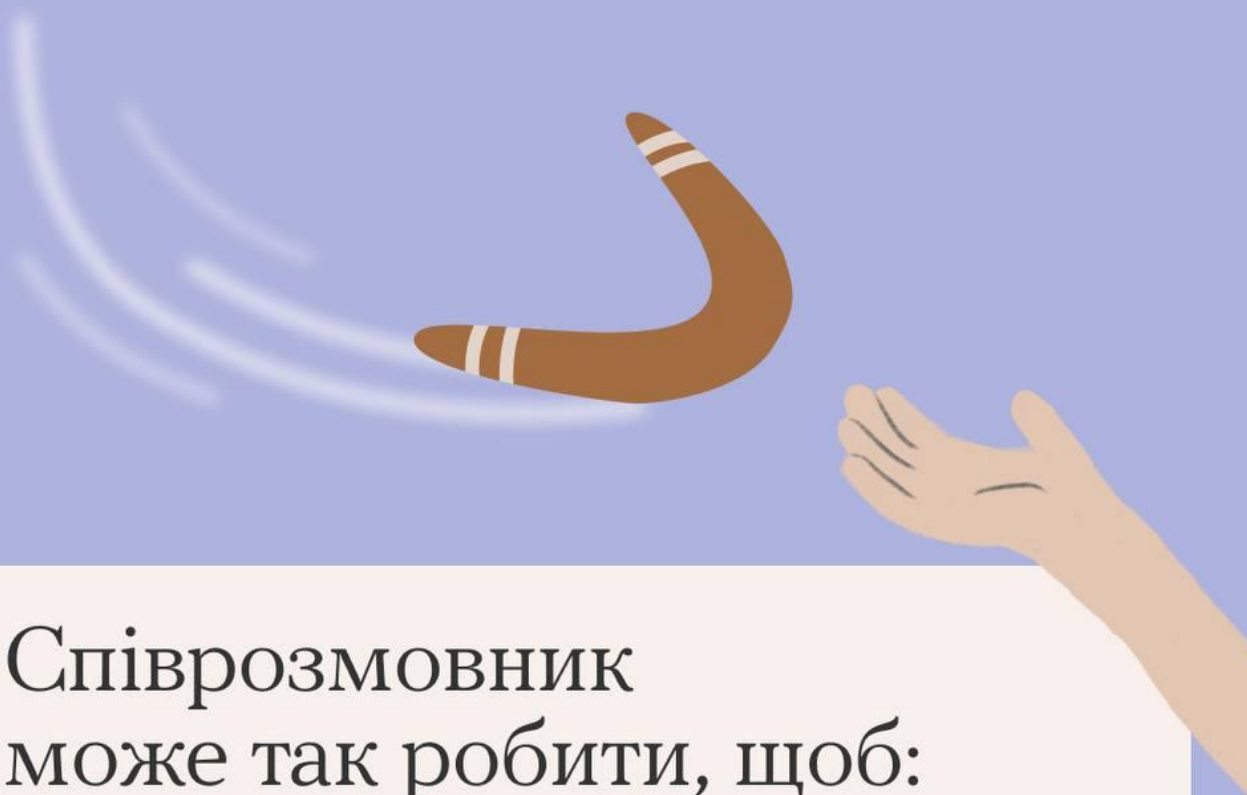
ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Знаєш слово бумераскінг? Воно не про бумерів, а про всіх нас (ну хоч трохи). Бо інколи ставимо співрозмовнику запитання, просто щоби почати розмову й одразу розказати про своє .

Мати це за звичку та не помічати цього — не зовсім ок !

Таке спілкування схоже на бумеранг:
питання ніби миттєво повертається до того,
хто його поставив.



Співрозмовник може так робити, щоб:

- похвалитися власними досягненнями
- мати можливість виговоритися й поскаржитися на свої проблеми
- поділитися чимось таким, що цікаво лише йому

А якщо співрозмовник так робить:

- м'яко поверни ініціативу собі: «Я ще не договорив/-ла, можна я продовжу?»

Якщо таке трапляється часто, дай зворотний зв'язок:

- «Мені важливо висловити свою думку, але іноді здається, що тобі це нецікаво»
- або переформулюй: «А що ти думаєш про мою ситуацію?» — і фокус знову на тобі



Згадай таку ситуацію:

у тебе запитують: «Як справи?», ти коротко відповідаєш — і вже за мить співрозмовник розповідає цілу історію свого життя.

Це — бумераскінг: коли людина без щирого інтересу ставить запитання, лише щоби повернути увагу до себе



ЧИ ВПІЗНАЄШ В СОБІ ЧИ У КОМУСЬ БУМЕРАСКЕРА?

Джерело: Ти як? <https://howareu.com/>