Завжди відповість. Ніколи не прийде.

ПОСІБНИК ДЛЯ ВСІХ · БАТЬКИ

Коли дитина розмовляє лише з ШІ

Посібник для батьків: тривожні сигнали, застосунки, сімейна домовленість і як говорити з дитиною без паніки та заборон.

nikdynepride.sk

Оновлено 3 листопада 2026

У ЦЬОМУ ПОСІБНИКУ

01 Ваша дитина, можливо, пише з ШІ більше, ніж ви думаєте

02 Сигнали, на які варто звернути увагу

03 З яким ШІ може спілкуватися дитина

04 Як почати розмову

05 Сімейна домовленість

06 Що не допомагає

07 Хочете більше?

08 Часті запитання

09 Коли шукати допомогу

10 Робочий аркуш: наша сімейна домовленість про ШІ та екрани

11 Джерела

Мені погано зараз

112 екстрена лінія

0800 500 888 IPčko українською

0800 222 450 Nezábudka українською

0800 500 333 IPčko цілодобово

Посібник підготувала кампанія «Завжди відповість. Ніколи не прийде.» Кампанія є студентською ініціативою, її автори не виступають як фахівці. Фаховий зміст спирається на цитовані дослідження та рекомендації фахових організацій і його можна перевірити. Посібник не замінює фахової допомоги чи кризового плану вашої організації. Контакти ми перевірили 3 листопада 2026. Про помилку чи неробочий номер повідомте на odbornici@nikdynepride.sk. Більше на nikdynepride.sk/uk/.

01

Ваша дитина, можливо, пише з ШІ більше, ніж ви думаєте

Чат-бот для молоді зручний: не засуджує, відповідає одразу й ніколи не втомлюється. В американському опитуванні Common Sense Media (2025) 72 % підлітків хоча б раз користувалися ШІ-компаньйоном (йдеться про користування, а не залежність), а третина використовує його для спілкування і стосунків. Ваше завдання не заборонити ШІ, а бути людиною, до якої дитина прийде раніше.

В опитуванні IPčko (Штучний інтелект у житті молоді, 2026) 62,8 % молоді оцінили пораду ШІ в ситуації самотності як надійну, пораду друга 58,4 %. Йдеться про те, як респонденти сприймали пораду, а не про те, чи була вона правильною. Розмір вибірки й методику наведено у звіті IPčko.

02

Сигнали, на які варто звернути увагу

- Говорить про чат-бота як про друга або дала йому ім’я. Саме по собі це не проблема. Важливіше, чи користування погіршує сон, навчання, стосунки чи настрій.
- Лягає спати дедалі пізніше, а вранці втомлена.
- Уникає друзів, гуртків чи сімейних подій.
- Дратується, коли не може бути онлайн.
- Перестала ділитися з вами навіть дрібницями.

Один сигнал ще не означає проблему. Увага потрібна, коли їх кілька і вони тривають тижнями.

03

З яким ШІ може спілкуватися дитина

Вікові обмеження взято з умов постачальників, і вони змінюються, тож перевірте їх перед рішенням. Стан перевірено в листопаді 2026 року. Правила застосунків часто змінюються, перевірте їх у налаштуваннях застосунку.

- **ChatGPT:** від 13 років, до 18 зі згодою батьків. З 2026 року оцінює вік користувача і за сумнівів вмикає обмежений режим для молоді. Має батьківський контроль, який можна пов’язати з обліковим записом дитини.
- **Snapchat My AI:** від 13 років, чат-бот прямо серед розмов із друзями. У «Сімейному центрі» застосунку видно, з ким спілкується дитина.
- **Character.AI:** вільні розмови з персонажами від 18 років (з листопада 2025). Вік перевіряють, але перевірку можна обійти.

- **Replika:** ШІ-компаньйон з пам’яттю, створений для емоційної прив’язаності. За правилами лише від 18 років, але вік майже не перевіряють.

04

Як почати розмову

Розмова відкривається, коли ми цікавимося дитиною і міркуємо разом, а не контролюємо й караємо.

> «Що тобі подобається в цьому чат-боті?»

> «Про що ти з ним найбільше любиш говорити?»

> «Він колись порадив тобі щось, що здалося дивним?»

> «Чи є щось, що ти скажеш йому, а мені ні?»

Спробуйте разом невеликий експеримент: поставте ШІ запитання, перевірте відповідь у незалежному джерелі, а потім запитайте ШІ, чому він стоїть на своїй відповіді чи змінює її. Покажіть дитині, що ШІ може помилятися і його твердження варто перевіряти.

05

Сімейна домовленість

Правила діють для всієї родини, зокрема для дорослих. Оберіть їх разом і повісьте на видному місці.

- Після 22:00 телефони лишаються поза спальнею.
- Під час їжі телефони не на столі.
- Про те, що нас турбує, говоримо спершу разом, а вже потім з ШІ.
- ШІ-застосунки встановлюємо за взаємною згодою.
- У ШІ не пишемо особисті дані, адресу чи фото.
- Раз на тиждень робимо щось разом без екранів.
- Коли комусь погано, він може прийти будь-коли, навіть уночі.

06

Що не допомагає

- Заборона з дня на день. Дитина часто лише навчиться приховувати ШІ.
- Глузування: «Це ж лише програма». Для дитини стосунки можуть бути справжніми.
- Таємне читання розмов. Воно підриває довіру, яка важить найбільше.

07

Хочете більше?

Якщо вашій дитині потрібен психолог, терапевт чи ліки, а ви чи хтось у родині маєте сумніви, прочитайте книгу «Навіть здібній дитині потрібна допомога». Вона розбирає речення, які болять дитині, хоч і сказані з добрих намірів («ти ж здібний», «у наш час такого не було»), пояснює, куди звернутися в Словаччині, зокрема українською, що відбувається у фахівця і що знати про ліки. Знайдете її на nikdynepride.sk/uk/pre-rodicov/ у розділі для завантаження.

08

Часті запитання

Чи забороняти дитині ШІ?

Заборона з дня на день часто призводить до того, що дитина почне приховувати ШІ. Краще працює домовленість про правила для всієї родини та інтерес до того, що ШІ їй дає.

Чи можна читати її розмови з ШІ?

Таємне читання підриває довіру. Якщо ви побоюєтеся серйозного ризику, відкрито скажіть дитині, що вас турбує, і порадьтеся з фахівцем, наприклад в IPčko.

Як зрозуміти, що це більше, ніж «просто підлітковий вік»?

Увага потрібна, коли змінюються сон, успішність і настрій довше ніж кілька тижнів, коли дитина віддаляється від усіх або каже, що краще було б зникнути.

Куди можу звернутися я як батько чи мати?

IPčko українською 0800 500 888, цілодобово словацькою 0800 500 333, і Linka detskej istoty 116 111 допомагають також батькам. Безкоштовно допоможе і Centrum poradenstva a prevencie (CPP).

09

Коли шукати допомогу

Якщо дитина каже, що краще було б зникнути, роздає речі або завдає собі шкоди, не чекайте. Запитайте її прямо, чи думає вона про самогубство. Пряме запитання про суїцидальні думки їх не викликає. Огляд досліджень не виявив статистично значущого зростання таких думок у людей, яких про них запитували, а розмова про них може радше допомогти. IPčko і Linka detskej istoty допомагають також батькам, які не знають, що робити. Безкоштовно допоможе й Centrum poradenstva a prevencie (CPP).

Більшість служб у Словаччині працює словацькою. Українською: IPčko **0800 500 888** (щодня 8:00 – 20:00, ukrajina@ipcko.sk) і Nezábudka **0800 222 450**.

Екстрена лінія	**112**	загроза життю, цілодобово
IPčko українською	**0800 500 888**	щодня 8:00 – 20:00, ukrajina@ipcko.sk
Nezábudka українською	**0800 222 450**	лінія довіри, графік уточнюйте на сайті ліги
IPčko, кризова лінія (словацькою)	**0800 500 333**	цілодобово, безкоштовно, також чат на ipcko.sk
Nezábudka, лінія довіри (словацькою)	**0800 800 566**	цілодобово, безкоштовно
Linka detskej istoty (словацькою)	**116 111**	цілодобово, для дітей, молоді й батьків
UNHCR, інформаційна лінія	**0800 221 230**	пн – пт 8:00 – 17:00
Senior linka (словацькою)	**0800 172 500**	цілодобово, насильство щодо літніх людей
Лінія для жінок, які зазнають насильства	**0800 212 212**	цілодобово (словацькою)
Káčko, центр кризового втручання IPčko	**ipcko.sk/kacko**	особисто, безкоштовно, без вікових обмежень
Poradne komplexnej pomoci (PKP)	**pkp.gov.sk**	державні безкоштовні консультації в 46 містах

10

Робочий аркуш: наша сімейна домовленість про ШІ та екрани

Оберіть правила разом. Вони діють для всієї родини, зокрема для дорослих. Повісьте домовленість на видному місці.

- [ ] Після 22:00 телефони лишаються поза спальнею.
- [ ] Під час їжі телефони не на столі.
- [ ] Про те, що нас турбує, говоримо спершу разом, а вже потім з ШІ.
- [ ] ШІ-застосунки встановлюємо за взаємною згодою.
- [ ] У ШІ не пишемо особисті дані, адресу чи фото.
- [ ] Раз на тиждень робимо щось разом без екранів.
- [ ] Коли комусь погано, він може прийти будь-коли, навіть уночі.

Наші інші правила

Що ми зробимо, коли правило не вдасться дотримати

Коли ми повернемося до домовленості і переглянемо її

Підписи всієї родини

11

Джерела

1 Common Sense Media, Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions, 2025

2 Американська психологічна асоціація (APA), Health Advisory: Artificial Intelligence and Adolescent Well-being, 2025

3 Character.AI, зміни для користувачів до 18 років, 2025

4 Slovak Telekom, AI bez paniky: Sprievodca pre rodičov (ШІ без паніки: посібник для батьків), кампанія Osamelí, 2026, словацькою (osameli.sk)

5 Fang та ін., MIT Media Lab і OpenAI, How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Chatbot Use: A Longitudinal Randomized Controlled Study, 2025 (препринт)

6 IPčko, Umelá inteligencia v živote mladých ľudí (Штучний інтелект у житті молоді), 2026

7 Slovenská komora psychológov (Словацька палата психологів), Pomoc existuje

8 Dazzi, Gribble, Wessely і Fear, Does asking about suicide and related behaviours induce suicidal ideation? What is the evidence?, Psychological Medicine 44(16), 2014, doi:10.1017/S0033291714001299