Завжди відповість. Ніколи не прийде.

ПОСІБНИК ДЛЯ ВСІХ · ВЧИТЕЛІ

Самотній учень і ШІ

Посібник для вчителів: як розпізнати самотнього учня, як з ним говорити, що робити в кризі і готова класна година.

nikdynepride.sk

Оновлено 3 листопада 2026

У ЦЬОМУ ПОСІБНИКУ

01 Самотню дитину в класі часто не видно
02 На що звертати увагу
03 Коли учень довіряється
04 Коли учень говорить про самоушкодження
05 Що ШІ вміє, а чого ні
06 Класна година: Кому ти напишеш першим? (45 хвилин)
07 Батьківські збори (15 хвилин)
08 Часті запитання
09 У клас
10 Робочий аркуш: запис спостереження
11 Робочий аркуш: ШІ вміє, ШІ не вміє, друг уміє
12 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

Самотню дитину в класі часто не видно

Вона не гучна, не створює проблем і на перерві сидить з телефоном. Саме ви часто єдиний дорослий, хто помітить зміну. За ВООЗ, молодь належить до груп, які найчастіше відчувають самотність. У Словаччині 62,8 % молоді оцінили пораду ШІ в ситуації самотності як надійну (IPčko, 2026). Для учнів з України до цього додаються нова мова, нова школа і часто розлука з частиною родини.

02

На що звертати увагу

- На перервах завжди сама, у роботі в парах лишається без пари.
- Погіршилися успішність або відвідуваність.
- На вихідних нібито «нічого не робила» і ні з ким не бачилася.
- Втомлена, наче не спала.
- Згадує чат-бота як того, з ким розмовляє.

03

Коли учень довіряється

1. Подякуйте, що прийшов. Для нього це було важливо.
2. Слухайте і не применшуйте. Фраза «це мине» зачиняє двері.
3. Не обіцяйте мовчати. Поясніть, кому скажете і чому.
4. Домовтеся про наступний крок і коли зустрінетеся знову.
5. Передайте інформацію згідно з правилами школи: шкільний психолог, спеціальний педагог, шкільний консультант, керівництво, батьки (якщо вони не є частиною проблеми).

04

Коли учень говорить про самоушкодження

Пріоритет завжди має кризовий план вашої школи.

1. Не залишайте його самого, поки не прийде інша допомога.
2. Запитайте прямо, чи думає він про самогубство і чи має план. 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.
3. Якщо загрожує безпосередня небезпека, телефонуйте 112.

4. Повідомте шкільного психолога і керівництво та домовтеся, хто і коли знову зустрінеться з учнем.

05

Що ШІ вміє, а чого ні

ШІ-чат-бот розпізнає шаблони в тексті й відповідає так, щоб це звучало співчутливо. Він нічого не відчуває і поза чатом вас не знає. Не знає, чи ви не спали всю ніч, чи плакали, не прийде, коли вам погано, і в кризі не викличе допомогу.

- **Допомагає** пояснити поняття, підготуватися до важкої розмови, сформулювати повідомлення або знайти контакт допомоги.
- **Шкодить**, коли замінює людей: ви пишете йому замість того, щоб комусь зателефонувати.
- Багато застосунків створено так, щоб розмова тривала якомога довше. Тому вони так охоче з вами погоджуються.
- Розмови зберігаються на серверах компанії й можуть оброблятися далі. Не пишіть у чат особисті дані, відомості про здоров'я чи чужі таємниці.

06

Класна година: Кому ти напишеш першим? (45 хвилин)

Для 8 класу і старшої школи. Заздалегідь попередьте, що тема може бути чутливою, і будьте доступні після уроку.

1. **Опитування (5 хв):** на папірцях «Кому ти напишеш першим, коли тобі погано?» Порахуйте результати вголос, без імен.
2. **Аналіз (10 хв):** покажіть коротку розмову з ШІ. Що сказав ШІ? Що сказав би добрий друг?
3. **Групи по чотири (15 хв):** таблиця «ШІ вміє, ШІ не вміє, друг уміє».
4. **Самотест (5 хв):** кожен сам на телефоні (nikdynepride.sk/uk/test/). Результатом ніхто не ділиться.
5. **Маленький крок (10 хв):** кожен записує один крок до людини на цей тиждень. Покажіть, де знайти лінії допомоги.

07

Батьківські збори (15 хвилин)

- Що таке ШІ-компаньйони і чому молодь ними користується.
- Тест для батьків на nikdynepride.sk/uk/test/ батьки пройдуть самі на телефоні.
- Як почати розмову вдома: посібник для батьків на nikdynepride.sk/prirucky/uk/pre-rodicov.pdf.
- IPčko і Linka detskej istoty допомагають і батькам. Українською IPčko 0800 500 888.

08

Часті запитання

Хіба це не робота шкільного психолога?

Так, лікування і фахова допомога належать фахівцям. Але ви часто єдиний дорослий, хто бачить учня щодня. Ваше завдання помітити, не применшити і передати.

Чи можна пообіцяти учневі, що я нікому не скажу?

Ні. Поясніть, кому скажете і чому. Якщо йдеться про загрозу, інформацію треба передати згідно з кризовим планом школи.

А якщо тема на класній годині когось зачепить?

Заздалегідь попередьте, що тема може бути чутливою, і будьте доступні після уроку. Повідомте шкільного психолога, що проводите таку годину.

Чи можна запитати учня, чи думає він про самогубство?

Так. Пряме запитання не викликає суїцидальних думок і може допомогти відкрити розмову. Далі дійте за кризовим планом школи.

09

У клас

Плакати A4 з лініями допомоги і QR-кодом можна завантажити й надрукувати на nikdynepride.sk/uk/pre-ucitelov/.

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: запис спостереження

Для передачі шкільній команді підтримки. Не пишіть повне ім’я, зберігайте запис згідно з правилами школи.

Дата, клас, ініціали учня

Що я помітив або помітила (конкретна поведінка, відколи)

Що сказав учень (якщо довірився)

Що я зробив або зробила

Кому я передав або передала інформацію і коли

Домовлений наступний крок і хто його зробить

11

Робочий аркуш: ШІ вміє, ШІ не вміє, друг уміє

Для класної години. Групи по четверо дописують у кожен рядок щонайменше дві речі.

ШІ вміє

ШІ не вміє

Друг уміє

Мій один маленький крок до людини на цей тиждень

12

Джерела

1 ВООЗ, Комісія з питань соціального зв'язку, From loneliness to social connection, 2025

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

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

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

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 Slovenská komora psychológov (Словацька палата психологів), Pomoc existuje

7 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