

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет журналістики

Кафедра медіапродюсування та видавничої справи

Створення просвітницького блогу про психологію стосунків

Кваліфікаційна робота

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри медіапродюсування
та видавничої справи

_____ **Файчук Т. Г.**

(підпис)

« _____ » _____ **2026р.**

Оцінка з урахуванням усного захисту

Члени комісії:

« _____ » _____ **20** р.

Студентки групи ВСРб-1-22-4.0д денної

форми навчання спеціальність: 061

«Журналістика» освітня програма:

061.00.03 «Видавнича справа та

редагування» *Старовойт Карини*

Володимирівни

Науковий керівник: *Женченко Ігор*

Вікторович

Старший викладач кафедри

медіапродюсування та видавничої

справи

Факультету журналістики

Київського столичного університету

імені Бориса Грінченка

Київ 2026

ЗМІСТ

Частина I. РЕЗЮМЕ ПРОЄКТУ	3
Резюме проєкту	4
Частина II. ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОЄКТУ	6
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОЄКТУ	10
1.1. Аналіз цільової аудиторії	11
1.2. Аналіз конкурентного середовища	14
РОЗДІЛ 2. ТЕХНІКО—ЕКОНОМІЧНІ	17
2.1. Загальні характеристики продукту	18
2.2. Редакційно—видавничий комплекс	20
2.3. Економічні аспекти реалізації проєкту.....	20
РОЗДІЛ 3. ПРОСУВАННЯ ВИДАННЯ НА РИНКУ	22
3.1. Безкоштовні методи промоцій	23
3.2. Платні методи промоцій	23
3.3. Монетизація проєкту	23
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	24
ДОДАТКИ	27

ЧАСТИНА I. РЕЗЮМЕ ПРОЄКТУ

Резюме проєкту: Створення просвітницького блогу про психологію стосунків.

URL: <https://www.instagram.com/pro.sense.rs?igsh=d3FtM2Jpa3FtOWo=>

Психологічний блог «pro.sense.rs» реалізується на платформі «Інстаграм» — це соціальна мережа для публікації та поширення фото і відео, була обрана для використання, щоб популяризувати медіа продукт «pro.sense.rs», а також для поширення освітнього контенту, який мотивує користувачів до пізнання та поширення сексуальної та психологічної освіти. А також підвищує рівень обізнаності в міжособистісних взаєминах між людьми.

Основна мета цього блогу — створити блог про психологію стосунків та сприяти підвищенню психологічної безпеки, розвитку емоційної грамотності та формування свідомого ставлення до міжособистісних кордонів серед підлітків та молодих людей. Таке просвітництво значно покращить безпеку комунікації в соціумі.

Цільова аудиторія проєкту — це підлітки, молоді люди, дорослі. Підлітки потребують доступних простих пояснень через брак статевої освіти в школах та вдома. Під час проведення інтерв'ю з можливими користувачами блогу було виявлено, що в школах часто ця тема майже не обговорюється, вчителі соромляться про це говорити, а більшість батьків відкладають розмови на потім. Молодь віком від 18 до 30 років мають бажання зруйнувати стереотипи, які впливають на якість стосунків та взаємодії з іншими. Методом індивідуального опитування було з'ясовано, що велика кількість молодих людей вже у дорослому житті стикаються зі стереотипами, які сформулювалися в суспільстві. Справа в тому, що стереотипи мають негативний вплив на життя, оскільки думка суспільства може ставити під сумнів правильність своїх думок. Батьки, які прагнуть знайти правильні слова для відвертих розмов з дітьми про інтимні аспекти життя та особисті кордони.

Для створення контенту блогу розроблено детальну концепцію та «tone of voice», а також створено айдентику, що містить в собі колірну гаму (рожевий, блакитний, фіолетовий), логотип (рука, на якій паросток (символізує розвиток)

та замок у вигляді серця — це символізує доступ «заборонених» знань про інтимні знання), ще систему графічних маркерів. Для наповнення використано три ключові формати «інстаграм»: дописи для зберігання у відкритому доступі інформації, сториз для динаміки публікацій та підкреслення важливих деталей та хайлайтс для архівації важливих тем. Тематика блогу ділиться на два типи: просвітницький, спрямований на якісну сексуальну освіту та пояснення повсякденних психологічних аспектів

Психологічний медіапростір «pro.sense.rs» виступає високоефективною платформою для реалізації просвітницьких проєктів, а також дієвим інструментом для трансляції власних цінностей, формування лояльної спільноти та втілення комунікаційної стратегії, спрямованої на розвиток культури здорових взаємин і самопізнання.

ЧАСТИНА II. ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОЄКТУ

ВСТУП

Більшість понять, які мають щоденний вплив на життя людей різного віку в українському соціально-культурному просторі досі або не пояснюється, або пояснюється уривками, надто спрощено чи взагалі оминається [8, с. 146]. Як зазначив один із респондентів (навчається у 10 класі) «Між підлітками сексуальні теми – це щось заборонене, щось, що треба треба порушувати, або привід цькувати. Хтось вважає це крутим, когось цькують, якщо наприклад дізнаються про відверті подробиці приватного життя. У минулому році дівчина з 10 класу завагітніла від дорослого 23 річного хлопця. Замість розмов про сексуальну освіту вчителі провели нам лекцію на тему «Як негативно впливає така ганьба на репутацію школи». Для підлітків важливо мати відкритий доступ до знань, і це не про розпусту, а про особисту безпеку. В першу чергу йдеться про особисті кордони та ідентичність. У психології ідентичність пов'язують з усвідомленням себе, власного місця серед інших людей і розумінням того, ким людина себе вважає [8].

Для молоді подібні теми не обмежуються лише відсутністю знань теорії. Адже більшість молодих людей мають вже певне розуміння, яке часто викривлене популярними стереотипами. Через молодих людей проходять розмови про самоповагу, приватність, згоду, безпеку і вміння захищати власну позицію у взаємодії з іншими. Але чи йде на користь знання цих тем, якщо його основна мета присоромлена, або підкріплена неправдивими фактами?

У медіа середовищі сексуальна просвіта часто проявляється через дві крайнощі. З одного боку, складні теми перетворюються на набір коротких порад без серйозного підґрунтя. З іншого боку, розмова про них блокується мовчанням, соромом або моралізмом. Через подібну ситуацію молоді люди часто шукають відповіді деінде, наприклад, у випадкових джерелах, де інформація може виявитися неточною, або навіть маніпулятивною. Саме тому просвітницький блог має практичну цінність. Через нього можна пояснювати важливі поняття зрозумілою мовою, не спрощуючи зміст до примітивних формул і не перетворюючи серйозну тему на гучну подачу. Для висвітлення психології та

сексуальної освіти подібний формат особливо важливий, бо неточний термін, невдале формулювання або навмисна провокативність здатні не лише викривити зміст, а й підтримати шкідливі уявлення [9].

Актуальність проекту зумовлена тим, що сексуальна освіта сьогодні — це передусім питання безпеки. В Україні досі немає предмету «сексуальна освіта» в школах, батькам, через стереотипи, нав'язані попередніми поколіннями, важко розмовляти про інтимні теми з дітьми. Відсутність цих знань часто призводить до трагічних наслідків [12].

Діти стають жертвами розбещення тому, що не мають знань для розуміння, чи певні дії нормальні. Вони не знають, чи варто розповідати дорослим. Через такий брак пояснень дитина не може визначити небезпеку, адже сприймає таке порушення з боку дорослого як щось належне.

Дуже гострою є проблема грумінгу — процесу встановлення дорослим емоційного зв'язку з підлітком. Наприклад, особа 22 років має взаємини з 16 річним підлітком і, на превеликий жаль, у суспільстві більшість вважає це нормою. Але це не так. Доросла особа використовує маніпуляції задля довіри та поступово готує до насильства чи експлуатації підлітка. Це психологічна гра, на яку ведуться підлітки через відсутність розуміння проблеми. Підлітки помилково вважають це нормальним, адже в їхньому розумінні дорослі знають більше, можуть чогось навчити та дбати про потреби.

Навіть у дорослому віці багато людей не усвідомлюють, де перетинають їхні особисті межі, та як захистити себе від психологічного тиску.

«Інстаграм» — це релевантний веб-ресурс для такої діяльності: його візуальна мова та інтерактивні інструменти дозволяють говорити з молодістю аудиторією зрозумілою їй мовою. Це дає змогу залучати нових читачів і тримати їхню увагу, а також реалізувати ключову **місію проекту** – доступне та якісне просвітництво психології стосунків та сексуальної освіти. [9].

Коли йдеться про сексуальну та психологічну освіту, офіційні сайти та імейли часто здаються надто офіційними й холодними. Натомість в «інстаграм» комунікація стає живою та неформальною — це покращує сприйняття та

прибирає відчуття ніяковості. Користувачам легше залишити реакцію на сториз або написати коментар, ніж наважитися на повноцінний пошук інформації. Це робить складні теми доступними, адже освіта стає безпечною та ефективною.

Основна мета проєкту — це робити сексуальну освіту та психологічні знання доступними, простими й корисними для кожного, а також сприяти формуванню культури рівності, поваги та усвідомленості.

Робота над проєктом було здійснено в кілька етапів, де кожен крок був спрямований на те, щоб зробити складну тему сексуальної освіти доступною та естетичною:

1. дослідити ринок та обрати основні теми;
2. проаналізувати цільову аудиторію;
3. дослідити діяльність основних конкурентів;
4. розробити візуальну концепцію та контент-план;
5. розробити концепцію промоції блогу.

Виконання всіх етапів сприяло створенню ефективного блогу про психологічну та сексуальну освіту, що залучило нових читачів, які зацікавлені у дослідженні.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОЄКТУ

1.1 Аналіз цільової аудиторії

Запуск просвітницького блогу неможливий без повноцінного розуміння середовища, у якому цей блог працюватиме [2]. Дуже важливо, щоб «pro.sense.rs» не став черговим існуючим продуктом, що лише існує в інтернеті. Він має бути корисним, має відповідати на реальні запити від людей, які потребують цих знань. Саме тому робота над проєктом розпочалася з дослідження, яке охопило кілька рівнів: від прямого спілкування з майбутньою аудиторією, опитування респондентів до вивчення вже існуючих проєктів.

Перший і найважливіший етап — це опитування респондентів різних вікових категорій. Було дуже важливо почути думки підлітків, які лише формують своє уявлення про стосунки, молодих людей, що вже мають певний досвід дорослого життя, зрілих дорослих, які часто несуть у собі тягар стереотипів та створених ними проблем протягом років. Це опитування допомогло виявити величезну прірву: рівень сексуальної освіти, незважаючи на тенденції розвитку сьогодення, залишається досі низьким. Більшість людей просто не отримали потрібних знань, як себе захистити.

Основною метою опитування було з'ясувати прогалини знань, яких найбільше не вистачає суспільству. Дуже дивує факт, що рівень сексуальної освіти дорослого покоління не сильно відрізняється від молодшого.

В анонімному онлайн опитуванні взяли участь 32 респонденти, з них 62% жінок та 38% чоловіків. За віковими категоріями брали участь: 16% підлітків віком до 16 років; 28% молодих людей. Вік респондентів: 16% підлітки до 16 років; 28% молодь 17-21, а також 32% віком 21-25 років; 24% дорослих 25-45 років.

Для того, щоб проаналізувати потреби читачів, для опитування було продумано питання, які допоможуть виявити інформаційний розрив між різними групами людей.

«Як або Де ви дізналися про секс?» 13,6% респондентів дізналися від батьків, 18,9% через перегляд порно, 9,1% розповіли інші дорослі, саме цей відсоток відповіді виглядає небезпечним, 22% дізналися від друзі, 36,4% — в

школі. Якщо такий малий відсоток батьків розмовляють зі своїми дітьми про інтим, то яка вірогідність, що діти дізналися саме достовірну інформацію? Наскільки це може травмувати психіку? Зашкодити дитині?

«було вам цієї інформації достатньо?» 27% учасників опитування відповіли «так», 73% стверджують «ні».

«чи була у вас система сексуальної освіти? Уроки або курси?» 22,7% мали уроки сексуальної освіти, 77,3% такого досвіду не мали.

«Якої інформації не вистачало?» Це розгорнуте питання, всі відповіді схожі між собою, респондентам не вистачало загальної інформації: про особливості організму, види контрацепції, фізичні та емоційні особисті кордони.

«Чи відчували ви нестачу знань про сексуальність у підлітковому віці?, якщо так, якої інформації не вистачало?» — учасники опитування стверджують, що хотіли б знати про активну згоду, безпечні практики, види контрацепції, вплив менструального циклу та гормонів, про лгбт, про ризики захворювань та їх небезпеку. Також кореспонденти зазначили, що через стереотипи вони мали викривлене уявлення про сексуальність.

«Як знання, або їх нестача вплинули на ваше життя?» — Відповіді на це питання різні, були твердження про страх теми сексу, про грумінг, про цькування через розмір грудей, вуса, волосся на тілі, хибні думки про протилежну стать.

«Що б ви хотіли знати раніше?» — Опитуваним не вистачало базової інформації про менструацію, полюцію, про різні види контрацепції, про можливу алергію на латекс

«Які фактори на вашу думку найбільше вплинули на формування ваших особистих кордонів» — 42% суспільство, 32% родина, 15% медіа, 11% впажко відповісти

В опитуванні були питання не лише про сексуальну освіту, а і більш поглиблені про особисті кордони та знання про них.

«Чи були у вашому житті ситуації, коли ваші кордони порушувалися через брак знань або комунікації?» 73% опитаних відповіли «так», це

позитивний результат, також 14% відповіли «ні», 13% «не впевнений».

«З якими стереотипами про секс або стосунки ви стикалися?» найбільш поширені стереотипи в суспільстві про цноту та різні сексуальні практики; про контрацепцію, наприклад перерваний статевий акт, або неможливість завагітніти через використання лубриканту; міфи про статевий член та сперму, про важливість розміру, цілющі властивості сперми; якщо чоловік має багато жінок – він молодець, але якщо жінка має багато чоловіків — вона розпусна; ревності та покора – це нормально; жінка має бути мудрішою; жінка має бути хазяйновитою, а чоловік має просто бути; одяг може спровокувати насильство. Ці стереотипи існують у нашому суспільстві, вони навіюють скутість та сором. Але вони не перестануть існувати, поки не будуть повністю аргументованими з наукової точки зору, поки не буде зрозуміла істина.

«Чи впливали соціальні мережі на ваше уявлення про секс і стосунки?» зі слів респондентів, індустрія порно дала вилізани картинку "як має бути", що створює купу негативних наслідків. Стосунки також набули стереотипного вигляду, де чоловік дарує щодня 101 троянду, немає сварок, суцільна гармонія. Але новини про розлучення стараються не поширювати.

«Чи вважаєте ви, що сексуальна освіта впливає на рівень психологічної безпеки людини?» 85% опитаних відповіли «так», 15% «ні».

«Як, на вашу думку, сексуальна освіта може покращити якість життя людей?» Аналізуючи відповіді опитаних можна зробити висновок, що знання можуть допомогти вибудувати особисті кордонів та повагу до них, це наблизить до того, що слово «ні» матиме чітку вагу. Люди зможуть відрізнити маніпуляції, а також захиститися від цього. Це покращить якість стосунків. Допоможе самосприйняттю себе та своєї орієнтації. Це виховає повагу до інших [15].

Для підлітків та школярів сексуальне життя та розуміння психології стосунків стане більш зрозумілим, без небезпечних наслідків через допитливість; Розвіє багато міфів, покращить загальне розуміння та обізнаність про секс і стосунки.

Було важливо почути голоси підлітків, які сьогодні формують своє перше уявлення про стосунки, молодих людей, що вже стикаються з першим досвідом дорослого життя, та зрілих дорослих, які часто несуть у собі тягар замовчуваних роками проблем. Це опитування допомогло виявити величезну прірву: виявилось, що рівень сексуальної освіти в усіх групах залишається критично низьким. Більшість людей просто не мають інструментів, щоб ідентифікувати порушення своїх кордонів або вчасно розпізнати маніпуляції, такі як грумінг.

Запуск будь-якої ініціативи, що стосується людської психології та безпеки, неможливий без розуміння середовища, у якому працюватиме продукт. Було принципово важливо, щоб «pro.ense.rs» не став черговим теоретичним блогом, а відповідав на реальні, часто невидимі запити суспільства. Саме тому робота над проектом розпочалася з масштабного дослідження, яке охопило кілька рівнів: від прямого спілкування з майбутньою аудиторією до детального вивчення вже існуючого медіапростору [11].

1.2. Аналіз конкурентного середовища

Блог «utrusakh» — це просвітницький блог на платформі «інстаграм» про

сексуальну освіту, а також про материнство. Авторка Анастасія Гіршева, вона є головною редакторкою та обличчям блогу. Вона не називає себе експертом, а позиціонує себе дослідницею та популяризаторкою. Анастасія залучає до свого блогу фахівців.

Аудиторія: 129 тис. читачів. Це люди віком 17-30 років, жителі великий та малих міст, вони цікавляться бодіпозитивом, фемінізмом, етикою стосунків та ментальним здоров'ям. Читачі блогу активно реагують на контент. Аудиторія блогу коментує публікації, ставить питання, ділиться своїм досвідом, ставлять лайки та коментують дописи.

Контент: використання сміливої типографії, стильна колажна стилістика та якісний контент привертає увагу. Варто зазначити, тексту на картинках використовується небагато, але він влучно доповнює. Анастасія активно

знімається у рилсах, в яких демонструє продукт та розповідає про їх властивості, останні її відео про презервативи. Ще Анастасія розповідає про материнство, про різні лайфхаки та зручні речі. Також веде розмовні сториси. Авторка ділиться корисною інформацією з простою подачею. Тон блогу доброзичливий, дає відчуття спокою та затишку, іноді жартівливий. Вона ніби дуже розумна подруга. Інформація подається без складних конструкцій, без пафосу, з використанням сленгу та жартів. Акцент на інформуванні у поєднанні з легким тоном цікавить аудиторію.

Через збільшення кількості контенту про материнство інформації про сексуальну освіту стало менше, а отже аудиторія шукатиме ще джерела з доступною простою інформацією.

Блог «psy_viktoriia_real» — блог практичної психологині та сексологині Вікторії Старовойтової на платформі «інстаграм». Вікторія, як дипломований психолог, ділиться цікавими фактами. Її контент містить в собі просвітницькі якості, оскільки вона поширює офіційну інформацію, а також викликає довіру, адже вона вважається спеціалістом. Але основна мета блогу – самореклама.

Аудиторія: 3857 читачів. Це жінки та чоловіки, які вже мають певні проблеми. Для них важливо зрозуміти свої почуття, вони цікавляться контентом Вікторії, адже вона часто публікує інформацію про сором, зради, самооцінку. Також Вікторією цікавляться майбутні фахівці, вони бачать в ній наставницю. Вікторія дійсний викладач у школі психології, студенти хочуть отримувати знання під її кураторством. Варто зазначити, що блог Вікторії не лише приводить читачів, а й залучає нових клієнтів. Читачів цікавлять персональні консультації та освітній продукт.

Контент: основна частина контенту спрямована на професійний розвиток, рекламу своїх курсів – читачів цікавить саме продукт, який вона рекламує, варто зазначити, що блог приводить потенційних клієнтів. Її читачі зацікавлені нею як професійним психологом, як викладача психологічної школи. Читачів цікавлять її курси, персональні консультації.

Блог «sexinforia» — інстаблог Юлії Ярмоленко, дипломованої сексологині, яка використовує наукове підґрунтя. Її можна вважати впливовою фігурою в просторі статевого виховання. Авторка бестселера «Малечі про інтимні речі». Проводить тренінги та курси для підлітків та їх батьків.

Авдиторія: 296 тис. читачів, переважно батьки дітей від народження до підліткового віку. Це стабільна аудиторія, яка шукає перевірену інформацію про статеve виховання свої нащадків. Її аудиторія не боїться прямої мови, Юлії довіряють.

Контент: використання «тригерних» заголовків привертає увагу читачів водночас дає відчуття безпеки. Кожна тема базується на доказових офіційних протоколах. Юлія використовує науково обґрунтовані факти, величезну увагу приділяє анатомії та етиці статевого контакту. Візуал має вигляд інтерактивного посібника. В освітніх рилсах Авторка особисто пояснює складні теми. У сториз Юлія розбирає реальні кейси підписників, а в постах використовує слайди з мінімальним візуальним шумом та великим текстом, де кожен слайд — це закінчена думка.

Юлія сприймається як «експерт», вона спокійно говорить про секс як і про біологію. Вона використовує професійну термінологію — це сприяє формуванню здорового сприйняття тіла. Авторка принципово не використовує евфемізмів і це добре впливає на суспільство.

РОЗДІЛ 2. ТЕХНІКО—ЕКОНОМІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

2.1. Загальні характеристики продукту

Назва продукту — «pro.sense.rs». Значення назви: «pro» означає професійність; «sense» свідчить про духовний сенс, який є у кожного, його цінність; «rs» доповнює загальну назву ініціалами автора. Це цифрове просвітницьке видання у форматі блогу на платформі «Інстаграм»

Блог ефективно руйнує стереотипи та допомагає суспільству вирішити проблему дефіциту знань, що сприяє підвищенню рівня безпеки населення від психологічного та сексуального насильства.

Цільова аудиторія проєкту – це підлітки, вони шукають знань, яких їм не вистачає; молоді люди – вони бажають дізнатися більше про себе та своє тіло, про стосунки, а також звільнитися від стереотипів, які заважають вільно жити; дорослі – вони шукають інформацію, як можна пояснити підліткам складні теми. Щоб краще розуміти цільову аудиторію, для якої створено менапродукт, було розроблено портрети.

Портрет №1: Вікторія, 20 років, киянка. Студентка київського університету, навчається на філолога. Вікторія живе в гуртожитку, від сусідів вона чує безліч інформації про секс та стосунки. Ця інформація відрізняється від її знань, це бентежить її. Вікторія схвильована, вона не розуміє своїх потреб, своїх особистих кордонів, свариться з хлопцем, не розуміє, що для неї правильно. Вікторія потребує інформації, тому її шукає. Її цілі: навчитися комунікувати з іншими, але при цьому не відчувати смутку через порушення особистих кордонів; розвивати інтимність у собі та своїх стосунках. Вікторія шукає доступну достовірну інформацію в інтернеті.

Портрет №2: Олена, 39 років, селянка, мати підлітка. Жінка живе в невеликому смт в київській області, має сина підлітка 13 років. Жінці важко розмовляти з ним про інтимні теми, адже вона відчуває сором, не знає як правильно пояснювати. Олена шукає інформацію простими словами, аби без сорому розмовляти з підлітком.

Психологічний блог «pro.sense.rs» має три рубрики:

1. «pro.інтим» — рубрика про сексуальну освіту, оформлена в рожевих

відтінка;

2. «rs.pro.кордони» — рубрика про особисті кордони в повсякденному житті, оформлена в блакитних відтінка;

3. «pro.міфи» — рубрика про розвінчення популярні міфи, які досі існують;

Візуальна структура проєкту має простий та збалансований вигляд, це приваблює нових читачів, за допомогою штучного інтелекту було здійснено покращення логотипу

Логотип проєкту створений у рожевих та фіолетових кольорах, ці не яскраві нейтральні кольори викликають довіру та не відштовхують своєю яскравістю. Рожевий колір символізує близькість, асоціюється з розумінням та підтримкою. Фіолетовий свідчить про усвідомленість, мудрість та знання. Деталі логотипу складаються з анімаційної руки, яка тримає паросток та замок. Для створення використовувався «Адоб Ілюстратор», для кінцевого результату було використане редагування за допомогою ШІ, це покращило плавність.

Назва профілю: «pro.sense.rs»

Опис: «Я тут, щоб змінити твоє уявлення про психологію та сексуальну освіту, та допомогти віднайти себе»

Вибрані: «pro.інтим», «rs.pro.кордони», «pro.міфи».

Публікації йдуть у певному кольоровому порядку, це виглядає естетично та стильно. Пости з поясненням тем мають вигляд листування, від питання, до простої відповіді.

Для створення контенту використовувалися такі додатки: «канва», «адоб експрес».

Контент план було створено за допомогою «гугл таблиці» (Додаток 1), його складові:

1. Дата;
2. Рубрика допису;
3. Тема допису;
4. Рубрика сториз;

5. Тема сториз;
6. Посилання на публікацію.

2.2. Редакційно—видавничий комплекс

Для ведення сторінки «pro.sense.rs» було використано три типи контенту, що присутні на платформі «Інстаграм»: сториз (короткотривалий контент доступний читачам протягом 24 годин, є можливість закріпити у хайлайтс), публікація (основний вид контенту), хайлайтс (збережені сторизи).

Під час наповнення блогу важливо розумітися на особливостях контенту в «Інстаграм», щоб створити найбільш ефективний контент для просування сторінки.

Для створення матеріалів блогу «pro.sense.rs» використано декілька одиниць онлайн платформ та графічний редакторів.

Айдентика створена за допомогою графічного редактора «Адоб Ілюстратор».

Для створення публікацій використано графічний онлайн редактор «Канва».

Для написання тексту використано хмарний текстовий процесор «Гугл документ». Але щоб створити якісний текст без орфографічних, стилістичних і лексичних помилок, використані такі сервіси: «Грамарлі», «Мова – ДНК нації», «Ленгвіч тулл».

Для створення контент плану використано «Гугл таблицю».

Окремим важливим завданням був пошук достовірної доказової інформації, для цього були використані: «Гугл шолар», «Ресьорч Гейт». «ДОА».

2.3. Економічні аспекти реалізації проєкту.

Для створення та подальшого ведення успішного проєкту виокремлено декілька статей витрат: організаційні (заробітна плата), виробничі (програмне забезпечення, техніка), просування продукту (реклама). Загальна сума: 223 700грн.

Технічне забезпечення, одноразові виплати становлять 151 200грн, серед них: ноутбук $2 * 50\ 000 = 100\ 000$ грн , смартфон: $2 * 25\ 000 = 50\ 000$ грн, Вайфай—роутер $1 * 1200 = 1200$ грн.

Технічне забезпечення, щомісячні витрати складають 3500грн, серед них ліцензії: програми «Адоб» 1800грн , «Канва» 890грн , мобільний інтернет 400, фіксований інтернет 400грн.

Для реалізації проєкту потрібна команда професіоналів та оплата праці, сума витрат складає 69 000грн: СММ—менеджер (запуск проєкту, введення блогу, просування) – 19 000 грн; графічний дизайнер (відповідає за оформлення зображень та дизайн проєкту) – 18 000 грн; копірайтер (написання текстів) – 18 000грн; психолог—сексолог (професійні консультації для проєкту) – 14 000грн.

РОЗДІЛ 3. ПРОСУВАННЯ ПРОЄКТУ

3.1. Безкоштовні методи промоцій

Актуальними безкоштовними методами поширення в «Інстаграм» є його алгоритми. Оскільки платформу можна використовувати як простір пошуку інформації, ми застосовуємо SEO—оптимізацію. Використовуємо ключові слова у заголовку профіля (сексуальна освіта, психологія), в описі під постами (сексуальна освіта, статеве виховання, кордони).

Поширення у сториз. Цікаві афірмації, або чек—листи спонукають читача поширити у своєму профілі – це може привести нових читачів.

Використання інтерактиву (опитування чи тести у сториз) підвищують взаємодію з читачами. Алгоритми «інстаграму» налаштована таким чином: інстаграм підіймає більше постів у стрічці читача, якщо він активно взаємодіє з профілем.

3.2. Платні методи промоцій

Таргетована реклама – це ідеальний варіант промоції для проєкту, адже вона показує контент саме тій аудиторії, яка найбільше зацікавлена в цьому продукті. Налаштування таргетованої дозволяє показувати публікації людям за певними параметрами: демографія, географія, поведінкові риси та інтереси.

3.3. Монетизація проєкту

Для монетизації проєкту ідеальним варіантом є реклама. Блог є чудовим варіантом для просування психологів, які працюють з особистими кордонами, психотравмами. Курси від перевірених гінекологів чи урологів, наприклад: «Що треба знати перед першим візитом до лікаря». Уроки з безпеки у медіапросторі. Це можна візуалізувати як «Рекомендації».

Варто зазначити, що реклама таких товарів, як: освітня література, контрацептиви, або огляд на гігієнічні засоби чи лубриканти – один із найприбутковіших варіантів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боднарюк О. І. Роль грибів роду *Candida* у розвитку запальних захворювань статевих органів у дівчат—підлітків : thesis. 2022. URL: <http://dspace.bsmu.edu.ua:8080/xmlui/handle/123456789/19745>
2. Волошин С., Чопик Л. Психологія віртуального спілкування: особливості формування міжособистісних стосунків у віртуальному просторі. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2023. № 11(41). URL: [https://doi.org/10.52058/2708—7530—2023—11\(41\)—1178—1187](https://doi.org/10.52058/2708—7530—2023—11(41)—1178—1187)
4. Главінська О. Д. Розвиток психологічної суверенності особистості в міжособистісних стосунках. *Вісник Міжнародного економіко—гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія*. 2025. № 4. DOI: 10.32782/3041—2021/2025—4—10.
5. Демчук В. О. Розвиток емоційного інтелекту підлітків як психологічна проблема. *Мистецька освіта та розвиток творчої особистості*. 2025. № 1. С. 20–26. URL: <https://doi.org/10.32839/2304—5809/2024—6—130—6>
6. Добровольська В. В. Оцінювання ефективності маркетингової стратегії компанії в Інтернеті : thesis. 2019. URL: <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/12803>
7. Іванова Є. О. Сімейні стосунки як чинник розвитку емоційного інтелекту підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2017. 20 с.
8. Лиманкіна А. І. Психологічна сутність поняття «особистісна ідентичність». *Габітус*. 2023.
9. Мірошниченко А., Шевнюк О. Instagram як сучасне освітнє середовище. *Мистецтво та освіта*. 2020. № 3. С. 40–45. URL: <https://doi.org/10.32405/2308—8885—2020—3—40—45>
10. Міщенко В. Блогінг як форма професійної журналістської комунікації для просування та монетизації контенту та товарів. *Молодий вчений*. 2024. № 6 (130). С. 67–72. URL: <https://doi.org/10.32839/2304—5809/2024—6—130—6>
11. Нехаєва А. Ю. Блог як інструмент освітнього процесу. *XIX Міжнародна науково—практична конференція «Актуальні проблеми науки та освіти в умовах сучасних викликів»*. URL: <https://doi.org/10.34755/irok.2023.11.97.111>
12. Обізнаність та ставлення вчительської спільноти і батьків до комплексної сексуальної освіти. *UNFPA Ukraine*. URL: <https://ukraine.unfpa.org/uk/SCEResearch>.
13. Рогожина О. Сексуальна освіта школярів як наукова проблема. *Acta paedagogica volynienses*. 2021. № 3. С. 241–247. URL: <https://doi.org/10.32782/apv/2021.3.35>

14. Спіріна Т., Даниленко А. Сексуальна освіта як складова здорового способу життя підлітків. *Humanitas*. 2023. № 1. С. 104–109. URL: <https://doi.org/10.32839/2304—5809/2024—6—130—6>
15. Харченко В., Шелестова О. Особливості статевої ідентифікації особистості. *Scientific bulletin of kherson state university series psychological sciences*. 2025. № 1. С. 18–28. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312—3206/2025—1—3>
16. Шиделко А., Сербін Ю. Психосексуальний розвиток молоді в цифрову епоху: ризики кібернасилства та ресурси психологічної підтримки. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 8(54). URL: [https://doi.org/10.52058/2786—4952—2025—8\(54\)—1858—1869](https://doi.org/10.52058/2786—4952—2025—8(54)—1858—1869)
17. Явтушенко В., Чулков Д. Особливості онлайн—освіти в контексті цифрового розвитку: перспективи, монетизація, ризики. *Функціонування соціально—економічних систем в контексті цілей сталого розвитку*. Харків, Україна, 2024. URL: <https://doi.org/10.30837/ek.2023.010>
18. Янчишин І. О. Розвиток домагань підлітків: внутрішньо—сімейний аспект. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2024. С. 231–234. URL: <https://doi.org/10.36059/978—966—397—446—0—60>
19. Яцюта М. Сучасні цінності які набувають підлітки у процесі навчання в закладах середньої освіти. вплив на підлітків пропаганди та протидія їй. *Наука і техніка сьогодні*. 2024. № 4(32). URL: [https://doi.org/10.52058/2786—6025—2024—4\(32\)—785—793](https://doi.org/10.52058/2786—6025—2024—4(32)—785—793)
20. Standards for Sexuality Education in Europe: a framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. World Health Organization Regional Office for Europe, BZgA. Cologne : Federal Centre for Health Education, 2010. 76 p.
21. The Editors of Encyclopaedia Britannica. Human behavior: Self—concept, or identity. *Encyclopaedia Britannica*. Retrieved April 21, 2026, from <https://www.britannica.com/topic/human—behavior/Self—concept—or—identity>.
22. Traverse T., Chunikhina S. Стосунки довіри і сприйняття громадськістю освітніх реформ. *Scientific studios on social and political psychology*. 2020. № 46(49). URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi46\(49\).171](https://doi.org/10.33120/ssj.vi46(49).171)
23. UNESCO. *International technical guidance on sexuality education: an evidence—*informed approach**. (Міжнародні технічні настанови з сексуальної освіти). Revised edition, 2018.

ДОДАТКИ



INNOVATION TRAINING
& TECH TRANSFER
CENTER

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ В ПЕРЕЯСЛАВІ

СЕРТИФІКАТ

C2508-0012

Старовойт Карина Володимирівна

Успішно завершив(ла) навчання за курсом
СЕКСОЛОГІЯ в школі психології PSY BRAIN
на базі УНІВЕРСИТЕТУ ГРИГОРІЯ
СКОВОРОДИ В ПЕРЕЯСЛАВІ



has successfully completed a course in
SEXOLOGY at the PSY BRAIN School of
Psychology in collaboration with HRYHORI
SKOVORODA UNIVERSITY IN PEREIASLAV

КІЛЬКІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН - 120 (4 кредити ЕСТS)

TOTAL NUMBER OF ACADEMIC HOURS - 120 (4 ECTS credits)

Ректор Університету Григорія Сковороди в Переяславі
Керівник школи Psy Brain
Керівник центру інноваційного навчання та
трансферу технологій



Віталій Колур
Вікторія Кулішнір
Ірина Добросюк

Регістраційний номер 827 /25 15.08.2025



INNOVATION TRAINING
& TECH TRANSFER
CENTER

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ В ПЕРЕЯСЛАВІ

СЕРТИФІКАТ

ПП2508-0191

Старовойт Карина Володимирівна

Успішно завершив(ла) навчання за курсом
ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ в школі
ПСИХОЛОГІ PSY BRAIN на базі УНІВЕРСИТЕТУ
ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ В ПЕРЕЯСЛАВІ

КІЛЬКІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН - 120 (4 кредити ЕСТS)

Ректор Університету Григорія Сковороди в Переяславі
Керівник школи Psy Brain
Керівник центру інноваційного навчання та
трансферу технологій



 Віталій Коцур
 Вікторія Кушнір
 Ірина Доброскок

Регістраційний номер 1437 /25 30.08.2025

СЕРТИФІКАТЕ

ПП2508-0191

Starovoit Karina



has successfully completed a course in
ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ at the PSY BRAIN
School of Psychology in collaboration with
HRYHORII SKOVORODA UNIVERSITY IN
PEREIASLAV

TOTAL NUMBER OF ACADEMIC HOURS - 120 (4 ECTS credits)

Уривок контент-плану дописів

Таблиця 1

Дата	Рубрика	Тема дописів	Текст допису
05.06.2026	рожевий pro.інтим	Гайд для батьків: Як почати розмову про «це» з підлітком? Наукові стандарти статевого виховання (наприклад, рекомендації ВООЗ): Сучасний підхід до статевого виховання базується не лише на біології, а на розумінні згоди (consent), кордонів та відповідальності. Саме ці аспекти пріоритетні.	<p>Моєму сину 13, і мені страшенно соромно говорити з ним про «це»</p> <p>Чесно? Мені соромно. Я відчуваю, ніби я зраджую його дитинство, намагаючись втиснути дорослі теми в нашу розмову. Але я розумію: якщо я не скажу це я, він дізнається від Google, однокласників або ще гірше — з порнографії, де все виглядає як сценарій для жахів.</p> <p>Цей сором лише показує, як сильно ти його оберігаєш. Просто будь поруч: чесна розмова з тобою — це найкращий захист, який ти можеш йому дати.</p> <p>Визнайте, що вам незручно. Не намагайтеся бути «ідеальним експертом». Почніть із правди: «Слухай, я зараз буду говорити про не дуже зручні для мене речі, мені трохи дивно це озвучувати, але я відчуваю, що ми маємо це обговорити». Це миттєво знімає напругу. Ви стаєте не «вчителем», а людиною, яка просто хоче вберегти дитину від помилок.</p> <p>Не читайте лекції. Забудьте про довгі монологи. Підлітки їх нечують. Краще ставити питання: «Що ти про це думаєш?», «Що зараз кажуть про це в класі?». Дайте йому можливість виговоритися першому, щоб ви зрозуміли, який рівень знань у нього вже є.</p> <p>Фокус на безпеці та повазі, а не на «біології». Секс — це не тільки про фізіологію. Це про те, як поважати своє тіло і чуже. Як говорити «ні», якщо не хочеться. Як розпізнати маніпуляції. Переведіть фокус на стосунки, довіру та відповідальність.</p> <p>Це не «одна велика розмова». Не плануйте «ту саму розмову». Це має бути серія коротких діалогів. Побачили щось у новинах чи кіно — коротко прокоментували. Це набагато менш травматично, ніж один офіційний захід «про секс» на кухні.</p>

06.06. 2026	синій про.кордони	<p>Чому бути собою — це найстрашніше? Розбираємося в анатомії страху Brown, B. (2012). <i>Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead</i> (Дослідження Брене Браун про анатомію страху сорому, вразливості та сміливості бути собою).</p>	<p>«Бути собою» — це звучить як порада з мотиваційних плакатів, але чому ж це насправді викликає стільки страху? Бо бути собою — це значить бути вразливим. Це ризик почути «ти мені не подобаєшся справжній/справжня». Це страх відторгнення, який сидить у нас на рівні інстинктів. Чому бути собою — це найстрашніше? Анатомія страху. Ми часто чуємо: «Просто будь собою». Але чомусь ніхто не каже, наскільки це боляче і страшно. Наш страх бути «справжнім» — це не просто невпевненість. Це еволюційний механізм. Колись давно бути «іншим» або не таким, як усі, означало бути вигнаним із племені, а вигнання дорівнювало смерті. Тому сьогодні, коли ти хочеш висловити свою думку, показати справжні емоції чи «дивні» хобі, мозок вмикає червону лампу: «Небезпека, тебе можуть не прийняти!».</p> <p>Анатомія страху:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Страх відторгнення: Ми боїмося, що якщо людина побачить нас без «маски», вона розчарується і піде. 2. Страх помилки: Бути собою — це право на неідеальність. Але ми звикли до того, що нас люблять «за успіхи» чи «зручність». 3. Страх бути "занадто": Нам здається, що наші почуття, мрії чи вподобання — «занадто дивні» для інших. <p>Ми будуємо «фасади». Ми граємо ролі, щоб сподобатися. Але парадокс у тому, що справжня близькість можлива лише тоді, коли ми знімаємо ці маски. Любов до «ідеальної картинки» — це не любов до тебе. Це любов до функції, яку ти виконуєш. Бути собою — це не про те, щоб не боятися. Це про те, щоб визнати: «Мені страшно, що мене не зрозуміють, але я обираю ризикнути, бо хочу, щоб любили саме мене».</p> <p>Питання до вас: Чи бувало так, що ви «прикидалися» кимось іншим, щоб сподобатися людині? Як ви почувалися після цього?</p>
----------------	----------------------	---	--

07.06. 2026	фіолетовий про.міфи	<p>Про ідеальний перший раз. <i>Zurbriggen, E. L., & Morgan, E. M. (2006). Who wants to go first? Media exposure and the sexual timing and behavior of adolescents. (Дослідження підтверджує, що підлітки, які часто дивляться романтичні фільми та молодіжні серіали з нереалістичними сценами близькості, мають викривлені очікування від свого першого разу, частіше відчувають тривогу та стрес через невідповідність свого досвіду "екранному стандарту").</i></p>	<p>Слухай, я постійно заганняюся через свій «перший раз». Мені здається, що все має бути ідеально, як у кіно. А якщо я буду тупити або виглядати незграбно — це буде повний провал і сором. Це взагалі нормально, що я так боюсь?</p> <p>Це відчуває майже кожен. Ти зараз думаєш про секс як про іспит, де тебе будуть оцінювати на «п'ятірку». Але це взагалі не так. Бути незграбним — це нормально, ви обоє вчитеся.</p> <p>Найголовніше — знайти людину, з якою можна навіть розсміятися, коли щось іде не так, а не червоніти від сорому.</p> <p>Чому твій «перший раз» не має бути як у кіно</p> <p>Всі ми бачили ці сцени в серіалах: піднесена музика, ідеальні ракурси, і все виходить одразу, без жодної помилки. Але давай чесно: реальне життя — це не кіно. Тут буває хвилювання, незграбні рухи і думки на кшталт: «Боже, чи не виглядаю я зараз максимально дивно?».</p> <p>Чому міф про «ідеальність» тільки все псує? Коли ти чекаєш на картинку як з екрана, будь-яка дрібниця чи пауза здається провалом. Це народжує купи комплексів: «Зі мною щось не так», «Чому було не так, як у фільмі?».</p> <p>Давай повернемося до реальності:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ти не маєш бути актором. Перший досвід — це не вистава, тут не буде глядачів, які ставлять оцінки. • Комфорт важливіший за естетику. Найкрутіше — це коли ти відчуваєш себе в безпеці, коли можеш сказати «стоп» у будь-який момент і знаєш, що тебе почують. • Це навичка, а не фініш. Секс — це те, чому вчать двоє людей разом. Не треба вимагати від себе майстерності профі в перші ж хвилини. <p>Найкращий перший досвід — це той, де ви обоє довіряли одне одному, а не намагалися відповідати вигаданим стандартам.</p> <p>Що тебе найбільше лякає в «першому разі»? Чи згоден/згодна з тим, що бути незграбним — це нормально?</p>
----------------	------------------------	---	---

08.06. 2026	синій про.кордони	<p>Міф про «ревність = любов» (Психологія стосунків) Матеріали психологічного хабу «Психея» та організації «Ла Страда-Україна»: <i>Методичні посібники з протидії домашньому насильству та розпізнавання психологічного аб'юзу. (Джерела детально пояснюють, як токсичні ревності, вимога паролів від соцмереж та ізоляція від друзів маскуються під «турботу», будучи насправді першими маркерами емоційного насильства).</i></p>	<p>Мій хлопець / моя дівчина постійно вимагає показати переписки в інсті, біситься, коли я гуляю з друзями, і каже: «Я ж просто ревную, бо капець як люблю тебе». Це реально прояв любові? Це взагалі не романтично. Тобі намагаються продати контроль під виглядом турботи. Коли людина перевіряє твій телефон — вона не «сильно любить», вона просто не довіряє, боїться тебе втратити або хоче повністю тобою керувати. Любов — це коли тобі довіряють, а не коли саджають на ланцюг.\</p> <p>Ревності — це про кохання чи про клітку? У багатьох треках і серіалах нам крутять одну й ту саму пластинку: «Ревнує — значить любить», «Б'є — значить кохає» (ну, майже). Нам здається, що якщо партнер влаштовує скандал через лайк під фоткою або вимагає пароль від телефону, то у нього просто киплять палкі почуття. Але давай знімемо рожеві окуляри. Ревності — це взагалі не про любов.</p> <p>Що насправді ховається за ревностями?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Страх втрати. Людина так сильно боїться залишитися сама, що починає бачити загрозу в кожному твоєму знайомому. • Невпевненість у собі. Комплекси партнера («я недостатньо хороший/а») перетворюються на підозри до тебе. • Бажання контролю. Спроба зробити так, щоб твій світ крутився лише навколо однієї людини. <p>Чому це небезпечно? Тотальний контроль, перевірка гаджетів та фрази типу «не спілкуйся з ним/нею» — це перші дзвіночки аб'юзу. Стосунки, де немає довіри, швидко перетворюються на в'язницю. Спочатку ти відмовляєшся від друзів, потім міняєш паролі, а далі — втрачаєш себе.</p> <p>Справжнє кохання дає свободу і безпеку. Якщо тебе люблять, твій телефон залишається твоїм особистим простором.</p>
----------------	----------------------	--	---

09.06. 2026	фіолетовий про.міфи	<p>«Дружба між чоловіком і жінкою неможлива»: Стереотип, який знецінює платонічні стосунки та робить людей підозрілими один до одного.</p> <p>Матеріали психологічного ресурсу «Psychology Today» (розділ про соціальні стереотипи та взаємодію).</p>	<p>— Слухай, тема про дружбу між хлопцем і дівчиною — це ж класика стереотипів? Чи дійсно не існує такої дружби? Це ж заважає людям просто довіряти одне одному?</p> <p>— Люди — це перш за все особистості, а вже потім представники статі. А цей стереотип тільки сіє недовіру і змушує бачити в кожному "потенційну загрозу" або "партнера".</p> <p>Ти напевно чув/ла фразу: «Між чоловіком і жінкою дружби не існує, хтось один завжди хоче більшого». Це один із найстаріших стереотипів, який сильно отруює життя.</p> <p>Чому це небезпечно? Бо цей погляд знецінює платонічні стосунки та перетворює звичайне спілкування на якусь гру в підозри.</p> <p>Що тут не так?</p> <p>Коли ми віримо в цей стереотип, ми перестаємо бачити в іншій людині особистість. Ми починаємо шукати прихований підтекст там, де його немає. Це руйнує щирість: замість того, щоб просто ділитися думками, сміятися чи підтримувати одне одного, ми постійно думаємо: «А раптом він/вона щось собі надумав/ла?».</p> <p>Як насправді?</p> <p>Дружба — це про спільні цінності, інтереси та довіру. Це про те, як людині з тобою комфортно і цікаво. Стаття не визначає, чи зможете ви бути друзями. Здорове спілкування можливе між будь-якими людьми, якщо вони поважають кордони одне одного і мають взаємну симпатію як до особистостей.</p> <p>Дружба без романтичного підтексту — це не фантастика, це норма. І якщо ти маєш друга іншої статі — це круто, бо це розширює твій світ, а не обмежує його.</p>
----------------	------------------------	---	---

Уривок контент-плану сториз

Таблиця 2

Дата	Рубрика	Тема сториз	Текст сториз
05.06.2026	рожевий про.інтим	Лайфхак, як говорити з дітьми про інтим. Наукові стандарти статевого виховання (рекомендації ВООЗ): Сучасний підхід до статевого виховання базується не лише на біології, а на розумінні згоди (consent), кордонів та відповідальності. Саме ці аспекти пріоритетні.	<p>1 - Розмова про секс — це не про "правильні" слова з підручника, а про безпеку вашої дитини. Як зробити так, щоб вас не перебивали, а чули? Ловіть 3 перевірені прийоми.</p> <p>2 - «Ефект першого кроку». Визнайте, що вам незручно. Фраза: "Я хочу поговорити про дещо важливе, хоча трохи хвилююся" — моментально знижує градус напруги. Ви стаєте «своїм», а не «вчителем»</p> <p>3 - Правило «На ходу». Забудьте про заклики до серйозної розмови за столом. Найкраще такі теми заходять, коли ви зайняті спільною справою: готуєте їжу чи їдете в авто. Коли немає прямого зорового контакту — говорити набагато легше.</p> <p>4 - «Зіграймо в експерта». Не починайте з лекції. Почніть із питання: "Що зараз у вашому класі говорять про стосунки?". Ваша мета — не повчати, а дізнатися, яку "інфо-сміттєву" кашу дитина вже встигла нахапатися в мережі, щоб м'яко її відкоригувати.»</p>
06.06.2026	синій про.кордони	Розбираємо анатомію страху. Brown, B. (2012). Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead (Дослідження Брене Браун про анатомію страху сорому, вразливості та сміливості бути собою).	<p>1 - "Просто будь собою" — звучить красиво. Але чому від цієї поради іноді підкидає від страху? Давай розберемо анатомію цього стану на пальцях.» <i>Елемент</i>: Повзунок («Легко бути собою» ↔ «Часто прикидаюся»).</p> <p>2 - Страх відторгнення, Приклад: Ти знайомишся з кимось і починаєш підтакувати: "О, я теж обожаю цей артхаус/рок/спорт!", хоча насправді терпіти його не можеш. Чому? Бо здається: якщо людина дізнається, що ти звичайний і любиш дурні комедії, вона розчарується і піде. Страх самотності змушує нас одягати маски.»</p> <p>3 - Страх помилки, Приклад: Ти боїшся висловити свою думку на уроці чи в компанії, бо раптом бовкнеш дурницю і всі засміють. Нас із дитинства хвалили лише за "п'ятірки" або коли ми були зручними. Тому мозок вирішив: якщо я схиблю чи покажу слабкість — мене перестануть любити. Бути неідеальним стає страшно.</p>

07.06.2026	фіолетовий про.міфи	Перший раз, Міфи. <i>Zurbriggen, E. L., & Morgan, E. M. (2006). Who wants to go first? Media exposure and the sexual timing and behavior of adolescents. (Дослідження підтверджує, що підлітки, які часто дивляться романтичні фільми та молодіжні серіали з нереалістичними сценами близькості, мають викривлені очікування від свого першого разу, частіше відчують тривогу та стрес через невідповідність свого досвіду "екранному стандарту").</i>	1 - «Перший секс: ти теж боїшся, що все вийде «не так, як у кіно»? Опитування: «Так, дуже» / «Трохи хвилююся». 2 - Руйнуємо міф Міф: Перший раз — це ідеально, безболісно і миттєво. Реальність: Це часто незграбно, хвилююче і... абсолютно нормально! Це не виступ на камеру. 3 - Чому ми так сильно боїмося? <i>Текст:</i> Ми боїмося здатися недосвідченими. Але секс — це не іспит. Тут немає оцінок. Головна мета — взаємний комфорт, а не сценарій.» 4 - Як зробити «ідеально» для себе? Ідеальний перший раз — це коли: Ви довіряєте одне одному. Ви можете відкрито сказати: «мені ніяково» або «давай повільніше». Ти знаєш, що маєш право зупинитися будь-коли. 5 - Не женися за картинкою. Твій перший раз — це твій досвід, і він має право бути просто... нормальним.
08.06.2026	синій про.кордони	Ревнощі. Матеріали психологічного хабу «Психея» та організації «Ла Страда-Україна»: <i>Методичні посібники з протидії домашньому насильству та розпізнавання психологічного аб'юзу. (Джерела детально пояснюють, як токсичні ревнощі, вимога паролів від соцмереж та ізоляція від друзів маскуються під «турботу», будучи насправді першими маркерами емоційного насильства).</i>	1 - "Він/вона ревнує, бо сильно любить і боїться втратити". Романтика чи тривожний дзвіночок? Опитування: «Це мило» / «жахливо». 2 - Руйнуємо міф Міф: Перевірка телефону і заборона спілкуватися з іншими — це доказ палких почуттів. Реальність: Це спроба контролю, невпевненість і банальна неповага до твоїх кордонів. 3 - Анатомія ревнощів Ревнощі — це не про тебе і твою "погану поведінку". Це про внутрішні страхи партнера. Людина просто перекладає свої комплекси на твої плечі.» 4 - Як розпізнати червоні прапорці? Ти у стосунках, а не в тюрмі, якщо: Твої паролі вимагають "для доказу любові". Тобі вказують, з ким гуляти, а з ким ні. За кожен лайк доводиться виправдовуватися. 5 - «Здорові стосунки будуються на довірі, а не на стеженні. Поважай себе і не плутай контроль із коханням.

09.06.2026	фіолетовий про.міфи	Дружба чи флірт. Матеріали психологічного ресурсу «Psychology Today» (розділ про соціальні стереотипи та взаємодію).	<p>1 - (Дружба) Ви разом готуетесь до іспитів, обговорюєте ігри чи новини, можете подзвонити о 10 вечора, щоб понити про втому. Це — дружба. Бо тут про підтримку та інтереси, а не про загравання.»</p> <p>2 - (Флірт) А ось це вже флірт: — Постійні натяки "на межі". — Загравання, які змушують тебе відчувати ніяковість. — Коли людина намагається виділити тебе з-поміж інших через ревності або маніпуляції. Відчуваєш, що щось "не так" — це не дружба.</p> <p>4 - Найголовніша відмінність? У дружбі ти відчуваєшся спокійно. У флірті, який тобі не потрібен — ти відчуваєшся під прицілом. А які ознаки флірту ви помічали?</p> <p>5 - Дружба не має статі. Якщо ви поважаєте кордони одне одного — ви зможете бути крутими друзями. Не дайте стереотипам зіпсувати ваші стосунки з класною людиною!</p>
------------	------------------------	---	--