




**Підказки батькам, які схвильовані інформацією в медіа про ризиковану поведінку підлітків
«Побачити. Діяти. Спілкуватися»**

ПОБАЧИТИ

Гаджети	Сон	Емоційний стан
 дитина збалансовує екранний час (навчання, спілкування з друзями онлайн), має інші захоплення, окрім екранних	 дитина спить достатньо, має відпочилий вигляд	 має збалансовані емоційні стани – як гарний настрій, так і не дуже (може пояснити, чому саме)
 дитина понад 50% денного часу відпочинку проводить перед екраном	 погано спить (менш ніж 2 останні тижні), має втомлений вигляд	 має пригнічений вигляд (менш ніж 2 останні тижні), позитивно реагує лише на окремі ситуації
 дитина постійно біля екрану, нехтує їжею, сном, живим спілкуванням	 впродовж останніх 2 тижнів спить погано (пізно лягає, часто прокидається серед ночі, зранку не відчуває бадьорості) має хворобливий вигляд	 незвичний понурий емоційний стан впродовж останніх 2 тижнів і більше (може супроводжуватись незвичною роздратованістю, агресивністю, плаксивістю, різкими змінами емоцій)

ДІЯТИ

-  якщо Ви спостерігаєте будь-яку кількість негативних ознак, ДІЙТЕ негайно:
 - з'ясуйте, чим можете допомогти, щоб змінити ситуацію на ☺
 - якщо Вас бентежить стан вашої дитини і Вам не зрозуміло, що робити, залучайте зовнішню допомогу (шкільний або інший психолог).
-  настороженість – сигнал, що дитина потребує Вашої посиленої уваги і підтримки: з'ясуйте, чим Ви можете допомогти, щоб змінити ситуацію на ☺
-  якщо Ви спостерігаєте переважно позитивні ознаки, все одно не втрачайте контакт із дитиною, продовжуйте покращувати ваше спілкування.

СПІЛКУВАТИСЯ



Говоріть із дитиною, вже коли самі заспокоїлись. За потреби, згадайте, що вам допомагає відчути спокій (повільне дихання, склянка води, порахувати до 10, тощо).



Цікавтеся емоційним станом дитини. Запитуйте «Як я можу тебе підтримати?», «Чим я можу тобі допомогти?», «Як мені показати, що я тебе чую?».



Кажіть «Я поруч», «Я з тобою», «Я тебе підтримую», «Я готовий (ва) тебе чути». Демонструйте це у вчинках.

Підтримуйте інтереси дитини та проводьте спільне дозвілля.

Підтримуючи дитину:



Не порушуйте приватний простір дитини, читаючи її переписку з друзями, не забирайте телефон.



Спілкуйтеся, виявляючи інтерес до подій у її житті, без виразних повчань.



Якщо ставите програми «батьківського контролю» для моніторингу часу в соцмережах, узгоджуйте це з дитиною. Аналізуйте спільно з дитиною, разом робіть висновки. Обмежуйте, але не забороняйте.



Скажіть дитині, що потребуючи допомоги, якщо вона не захоче ділитися цим з батьками, то завжди може звернутися до шкільного психолога або до іншого психолога, якого Ви допоможете їй знайти.

Якщо Ви вирішили поговорити про ризиковану поведінку:

✓ Намагайтеся зайняти позицію уважного співрозмовника, уникаючи менторського тону. Поговоріть про те, що підлітки часто випробовують себе, такий вік. Дізнайтеся думку дитини з цього приводу.

✓ Допоможіть дитині навчитися оцінювати свої можливості наперед (на безпечних прикладах, чи справді воно того варте).

✓ Нагадайте про ризик провокації "а слабо...", "а давай...".

✓ Нагадайте про важливість уміння відстоювати свою думку і позицію в стосунках, попри зовнішній тиск: «Ти маєш право на власну думку! Коли ти витримуєш власну позицію, то врешті-решт отримуєш більше поваги від інших, навіть якщо спочатку вони проявлятимуть супротив».

✓ Допоможіть розвинути уміння сказати Ні: "Це не для мене. Мене цікавить інше, це не цікавить. Я за компанію тільки там, де вважаю це розумним і корисним».

✓ Нагадайте дитині «Ти можеш бути різним з різними людьми, але яким бути, вирішуєш ти».

✓ Коли дитина переживає якусь погану емоцію і відчуває, що світлого майбутнього немає, нагадайте, що так буде не завжди. Наголосіть, що підтримаєте її протягом часу переживання.

✓ Не кажіть підліткам : «Життя – безцінне» (бо можуть чути – неважливе). Кажіть «управління – у твоїх руках, давай будемо вчитися краще керувати».

Додаткові ресурси для звернення по допомогу:

- Урядова консультаційна лінія з питань безпеки дітей в інтернеті, телефоном 1545, далі обрати 3, працює 24/7, дзвінки безкоштовні.
- Національна дитяча гаряча лінія: телефоном 116 111 (пн–пт, 12:00–20:00).
- Телефонна лінія довіри «Ла Страда»: 116 123 (з мобільного), 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного)
- Гаряча лінія Кіберполіції: (044) 374-37-21 (8:45–19:30, пн–пт).
- Психологічна підтримка населення «Людина в біді»: 0800 210 160
- Лінія запобігання самогубствам LIFELINE UKRAINE: 7333, працює 24/7