

Родителям и опекунам

Как начать разговор

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА



Советы для разговора

Приведенные ниже советы помогут вам начать разговор с ребенком о социальном здоровье, психическом здоровье, а также личном здоровье и безопасности.

В этом документе вы найдете серию вопросов и тем для обсуждения, сгруппированных по разделам. Каждая тема включает в себя такие разделы как:

- ▶ Понятное ребенку и соответствующее его возрасту определение;
- ▶ Раздел «Вопрос», содержащий вводный вопрос;
- ▶ Раздел «Следующие действия»: с дополнительными вопросами; и
- ▶ Раздел «Что дальше?»: рекомендации и идеи о том, как продолжить разговор и развить тему.

Вот несколько советов, как содержательно поговорить с ребенком:

- ✓ **Проявляйте интерес** — задавайте вопросы без осуждения.
- ✓ **Не будьте предвзятым** — вспомните, каково было быть ребенком в его возрасте и что было важно в то время.
- ✓ **Слушайте** — пусть он больше говорит; задавайте вопросы, на которые нельзя ответить одним словом.
- ✓ **Сочувствуйте** — старайтесь поставить себя на место ребенка и поддержать его чувства.
- ✓ **Ищите выход вместе** — иногда мы можем не знать ответа на вопрос (и это нормально!). Используйте эту возможность, чтобы показать ребенку, как найти надежную информацию в Интернете.



СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Социальное здоровье — это то, как мы ладим с другими, дружим и работаем вместе. Оно помогает нам делиться, внимательно слушать, проявлять доброту и решать проблемы мирным и позитивным способом.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Психическое здоровье — это то, как мы думаем, чувствуем и справляемся со своими эмоциями. Оно помогает нам преодолевать трудности, принимать взвешенные решения и радоваться жизни. Забота о душевном здоровье так же важна, как и забота о теле!

ЛИЧНОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Личное здоровье и безопасность — это понимание и учет потребностей своего тела, умение устанавливать личные границы и относиться к другим с добротой и уважением. Это также включает в себя знание того, как оставаться в безопасности и как обращаться за помощью к доверенным взрослым, когда у нас возникают вопросы.



СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР

Как родителям поговорить с ребенком о здоровье

Additional Resource: [Выстраивание здоровых отношений с медиа. Руководство по медиаграмотности для родителей](#)



Социальное здоровье



Спросите:

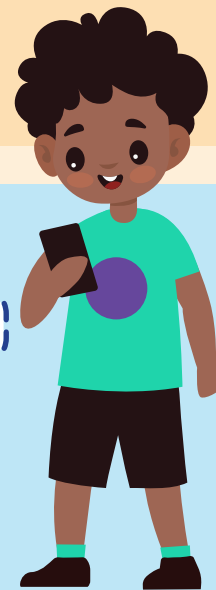
Если бы мы пошли в парк, кого бы ты взял с собой из своего класса и почему?

Следующие действия

- ▶ Если бы вы играли в сетевую игру, а незнакомый человек написал бы вам сообщение, как бы вы отреагировали?
- ▶ Какие признаки помогут тебе понять, что с человеком безопасно общаться или играть в Интернете?

Что дальше

Используйте эту подсказку, чтобы начать разговор с ребенком о том, с кем ему следует или не следует общаться в Интернете. Совместными усилиями определите, как узнать, когда можно подружиться с кем-то или пообщаться с кем-то в Интернете.



Спросите:

Что ты любишь делать на компьютере/планшете/телефоне?

Следующие действия

- ▶ Когда у тебя есть время поиграть на своем устройстве, как ты решаешь, во что поиграть?
- ▶ Как определить, что ты слишком много времени проводишь на своем устройстве?
- ▶ Какие действия, которые ты выполняешь на своих устройствах, приносят тебе наибольшее удовольствие? Есть ли какие-то занятия, которые тебя расстраивают?
- ▶ Существуют ли виды деятельности, которые ты хотел бы уметь выполнять на своем устройстве?
- ▶ Замечаешь ли ты, какие чувства возникают у тебя, когда ты проводишь много времени за своим устройством?
- ▶ Как бы ты себя чувствовал, если бы у тебя не было возможности поиграть на своем устройстве?
- ▶ Как ты думаешь, если бы мы проводили меньше времени за устройствами, что бы произошло?

Что дальше

Эту подсказку можно использовать для обсуждения с ребенком того, что он делает в Интернете. Последующие вопросы могут привести к заключению соглашения о том, когда и как долго он может пользоваться своим устройством. Некоторые примеры включают:

- ▶ Экономное использование (отказ от использования перед сном)
- ▶ Умеренное использование (видеоигры)
- ▶ Свободное использование (FaceTime с бабушкой)



Психическое здоровье



Спросите:

Как ты сегодня проявлял доброту?

Следующие действия

- ▶ Доброта в Интернете может быть такой же, как и при личной встрече? Чем она отличается?
- ▶ В чем быть добрым в Интернете легче? В чем это сложнее?

Что дальше

Поговорите с ребенком о различных способах проявления доброты. Последующие вопросы могут положить начало дискуссии о том, как быть добрым при личном общении и в Интернете (даже если мы не видим или не знаем человека). Для детей постарше можно сравнить, как легче быть добрым или недобрым: при личном общении или в Интернете.

Спросите:

В зависимости от дня, какой цвет вам больше всего нравится?

Следующие действия

- ▶ Какие вещи делают тебя счастливым? Грустным? Рассерженным?
- ▶ Когда ты испытываешь сильное чувство, например, грусть или злость, что ты можешь сделать, чтобы помочь себе почувствовать себя лучше?
- ▶ Когда ты испытываешь сильные переживания, что ты смотришь или слушаешь, что помогает тебе чувствовать себя лучше, а иногда ухудшает настроение?



Что дальше

Это отличная подсказка, которую можно использовать ежедневно. Это может привести к разговору о чувствах и подтверждению чувств вашего ребенка. Ни одно чувство не является хорошим или плохим, все дело в том, что мы делаем с этим чувством. Например, можно сказать ребенку, что злиться — это нормально, но нельзя бить или бросать вещи, когда злишься.





Личное здоровье и безопасность

Спросите:

Если бы у тебя был воображаемый пузырь личного пространства, кого бы ты пригласил(а) в него?

Следующие действия

- ▶ Как бы ты хотел, чтобы человек спросил тебя, можно ли присоединиться к тебе в твоём «пузыре»?
- ▶ По каким причинам ты можешь не захотеть, чтобы кто-то оказался в твоём личном пространстве?



Что дальше

Использование идеи нахождения в пузыре помогает детям понять концепцию личного пространства и границ. В результате обсуждения вы сможете помочь ребенку понять, что это нормально — не пускать всех в свое пространство, и поделиться способами, с помощью которых он может сообщить, что больше не хочет, чтобы кто-то находился в его пространстве. В ходе этого разговора ваш ребенок должен понять, что это нормально — иметь границы, и что границы должны существовать. Пусть ваш ребенок потренируется сообщать вам, что он не хочет, чтобы кто-то находился в его пространстве.

Спросите:

Вы когда-нибудь были рядом с кем-то, и вам не нравилось, как вы чувствовали себя в его присутствии?
(Если да, попросите их объяснить).

Следующие действия

Как бы вы сказали кому-то, что вам больше не нравится то, как вы чувствуете себя в его присутствии?

Что дальше

В ходе этой беседы обсудите с ребенком различные способы, с помощью которых он может постоять за себя или выйти из ситуации, если чувствует себя некомфортно рядом с человеком. Дополнительное наблюдение включает в себя определение доверенных взрослых, к которым ваш ребенок может обратиться, если он находится в школе, дома или в других местах, которые он регулярно посещает.