

Батьки та опікуни

Початок розмови

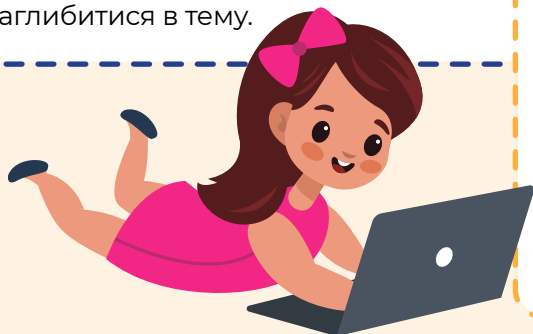
ПОЧАТКОВА ШКОЛА



Використовуйте наведені нижче питання, щоб розпочати обговорення з вашою дитиною питань соціального здоров'я, психічного здоров'я, а також особистого здоров'я та безпеки.

У цьому документі ви знайдете низку підказок, згрупованих за темами. Кожна тема включає наступне:

- ▶ дружнє до дітей, відповідне до віку визначення теми;
- ▶ розділ "Запитати" з першим запитанням;
- ▶ розділ "Подальші дії" з додатковими запитаннями; та
- ▶ розділ "Що далі", який містить вказівки та ідеї щодо того, як можна продовжити розмову, щоб заглибитися в тему.



Поради для розмови

Ось кілька порад, як вести змістовні розмови з дитиною:

- ✓ **Будьте допитливими** — Ставте запитання без осуду.
- ✓ **Будьте відкритими** — Згадайте, як це було — бути дитиною в їхньому віці, і що було важливим у той час.
- ✓ **Послухайте** — Дозвольте дитині говорити і ставити запитання, на які не можна відповісти одним словом.
- ✓ **Співвідносити** — Шукайте можливості співвідносити себе з тим, що говорить ваша дитина, і підтверджуйте її почуття.
- ✓ **Досліджуємо разом** — Іноді ми можемо не знати відповіді на питання (і це нормально!). Скористайтеся цією можливістю, щоб продемонструвати дитині, як знаходити надійні ресурси в Інтернеті.

СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Соціальне здоров'я — це те, як ми ладнаємо з іншими, дружимо і працюємо разом. Це допомагає нам ділитися, слухати, бути добрими та вирішувати проблеми позитивно!

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Психічне здоров'я — це те, як ми думаємо, відчуваємо та керуємо своїми емоціями. Воно допомагає нам справлятися з викликами, робити правильний вибір і насолоджуватися життям. Піклуватися про своє психічне здоров'я так само важливо, як і про тіло!

ОСОБИСТЕ ЗДОРОВ'Я ТА БЕЗПЕКА

Особисте здоров'я і безпека — це розуміння і повага до свого тіла, вміння встановлювати особисті кордони і ставитися до інших з добротою і повагою. Це також включає в себе знання про те, як залишатися в безпеці і як просити дорослих, яким ми довіряємо, про допомогу, коли у нас виникають питання.



СЕРЬОЗНА РОЗМОВА
Як батькам поговорити з дитиною про здоров'я

Додатковий ресурс: [ПОБУДОВА ЗДОРОВИХ СТОСУНКІВ ЗІ ЗМІ:](#)
[Посібник для батьків медіаграмотності](#)

Соціальне здоров'я



СЕРЬОЗНА РОЗМОВА
Як батькам поговорити з дитиною про здоров'я



Занімайте

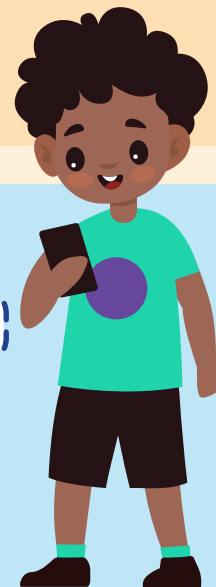
Якби ми йшли в парк, кого б ви взяли з собою з класу і чому?

Подальші дії

- ▶ Якби ви грали в онлайн гру і вам написав незнайома людина, як би ви відповіли?
- ▶ Як можна дізнатися, чи безпечно з кимось спілкуватися або грати в Інтернеті?

Що далі

Скористайтеся цією підказкою, щоб почати розмову з дитиною про те, з ким їй варто або не варто спілкуватися в Інтернеті. Попрацюйте разом, щоб визначити, як дізнатися, коли можна додавати когось у друзі або спілкуватися з кимось у чаті в Інтернеті.



Занімайте

Що ви любите робити на своєму пристрої?

Подальші дії

- ▶ Коли у вас є час пограти на своєму пристрої, як ви вирішуєте, у що пограти?
- ▶ Як визначити, що ви провели за своїм пристроєм занадто багато часу?
- ▶ Які дії, що ви робите на своїх пристроях, приносять вам найбільше задоволення? Чи є види діяльності, які вас розчаровують?
- ▶ Чи є дії, які ви хотіли б знати, як виконувати на своєму пристрої?
- ▶ Чи помічаєте ви, що відчуваєте, коли проводите багато часу за своїм пристроєм?
- ▶ Як би ви почувалися, якби не мали можливості грати на своєму пристрої?
- ▶ Якби ми проводили менше часу за пристроями, що, на вашу думку, сталося б?

Що далі

Цей запит можна використовувати для обговорення з дитиною того, що вона робить в Інтернеті. Подальші запитання можуть допомогти досягти домовленості про те, коли вони зможуть користуватися своїм пристроєм і як довго. Деякі приклади включають:

- ▶ Використовуйте економно (екран перед сном)
- ▶ Використовуйте помірно (відеоігри)
- ▶ Використовуйте вільно (FaceTime з бабусяю)



Психічне здоров'я



Запитайте

Яким був ваш сьогоднішній доброзичливий настрій?

Подальші дії

- ▶ Чим доброта онлайн така ж, як і особисто? Чим вона відрізняється?
- ▶ Як простіше проявляти доброту в Інтернеті? Чим це складніше?

Що далі

Поговоріть зі своєю дитиною про різні способи прояву доброти. Додаткові питання можуть започаткувати обговорення того, як бути добрим у реальному житті та в інтернеті (навіть якщо ми не бачимо і не знаємо цієї людини). Для дітей старшого віку можна порівняти, в яких ситуаціях легше виявляти доброту або навіть недоброту особисто чи в інтернеті.

Запитайте

Виходячи з того, який колір вам найбільше подобається зараз?

Подальші дії

- ▶ Що робить вас щасливими? Смуток? Божевілля?
- ▶ Коли ви відчуваєте, що вам дуже сумно або ви злитесь, що ви можете зробити, щоб почуватися краще?
- ▶ Коли у вас виникають ці сильні почуття, що ви дивитесь або слухаєте, що допомагає вам почуватися краще, або іноді погіршує самопочуття?



Що далі

Це чудова підказка, яку можна використовувати щодня. Це може призвести до розмов про почуття та підтвердження почуттів вашої дитини. Жодне почуття не є добрим чи поганим, важливо те, що ми з ним робимо. Наприклад, скажіть дитині, що злитися — це нормально, але не можна бити або кидати речі, коли ви злитесь.





Особисте здоров'я та безпека

Запитайте

Якби ви опинилися в бульбашці, кого б ви впустили у свій бульбашковий простір?

Подальші дії

- ▶ Як би ви хотіли, щоб хтось запитав вас, чи може він приєднатися до вас у вашій бульбашці?
- ▶ З яких причин ви можете не хотіти, щоб хтось приєднався до вашої бульбашки?



Що далі

Використання ідеї перебування в бульбашці допомагає дітям зрозуміти поняття особистого простору та кордонів. Обговорення може допомогти вашій дитині зрозуміти, що це нормально - не пускати всіх у свій "бульбашковий простір", і поділитися способами, як вона може повідомити, що більше не хоче, щоб хтось перебував у її "бульбашковому просторі". У цій розмові ваша дитина повинна зрозуміти, що мати межі — це нормально, і що вона повинна їх мати. Попросіть дитину потренуватися спілкуватися з вами про те, що вона не хоче, щоб хтось був у її бульбашковому просторі.

Запитайте

Ви коли-небудь були поруч з кимось, і вам не подобалося те, як він змушував вас почуватися?
 (Якщо так, попросіть їх пояснити).

Подальші дії

Як би ви сказали комусь, що вам більше не подобається те, як він змушує вас почуватися?

Що далі

У ході цієї розмови розкажіть дитині про різні способи, за допомогою яких вона може постояти за себе або піти із ситуації, якщо їй некомфортно перебувати поряд із якоюсь людиною. Додаткове подальше спостереження включає визначення дорослих, до яких ваша дитина може звернутися, якщо вони в школі, вдома чи в інших місцях, які вона регулярно відвідує.