

Родителям и опекунам

Как начать разговор

СТАРШАЯ ШКОЛА

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

В этом документе вы найдете ряд советов, сгруппированных по темам. Каждая тема включает в себя такие разделы как:

- ▶ Название темы, понятное ребенку в соответствии с его возрастом;
- ▶ Раздел «Вопрос»: с чего начать;
- ▶ Раздел «Следующие действия»: дополнительный вопрос (вопросы); и
- ▶ Раздел «Что дальше»: рекомендации и идеи о том, как продолжить разговор и развить тему.

Советы для разговора

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

Social health is the ability to Социальное здоровье — это способность строить и поддерживать позитивные отношения, эффективно общаться и правильно ориентироваться в социальных ситуациях. Оно включает в себя уважение чужих границ, разрешение конфликтов, проявление эмпатии и формирование значимых связей, которые поддерживают наше эмоциональное благополучие. Это касается и нашего цифрового следа (того, что мы публикуем, «лайкаем», репостим, пишем в сообщениях).

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

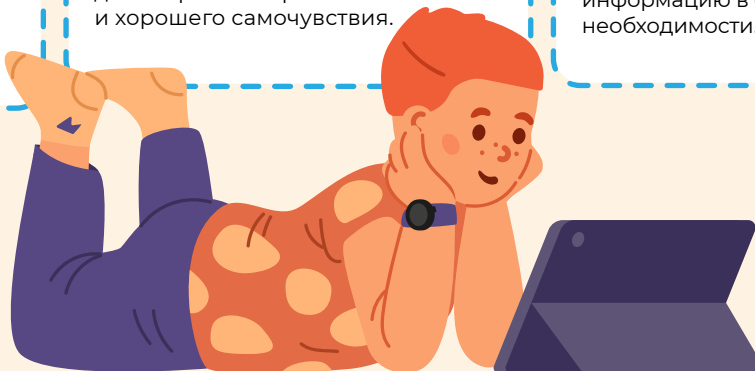
Психическое здоровье — это наше эмоциональное, психологическое и социальное благополучие. Оно влияет на то, как мы думаем, что чувствуем, как справляемся со стрессом, как ведем себя в отношениях и как решаем проблемы. Заботиться о психическом здоровье — значит распознавать свои эмоции, переживать стресс здоровыми способами и обращаться за поддержкой, когда это нужно для сохранения равновесия и хорошего самочувствия.

ЛИЧНОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Личное здоровье и безопасность — это понимание и уважение своего тела, отношений и личных границ. Это включает в себя получение точной информации о развитии человека, согласии, о безопасных и здоровых отношениях и репродуктивном здоровье. Личное здоровье и безопасность также подразумевают принятие взвешенных решений, уважение к себе и понимание того, где искать поддержку и достоверную информацию в случае необходимости.



СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР
Как родителям поговорить с ребенком о здоровье



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

Социальное здоровье



СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР
Как родителям поговорить с ребенком о здоровье

Вопрос

Как ты используешь соцсети и технологии, чтобы это помогало твоему социальному здоровью? Есть ли какой-то конкретный контент, который ты смотришь или слушаешь, или игры, в которые ты играешь, которые укрепляют твоё социальное здоровье?

Следующие действия

- ▶ Ты ведешь себя в Интернете по-другому, чем в жизни? А как именно по-другому?
- ▶ Как контент, который ты видишь и читаешь в социальных сетях / онлайн, влияет на твоё восприятие себя и других?
- ▶ Когда ты чувствуешь себя неуверенно или не можешь поделиться своими эмоциями с кем-то лично, ты заходишь в Интернет или в соцсети, чтобы выразить свои чувства? Если да, то что ты говоришь, пишешь или делаешь?

Что дальше

Поговорите со своим подростком о том, как вести себя в Интернете и в онлайн-сообществах. Такой разговор поможет сориентироваться в современном цифровом ландшафте и показать ребенку, что это — инструмент, а не источник информации. Предлагайте ребенку посещать и подписываться на платформы, которые помогают устанавливать значимые связи и укреплять его социальное и психическое здоровье. Эти разговоры помогут подростку сбалансировать личное и онлайн-общение.

Вопрос

Как социальные сети влияют на твоё психологическое состояние?

Психическое здоровье

Следующие действия

- ▶ Как твоё эмоциональное состояние влияет на то, какими социальными сетями ты пользуешься? Что, например, тебе нравится делать? (Затем расскажите о том, что вам нравится слушать или смотреть, когда вы находитесь в похожем эмоциональном состоянии).
- ▶ Я знаю, что управлять своим психологическим состоянием может быть трудно. Как ты можешь использовать медиаплатформы, чтобы улучшить свое самочувствие?

Что дальше

Поговорите о том, какой контент потребляет ваш подросток и как это влияет на его психическое состояние. Это должно привести к регулярным здоровым обсуждениям о поддержании собственной идентичности, распознавании вредного контента и понимании того, что достоверно, а что нет.



Личное здоровье и безопасность

Вопрос

Как на тебя влияют нереалистичные изображения человеческого тела, отношений и сексуального поведения?

Следующие действия

- ▶ Если тебе нужна информация о здоровых отношениях и согласии, где ты будешь ее искать? Ты ищешь такие примеры в Интернете?
- ▶ Как узнать, что конкретный сайт или человек в сети заслуживает доверия, особенно если речь идет о твоих личных данных или фотографиях?
- ▶ Говоря об этом сайте или человеке: Ты бы доверял ему, если бы тебе понадобилась информация о том, что тебя интересует, или о твоём хобби? Почему? Почему нет?

Что дальше

Поговорите с ребенком, как определить сообщества и людей, которые демонстрируют здоровое или негативное поведение в отношениях. Такие разговоры дадут подростку информацию о согласии, безопасности и эмоциональных аспектах медиа. Регулярные диалоги о сексуальном здоровье в отношении медиа и соцсетей помогут снизить опасное поведение и установить границы. Расскажите ребенку, что отношения, показываемые в медиа и соцсетях — особенно сексуальные — не отражают реальность.