

Батьки та опікуни

Початок розмови

СТАРША ШКОЛА

Скористайтеся підказками нижче, щоб розпочати обговорення з вашою дитиною питань соціального здоров'я, психічного здоров'я та особистого здоров'я та безпеки.

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

- ▶ визначення теми, адаптоване до потреб дитини та відповідно до її віку;
- ▶ 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 щодо розмов

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.
- ✓ **Слухайте** — дозвольте їм говорити більшу частину часу та ставте запитання, на які не можна відповісти одним словом.
- ✓ **Співвідносьте** — шукайте можливості співвіднести те, що говорить ваша дитина, та підтвердити її почуття.
- ✓ **Досліджуйте разом** — іноді ми можемо не знати відповіді на запитання (і це нормально!). Скористайтеся цією можливістю, щоб продемонструвати дитині, як знаходити надійні ресурси в Інтернеті.

СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Соціальне здоров'я — це здатність будувати та підтримувати позитивні стосунки, ефективно спілкуватися та здоровим чином орієнтуватися в соціальних ситуаціях. Воно включає повагу до кордонів, вирішення конфліктів, прояв емпатії та створення змістовних зв'язків, що підтримують емоційне благополуччя. Воно також включає наш цифровий/онлайн-слід (те, що ми публікуємо, лайкаємо, поширюємо, надсилаємо повідомлення).

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Психічне здоров'я - це наше емоційне, психологічне та соціальне благополуччя. Воно впливає на те, як ми думаємо, відчуваємо і справляємося зі стресом, стосунками та викликами. Турбота про наше психічне здоров'я означає розпізнавання наших емоцій, управління стресом здоровими способами та пошук підтримки, коли це необхідно для підтримки балансу та благополуччя.

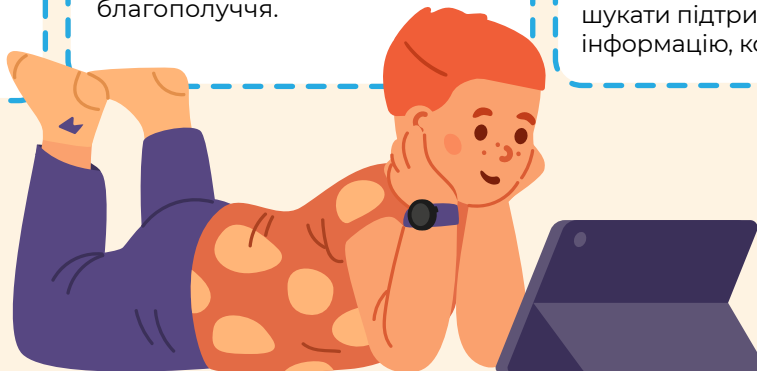
ОСОБИСТЕ ЗДОРОВ'Я ТА БЕЗПЕКА

Особисте здоров'я та безпека — це розуміння та повага до свого тіла, стосунків та особистих кордонів. Воно включає наявність точної інформації про розвиток людини, згоду, безпечні та здорові стосунки, а також репродуктивне здоров'я. Особисте здоров'я та безпека також передбачає прийняття обґрунтованих рішень, самоповагу та знання того, де шукати підтримку та достовірну інформацію, коли це необхідно.



СЕРЬОЗНА РОЗМОВА
Як батькам поговорити з дитиною про здоров'я

xxПобудова здорових стосунків зі ЗМІ:
[Посібник для батьків з медіаграмотності](#)



Соціальне здоров'я



СЕРЬОЗНА РОЗМОВА
Як батькам поговорити з дитиною про здоров'я

Запитайте

Як ви керуєте використанням медіа та технологій так, щоб це приносило користь вашому соціальному здоров'ю? Чи є якийсь конкретний контент, який ви дивитесь, відтворюєте та/або слухаєте, що корисний для вашого соціального здоров'я?

Подальші дії

- ▶ Чим ви відрізняєтеся в інтернеті від того, як поведетеся в реальному житті?
- ▶ Як контент, який ви споживаєте в соціальних мережах/онлайн, впливає на те, як ви сприймаєте себе та інших?
- ▶ Коли ви відчуваєте невпевненість у собі або вам важко поділитися своїми емоціями особисто, чи заходите ви в Інтернет або використовуєте соціальні мережі для самовираження? Якщо так, то що ви скажете чи зробите?

Що далі

Скористайтесь цією підказкою, щоб почати розмову з підлітком про управління його присутністю в Інтернеті та спільноті. Ці розмови допоможуть вам розібратися в сучасному цифровому просторі та зрозуміти, як ваш підліток сприймає його як ресурс, а не як джерело інформації. Заохочуйте свого підлітка підписуватись на платформи, які допомагають налагоджувати значні зв'язки та покращують його соціальне та психічне здоров'я. Ці діалоги можуть підвищити вашу здатність допомогти підлітку збалансувати взаємодію в Інтернеті та при особистій зустрічі.

Запитайте

Як соціальні мережі впливають на ваше психічне здоров'я?

Психічне здоров'я

Подальші дії

- ▶ Як ваш емоційний стан впливає на те, з якими медіа ви взаємодієте? Мені дуже хотілося б побачити приклади того, чим ви любите займатися. (Потім поділіться прикладами того, що ви любите слухати або дивитися, коли перебуваєте в подібному емоційному стані).
- ▶ Я знаю, що управління психічним здоров'ям може бути непростим процесом. Як можна використовувати ваші медіаплатформи як ресурс для заохочення позитивного психічного здоров'я?

Що далі

Скористайтесь цією підказкою, щоб розпочати розмову про те, що споживає ваш підліток і як це може вплинути на його психічне здоров'я. Ці розмови повинні призвести до здорового, тривалого обговорення важливості збереження власної ідентичності, усвідомлення шкідливого контенту та вміння розрізнати надійну та недостовірну інформацію.



Особисте здоров'я та безпека

Запитайте

Як нереалістичні зображення тіл, стосунків та сексуальної поведінки впливають на вас?

Подальші дії

- ▶ Якби вам потрібна була інформація про здорові стосунки та згоду, куди б ви звернулися? Щоб знайти ці приклади, ви заходите в Інтернет?
- ▶ Як зрозуміти, чи можна довіряти сайту чи окремі людині в інтернеті, особливо якщо йдеться про вашу особисту інформацію чи фотографії?
- ▶ Подумайте про сайт або особу, яку ви згадали: довірили б ви їм надання достовірної інформації на ваші улюблені теми чи хобі? Чому так чи чому ні?

Що далі

Використовуйте цю підказку, щоб почати розмову з вашим підлітком про те, як визначити спільноти та окремих людей, які демонструють здорову чи негативну поведінку у відносинах. Ці діалоги можуть пролити світло на питання згоди, безпеки та емоційних аспектів медіа. Постійні діалоги про сексуальне здоров'я в медіа можуть зменшити ризиковану поведінку та встановити межі. Поговоріть з підлітком про те, що стосунки в медіа, особливо сексуальні, не відображають реальності.