

# Родителям и опекунам

## Как начать разговор

### СРЕДНЯЯ ШКОЛА

#### Советы для разговора

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(-ы); 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 строим и поддерживаем здоровые отношения с другими людьми. Сюда входит то, как мы общаемся, заводим друзей, решаем конфликты, проявляем уважение и сочувствие. Хорошее социальное здоровье помогает нам чувствовать связь с окружающими и их поддержку. Это касается и нашего цифрового следа (того, что мы публикуем, «лайкаем», репостим, пишем в сообщениях).

#### ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Психическое здоровье — это то, как мы думаем, чувствуем и преодолеваем жизненные трудности. Оно влияет на наше настроение, эмоции и способы справляться со стрессом. Заботиться о своем психическом здоровье — значит понимать свои чувства, переживать стресс здоровыми способами и знать, когда просить о помощи.

#### ЛИЧНОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Личное здоровье и безопасность — это понимание и уважение к своему телу, отношениям и эмоциям. Сюда относится, в том числе, информация о личных границах, согласии и о том, как делать безопасный и здоровый выбор. Личное здоровье и безопасность также подразумевают наличие точной информации и знание того, когда нужно обратиться к надежному взрослому с вопросами или проблемами.



#### СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР

Как родителям поговорить с ребенком о здоровье

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



# Социальное здоровье

## Вопрос

С кем ты играешь в онлайн-игры?

## Следующие действия

- ▶ Как ты определяешь, с кем ты играешь в онлайн-игры?
- ▶ Чем отличаются твои реальные друзья от друзей, с которыми ты знакомишься в Интернете?
- ▶ Ты разговариваешь с людьми в Интернете по-другому, чем в жизни? А как именно по-другому?



## Что дальше

Посмотрите, как ваш ребенок выбирает друзей для онлайн-игр. Вы можете даже начать обсуждать, как мы иногда ведем себя по-разному в жизни и в Интернете. Спросите ребенка, почему люди могут вести себя онлайн иначе, чем в реальности. Можно также поговорить об убеждениях и ценностях и о том, какие качества мы ищем в друзьях.





# Психическое здоровье

## Вопрос

Что ты любишь делать на компьютере/планшете/  
телефоне?

## Следующие действия

- ▶ Как ты выбираешь, какие шоу и видео смотреть и в какие игры играть?
- ▶ Что ты чувствуешь, когда занимаешься теми или иными вещами в Интернете? Что дает тебе энергию? Что тебя развлекает? От чего ты расстраиваешься?

## Что дальше

Это поможет вам получить представление о том, какой контент интересует вашего ребенка и почему ему нравится именно этот контент. Используйте это время, чтобы пообщаться с ребенком и поделиться тем, что нравится и вам. Построение фундамента для общения и регулярные контакты с ребенком позволят в будущем вести разговоры, которые могут потребовать большей чувствительности или открытого диалога. Ребенку также полезно подумать о том, что он чувствует, когда занимается той или иной деятельностью в Интернете и как это влияет на его настроение и эмоции.



## Вопрос

Кого ты читаешь/смотришь в социальных сетях и на YouTube? Как ты выбираешь, на кого подписываться?

## Следующие действия

- ▶ Как ты думаешь, о каких вещах из своей жизни блогеры не рассказывают?
- ▶ Что бы ты хотел, чтобы рассказали о себе блогеры, которых ты смотришь?
- ▶ Какие чувства или мысли вызывают у тебя те или иные блогеры, на кого ты подписан?

## Что дальше

Расскажите ребенку, что инфлюенсеры показывают только то, что хотят показать, и это не всегда правдивая картина их жизни. Затем вы также можете поговорить о чувствах, которые ваш ребенок испытывает, наблюдая за определенными блогерами. И как это влияет на его отношение к самому себе и на ожидания от своей жизни.





# Личное здоровье и безопасность



## Вопрос

Когда ты видишь что-то в социальных сетях или в Интернете, откуда ты знаешь, что это надежный источник?

## Следующие действия

- ▶ Почему важно оценивать, насколько правдиво то, что мы видим, слышим или читаем в сети?
- ▶ Давай подумаем, как можно проверить ту или иную информацию.

## Что дальше

Дети получают множество информации онлайн, и у них еще недостаточно опыта, чтобы определить, достоверна она или нет. Поговорите о том, как на нас влияет то, что мы видим в социальных сетях или в Интернете, и о том, что важно понимать, когда информация ложная. Также обсудите, как то, что мы видим в сети, может повлиять на наши убеждения/ценности и что может сделать ребенок, чтобы проверить достоверность информации.

## Вопрос

Что за смешное видео ты смотрел недавно?

## Следующие действия

- ▶ Иногда, когда я смотрю видео, может открыться какой-нибудь неожиданный ролик. Что ты делаешь, если видишь неприличное видео, картинку или всплывающую рекламу в Интернете?
- ▶ У тебя есть вопросы по поводу вещей, которые ты видишь в Интернете? Что ты делаешь, когда у тебя возникают вопросы о том, что ты увидел?



## Что дальше

Мы не всегда можем контролировать то, что видят наши дети. Цель этого разговора — создать безопасное пространство для диалога между вами и вашим ребенком на случай, когда у него возникнут вопросы. Побудите ребенка задавать вопросы, которые у него появляются. Объясните ребенку, что он может обратиться к вам без страха и вы его не осудите. Расскажите о своем опыте, когда вы были в таком же возрасте.