

# Батьки та опікуни

## Початок розмови

### СЕРЕДНЯ ШКОЛА

#### Поради для переговорів

Скористайтеся наведеними нижче підказками, щоб почати обговорення з дитиною питань соціального здоров'я, психічного здоров'я, 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.

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 їм 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 будуємо і підтримуємо здорові стосунки з іншими. Вона включає в себе те, як ми спілкуємося, заводимо друзів, вирішуємо конфлікти, проявляємо повагу та емпатію. Гарне соціальне здоров'я допомагає нам відчувати зв'язок і підтримку з боку тих, хто нас оточує. Це також включає наш цифровий/онлайн слід (те, що ми публікуємо, лайкаємо, ділимося, повідомляємо).

#### ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Психічне здоров'я – це те, як ми думаємо, відчуваємо і справляємося з життєвими викликами. Воно впливає на наш настрій, емоції та те, як ми справляємося зі стресом. Піклуватися про своє психічне здоров'я означає розуміти свої почуття, керувати стресом у здоровий спосіб і знати, коли звернутися по допомогу.

#### ОСОБИСТЕ ЗДОРОВ'Я ТА БЕЗПЕКА

Особисте здоров'я та безпека означає розуміння та повагу до нашого тіла, стосунків та емоцій. Воно включає в себе вивчення особистих кордонів, згоди і того, як зробити безпечний і здоровий вибір. Особисте здоров'я та безпека також означають володіння точною інформацією та знання того, коли слід звернутися до дорослого, якому довіряєте, з питаннями чи проблемами, що викликають занепокоєння.



#### СЕРЬОЗНА РОЗМОВА

Як батькам поговорити з дитиною про здоров'я

Додатковий ресурс: [Побудова здорових стосунків зі ЗМІ: Посібник для батьків з медіаграмотності](#)



# Соціальне здоров'я

## Запитайте

Хто ті люди, з якими ви граєте у віртуальні ігри?

## Подальші дії

- ▶ Як ви визначаєте, з ким граєте в онлайн-ігри?
- ▶ У чому різниця між друзями, яких ви знаєте в реальному житті, і друзями, яких ви зустрічаєте в Інтернеті? С котрими ти знакомишся в Інтернеті?
- ▶ В чому різниця між тим, як ви взаємодієте з людьми в Інтернеті і з кимось віч-на-віч?



## Що далі

Скористайтеся цією підказкою, щоб дізнатися, як ваша дитина обирає друзів для гри в Інтернеті, і навіть почати обговорення того, як ми можемо поводитися по-різному в реальному житті і по-іншому в Інтернеті. Запитайте їх, чому люди можуть поводитися по-різному в Інтернеті та в реальному житті. Це додаткова можливість навіть почати обговорювати переконання та цінності, а також те, які риси ми шукаємо в друзів.





# Психічне здоров'я

## Запитайте

Що ви любите робити на своєму пристрої?

## Подальші дії

- ▶ Як ви вирішуєте, які шоу, відео та ігри дивитися та грати?
- ▶ Як ви почуваетесь під час різних видів діяльності в Інтернеті? Чи є заняття, які дають вам енергію? Розважити тебе? Розчарувати тебе?

## Що далі

Це хороша підказка, щоб отримати уявлення про те, який контент цікавить вашу дитину і чому їй подобається конкретний контент. Використовуйте цей час, щоб поспілкуватися з дитиною і поділитися з нею тим, що вам подобається. Побудова фундаменту спілкування та регулярне спілкування з дитиною дозволить у майбутньому вести розмови, які можуть вимагати більшої вразливості або відкритого діалогу. Вашій дитині також корисно поміркувати над тим, що вона відчуває, коли бере участь у різних видах діяльності в Інтернеті, і як це впливає на її настрій та самопочуття.



## Запитайте

За яким акаунтом ви стежите в соціальних мережах або на YouTube? Як ви вирішуєте, за ким стежити в Інтернеті?

## Подальші дії

- ▶ На вашу думку, інфлюенсери не розповідають про своє життя?
- ▶ Що б ви хотіли, щоб інфлюенсери, за якими ви стежите, розповіли про своє життя?
- ▶ Почуття чи думки у вас виникають щодо певних інфлюенсерів, за якими ви стежите?

## Що далі

Скористайтеся цією підказкою, щоб поговорити з дитиною про те, що впливові люди можуть ділитися лише тим, чим вони хочуть ділитися, і що це може бути не найточнішим відображенням їхнього справжнього життя. Зрештою, це також може призвести до розмови про почуття, які ваша дитина може відчувати, коли бачить певних авторитетів, і про те, який вплив це може мати на її самооцінку та очікування щодо свого життя.





# Особисте здоров'я та безпека



## Запитайте

Коли ви бачите щось у соціальних мережах або онлайн, як ви дізнаєтесь, що це надійне джерело?

## Подальші дії

- ▶ Чому важливо оцінювати, чи є те, що ми бачимо, чуємо або читаємо в Інтернеті, достовірним?
- ▶ Давайте подумаємо, як ми можемо визначити, чи є щось надійним.

## Що далі

В інтернеті діти знаходять багато інформації, і вони ще недостатньо навчені, щоб визначити, чи є вона надійною. Використайте цю розмову, щоб поговорити про те, як на нас впливає те, що ми бачимо в соціальних мережах або онлайн, і що важливо вміти розпізнавати, коли щось може бути неправдою. Також поговоріть про те, як те, що ми бачимо онлайн, може впливати на наші переконання/цінності, і які кроки може зробити ваша дитина, щоб дізнатися, чи є щось надійним.



## Запитайте

Яке смішне відео ви бачили нещодавно?

## Подальші дії

- ▶ Іноді, коли я дивлюся відео, може з'явитися відео, якого я не очікував. Що ви робите, коли бачите неприйнятне відео, зображення або спливаючу рекламу під час прокрутки?
- ▶ Чи виникали у вас коли-небудь запитання щодо того, що ви бачили в Інтернеті? Що ви робите, коли у вас виникають питання щодо побаченого?

## Що далі

Іноді ми не можемо контролювати те, що може з'явитися перед нашими дітьми. Мета цієї розмови — розпочати і створити безпечний простір для діалогу між вами і вашою дитиною, коли у неї виникають запитання. Використовуйте цю підказку, щоб заохотити дитину ставити запитання про речі, які її цікавлять. Поясніть своїй дитині, що вона може звертатися до вас без страху чи осуду, і скористайтеся цією можливістю, щоб поділитися цікавим прикладом того, як ви були в тому ж віці.