

ТЕЛЕФОНИ ДОВІРИ

0 800 500 225 або 116 111 Національна дитяча гаряча лінія
(Пн – Пт з 12:00 до 16:00)

0 800 500 335 або 116 123 Гаряча лінія з питань запобігання
насильству

116 000 Гаряча лінія щодо булінгу

0 800 213 103 Центр надання безоплатної правової допомоги

1545 (далі обрати 3) Цілодобова та безкоштовна лінія з питань
безпеки дітей в Інтернеті або <https://stop-sexting.in.ua/>

102 Національна поліція України, кіберполіція
<https://ticket.cyberpolice.gov.ua/>

093-860-90-58 Пономаренко Оксана - т.в.о начальника
сектору ювенальної превенції Святошинського УП у м. Києві

434-20-09 Цілодобова «гаряча лінія» для батьків, які помітили,
що дитина поводить себе незвично

7333 Національна лінія довіри для попередження суїциду

Онлайн консультація для підлітків в Teenergizer
Чат-бот у Telegram і Viber
допоможе дізнатись, куди звертатись за допомогою

**ТУТ ТЕБЕ ПОЧУЮТЬ,
ПІДТРИМАЮТЬ І НАДАДУТЬ
ДОПОМОГУ!!!**





НА ЩО БАТЬКИ ПОВИННІ ЗВЕРНУТИ УВАГУ?

- Дитина часто розмовляє про смерть і самогубства.
- Прагне усамітнитися під будь-яким приводом.
- Міркує на тему: “я нікому не потрібен”, “все одно ніхто не буде за мною тужити”.
- Дитина робить спроби “попрощатися”: дарує свої речі і улюблені предмети близьким друзям.
- Доводить справи до кінця (віддає чужі речі, мириться з ворогами, прибирає в кімнаті).
- Говорить фрази “завтра мене вже не буде”, “без мене нічого не зміниться”, “ти віриш в переселення душ?”.
- Непрямі погрози теж повинні насторожити: “набридло жити”, “ситий цим по горло”, “більше ви мене не побачите”, “пожив – і вистачить”, “ненавиджу себе”, “якщо ми більше не побачимося, дякую за все”.
- Дитина перестає стежити за собою, відстає в школі або перестає туди ходити.
- Слова “який же я дурний, незграбний, нікому непотрібний; – прямі погрози типу “краще повіситися, ніж з вами жити”.



ЩО РОБИТИ ТА ЯК ПОВОДИТИСЯ БАТЬКАМ СХИЛЬНОЇ ДО СУЇЦИДУ ДИТИНИ?

- ❑ Приділяти увагу. Нерідко виявляється, що в благополучній сім'ї, де батьки занурені в роботу, дитина вчиняє суїцид, тому що «не догледіли».
- ❑ Наповнювати реальне життя дитини сенсами.
- ❑ Дозволяйте дитині приводити друзів до себе додому.
- ❑ Влаштовуйте вдома перегляди фільмів (по черзі дитина і батьки вибирають кіно для перегляду).
- ❑ Знайомтесь з музикою, яку слухає дитина.
- ❑ Говоріть з дитиною відкрито про смерть і життя, і про суїциди в тому числі.
- ❑ Цікавтесь шкільним життям дитини, будьте чутливими до історій, які дитина розповідає про інших, може вона насправді каже про себе.
- ❑ Запевніть дитину, що її оцінки – це не вона сама, її «не успішність» – це досвід життя, що сама вона – і є цінність, а обставини змінюються самі або під нашим впливом.
- ❑ Дивіться, в яких соцмережах дитина сидить, що пише у зошитах.
- ❑ Завжди підкреслюйте все добре й успішне, властиве вашій дитині — це підвищує впевненість у собі, зміцнює віру в майбутнє, покращує її стан.
- ❑ Не чиніть тиску на підлітка, не висувайте надмірних вимог у навчанні, житті тощо.



**У ВИПАДКУ, КОЛИ ВАШІ ДІТИ
ВИЯВЛЯЮТЬ СУЇЦИДАЛЬНІ
ТЕНДЕНЦІЇ АБО ВІДЧАЙ, БАТЬКАМ
СЛІД ПОВОДИТИСЯ ТАК:**

- ❖ Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щирю, чесну людину, якій можна довіряти.
- ❖ Дитина має почуватися з вами, як з дорослим партнером, це дозволить встановити довірчі, чесні стосунки. Тоді вона зможе розповісти вам про наболіле.
- ❖ Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.
- ❖ Майте справу з людиною, а не з «проблемою», говоріть з дитиною на рівних, не варто діяти як вчитель або експерт, розв'язувати кризу прямолінійно, це може відштовхнути дитину.
- ❖ Зосередьте свою увагу на почуттях дитини, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй вилити вам душу.
- ❖ Не думайте, що вам слід говорити щоразу, коли виникає пауза в розмові, використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині.
- ❖ Виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання («Що трапилось?», «Що відбулося?»), які будуть для дитини менш загрозливими, аніж складні розпитування.



У ВИПАДКУ, ЯКЩО ІСНУЄ РЕАЛЬНИЙ СУЇЦИДАЛЬНИЙ РИЗИК АБО ВЖЕ ВІДБУЛАСЯ СПРОБА, СУЇЦИДОЛОГИ РАДЯТЬ БАТЬКАМ ТАКЕ:

⌘ Першим кроком у запобіганні самогубства завжди буває встановлення довірливого спілкування.

⌘ Батькам слід подолати ситуацію, коли необхідність бесіди з дитиною про її суїцидальну спробу загострює їхні власні психологічні конфлікти або виявляє якісь їхні проблеми. Слід і в цій ситуації віддавати перевагу бажанню поговорити з сином або донькою і водночас - перемогти страх перед цією бесідою, щоб обов'язково відбулося спілкування й обговорення проблеми.

⌘ Діти у стані суїцидальної кризи стають надто чутливими, особливо до того, як і що говорять дорослі; тому не можна виливати на дитину несвідому чи свідому агресію; іноді корисною стає невербальна комунікація - жести, доторки тощо.

⌘ Якщо батьки відчувають, що дитина начебто відхиляє їхню допомогу, їм слід пам'ятати, що вона водночас і прагне, і не хоче її; тому для досягнення позитивного результату в діалозі необхідні м'якість і наполегливість, терпіння й максимальний прояв співчуття і любові тощо.

РИЗИКИ БЕЗКОНТРОЛЬНОГО ТА БЕЗВІДПОВІДАЛЬНОГО ПЕРЕБУВАННЯ ДІТЕЙ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

КОНТАКТНІ РИЗИКИ

сексуальні експлуатації та зловживання, домагання для сексуальних цілей («грумінг», розбещення), онлайн-вербування дітей для вчинення злочинів, участь у екстремістських політичних чи релігійних рухах або для цілей торгівлі людьми

РИЗИКИ КОНТЕНТУ

принизливе та стереотипне зображення та надмірна сексуалізація жінок та дітей; зображення та популяризація насильства та нанесення собі ушкоджень, зокрема, самогубств; принизливі, дискримінаційні або расистські вирази або заклик до такої поведінки; реклама, контент для дорослих

РИЗИКИ ПОВЕДІНКИ

залякування, переслідування та інші форми утисків, розповсюдження без отримання згоди сексуальних зображень, шантаж, висловлювання ненависті, хакерство, азартні ігри, незаконне завантаження або інші порушення прав інтелектуальної власності, комерційна експлуатація

РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

надмірне використання призводить до позбавлення сну та фізичної шкоди

Всі перераховані вище ризики не є вичерпними, постійно оновлюються та здатні негативно вплинути на фізичне, емоційне та психологічне благополуччя дитини.

ПОРАДИ БАТЬКИМ ЩОДО БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ



▣ Говорити з дитиною про безпеку в Інтернеті та розвивати критичне мислення, вчити робити вибір та нести відповідальність за його результати.

▣ Будувати відкриті та довірливі стосунки з дитиною щодо використання технологій та давати поради. Дитина має знати, що дорослий поруч і готовий допомогти.



▣ Разом з дитиною переглядати матеріали на її улюблених веб-сайтах та грати в її улюблені Інтернет-ігри. Це допоможе краще зрозуміти інтереси дитини, її захоплення.

▣ Формувати корисні звички використання гаджетів та цифрового середовища, розвивати цифрові, соціальні й емоційні навички.

▣ Підвищувати самооцінку дитини, вчити моделям поведінки із негативним досвідом в Інтернеті.





❑ Заохочувати користуватись гаджетами в зонах видимості дорослих. Це допоможе тримати під контролем, з ким ваша дитина контактує в Інтернеті через телефон, планшет, смарт-телевізор, ігрову приставку та інші пристрої, підключені до Інтернету.

❑ Встановлювати часові межі користування гаджетами, щоб балансувати час, проведений в режимі онлайн та офлайн.



❑ Встановити «батьківський контроль» та перевіряти налаштування приватності в іграх та соціальних мережах, якими користується дитина, наявності в її профілі ввімкнених налаштувань приватності.

❑ Контролювати додатки, ігри, веб-сайти та соціальні мережі, якими користується дитина, та їх відповідність її віку.

❑ Бути уважними до ознак страху чи тривоги, зміни поведінки, режиму сну та апетиту.



Важливо рахуватися з почуттями підлітка, не заперечувати їх, легалізувати ці почуття і дати дитині зрозуміти, що її приймають і про це можна говорити у родині.

Послідовність дій для встановлення «БАТЬКІВСЬКОГО КОНТРОЛЮ»



Для пристроїв з операційною системою Windows 10:
Меню Пуск ⇒ розділ «Облікові записи користувачів» ⇒ категорія «Сім'я та інші користувачі» ⇒ «Додати члена сім'ї» (операційна система на вибір запропонує створити профіль для дитини або дорослого) ⇒ введіть адресу електронної пошти (для підтвердження адреси зайдіть в папку вхідних повідомлень електронної пошти).

Важливо: операційна система не дозволить активувати «батьківський контроль» для локального облікового запису. Створіть новий профіль для кожного користувача, якого належить контролювати.



Для пристроїв з операційною системою Android:
«Play Маркет» ⇒ значок «меню» (лівий верхній куток екрану) ⇒ «Установки» ⇒ «Батьківський контроль» ⇒ увімкніть означену функцію ⇒ обмежте доступ до налаштувань «батьківського контролю», встановивши PIN-код ⇒ встановіть фільтри («Додатки, ігри, фільми і серіали. Виберіть максимально допустиме вікове обмеження для контенту», «Музика і книги. Забороніть завантаження і покупку контенту для дорослих»).

Важливо: «батьківський контроль» діє тільки на тому пристрої, де ви його налаштували. При необхідності ввімкніть його на іншому пристрої, знову виконавши наведені вище інструкції.



Для пристроїв «iPhone», «iPad», «iPod touch»:
Меню «Налаштування» ⇒ «Основні» ⇒ «Обмеження» ⇒ покрутіть вниз і натисніть «Обмеження» ⇒ «Включити обмеження» ⇒ створіть пароль функції «Обмеження».

Код-пароль обмежень необхідний для зміни налаштувань або відключення обмежень.

Крім того, на сайтах підтримки від виробників можна отримати додаткову інформацію щодо принципів роботи та точного налаштування функції «батьківського контролю».