

УВАГА! НЕБЕЗПЕЧНІ ІГРИ У СОЦМЕРЕЖАХ!

Шановні батьки! Будьте обізнаними в питаннях справ своїх дітей і намагайтеся бути якомога ближче у спілкуванні з ними!

Суть небезпечних ігор у тому, що підліток вступає у групи в соцмережах і виконує по команді куратора декілька завдань. Вони різні і майже завжди пов'язані з каліцтвом або великою небезпекою; особливо страшним може бути фінальний наказ.

У зв'язку з цим ознайомтеся, будь ласка, з наступною інформацією, яка допоможе Вам зрозуміти, чи є ризик, що ваша дитина захоче випробувати себе у небезпечній грі.

ПРО ЩО ТРЕБА СПИТАТИ СЕБЕ

- 1. Чи може ваша дитина, дивлячись на Вас, повірити, що доросле життя несе щось окрім тягостей і часом складної відповідальності? Чи є в ньому радість, надійність, гармонія, справжні почуття..? Чи Ви говорите: “Ось станеш дорослим — дізнаєшся, як це важко!”? Для дітей ми фільтр, через який вони дивляться у майбутнє. З цієї причини підліток може “боятися дорослішати”. Часто підлітки ховаються від реального непростого життя в “помилково безпечну площину”, йдуть не за тими, за ким варто йти, вживають речовини, які змінюють свідомість тощо. Тому важливо піклуватися про свою ресурсність і дозволяти собі радіти, власне щоденним життям показувати, як Ви долаєте життєві складнощі, як зберігаєте оптимізм, чим цікавитесь, які маєте базові життєві цінності, що Вас підтримують і направляють у житті.*
- 2. Чи може Ваша дитина розповісти Вам, що його непокоїть? Знаючи, що його просто вислухають, підтримають, не будуть давати зайві поради або кричати, що він розчарував та засмутив. Чи може він опертися на Вашу силу? Чи знає дитина, що Ви можете витримати всі його емоції? Чи можете Ви сказати йому: “Я дорослий, я знаю як тобі допомогти, в мене є достатній особистісний досвід”?*
- 3. Чи вміє дитина бути одна? Іноді вона «йде в сіті» тому, що просто не знає, куди направити увагу й сили, чим корисним = цікавим зайняти себе. Навчайте підлітка організовувати свій час. Підкажуйте необхідне своєчасно, направляйте, координуйте, даруйте впевненість і надії.*

4. Чи є в нього можливість відпочити, отримати нові цікаві враження? Пам'ятайте, що таку можливість дає спільне сімейне дозвілля, коли воно організоване змістовно. Традиції в сім'ї відіграють терапевтичну роль, згуртовують і «підживлюють» всіх її членів. Можливість «вийти з під пресу втоми» є необхідною не тільки для дорослих, а й для юних. І часто той, хто не може розслабитися в нормальних обставинах, вибирає ненормальні способи. Коли підліток каже: "Мені ні на що не вистачає часу!" - спитайте, що йому було б важливо встигнути за день.
5. Чи дозволяєте Ви собі і йому помилятися? Можливо, щось у житті йде не так, як хотілося б, відсутня на даний час ситуація успіху, бракує відчуття внутрішнього комфорту з цілого ряду причин, а йому ще сказали, що він на щось не здатний... І одного разу може виникнути думка: "Якщо я не перший, то мені взагалі нема місця у житті". А подібні ігри ці думки тільки підігріють. Тому важливо дозволити і собі в чомусь помилятися, відкрито обговорювати отриманий досвід з близькими людьми.
6. Чи не перевантажена дитина Вашими очікуваннями? Можливо, спробувати сказати йому: «У тебе є право бути собою, йди своїм шляхом, а я готова = готовий надати тобі пораду у потрібний час».
7. Чи може Ваша дитина сама приймати рішення і вибирати? **У чому вона може відчувати свою особистісну силу?**
8. Чи усвідомлює підліток цінність турботи про власний організм? Адже наше тіло - наш перший дім, і, якщо нам у ньому погано, то у глобальному «домі» - світі - складно буде відчувати комфорт. Підлітки переносять свої невдачі в спілкуванні на своє «товсте-худе-прищаве-вухасте» тіло. Над ними не можна іронізувати, насміхатися. Тема тіла - часто тема сорому і небезпечності для них. Їм важливо пояснювати, що тіло зараз змінюється, і йому потрібна допомога, щоб змінюватись на краще. Чи бачить Ваша дитина, як Ви турбуєтесь про власне здоров'я: зарядка - тренування, здорове харчування, психогігієна, душ, т.д.
9. Чи дозволяє собі дитина просити і приймати допомогу? Іноді для підлітка це рівносильно сказати миру «я - нездатний».
10. Чи знаєте Ви про особливості підліткового віку, про те, що має сенс від нього чекати, а що нереально?

11. Чи може дитина сказати «ні», коли це потрібно? Чи може сказати «ні» Вам? Чи може сказати «це моє»? Чи може вона бути вибірковою у їжі, одязі, друзях? Чи дозволяє вона собі задавати незручні питання? Бути критичною до інформації? Покращити аналітичне і критичне мислення допоможуть ігри в шахи та шахмати, класична музика, походи в квести тощо. Дуже може допомогти книга Кета Ватанабе «Вчимося вирішувати проблеми», серіал для підлітків «Адам псує все»
12. Що дитина думає про себе сам, що в собі цінує? Ми звертаємо увагу тільки на його помилки чи на зрілі риси також?
13. Чи є у дитини в житті комфортні безпечні контакти? Чи є така доросла особа (не батьки), котра може стати наставником?
14. Чи є в Вашій сім'ї відчуття емоційних зв'язків? Чи є ритуали: бесіди перед сном, обійми на прощання... Все це дії, які ми згадуємо з радістю, відчувачи в душі таке важливе : «Ми».

**СПИТАЙТЕ СЕБЕ, ПОДУМАЙТЕ,
ЗМІНЮЙТЕ НА КРАЩЕ ВСЕ, ЩО МОЖЕТЕ,
У СВОЄМУ ЖИТТІ ТА В ЖИТТІ ВАШОЇ ДИТИНИ**

