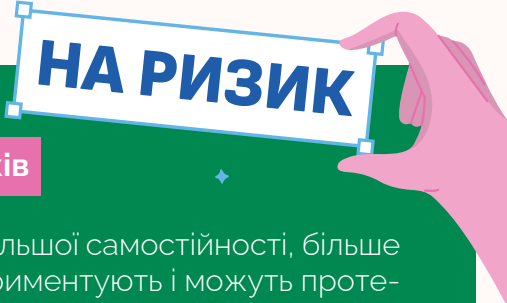




КОЛИ ДИТИНА НАРАЖАЄТЬСЯ



НА РИЗИК

Коротка пам'ятка для батьків підлітків

Підлітки дорослішають, прагнуть більшої самостійності, більше орієнтуються на однолітків, експериментують і можуть протестувати проти батьківських обмежень. Тому **не кожна зміна поведінки означає проблему**.

Водночас деякі зміни можуть свідчити, що дитина потрапила у складну або небезпечну ситуацію і потребує допомоги.

З якими ризиками може зіткнутися дитина?

- втягнення у протиправну діяльність, шахрайські схеми, насильство;
- вербування для виконання небезпечних або протиправних завдань;
- алкоголь, наркотики та інші психоактивні речовини;
- самопошкодження та суїцидальна поведінка;
- небезпеки онлайн: грумінг, сексуальний шантаж, кібербулінг, шахрайство, небезпечні контакти;
- ризиковані практики та онлайн-челенджі.



У ризиковану ситуацію може потрапити будь-яка дитина. Зацікавити або втягнути її можуть через гроші, надану їй особливу увагу, дружбу чи романтичні стосунки, цікавість, прагнення до ризику та самостійності, потребу належати до групи. Можуть використовувати також обман, маніпуляції, шантаж і погрози.

НА ЩО ВАРТО ЗВЕРТАТИ УВАГУ?

Для батьків та інших дорослих, які оточують дитину, дуже важливо помічати ознаки того, що вона могла потрапити у ризиковану ситуацію. Особливу увагу варто звертати на наступне:

Емоційний стан

Тривалий пригнічений настрій або сильна тривога, агресивність, різкі перепади настрою, страх, безнадія.

Стосунки

Раптова ізоляція, різка зміна кола спілкування, незрозумілі старші знайомі, страх перед певною людиною, надмірна залежність від нового друга чи партнера.

Навчання та звичне життя

Прогоули, різке погіршення навчання, відмова від улюблених занять, значні зміни сну або харчування, зникнення з дому.

Онлайн-життя

Раптова надмірна секретність, багато нових акаунтів, тривога після отримання повідомлень, постійне перебування онлайн уночі, контакти з незнайомцями, незрозумілі онлайн-подарунки чи гроші.

Гроші та речі

Гроші або дорогі речі незрозумілого походження, незвичні перекази, декілька банківських карток, передача картки іншій людині, зникнення грошей чи речей із дому.

Фізичний стан і безпека

Сліди самоушкодження, незрозумілі травми, ознаки сп'яніння, різкі зміни зовнішнього вигляду, висловлювання про смерть, небезпечні дії.

Одна ознака сама по собі ще не означає, що дитина потрапила в небезпеку

ЗВЕРТАЙТЕ УВАГУ НА:

РАПТОВІСТЬ → ТРИВАЛІСТЬ → ІНТЕНСИВНІСТЬ → ПОЄДНАННЯ КІЛЬКОХ ЗМІН → НАСЛІДКИ ДЛЯ ЖИТТЯ → БЕЗПОСЕРЕДНЮ НЕБЕЗПЕКУ



ЯК ПОЧАТИ РОЗМОВУ?

Якщо якась ситуація вже трапилася, батьки часто реагують емоційно через власний страх, тривогу або відчуття безпорадності. Це ще більше лякає дитину і вона може закритися у собі.

Тому краще замість:

«Що ти накоїв?»

«Звідки в тебе гроші?!»

«Віддай телефон!»

Спробуйте:

«Я бачу, що останнім часом ти майже не спиш і став дуже мовчазним. Я хвилююся за тебе. Допоможи мені зрозуміти, що відбувається. Я хочу тобі допомогти».

Запам'ятайте просту формулу:

Я БАЧУ → Я ХВИЛЮЮСЯ → ДОПОМОЖИ МЕНІ ЗРОЗУМІТИ → Я ДОПОМОЖУ

Далі – **слухайте, не перебивайте, не поспішайте звинувачувати чи карати, ставте конкретні запитання.**

Навіть якщо дитина вже зробила те, чого не мала робити, наприклад, надіслала фото, взяла гроші, передала банківську картку, зустрілася з незнайомцем, спробувала алкоголь або наркотик – **спочатку подбайте про її безпеку. Питання відповідальності та наслідків можна обговорювати і вирішувати після цього.**



ЯКЩО РИЗИКОВАНА СИТУАЦІЯ ВЖЕ СТАЛАСЯ

1. ОЦІНІТЬ НЕБЕЗПЕКУ

Чи загрожує щось життю або здоров'ю дитини прямо зараз?

2. НЕ ВТРАЧАЙТЕ КОНТАКТ

Дитині важливо знати, що вона може розповісти вам правду, навіть якщо припустилася помилки.

3. З'ЯСУЙТЕ, ЩО СТАЛОСЯ

Спокійно, без тиску, погроз і багаторазових допитуваль, за формулою що надана вище.

4. ЗБЕРЕЖІТЬ ІНФОРМАЦІЮ

Не видаляйте листування, повідомлення, акаунти, номери телефонів, фотографії, інформацію про перекази та інші можливі докази.

5. ЗВЕРНІТЬСЯ ПО ДОПОМОГУ

Залежно від ситуації це можуть бути правоохоронні органи, медична допомога, психолог або психіатр, психологічна служба закладу освіти, соціальні служби та інші спеціалізовані служби й організації.

ЩО ДОПОМАГАЄ ЗАХИСТИТИ ДИТИНУ?

- близькі та довірливі стосунки з дорослими
- зрозумілі правила та межі
- інтерес батьків до життя дитини офлайн і онлайн
- безпечне коло друзів
- значущі дорослі поруч
- критичне мислення та вміння розпізнавати маніпуляції
- навчання і змістовне дозвілля
- знання, де отримати допомогу.

І найважливіше:

Дитина має знати: якщо вона помилилася, злякалася або вже потрапила в небезпечну ситуацію, вона все одно може звернутися до вас по допомогу.

За безоплатною психологічною допомогою та підтримкою як для батьків/осіб, які їх замінюють, так і для батьків, можна звернутися до проекту «ПОРУЧ» (реалізується за підтримки ЮНІСЕФ): poruch.me

Просто заповніть онлайн-форму і з вами зконтактує фахівець:

