

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. Підказуйте 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**

