



ДЛЯ ВАС БАТЬКИ

А чи замислювалися Ви, хто несе найбільшу відповідальність за виховання дитини? Сучасна сім'я несе найбільшу відповідальність за виховання дитини.

СПІЛКУЙТЕСЯ ЩОДНЯ

Щоденне спілкування є важливим для підтримки відкритості між вами. Ваша дитина буде розкутішою, довірятиме вам, якщо ви спілкуватиметеся з нею щодня. Довіра ґрунтується на практиці. Її можна збудувати тільки на багатогранних відносинах, на гарному спілкуванні.

КІЛЬКА ПОРАД ВАМ, БАТЬКИ З ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ

- Не оберігайте дитину від повсякденних справ, не прагніть вирішувати за неї всі проблеми, але і не перевантажуйте її тим, що їй непосильно. Нехай дитина виконує доступні їй завдання і одержує задоволення від зробленого.**
- Не перехвалюйте дитини, але ї не забувайте заохочувати її, коли вона цього заслуговує.**
- Заохочуйте в дитині ініціативу. Нехай вона буде лідером усіх починань, але також покажіть, що інші можуть бути краще її.**
- Не забувайте заохочувати інших у присутності дитини. підкресліть достоїнства іншого і покажіть, що ваша дитина також може досягти цього.**
- Показуйте своїм прикладом адекватність ставлення до успіхів і невдач. Оцінюйте у голос свої можливості й результати справи.**
- Не порівнюйте дитини з іншими дітьми. Порівнюйте її із самою собою (тією, якою вона була вчора чи, можливо, буде завтра).**
- ситуації «вимушеного спілкування дитина спочатку на стільки, що вітається тільки пошепки, відводячи очі, і не відриваючись від руки матері. Зате, ідучи, прощається голосно й чітко, іноді навіть посміхається.**

ПРИНЦИПИ СПІЛКУВАННЯ З АГРЕСИВНИМИ ДІТЬМИ:

- Пам'ятайте, що заборона й підвищення голосу — найнеефективніші способи подолання агресивності. Тільки зрозумівши причини агресивності і знявши їх, ви можете сподіватися, що агресивність дитини буде знижена.
- Дайте можливість вихлюпнути свою агресію, спрямувати її на інші об'єкти. Дозвольте їй побити подушку або розірвати «портрет» її ворога і ви побачите, що в реальному житті агресивність у даний момент знизилася.
- Показуйте дитині особистий приклад ефективної поведінки. Не допускайте при ній вибухів гніву.
- Важливо, щоб дитина повсякчас почувала, що ви любите, цінуєте і приймаєте її. Не соромтеся зайвий раз її приголубити або пожаліти. Нехай вона бачить, що потрібна й важлива для вас.



ІНТИМНЕ СЕЛФІ В ІНТЕРНЕТІ — ЖАРТ ЧИ НЕБЕЗПЕЧНИЙ РИЗИК?

Кібербулінг, секстинг, грумінг, сексторшн, заборонений контент, спілкування з незнайомцями в соцмережах, шкідливі програми — це далеко не повний перелік, на який наражаються підлітки і молодь в Інтернеті.

Секстинг— це обмін власними фото-, відео- та текстовими матеріалами інтимного характеру, із застосуванням сучасних засобів зв'язку: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж. Секстинг може бути частиною побудови довіри в онлайн середовищі, особливо між підлітками: “я надішлю тобі відверті фото, щоб показати, що довіряю тобі”. Але людина може зловживати такою довірою, про що підлітки не замислюються. Секстинг може бути частиною шантажу: “якщо не надішлеш фото, значить ти мені не довіряєш, тож давай розірвемо наші стосунки”. Трапляється, що юнаки та дівчата створюють в соціальних мережах групи з непристойними назвами, куди з помсти викладають інтимні світлини однолітків.

Онлайн-грумінг—це побудова дорослим/групою дорослих осіб довірливих стосунків з дитиною (підлітком) з метою сексуального насильства онлайн чи у реальному житті. Зазвичай злочинці (або злочинні угруповання) реєструються в соціальних мережах під виглядом підлітків чи налагоджують контакт зі школярами в онлайніграх, через електронну пошту та ін. Підлітки можуть знати або

не знати, що спілкуються з дорослими. Злочинці можуть додаватися дитині у друзі, розсилати особисті повідомлення, переглядати сторінки дітей і шукати серед них таких, яким бракує любові та турботи вдома.

Сексторшен – налагодження довірливих стосунків із дитиною в Інтернеті з метою отримання приватних матеріалів, шантажування та вимагання додаткових матеріалів чи грошей. Професійні злочинці оперують у соцмережах та месенджерах, а також у мережевих іграх. Жертвою сексторшену можна стати у будь-якому додатку чи онлайн платформі, через які можна надсилати фото та відео.

З метою реагування на подібні випадки, Урядом була створена цілодобова безкоштовна державна консультативна лінія за номером 1545 (далі обрати 3) щодо безпеки дітей в Інтернеті, на яку можуть звернутися діти, батьки та спеціалісти, які працюють з дітьми.

/Files/images/6575756/797967.jpg

БУДЬ ОБЕРЕЖНИМ! ПАМ'ЯТАЙ!

1. Небажано розміщувати персональну інформацію в Інтернеті. Персональна інформація – це ваше повне ім'я, прізвище, номер мобільного телефону, адреса електронної пошти, домашня адреса, фото з вами, членами вашої родини, друзями.

2. Якщо ви публікуєте фото чи відео в Інтернеті, їх може подивитися кожен. Зважайте на це.

3. Не відповідайте на спам (небажану електронну пошту).

4. Не відкривайте файли, які надіслали невідомі вам люди. Ви не можете знати, що насправді міститься у цих файлах – там можуть бути віруси або фото, відео з «агресивним» змістом.

5. Пам'ятайте, що віртуальні знайомі можуть бути не тими, за кого себе видають.

6. Якщо поруч з вами немає когось із дорослих, яким ви довіряєте і які можуть вас захистити, не зустрічайтесь в реальному житті з людьми, якими ви познайомились в Інтернеті.

7. Ніколи не пізно розповісти дорослим, якщо тебе хтось образив.

8. Нікому не давайте свій пароль, за виключенням дорослих вашої родини.

Завжди поведіться у мережі так, як би ти хотів, щоб поведилися з тобою!



ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПЕДАГОГАМ ТА БАТЬКАМ ПРО СУЇЦИДАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ НЕПОВНОЛІТНІХ ТА ЇЇ ПОПЕРЕДЖЕННЯ.

Підлітковий вік – гострий і напружений період переходу від дитинства до дорослішання. Саме у цей період відбувається усвідомлення дитиною своєї індивідуальності, проходить перебудова потреб та мотивів, поведінки, які можуть стати причиною виникнення суперечностей у розвитку підлітка. Стан стресу, нервового напруження, неврівноваженості є впливовим чинником, який зумовлює різні зрушення в психічній сфері особистості, може провокувати до суїцидальних думок і фантазій. У цілому ряді випадків підлітки вирішуються на самогубство через байдужість та жорстокість дорослих. На такий крок, як правило, вирішуються замкнуті, ранимі за характером підлітки, які страждають від самотності і почуття власної непотрібності, що втратили сенс життя. Психологічний сенс суїциду найчастіше полягає в реакції на афект, знятті емоційної напруги, відходу від тієї ситуації, в якій підліток опиняється поза власної волі.

НА ЩО ДОРΟΣЛІ ПОВИННІ ЗВЕРНУТИ УВАГУ?

- якщо дитина часто розмовляє про смерть і самогубства;
- якщо 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, роздаровує улюблені речі);
- 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 у навчанні або перестає ходити до закладу;
- слова “Який же я дурний, незграбний, нікому непотрібний; – прямі погрози типу “краще повіситися, ніж з вами жити”.

ЩО РОБИТИ?

- наповнювати реальне життя дитини сенсом
 - дозволити дитині приводити друзів, рекомендувати батькам, щоб запрошували друзів дитини додому
 - влаштовуйте вдома перегляди фільмів (по черзі дитина і батьки)
 - знайомтеся з музикою, яку слухає дитина
 - говорить відкрито з дитиною про смерть і життя, і про суїциди в тому числі
 - цікавтеся життям дитини, будьте чутливими до історій, які дитина розповідає про інших, може вона насправді і каже про себе
 - запевніть дитину, що її оцінки – це не вона сама і – це досвід життя, а не програна ставка на життя, що сама вона – і є цінність, а обставини змінюються самі, або під нашим впливом.
- якщо відчуваєте, що підліток начебто відхиляє допомогу, слід пам'ятати, що вона водночас і прагне, і не хоче її; тому при найменших підозрах і сумнівах звертайтеся до психолога., або скористайтесь «Телефоном довіри» **(0542)78-00-00** та **(050)9144024**, де завжди нададуть психологічну допомогу безкоштовно і анонімно.

СТУДЕНТУ



10 ЛАЙХАКІВ ЯК СТОРИТИ СТАБІЛЬНУ МОТИВАЦІЮ ДО НАВЧАННЯ

Багатьом сучасним студентам не вистачає мотивації до завершення навчання. Їх долає лень, сумніви, страх змін, обсяги надходження нової інформації, відсутність адекватної підтримки.

1. Складіть список цілей

Перша необхідна умова на шляху до завершення навчання — чітка постановка цілей. Поставте собі кілька корисних питань.

- Навіщо ви бажаєте завершити курс?
- Як допоможуть нові навички?
- Наскільки швидко зможуть окупитись витрати на навчання?
- Які можливості відкривають перед вами отримані знання?
- Скільки етапів потрібно пройти, щоб отримати заповітний диплом?

2. Складіть чіткий графік

3. Знайдіть партнера з навчання

Відмінно, якщо з вами йтиме до мети надійний партнер. Це може бути ваш друг, колега, знайомий або просто хороший одногрупник з курсу зі знайомими та зрозумілими для вас цінностями.

4. Винагороджуйте себе за успіхи

У правильній мотивації завжди є батіг і пряник. Чергуйте навчальні навантаження з якісним відпочинком

- Дозвольте собі улюблені насолоди після виконання невеликих завдань
- Відзначайте разом із одногрупниками та друзями успішне закінчення модулів
- Прогулюйтеся або займайтеся спортом у перервах між заняттями
- Домовтеся з собою, що будь-яка важлива покупка буде після досягнення проміжної чи кінцевої мети навчання.

5. Організуйте місце для навчання

Відсутність організованості – одна з основних причин переривання навчання. Вам слід упорядкувати не тільки свій графік, а й робоче місце. Виділяйте свій власний простір для навчання

- Огороджуйте час навчання від будь-яких відволікаючих факторів
- Завжди тримайте робочий стіл у порядку
- Оточіть себе речами, що символізують успіх
- Тримайте перед очима цілі до навчання.

6. Висипайтесь

Проста, при цьому дуже важлива порада. Повноцінний сон — це завжди про здоров'я та бадьорість, кращу роботу мозку та концентрацію уваги. Не відкладайте навчання на нічний час

8. Розбивайте великі завдання на дрібні

9. Знайдіть свій власний темп, збільшуйте навантаження поступово.

Дайте вашому мозку шанс адаптуватися до обсягів навчального матеріалу. Закріплюйте навички в міру засвоєння та порівнюйте свої результати лише зі своїми вчорашніми (минулими) показниками, а не з іншими студентами.

10. Зробіть навчання звичкою

Відомо, що будь-яка корисна звичка виробляється протягом 21 дня. Тобто, вам слід протриматися 3 тижні у суворому графіку, щоб навчання стало важливою частиною розпорядку дня та вашого життя загалом.