Особливістю підліткового віку є схильність до максималізму, поділ всіх ситуацій, людей та переживань на чорне і біле. Діти підліткового віку дуже інтенсивно відчувають та переживають як негативні, так і позитивні емоції та схильні впадати у відчай. Занурення дитини або підлітка в світ соціальних мереж – це так звана втеча від реального життя, від буденності. Причиною цього може бути почуття непотрібності, покинутості та одинокості, думками типу «Мене ніхто не розуміє»…

Сучасні діти компенсують нестачу уваги до себе в Інтернеті часто приєднуючись до різних соціальних груп та спільнот в мережі. Таким чином, реалізуючи свою потребу у розумінні, визнанні, спілкуванні та підтримці.

**Дорослим варто пам’ятати,** що дітям будь-якого віку потрібен час разом з найближчими, у взаємодії, в грі, коли дитину обіймають, говорять з нею на важливі теми (про життя, про любов, тривоги, страхи, про почуття). На жаль, часто батьки не мають або не вважають за потрібне приділяти час на такі «не дуже важливі», на їх думку, речі… Але набагато важливіше приділити час дитині, провести його разом, поговорити про важливе, зайнятися чимось цікавим і тоді дитина відчує у своїх батьках підтримку та опору, вона зможе довіряти їм та ділитися з ними важливими для неї темами.

Також батькам варто пояснювати дітям, яку загрозу становить певний контент у соціальних мережах. Наголошувати, щоб діти не спілкувалися з незнайомцями та не повторювали небезпечних дій, які пропонуються в соцмережах.

**Завжди будьте уважними до своїх дітей!** Пам’ятайте, що різкі зміни в емоційному стані дитини можуть свідчити про негаразди в її житті, а саме: втрата апетиту або імпульсивне ненажерство, безсоння або підвищення сонливості впродовж останніх декількох днів; часті скарги на соматичні хвороби; незвичне неохайне ставлення до свого зовнішнього вигляду; постійне почуття самотності, непотрібності, провини або суму; відчуття нудьги під час перебування у звичайному оточенні або виконання роботи, яка раніше приносила задоволення; втеча від контактів, ізоляція від друзів і сім'ї, перетворення у людину-одинака; порушення уваги зі зниженням якості роботи; відсутність планів на майбутнє; раптові напади гніву, навіть через дрібниці тощо.

Міністерство освіти і науки України запустило **гарячу телефонну лінію психологічної допомоги та чат-бот у Telegram і Viber для батьків та вчителів**, аби не допустити трагічних випадків з підлітками.

Національна дитяча гаряча лінія: **0-800-500-225 (безкоштовно зі стаціонарних); 116111 (безкоштовно з мобільних).**

Чат-бот «Кіберпес» у Telegram і Viber допоможе дізнатись про те, як діяти дітям, батькам і вчителям у разі кібербулінгу та анонімно отримати допомогу.

**РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ**

**ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ:**

* завжди підкреслюйте все добре й успішне, що властиве вашій дитині. Це підвищує впевненість у собі, зміцнює віру у майбутнє, покращує психологічний стан;
* не чиніть тиск на підлітка, не висувайте надмірних вимог у навчанні, житті тощо;
* демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона відчула, що її дійсно люблять;
* приймайте, любіть своїх дітей такими, якими вони є - не за гарну поведінку та успіхи, а тому, що вони ваші діти, ваша кров, ваші гени, майже ви самі;
* підтримуйте самостійні прагнення своєї дитини, не захоплюйтесь негативним оцінюванням, не засуджуйте її, знайте, що шлях до підвищення самооцінки проходить через самостійність і власну успішну діяльність дитини;
* слід тактовно і розумно підтримувати усі починання своєї дитини, які ведуть до підвищення самооцінки, особистісного зростання, фізичного розвитку, успішності власної діяльності і життєдіяльності: майте на увазі, що підліток рано чи пізно має стати незалежним від своєї сім'ї й однолітків, налагодити стосунки із протилежною статтю, підготувати себе до самостійного життя і праці, виробити власну життєву позицію.

***У ВИПАДКУ, КОЛИ ВАШІ ДІТИ У ВІДЧАЇ,***

***СЛІД ПОВОДИТИСЯ НАСТУПНИМ ЧИНОМ:***

1. Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щиру, чесну людину, якій можна довіряти.

2. Дитина має відчувати себе на рівних з вами, як з другом, що дозволить встановити з донькою або сином довірливі, чесні стосунки, кінець кінцем – довірити вам усю правду, те, що на думці у дитини.

3. Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.

4. Майте справу з людиною, а не з «проблемою», говоріть з дитиною на рівних, не припускайтеся діяти як вчитель або експерт, чи розв'язувати кризу прямолінійно, що може відштовхнути дитину.

5. Зосередьте свою увагу на почуттях дитини, на тому, що замовчується нею, дозвольте їй вилити вам душу.

6. Не думайте, що вам слід говорити кожного разу, коли виникає пауза у розмові з дитиною, використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині.

7. Виявляйте щиру участь і інтерес до дитини, не удавайтеся до допиту з пристрастю, задавайте прості, щирі запитання («Що трапилося?», «Що відбулося?»), які будуть для дитини менш загрозливими, а ніж складні, «розслідувальні» запитання.

8. Спрямовуйте розмову у бік душевного болю, а не від нього, адже ваш син або донька саме вам, а не чужим людям може повідомити про особистісні, хворобливі речі.

9. Намагайтеся побачити кризову ситуацію очами своєї дитини, приймайте її бік, а не бік інших людей, котрі можуть спричинити їй біль, або котрим вона може зробити боляче.

10. Надайте сину або доньці можливість знайти свої власні відповіді, навіть тоді, якщо ви вважаєте, що знаєте вихід із кризової ситуації.

11. Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, що страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує. Дитина у стані горя, в ситуації безвиході може примусити вас відчувати себе безпорадними, але вам, на щастя, найчастіше і не слід виробляти будь-які певні рішення, негайно змінити життя, або навіть рятувати її – ваш син або донька врятуються самі і врятують своє життя, слід тільки довіряти їм.

12. І останнє – якщо ви не знаєте, що говорити, не говоріть нічого, але будьте поруч!



*Матеріали підготували фахівці психологічної служби школи №22*