



# РЕСУРСИ ДЛЯ СІМЕЙ ТА ОПІКУНІВ

Всі батьки чи опікуни хочуть, щоб їхня дитина досягла успіху у житті та надала родині привід для гордості. Це може бути важко, особливо коли на життя вашої дитини поза межами дому впливає багато факторів, зокрема, однолітки чи навіть дорослі, які не переймаються благополуччям вашої дитини.

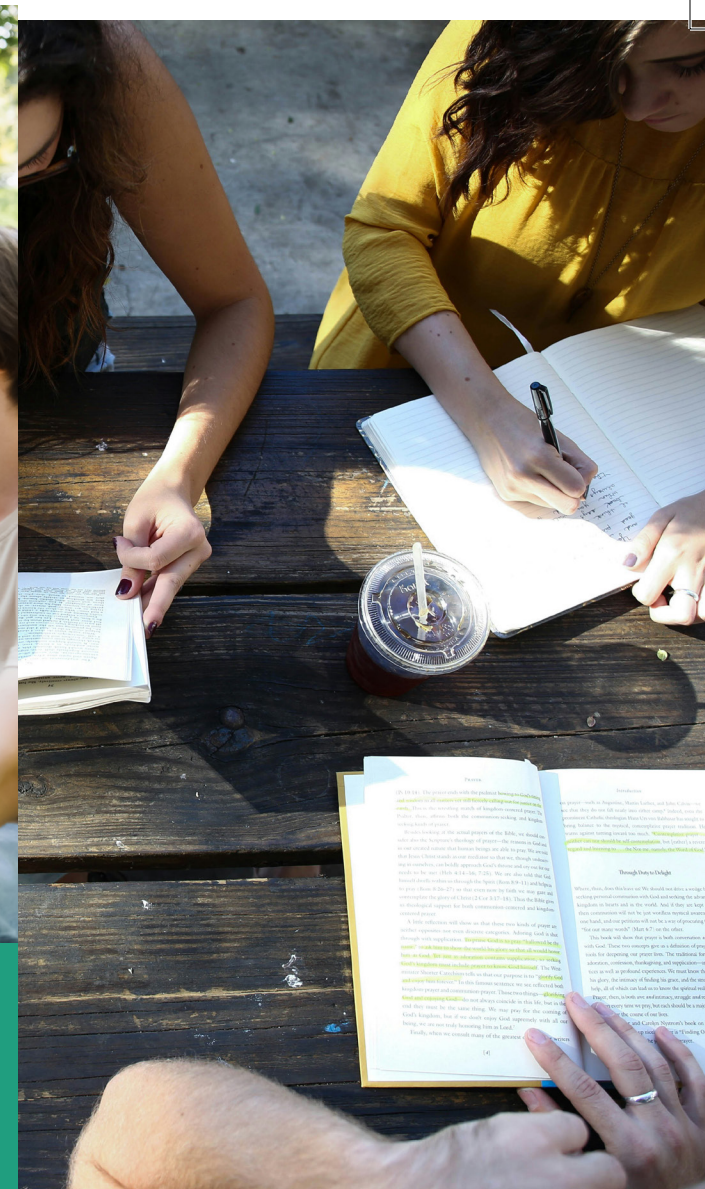
У підлітковому віці молоді люди починають шукати незалежності та пригод. Вони прагнуть спробувати щось нове, більш впевнено йдуть на ризик, жадаючи почуття причетності та поваги з боку однолітків. І хоча це може зробити їх вразливими до негативних впливів, проте цю саму енергію також можна спрямувати і у позитивний напрямок.

Цей посібник допоможе вам розпізнати ознаки того, що ваша дитина, можливо, потрапила у погану компанію, і допоможе вам вжити необхідних заходів для її захисту. Наповнюючи життя своєї дитини позитивним впливом та діяльністю, ви зможете підтримати її на шляху до здорового, щасливого та успішного майбутнього.

Якщо ви турбуєтесь про свою дитину чи іншу молоду людину, яку ви знаєте, допомога - доступна.



Сайт:  
[edmonton.ca/buildingsafercommunities](http://edmonton.ca/buildingsafercommunities)  
—  
додаткові ресурси:  
звати: 211



# Підтримка позитивного вибору для

# НАЛАШТУЙТЕ СВОЮ ДИТИНУ НА УСПІХ

Building Safer Communities



# ЗНАЙТЕ ОЗНАКИ

Якщо вашій дитині важко у школі або з однолітками, їй може бути соромно, що все йде не так. Вона може намагатися приховати труднощі, щоб зберегти обличчя та не розчарувати вас, але це може погіршити ситуацію у довгостроковій перспективі, оскільки дитина не може своєчасно отримати допомогу, необхідну для вирішення проблеми. Вона також може знайти неправильну підтримку серед групи друзів, які роблять хибні вчинки.

Якщо ви помітили раптові зміни у поведінці своєї дитини, її успішності в школі чи спілкуванні з вами (як у прикладах нижче), важливо поговорити безпосередньо з дитиною про те, що відбувається в її житті.

## Школа

- Раптове погіршення оцінок/ академічних успіхів
- Несвоєчасне виконання або здача шкільних завдань
- Часті телефонні дзвінки або електронні листи зі школи про пропуски вашою дитиною уроків
- Телефонні дзвінки або електронні листи зі школи з інформацією про знущання з вашої дитини або про бійки з іншими учнями

## Громада

- Раптова зміна ставлення до громади та соціальних інститутів
- Втрата інтересу до звичної громадської діяльності (клуби, молодіжні групи, волонтерство, тощо)
- Зменшення участі у громадських/ культурних заходах

## Однолітки

- Відмова від спілкування із давніми друзями
- Різкий початок спілкування із новими товаришами
- Погіршення ставлення до однолітків і дорослих
- Спілкування з однолітками, які займаються антисоціальною діяльністю (крадіжки, вандалізм, погрози, насильство, тощо)

## Сім'я

- Уникання сімейного спілкування
- Небажання проводити час вдома чи зі членами родини
- Ігнорування визначеного часу повернення додому, домашніх обов'язків чи інших сімейних очікувань
- Поява грошей незрозумілого походження, нового одягу чи інших дорогих речей
- Тримання у секреті діяльності чи часу, проведених поза домом

Building Safer  
Communities

Edmonton



# ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ

## Плануйте сімейний час

Їжте разом, як родина, плануйте регулярні сімейні прогулянки чи інші заходи, зберігайте сімейні традиції та знайдіть час, щоб обговорити плани, почуття та досвід кожного члена вашої родини. Реагуйте позитивно, даючи своїй дитині зрозуміти, як багато для вас означає її участь у родинному колі.

## Залишайтеся причетними та залученими

Цікавтесь життям своєї дитини. Підтримуйте її хобі та інтереси, зустрічайтеся з її вчителями, знайомтеся з її друзями та батьками друзів, стежте за її активністю в Інтернеті та контролюйте успіхи у школі. Відзначайте досягнення та допоможіть їй знайти належну підтримку, коли важко.

## Розкажіть дитині про ризики та відповідальність

Відверто поговоріть зі своєю дитиною про негативні наслідки ризикованої поведінки, як-от нехтування виконанням шкільних завдань, вживання наркотиків і алкоголю або дружбу з однолітками, які мають негативний вплив на дитину. Уникайте прийомів залякування, але поясніть, як ризикований вибір зараз може обмежити її майбутні можливості та призвести до шкодування. Висловлюйте турботу про майбутнє, а не гнів та звинувачення.

## Встановіть чіткі очікування та обмеження

Встановіть чіткі очікування, наприклад, коли ваша дитина має бути вдома та як часто вона повинна зв'язуватися з вами, коли її немає. Поясніть наслідки порушення цих правил і дотримуйтеся цих наслідків у разі їх невиконання, демонструючи при цьому безумовну любов до вашої дитини.

## Заповніть час позитивною діяльністю

Залучайте свою дитину до соціальної діяльності, яка дає їй відчуття причетності та досягнення поза сім'єю. Легка атлетика, програми з мистецтва, шкільні клуби, робота на неповний робочий день або молодіжні групи в релігійних чи громадських організаціях – усі це гарні варіанти. Відповідно до віку дитини, розподіліть також вдома обов'язки.

