



Технологічне сексуальне насильство

# Розмови з дитиною про неприємності в інтернеті

---



Marie Collins  
Foundation

North Yorkshire  
Police, Fire & Crime  
Commissioner



## Навіщо потрібна ця брошура?

Здебільшого батьки кажуть, що хотіли би, щоби їхні діти могли з ними говорити, і, що, безумовно, вони постійно говорять зі своїми дітьми! Але такі «складні» розмови можуть лякати, особливо коли важко зрозуміти з чого ж треба починати. Коли ми хочемо, щоби діти говорили з нами, насправді під цими словами ми часто маємо на увазі, що хочемо, щоби наші діти слухали нас та прислухалися до нашого досвіду та розсудливості. Але, якщо ми хочемо, щоби наші діти з нами говорили, нам треба враховувати їхню точку зору й бути готовими почути речі, яких ми не хочемо чути або з якими ми не згодні. Тільки тоді такі розмови можуть мати сенс і призвести до результату. Спілкування з дітьми може бути відкритим і корисним, навіть, коли ми говоримо про складні речі. Щоби досягти цього, нам, як батькам, потрібно перенести наше увагу з того, що ми їм говоримо, на те, що вони хочуть нам сказати. Іншими словами, ми хочемо говорити з ними, а не до них.

## Contents

- Сторінку 3 ..... Різні розмови для різних часів
- Сторінку 4 ..... Розмови на загальні теми: формуємо розмовні звички
- Сторінку 6 ..... Якщо у вас є конкретна причина для занепокоєння, яку ви хотіли би обговорити
- Сторінку 8 ..... Якщо ви з'ясували, що щось ВЖЕ сталося
- Сторінку 10 ..... Відповідна до віку мова та відповіді на складні запитання
- Сторінку 12 ..... Рефлексивне слухання
- Сторінку 14 ..... Використовуючи підхід C.A.R.E.S.

Різні  
розмови

для різних  
часів

В ідеалі, розмова з дітьми – це те, що відбувається регулярно й легко, і варто зробити її частиною своєї щоденної рутини. Але також часами, можливо, ви хотіли би обговорити деякі питання з вашою дитиною. Крім того, бувають і інші ситуації: коли дитина розкрилася перед вами, або коли ви самі про щось дізналися. Тоді розмова є неминучою. Кожна з таких ситуацій потребує різних підходів, то ж варто подивитися на кожну з них окремо.



## Розмови на загальні теми: формуємо розмовні звички

Бажано сформувати звичку створення простору для розмов із дітьми. Вони з більшою ймовірністю скажуть вам, коли щось не так, якщо будуть загалом розуміти, як ви можете відреагувати. Однією з найсерйозніших причин того, чому діти не розповідають про неприємності в інтернеті, є страх, що їм не повірять, або що їхні батьки будуть сваритися чи (як вони це бачать) будуть «занадто гостро реагувати».



Нам треба створити безпечний формат розмови, показати повагу до поглядів дитини, а також слухати, а не тільки говорити. Справа не стільки в тому, що ви говорите до дитини, скільки в тому, щоби в дитини був простір та довіра для такої розмови.

### Є декілька способів, як полегшите це:

**Вбудуйте простір для розмови у ваше щоденне життя.** Виділяйте час у вашому щоденному або щотижневому графіку, коли діти мають простір і можливість поговорити з вами. Це може бути під час спільної вечері, декілька хвилин у кінці дня, коли ви бажаєте їм «на добраніч», під час дороги до школи чи додому або під час сімейної прогулянки. Насолоджуйтеся розмовами як про буденне, так і про серйозне; питайтеся їхньої думки з різних питань, позитивних чи негативних; прислухайтесь до їхніх думок; будьте допитливими та зацікавленими, навіть, якщо не погоджуєтесь з ними. Якщо ви не погоджуєтесь, відповідайте ввічливо та з повагою, та дійсно вислухайте, чому дитина дотримується такої думки. Якщо ви покажете, що можете приділити їм час, вони знатимуть, що можуть підійти до вас, якщо буде потреба.

### Розмови з іншими дорослими, коли ваші діти поряд із вами.

Дитина може почути теми неприємностей

в інтернеті, здорових стосунків, поваги та згоди, які будуть звучати у ваших розмовах перед дитиною з іншими дорослими. Не важливо, доєднається дитина до цих розмов, чи ні, але важливим є те, що ви показуєте: про такі речі можна говорити, й, що важливо, це нормально не знати що робити в будь-якій ситуації. Такі розмови ви можете вести з вашим партнером(-кою), з друзями або батьками друзів дитини. У цих розмовах ви хочете говорити по суті, бути зацікавленим, але не занадто категоричним – тобто, щоби ваша дитина побачила, що розмови про подібні речі можуть бути легкими та вдумливими. Важливо також говорити про ваші помилки, та як ви змогли йти далі після них. Коли ми хочемо захистити наших дітей від неприємностей, також важливо знати, що помилки трапляються, справи можуть піти не так, як планувалося, але все це можна щось зробити та допомогти.

### Продемонструйте зацікавленість.

Ви не хочете говорити з дитиною тільки тоді, коли щось піде не так. Тож покажіть свою зацікавленість їхнім життям та інтересами: що саме їм подобається в TikTok? Яке відео на YouTube розмішило їх сьогодні? Як сьогодні в них пройшов день у школі? Іноді вони можуть не захотіти говорити про це. І тоді ви почуєте тільки стогін: «Ну, мааам/тааату!», і все. Але загалом людям подобається ділитися своїми захопленнями. Тому, якщо ви щиро зацікавлені та не осуджуєте, вони, швидше за все, розкажуть

вам, що відбувається в їхньому житті.

**Поважайте приватність.** Виказувати свою зацікавленість – це важливо. Але також нам треба показати, що ми розуміємо їхню потребу в приватності. Мати право на власні думки, на власне спілкування – це та потреба людини, яка допомагає нам залишатися психічно здоровими. Наші діти – це не наша власність або продовження нас самих; і в нас немає жодного права поводитися з ними так, ніби вони є цим. Коли ми не втручаємося, але нагадуємо їм, що ми поряд, якщо будемо їм потрібні, ми допомагаємо їм ставати незалежною та відповідальною дорослою людиною.

### Допоможіть їм розвинути сильну «чуйку», коли щось йде не так.

Навчіть їх: якщо від чогось їм стає некомфортно, варто це обговорити. Найкориснішим захисним чинником для дитини – та й для дорослого також – є добре розвинений внутрішній голос, який підказує нам, коли щось не так. Це – інстинкт, який ми можемо розвинути за допомогою практики та обміну досвідом. Не кожне таке відчуття означає, що щось не так. Але ми все краще й краще навчаємося розуміти свої

внутрішні відчуття, коли ми помічаємо та проговорюємо їх. Підтримуйте нейтральну зацікавленість у своїх ставленнях: погляди вашої дитини можуть дуже сильно відрізнятись від ваших, але якщо ви одразу не погодитися з ними, ви, ймовірно, відштовхнете свою дитину й підтвердите, що їй не варто більше приходити до вас. Краще відповісти таким чином: «Я не впевнений(-а), що погоджуюся, але мені цікаво дізнатися, чому ти так думаєш.»

**Завжди пам'ятайте якими ви були в їхньому віці: з одного боку, вони впевнені, що знають більше ніж ви; а з іншого, вони також цінують вашу думку – вони просто можуть не хотіти, щоби ви про це знали! Слухаючі ваші розмови на складні теми, діти можуть перевірити ваші погляди та реакції до того, як у них самих з'явиться потреба щось вам розповісти.**

«Знаєш, днями я ледь не попався(-лася) на шахрайське повідомлення...»

«Тільки що прочитав(-ла) статтю про онлайн насильство/інтернет/кібер-безпеку. Я, навіть, не уявляв(ла), що...»

### Корисні ідеї, як почати розмову:

Використовуйте теми з радіо або телебачення, щоби почати розмову – серіали та драми можуть бути особливо корисними для досліджування різних реакцій на ситуацію. «Що ти думаєш про стосунки між (героями А та Б)? Чи вони рівні? Щоби вони могли зробити замість цього? Щоби ти зробив(-ла)?»

«Знаєш, у мене виникла дилема на роботі/з другом, яку я хотів(-ла) би обговорити... Дуже хочу дізнатися твою думку з цього.»

«Почитай цей імейл/текст: як ти думаєш, він справжній?»

## Якщо у вас є конкретна причина для занепокоєння, яку ви хотіли би обговорити

Інша справа, якщо ви занепокоєні, що щось уже сталося та призвело до шкоди вашій дитині. У такому випадку, ми не хочемо вести гіпотетичні або загальні розмови, щоби створити відчуття простору та відкритості. Нам треба знайти можливість почати розмову на конкретну тему.

Якщо можете, оберіть час для такої розмови – час, коли ви тільки вдох – можливо, під час прогулянки, або коли їдете кудись автівкою. Розмови часто йдуть набагато легше, якщо ми не змушені будувати візуальний контакт. До того ж, подорож має свій природній ритм, який дозволяє робити комфортні паузи, а не відчувати себе допитувачем. Чим більш комфортним є таке мовчання, тим вища ймовірність, що дитина буде з вами говорити, тому, коли заходите до її спальні, пам'ятайте, що це особистий простір дитини. Там вони можуть почувати себе спокійніше, або навпаки – відчувати це, як вторгнення. Так само, коли ви запрошуєте їх до свого простору (до вашого домашнього кабінету або до кухні), у них може виникнути відчуття, ніби їх викликали до директора за погану поведінку. Де би ви не були, переконайтеся, що ви фізично з ними на одному рівні – не стійте над ними, якщо вони сидять, і знайдіть нейтральне місце, якщо можете.

Звісно, на будь-яке з цих питань ви можете отримати захисну реакцію у вигляді відмови, але вашій дитині також може бути потрібен час. Можливо, вам треба дати дитині час на усвідомлення, що розмова з вами – це також вихід. Дітям часто зручніше користуватися своїми телефонами, тому ви також можете запропонувати їм можливість надіслати вам повідомлення, якщо вони захочуть, або навіть самі першими напишіть дитині повідомлення – так, можливо, буде легше для неї почати розмову.

### Корисні ідеї, як почати розмову:

«Я трішки занепокоєний(а), що ти спілкуєшся в інтернеті з людьми, яких ти фактично не знаєш. Чи можемо ми поговорити про це й згадати основні правила безпеки?»

«Чи є щось, про що ти хочеш зі мною поговорити? Ти же знаєш, я поряд, якщо буду тобі потрібен(на).»

«Мені не подобається як ти проводиш свій час в інтернеті. Я би дуже хотів(ла) про це поговорити.»

«Я трішки хвилююся за тебе, бо, здається, ти трішки замкнувся(лася) в собі. Щось відбувається?»

«Я помічаю, що ти багато говориш про Х. Тож хочу просто поговорити про те, що відбувається, щоби ми могли захистити тебе.»



**Перевіряти чи не перевіряти.** Якщо ви думаєте, що щось трапилось, тоді, можливо, варто звернутися за професійною допомогою, перш ніж втручатися. Якщо ви підозрюєте, що ваша дитина робила шкідливий контент (зображення або тексти) чи ділилася ним, у вас може з'явитися бажання перевірити її пристрої. Добре подумайте, перед тим, як це зробити: зрештою, чи знаєте ви що будете робити, якщо ви щось знайдете? Можливо, ви встановили основні правила, за якими ви можете перевіряти телефон дитини в будь-який час, але такі перевірки все-рівно будуть сприйматися як втручання в особистий простір дитини, адже для дітей це часто рівноцінно тому, що хтось читає їхній особистий щоденник. Навіть, якщо ви дійсно знайдете якесь зображення чи відео з дитиною, то їхнє приниження від того, що ви це бачили, може перевищити будь-яку потенційну шкоду від такого контенту. Буде ввічливіше, й, зрештою, ефективніше, якщо ви попросите дитину показати вам свій телефон, залишаючи їй контроль над

процесом. Можливо, ви не з'ясуєте всього в такий спосіб, але ви надаєте їм простір та виказуєте повагу, що в свою чергу прокладає шлях для того, щоби вони прийшли до вас у разі потреби.

**Перенаправлення:** якщо ваша дитина твердо стверджує, що все в порядку, але ви все ще непокоєтесь, покажіть дитині опції, за допомогою яких вона може перевірити це. Внутрішній голос дитини може говорити, що щось не так, але гордість, страх чи сором можуть перешкодити їй розмові з вами. Коли ви ділитися з дитиною різними варіантами того, що робити, якщо її щось хвилює, тоді у неї з'являється можливість допомогти собі самостійно. Але постійно нагадуйте дитині, що ви поряд, якщо вона вирішить поговорити з вами. Ці варіанти можуть, серед іншого, бути такими: вебсайт організації «[marie collins foundation](#)», корисні буклети про безпеку в інтернеті, допомога вчителя в школі, допомога іншого дорослого, якому дитина довіряє.

## Якщо ви з'ясували, що щось ВЖЕ сталося

Іноді ви не можете обирати зручний час для розмови, тому що з проблемою треба розібратися одразу: можливо, ваша дитина прийшла й розповіла, що щось сталося, або ви самі це з'ясували. Ваша реакція на ситуацію буде відрізнятися, в залежності від того сама дитина вам розповіла чи ви дізналися про ситуацію іншим шляхом.

### Розкриття:

Якщо дитина сама розповідає інформацію: Якщо дитина приходиться до вас, щоби поділитися інформацією, це може бути дуже не на часі: ви прямуєте до роботи, починається ваша улюблена програма або вам треба закінчити важливу робочу задачу. Але в будь-якій ситуації дуже важливо одразу приділити дитині повну і безроздільну увагу. Можливо, дитина годинами готувалася до цієї розмови, тож, якщо зараз їй відмовите, це вплине на всю подальшу розмову в цілому. Зрештою, безпека вашої дитини – найважливіша річ, і їй точно варто віддати перевагу.

Ніколи не буде легко почути, що ваша дитина стала жертвою насильства в інтернеті, але дитина буде передусім стурбована вашою реакцією, тому вам треба відкласти власні емоції подалі та дати простір для емоцій дитини, наскільки це дозволяють обставини. Використовуйте модель С.А.Р.Е.С. (див. стор. X). Найголовніше, показати дитині, що ви їй вірите, що вона вчинила правильно, коли прийшла до вас з розповіддю, що ви її не звинувачуєте. Як би ви не злилися через ситуацію, не спрямовуйте цей гнів на дитину й не питаєте «чому» вона це зробила, оскільки це схоже на звинувачення. Щоби це не було – це вже сталося, тож ваша задача прямо зараз – слухати та підтримувати.

«Дякую, що розповідаєш мені про це – знаю, що, можливо, тобі важко було наважитися.»

«Це момент часу, і він пройде.»

«Ти зробив(ла) абсолютно правильно, сказавши мені. Що ти хотів(ла) би зробити?» (Варіанти дитини можуть відрізнятися від того, що, на вашу думку, варто зробити. Але почніть з цього, а потім запропонуйте альтернативи.)

«Розкажи мені трошки більше про це.»

«Як ти ставишся до цього?»

«Що зроблено, то зроблено. Давай краще подивимося як поліпшити ситуацію.»

### Корисні варіанти реагування.

Такі відповіді часто можуть не тільки виграти вам деякий час, якщо ви знаходитесь в шоковому або емоційному стані, але також запевняють вашу дитину, що вона вчинила правильно, розповівши вам.

«Щоби не сталося, я повністю на твоєму боці. І ми знайдемо спосіб, як вирішити це.»

«Так, чую тебе. Що було далі?»

«Є спеціалісти, які знають як допомогти: ти не єдиний(а), хто побував у такій ситуації. Безперечно є речі, яких можна зробити.»



### Корисні ідеї, як починати розмову та реагувати:

«Я не злюся на тебе. Моя робота – тебе оберігати.»

«Я щойно дізналася про дещо й мені потрібно про це з тобою поговорити.»

«Я розумію, що прямо зараз ти можеш відчувати всі види різноманітних емоцій.»

«Ти найбільш важлива людина тут. І я тут, щоби підтримати тебе.»

«Тобі може бути ніяково. Знай, що я на твоєму боці.»

### Відкриття:

Якщо це ви виявили проблему: З іншого боку, якщо ви тільки що дізналися, а ваша дитина ще не знає про це, тоді, можливо, ви зможете вибрати кращий час і місце для розмови. Якщо ви хочете бути ініціатором розмови, важливо забезпечити приватність і безпечний простір. У вас є можливість підготуватися, а в дитини немає, то ж, імовірно, дитина буде вести себе емоційно та оборонятися. Визнайте це, та дайте можливість її емоціям, люті та крику вибухнути, не приєднуючись та не сперечаючись у відповідь.

Іноді ви дізнаєтесь про ситуацію через інших: наприклад, через поліцію або школу. У такому випадку, час проведення такої розмови буде поза вашим контролем. Нагадаємо, що рефлексивне слухання та використання моделі С.А.Р.Е.С. (див. стор. X) допоможуть в таких початкових розмовах. Вам треба пояснити дитині найголовніше – ви на її боці та будете робити все можливе, щоби захистити її та допомогти їй рухатися далі. Нагадуйте своїй дитині, що ви її любите.



## Відповідна до віку мова та відповіді на складні запитання

Ви знаєте свою власну дитину. Крім того, немає об'єктивної шкали віку, який можна вважати слушним для конкретної розмови. Кожна дитина різна: те, що можна обговорити з 5-річною дитиною в одній сім'ї, може не спрацювати при розмові з 5-річкою в іншій сім'ї. Однак, ніколи не буде зарано вести розмови про повагу, приватність, здорові стосунки та довіру. Ми можемо вагатися над тим, що сказати дітям молодшого віку, але насправді їх часто задовольняє набагато менш детальна інформація, ніж ми уявляємо.

**Наприклад:** «Чому я не можу заходити на цей вебсайт?», – «Ну, він для дорослих, а ти ще не доросла людина.» – «Ааа, добре.»

Однак, якщо вам треба надати більше пояснень, ви завжди можете звернутися до аналогії, як-от: «Це як обмеження за зростом на американських гірках. Якщо ти недостатньо високий, ти не можеш на них покататися. Деякі речі, які призначені для дорослих, не підходять для дітей.»

Намагайтеся уникати відповідей на кшталт: «Тому що я так сказав(ла)» або «Тому що я твоя мама/твій тато», без надання додаткових пояснень, як-от: «Це, щоб убезпечити тебе, і зараз я можу судити про це краще, ніж ти». Або «Я розумію, що ти не бачиш причин, але я запевню тебе, що вони є. Мова йде про твою безпеку/підприємство про тебе/твоє безпечне дорослішання.», та інше.

### Приватність проти таємності:

з маленького віку навчіть дитину, що право на приватність є у кожної людини, у той час, як секрети, нав'язані іншими, часто є недоречними. У дитини є право на приватність свого тіла та думок, але якщо хтось говорить дитині зберігати щось про неї у секреті – це, зазвичай, нерозумно й небезпечно. Поговорити про це: коли ми дотримуємося конфіденційності, а коли важливо не дотримуватися її. Діти часто входять до сфери секретів батьків, на кшталт, подарунків на день народження, вечірок-сюрпризів, підтримання віри в Санта Клауса, та іншого. Це допомагає, якщо діти вміють розрізняти добрі та погані таємниці. Добрі таємниці часто

схожі на сюрпризи: нікому не шкодять, і людина може про них розповісти за бажанням. Погана таємниця – це коли дитина засмучена або хоче, щоби щось припинилося, але їй сказали нікому про це не говорити. Іноді легше показати різницю між таємницею та сюрпризом, а також показати навіщо потрібна таємність. Деякі діти потребують додаткової впевненості щодо вашої реакції, перш ніж розповісти вам свою «погану таємницю». Інші діти можуть також відчути себе невірним другом, якщо вони поділяться своїм занепокоєнням за друга/подругу. Вони можуть потребувати запевнень, що вони не зрадили обіцянки, якої дали цьому другові, якому заподіяно шкоду.

### Незручні питання:

Іноді під пильною увагою вашої дитини опиняється й ви, наприклад: «Ти коли-небудь дивився(лася) порно?»

Не важливо, дивитися ви чи ні – це пекельне питання, й краще ухилитися від відповіді на нього. Відповіді залежатимуть від ваших стосунків з дитиною: чим більше ви з нею розмовляєте, тим буде легше. «Це не про мене» – працює до певної міри, але його можна розглядати як визнання. Без додаткових пояснень дитина може інтерпретувати таке визнання як їй заважається.

Ви можете використовувати це питання як можливість поговорити про здорові стосунки: «Природно цікавитися сексом і сексуальністю – це нормальні здорові речі. Що не відноситься до природних та здорових речей, так це нерівноцінні та нерівні стосунки, й саме порнографія може іноді нереалістично зображати секс.»

Часто саме деталі змушують дитину ухилитися від таких розмов з батьками – насправді, вони не хочуть, щоби ви ділилися власним досвідом або відверто говорили з ними про секс.

«Я впевнений(а), що ти вже натикався(лася) на порно в інтернеті, та я не хочу задавати тобі жодних уточнюючих питань. Але я хотів(ла) би поговорити з тобою про наступне: як ти вважав(ла), як виглядають здорові стосунки?»



В іншому випадку, вся увага переходить на вас із фразою «Але ти завжди в своєму телефоні!»

Як би не хотілося відповісти «Це інша справа», «Я дорослий(а)» або «Це моя робота», варто трохи подумати. По-перше, а чи правда це? Дослідження показують, що наше використання телефонів може руйнувати стосунки з дітьми. Миттєвість роботи телефону вимагає нашої уваги прямо зараз і робить нас менш чутливими до запитів наших дітей на увагу. Діти навчаються з того, що ми робимо, принаймні так само, як і від того, що ми говоримо, тож подумайте про те, як ви самі використовуєте технології. Якщо ви очікуєте, що дитина відкладе в бік свій пристрій, коли ви хочете з нею поговорити, чи ви так само ввічливо ставитеся до неї? Чи діє заборона на телефони за обіднім столом... якщо вам не надходить важливий дзвінок? Якщо це дійсно так, тоді, можливо, ви зможете встановити деякі основні правила, щоби всі члени сім'ї погодилися щодо того, чого від них очікують.

Не забувайте, що інтернет може бути корисним джерелом інформації для вашої дитини: якщо дитина цікавиться своїм ґендером і сексуальністю, а у вас немає достатніх знань і досвіду, щоби допомогти їй з цим. І безсумнівно, що всі діти будуть дивитися в інтернеті речі, про які вони би не хотіли, щоби ви знали.

*(пам'ятаєте, як ви були підлітком: чи розповідали ви батькам все про свою сексуальну ідентичність і досвід?). Тож знову, набагато корисніше поступово прищеплювати дитині розуміння здорових стосунків, однакових можливостей, згоди та своєчасного обміну інформацією, а потім дати їй можливість прийти до вас, якщо вона хвилюється.*



## Рефлексивне слухання

Рефлексивне слухання, яке іноді також називається активним слуханням – це саме те, чим воно називається. Це саме слухання, а НЕ додавання нової інформації або точки зору до розмови.

Це надзвичайно сильна техніка, яка допомагає людям заспокоїтися, а також дає їм змогу відчувати, що їх почули, та почати розбиратися у власних емоціях та думках на певну тему. Вона також означає, що слухач дійсно упевнюється, що знає, про що йдеться, а не втручається тільки на основі власних припущень та поглядів. Це складніше, ніж здається, тому що зазвичай у розмові ми шукаємо можливості висказати наші власні думки щодо ситуації!

### Слухати:

Упевніться, що ви дійсно слухаєте те, що вам говорять. Треба повністю відкинути та ігнорувати будь-які внутрішні судження, припущення, поради та думки. Слухайте слова, які вам говорять, і емоції, які за ними ховаються. Використовуйте різноманітні вербальні й невербальні сигнали, щоби показати, що ви слухаєте: гарний візуальний контакт, але не свердлити поглядом, та підбадьорюючі коментарі: «Угу!»; «Продовжуй»; «Розумію»; киваючи; покажіть своїм обличчям співчуття та розуміння.

### Узгоджуйте та віддзеркалюйте:

Узгоджуючи та віддзеркалюючи мову тіла дитини, її тон і настрій, а також слова, яких вона вживає, ви запевните дитину, що насправді почули її, та створите безпечний простір для розмови. Позбавтеся усіх відволікаючих факторів: не беріть телефон, не відкривайте електронні листи, припиніть готувати вечерю, будьте на одному рівні з дитиною та дайте зрозуміти, що те, що вона вам говорить, є найважливішим з того, що відбувається зараз.

## Як це зробити

### Перевіряти:

Переконайтеся, що розумієте, що каже дитина, перевіряючи та роздумуючи або підсумовуючи те, що вона сказала: «Отже, ти думав(ла), що він твого віку»; «Тож, це сталося до Х?»; «Отже, це викликало у тебе занепокоєння». Дозвольте дитині пояснити вам будь-які моменти, яких ви не зрозуміли. Покажіть також емоції дитини – ідеально, якщо ви при цьому будете використовувати деякі, але не всі, слова дитини: «Отже, це тебе дуже засмутило.» Дайте їм простір упорядкувати свої думки: «Не поспішай. Я слухаю.» «Поки що не турбуйтеся про послідовність розповіді – просто розкажуй, як думаєш.»

Не бійтеся мовчання – це життєво важливий час для роздумів, щоби той, хто говорить, міг привести свої думки в порядок.

### Підсумовувати:

Коли дитина закінчить говорити, стисло підсумуйте почуте. Це дає можливість почути все ще раз, а у дитини з'явиться можливість ще додати деталей на цій стадії, або вона може почати краще зрозуміти ситуацію, коли почує її від вас.

Хоча все звучить дуже легко, варто практикувати рефлексивне слухання в звичайних розмовах, адже це не так легко, як здається, особливо, якщо ви емоційно реагуєте на те, що чуєте.

## Використовуючи

### підхід C.A.R.E.S.

Підхід C.A.R.E.S. дає основу для реагування на складні розмови, надаючи вам інструменти, які допомагають залишатися спокійним і дозволяють підтримати дитину найбільш корисним способом. Пам'ятайте, що часто ваша реакція – це те, що найбільше турбує вашу дитину. Також, якщо ви не можете зробити це повністю, просто робіть все, що можете й коли можете.

C

**Calm / Спокійний** – Слухайте спокійно та неупереджено (див. Пункт про рефлексивне слухання вище). Удавайте, якщо потрібно! Чітко покажіть, що ви не звинувачуєте дитину. Робіть паузи та глибокі вдихи, щоби дати собі час. Поки ви збираєтеся з думками, підтримуйте розмову фразами, на кшталт, «розумію» та «розкажи мені трішки більше».

A

**Ask/ запитай** – Ставте відкриті питання та аналізуйте. Дайте дитині час та уникайте питання «чому?», Оскільки воно схоже на звинувачення та осудження. Ви не можете змінити того, що вже сталося. Тому, коли ви питаєте дитину чому вона це зробила, ви потрапляєте до замкнутого кола звинувачень і взаємних нарікань. Тим не менш, ви можете перефразувати це питання «чому?», Щоби менше звинувачувати, а бути відкритішим. Тож, замість «чому ти це зробив(ла)?» Спробуйте – «що призвело до цього?» Або «коли/як це почалося?»

R

**Reassure / Заспокоїти** – Заспокойте, надайте інформацію та підтримку. Заспокоєння НЕ означає сказати, що все буде в порядку. А означає сказати дитині, що це лише окремий момент часу. Після якого життя продовжиться далі. Покажіть дитині її емоції та визначте наскільки складно це повинно бути. Намагайтеся не применшувати значення того, що сталося. Ви не прагнете сказати ані «Давай, подолай уже це», ані «Це катастрофа!» Ви хочете досягнути золоті середини між тим, що ви визнаєте страждання та біль, і тим, щоби давати надію, що відновлення можливе, й можна зробити крок вперед.

E

**Enter / Введіть** – Увійдіть в реальність дитини і уявіть, як вона це відчувають. Можливо дитина саме зараз говорить з вами, але це не означає, що вона повністю впевнена, що те, що сталося, було неправильним. Дитина може відчувати провину, стид і відчай, а також може оборонятися. Скоріше за все будуть конфлікти та сумніви. Якщо дитина постраждала від ґрумінгу в інтернеті, вона все ще може мати емоційний зв'язок із злочинцем. Як би важко нам не було це прийняти, важливо визнати це. Запевніть дитину, що ви розумієте наскільки це емоційно важко й складно для неї.

S

**Seek / Шукати** – Зверніться за підтримкою та піклуйтеся про себе. Не звинувачуйте себе. Зверніться за порадою до відповідних спеціалістів. Не хвилюйтеся, якщо ваша дитина захоче поговорити з кимось іншим: це ще одна можливість перенаправити її до іншого джерела підтримки. Ви не зазнали невдачі, а відповідальність за заподіяну шкоду повністю лежить на злочинці. Продовжуйте вести з дитиною відкритий діалог, приймаючи все почуте, та відновлюйте безпеку. Уникайте ставитися до своєї дитини по-іншому через насильство та знайдіть способи знову стати єдиною сім'єю не через насильство, яке сталося.

## Висновки

Зрештою, проблеми можуть виникнути у кожної людини: будь-якого соціального класу, ґендеру, досвіду, рівня освіти. Ми всі знаходимося в зоні ризику, але важливо пам'ятати, що злочинці, які скоюють злочини в інтернеті, надзвичайно розумні та рішучі маніпулятори – саме вони винні, а не ви, ваша дитина або ще хтось.

Ми всі вразливі перед ґрумінгом. Наш спосіб перемогти ґрумінг – це відкриті, чесні та сприйнятливі спілкування, любов і підтримка. Якщо при спілкуванні з дитиною ви створюєте моделі позитивного комунікації, тоді ви знаходитесь в найліпшій позиції для захисту та запобігання (де це можливо), а також підтримки та відновлення у разі нанесення шкоди.





This leaflet has been brought to you by The Marie Collins Foundation and Zoë Metcalfe, the Police, Fire and Crime Commissioner for North Yorkshire and the City of York.

For further information on conversations with your child about online harm please visit contact us using the details below:



Marie Collins  
Foundation

**T: 01765 688827 or E: [help@mariecollinsfoundation.org.uk](mailto:help@mariecollinsfoundation.org.uk)**

[mariecollinsfoundation.org.uk](http://mariecollinsfoundation.org.uk)

 [TheMarieCollinsFoundation](https://www.facebook.com/TheMarieCollinsFoundation)

 [@MCFcharityUK](https://twitter.com/MCFcharityUK)

 [mariecollinsfoundation](https://www.instagram.com/mariecollinsfoundation)

Charity Nos: 1144355 / SC048777 Company No: 7657115



**T: 01423 569 562 or E: [info@northyorkshire-pfcc.gov.uk](mailto:info@northyorkshire-pfcc.gov.uk)**

[northyorkshire-pfcc.gov.uk](http://northyorkshire-pfcc.gov.uk)

 [@northyorkspfcc](https://www.facebook.com/northyorkspfcc)

 [@northyorkspfcc](https://twitter.com/northyorkspfcc)

 [@northyorkspfcc](https://www.instagram.com/northyorkspfcc)

Special thanks to leaflet contributor [name here](#)

Leaflet designed by Creative Makeover