

Поради батькам, як поводити себе з дитиною, аби унеможливити потрапляння чи скоєння ситуації насильства:

- дитина має почуватися з вами нарівні, як із другом/подругою. Це дозволить встановити довірливі, чесні, відкриті стосунки. Тоді вона/він зможе відверто розповісти вам про свої проблеми та труднощі;
- при спілкуванні з дитиною намагайтесь обирати для себе таке місцеположення, щоб ваші очі та очі дитини були на одному рівні;
- дозвольте розповісти про свої почуття, переживання;
- виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання (“ Що трапилось?”, “ Що відбулося?”);
 - вислухайте дитину;
 - побачте ситуацію очима дитини;
 - допоможіть дитині знайти власний вихід із ситуації;
- ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, почути дитину, бути з нею, коли та страждає, навіть якщо вирішення проблеми, здається, не існує;
 - сприймайте дитину як особистість з її цінностями, переконаннями, бажаннями;
 - якщо ви не знаєте, що говорити, просто будьте поруч;
 - цікавтесь життям дитини: - Як твої справи? Ти чимось засмучений(-на)? Що приємного сталося сьогодні?; - Що тобі подобається? Розкажи про своїх друзів? Яку ти любиш музику, ігри? Я хочу послухати її з тобою/пограти з тобою? тощо;
 - звертайте увагу на коло спілкування дитини в реальному житті. Цікавтесь, хто її друзі, чим вони займаються;
 - проявляйте цікавість до того, в яких соціальних мережах та групах вона спілкується, з ким контактує, на які теми. Контролюйте перебування та спілкування вашої дитини в Інтернеті, використовуючи сучасні технології.

Під час спілкування формулюйте позитивно-конструктивні фрази:

Висловлювання дитини	Як треба діяти	Як не треба діяти
«Ненавиджу школу та ін.»	Запитайте: «Що відбувається у нас, через що ти себе так почуваш?»	Не кажіть: «Коли я був/була в твоєму віці... та ти просто ледар(-ка)!»
«Усе здається таким безнадійним»	Скажіть: «Іноді усі ми відчуваємо себе	Не кажіть: «Подумай краще

	<i>пригніченими. Давай подумаємо, які в нас проблеми і яку з них потрібно вирішити в першу чергу»</i>	<i>про тих, кому ще гірше, ніж тобі»</i>
<i>«Усім було б краще без мене!»</i>	<i>Скажіть: «Ти багато значиш для нас і мене турбує твоїй настрій. Скажи, що відбувається»</i>	<i>Не кажіть: «Не кажи дурниць. Давай поговоримо про що-небудь інше»</i>
<i>«Ви не розумієте мене!»</i>	<i>Скажіть: «Розкажи мені, як ти себе почуваєш. Я, дійсно, хочу це знати»</i>	<i>Не кажіть: «Хто ж може зрозуміти молодь у наші дні?»</i>
<i>«Я зробив(-ла) жахливий вчинок»</i>	<i>Скажіть: «Давай поговоримо про це»</i>	<i>Не кажіть: «Що посієш, те й пожнеш!»</i>
<i>«А якщо у мене не вийде?»</i>	<i>Скажіть: «Спробуй, якщо не вийде, я знатиму, що ти зробив/зробила усе можливе»</i>	<i>Не кажіть: «Якщо не вийде, то недостатньо постарався/постаралася!»</i>