

# КОМПАС ВИХОВАННЯ

# ЗМІСТ

- 05 Успішне виховання
- 06 Кишенькові гроші
- 07 Допомога у веденні домашнього господарства
- 08 Харчування та фізична активність
- 09 Потреба у сні
- 10 Телевізор та комп'ютер
- 12 Смартфон
- 14 Правила поведінки в Інтернеті
- 16 Дозвілля
- 18 Статеве дозрівання та сексуальність
- 20 Алкоголь, тютюн та канабіс
- 22 Груповий тиск
- 24 Булінг
- 27 Захист неповнолітніх
- 28 Здорова сепарація
- 30 Шкільна соціальна робота в кантоні Гларус
- 32 Подкасти та контакти для звернень

# ШАНОВНІ БАТЬКИ ТА ЗАКОННІ ОПІКУНИ

Ви тримаєте в руках брошуру «Компас виховання» Шкільної соціальної роботи (SSA) кантону Гларус. Головною метою цього «компасу» є зміцнення та підтримка вас як батьків/законних опікунів у питаннях виховання, починаючи від дитячого садка та закінчуючи підлітковим віком у старших класах школи.

Рекомендації та поради, що містяться тут, не повинні розглядатися як остаточні та обов'язкові для всіх ситуацій. Вони, скоріше, служать ідеями та рекомендаціями щодо таких питань, як користування смартфоном, інтернетом та встановлення розміру кишенькових грошей, а також інших аспектів.



# УСПІШНЕ ВИХОВАННЯ

«Взаємна довіра, чесність та повага.»

Не існує загальноприйнятого керівництва, яке гарантує успішне виховання. Основними цінностями в вихованні є взаємна довіра, чесність та повага.

Сприятливими складовими у відносинах з дітьми та підлітками є:

- ▶ більше заохочення та визнання, ніж критики, тобто завжди бачити позитивні аспекти
- ▶ чіткі вимоги та інструкції
- ▶ гнучкість у встановленні правил
- ▶ логічні наслідки за порушення правил
- ▶ позитивна поведінка спрямована на підтримку та розв'язання конфлікту

Проявіть креативність та фантазію. Зверніться за порадою до родичів, друзів, консультаційного центру або до нас, шкільних соціальних працівників, якщо у вас закінчилися хороші ідеї або вони недостатньо ефективні.

Не бийте свою дитину. Діти, яких б'ють, не можуть сформувати адекватну самооцінку і частіше за інших вдаються до насильства в конфліктних ситуаціях.

# КИШЕНЬКОВІ ГРОШІ

«Вміння керувати грошима потребує навчання.»

Діти повинні навчитися поводитися з грошима та розпоряджатися ними. Саме тому має сенс, щоб дитина регулярно отримувала кишенькові гроші. З одного боку, важливо, щоб виплата не була прив'язана до умов, а з іншого - щоб діти та підлітки могли самі приймати рішення, на що витратити гроші. Тому уникайте використання кишенькових грошей як засобу тиску або виховання. Відповідно до навичок управління грошима, вони можуть видаватися щотижня, раз на два тижні або раз на місяць.

Наша рекомендація:

- ▶ 1-4 класи від 1 до 4 франків/тиждень (відповідно до навчального року)
- ▶ 5 і 6 клас від 20 до 25 франків/місяць
- ▶ 7-й та 8-й клас від 25 до 35 франків/місяць
- ▶ 9-й та 10-й клас від 35 до 50 франків/місяць

Починаючи з середньої школи:

На додаток до кишенькових грошей дітям можуть виплачуватися гроші на одяг, гроші для мобільного телефону тощо. Обговоріть з дитиною суму цих грошей та визначте, на що вони будуть використані.

Заробітна плата підлітка:

Підлітки, які проживають з батьками, можуть приєднатися до сімейного бюджету. Якщо підліток отримує гроші за свою роботу, наприклад, як учень, він може використовувати ці гроші для допомоги у покритті родинних витрат. Рекомендується, щоб підліток виділяв не більше ніж 1/3 своєї заробітної плати на підтримку сімейного бюджету.

Це може допомогти вчити дітей фінансової відповідальності та грамотності, та участі в сімейних фінансах. Під "заробітною платою підлітка" ми маємо на увазі суму грошей, яка необхідна підлітку для життєвого самовизначення, і яка надається йому на його власну відповідальність для забезпечення його потреб. У фінансовому вихованні заробітна плата підлітка замінює кишенькові гроші. Досвід показує, початок 13 років, тобто на 12-й день народження, - ідеальний момент, щоб передати дітям відповідальність за певні сфери їхнього життя.

# ДОПОМОГА У ВЕДЕННІ ДОМАШНЬОГО ГОСПОДАРСТВА

«Розвиток особистої відповідальності»

Важливо, щоб діти та підлітки виконували домашні справи, які відповідають їхньому віку (домашні обов'язки). Найпростіший спосіб організувати це - скласти обов'язковий план домашніх завдань.

Перелік відповідних завдань:

- ▶ Накривання на стіл / миття посуду
- ▶ Прибирання у ванній кімнаті
- ▶ Прибирання за допомогою пилососа
- ▶ Доглядати за велосипедом

# ХАРЧУВАННЯ ТА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

«Здоров'я та фітнес - це основа для досягнення результатів»

Зранку, перед тим як ваша дитина піде до дитячого садка або школи, важливо, щоб вона снідала. З «порожнім шлунком» діти та підлітки не можуть належним чином сприймати інформацію.

Більшість з нас сьогодні розуміють, наскільки важливе збалансоване та здорове харчування для нашого фізичного і психічного самопочуття. Проте для підлітків не завжди легко відчутти задоволення від "правильного" харчування, оскільки саме нездорова їжа є для них модною. Але їй зовсім відмовлятися від неї ніхто не змусить.

Для того, щоб підлітки іноді могли споживати щось нездорове з чистим сумлінням, діють такі поради:

- ▶ Щось рухати, щось переживати: це є життя
- ▶ життя відбувається навколо, а не перед телевизором, на дивані чи перед комп'ютером.
- ▶ Мотивуйте дитину користуватися велосипедом, щоб швидше дістатися з пункту А в пункт Б. (... не забудьте надіти шолом).
- ▶ Чому б не приєднатися до спортивного клубу?





# ПОТРЕБА У СНІ

«Заряджатися силою та енергією.»

Для збереження концентрації та здатності сприймати інформацію, дитина повинна мати достатньо сну. Навіть діти дошкільного віку повинні лягати спати вчасно (між 19:00 та 20:00 годинами).

Слід зазначити, що потреба у сні може сильно відрізнятися індивідуально у кожної дитини. Однак важливо, щоб ваша дитина приходила до школи відновленою та бадьорою.

Уникайте відправляти дитину спати як «покарання», оскільки це може асоціюватися з негативними почуттями щодо сну.



# ТЕЛЕВІЗОР ТА КОМП'ЮТЕР

«Про користування мультимедійними пристроями»

До пристроїв з екранами входять: смартфони, iPad, ігрові консолі, такі як Playstation, Nintendo Switch та X-Box, комп'ютери, телевізори та інше. Дізнайтеся більше про використання цих пристроїв, їх вміст і можливості програм, і обговоріть це з вашою дитиною. Рекомендується не розміщувати комп'ютери, телевізори тощо в кімнаті дитини, щоб мати кращий контроль над її медіапоток. Також, обмежте час, який дитина проводить перед екраном, домовившись про відповідний час в залежності від її віку.

Рекомендовані часи користування на день такі:

- ▶ Дошкільний вік - максимум ½ години на день
- ▶ Початкова школа (1-3 класи) ½ години на день
- ▶ Середня школа (4-6 класи) 1 година на день
- ▶ Старша школа (10-12 класи) 2 години на день

- ▶ Батьки повинні мати доступ до всіх видів електронних пристроїв та контролювати, як їхні діти використовують медіа. Після використання комп'ютера його слід вимикати, а не залишати в режимі очікування.
- ▶ Разом із дитиною обговорюйте, які фільми, ігри та активності їй можна дивитися або виконувати на пристроях. Звертайте увагу на вікові обмеження виробників. Перевіряйте, чим цікавиться ваша дитина та контролюйте, що вона переглядає на телевізорі або робить на комп'ютері.
- ▶ Телебачення і комп'ютер - це форми розваг: домовляйтеся з дитиною про умови їх використання (після виконання домашніх завдань, виконання домашніх обов'язків). Зранку та під час обіду, ці пристрої також мають бути вимкнуті. Обговоріть їхнє використання та разом працюйте над корисними звичками.



# СМАРТФОН

«Час від часу вимикай його.»

Мобільний телефон став невід'ємною частиною нашого щоденного життя. Проте для вашої дитини до досягнення 12 років не є обов'язковим мати власний смартфон. Для дітей під час навчання в школі смартфон не є необхідним і, в окремих випадках навіть забороненим.

Для підлітків важливо, щоб вони навчилися користуватися смартфоном. Якщо ви берете участь у щомісячних витратах, бажано попросити щось натомість, наприклад, у вигляді доручення з побутових обов'язків, яке відповідає віку дитини. Визначте час, коли слід утримуватися від мобільних телефонів, наприклад, під час їжі, сну та навчання.

Поговоріть зі своєю дитиною про неприйнятний вміст (порнографія, зображення насильства, сайти з азартними іграми). Навіть якщо цей вміст заблоковано або приховано на пристрої вашої дитини, вона може мати доступ до нього через друзів. Час від часу перевіряйте разом з дитиною файли (фільми, фотографії, програми), які зберігаються на її смартфоні. Попросіть дитину пояснити вам функції пристрою. Законодавчо заборонено володіння, створення та поширення матеріалів із зображеннями насильства і порнографії серед осіб, які ще не досягли 16 років. Ваша дитина може бути притягнута до відповідальності, якщо, наприклад, надсилатиме подібний контент електронною поштою або відправить його на мобільний телефон.



# ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ІНТЕРНЕТІ

«Медіаграмотність»

Інтернет і соціальні мережі можуть бути дуже цікавими для розваги, але вони також приховують потенційні небезпеки. Важливо пам'ятати, що Інтернет не є беззаконним простором. Потрібно бути обережними при користуванні чатами, поширенні фотографій і відео, а також у випадках кібербулінгу.

Якщо особисті дані одного разу опубліковані в Інтернеті, ви вже не маєте контролю над ними. Повністю видалити їх з Інтернету майже неможливо, оскільки ці дані часто зберігаються на комп'ютері інших користувачів або у пошукових системах і можуть знову з'явитися навіть через роки.

Важливо взаємодіяти з Інтернетом таким чином:

- ▶ Не повідомляйте імена, адреси, номери телефонів та адреси електронної пошти незнайомцям.
- ▶ Дізнайтеся про батьківський контроль (програми-фільтри, блокування сайтів) в Інтернеті.
- ▶ Instagram і TikTok дозволені тільки з 13 років. Інтернет-знайомці не завжди є тими, за кого себе видають.
- ▶ Чи справедлива ваша дитина в Інтернеті та чи поводить вона з іншими так, як хотіла б, щоб поводитися з нею? Час від часу дізнавайтеся про висловлювання та фотографії, які ваша дитина розмістила в Інтернеті. Якщо в Інтернеті відбувається щось неприємне або ваша дитина зазнає переслідувань, важливо поговорити про це.





# ДОЗВІЛЛЯ

«Вічний предмет суперечок.»



Підлітки хочуть відчути нові враження, відвідуючи вечірки з друзями, до пізньої ночі. Діти, які ходять до школи, зазвичай не виходять ввечері протягом робочого тижня. Винятком можуть бути громадські заходи та інші організовані події. Підлітки повинні мати можливість навчитися розпоряджатися своїм вільним часом та користуватися свободами, які вони мають.

Перед виходом слід з'ясувати наступні моменти:

- ▶ Хто організовує цю зустріч?  
З ким ти вирушаєш?  
Що ти робитимеш там?
- ▶ Доступність підлітка, батьків і групи (запитайте номери телефонів друзів і знайомих)
- ▶ Коли ти повертаєшся? (Уточніть, як підліток повертатиметься додому)

Рекомендується такий час повернення:

Вік	Нд по Чт	Пт і Сб
▶ Дитячий садок	17.00 год	у супроводі
▶ Початкова школа	18.00 год	у супроводі
▶ Середня школа	19.30 год	у супроводі
▶ 1-а старша школа	1 раз до 21:00	до 21:00
▶ 2-га старша школа	2 рази до 21:30	до 22:00
▶ 3 середня школа	2 рази до 22.00	до 23.00
▶ До 18 років	2 рази до 22.00	до 24.00

Крім того, слід враховувати питання надійності та пунктуальності при визначенні часу виходу.

Пора року також може відігравати певну роль у визначенні часу (наприклад, влітку до 21:30, а взимку до 21:00).

Не бійтеся зв'язуватися з іншими батьками ("Всім можна гуляти, крім мене!"), щоб домовитися про спільне перебування ваших дітей у певних місцях.

# СТАТЕВЕ ДОЗРІВАННЯ ТА СЕКСУАЛЬНІСТЬ

«Просто будь собою.»

Під час статевого дозрівання, яке відбувається у віці від 11 до 18 років, певні нервові клітини мозку стають активними й відбуваються величезні фізичні та психічні зміни: волосся починає рости в незнайомих місцях, фігура набуває форми, а емоції катаються на американських гірках. Підлітки, які ще діти, але вже починають відчувати себе трохи дорослими, задають собі питання: "Чи все зі мною нормально?" З настанням статевої зрілості дівчата та хлопці відчують сексуальні імпульси частіше та інтенсивніше. Вони починають перейматися своєю зовнішністю і прагнуть першого досвіду поцілунків та ніжності.

Статеве дозрівання приносить дуже радикальні зміни у стосунки між батьками та дітьми, які є складними для обох сторін. З одного боку, батькам і дітям доводиться віддалятися один від одного, що може бути пов'язано з болем, конфліктами та смутком. З іншого боку, дівчатка і хлопчики в пубертатному періоді продовжують потребувати батьків, які надають їм люблячу підтримку під час переходу до дорослого життя. Окрім друзів, ви, як батьки, залишаєтесь важливими контактами у повсякденному житті, в тому числі на теми тіла, стосунків чи сексуальності. Ви знаєте свою дитину і швидко помічаєте, коли щось не так або є нероз'яснене питання.

Може статися так, що підліток вважатиме ваші спроби роз'яснень сексуальної освіти незручними або зайвими. Це є нормальним кроком на шляху до самостійності. Ви будете кориснішими своїй дитині, якщо залишитеся на задньому плані, надаючи поради щодо інтернет-ресурсів або допомагаючи замовляти брошури. Якими б важливими не були розмови про тіло, партнерство і сексуальність, діти багато чому вчаться без слів. Мати та батько багато в чому є прикладом для наслідування, оскільки вони поведуться певним чином. Наприклад, цікаво спостерігати, як батьки справляються зі своїми фізичними "проблемними зонами", не дозволяючи звести себе з розуму ідеалам краси та молодості.



# АЛКОГОЛЬ, ТЮТЮН ТА КАНАБІС

«Поводження з речовинами, що  
викликають залежність.»

Алкоголь і тютюн усюдишчі в нашому суспільстві: в рекламі, серед інших підлітків, у світі дорослих, у родині. Те, як ваша дитина сприйматиме ці речовини та людей, які їх споживають, і яке відношення вона розвиває до їх вживання, також залежить від вас.

- ▶ Навчіть дитину відповідального ставлення до використання речовин.
- ▶ Намагайтеся обговорювати ці питання з дитиною на основі довіри та відкритих розмов. Проінформуйте про речовини, що викликають залежність та майте чітку позицію. Поговоріть з дитиною про наслідки вживання речовин, що викликають залежність.
- ▶ Закон забороняє продаж та розповсюдження алкогольних та тютюнових виробів.  
(включаючи електронні сигарети та електронні кальяни) особам молодше 16 років. Спиртні напої, аперитиви та алкопопси дозволені лише з 18 років. Не купуйте дитині алкоголь і не делегуйте покупку алкоголю своїй дитині.

▶ Вживання канабісу пов'язане з ризиками для психічного та фізичного здоров'я. Виразіть свою позицію однозначно. Ви не повинні допускати або сприяти вживанню цих речовин.

▶ Якщо ви стурбовані тим, що ваша дитина вживає речовини, що викликають залежність, зверніться до регіональної служби допомоги (Консультаційно-терапевтичний центр Зонненгігель (BTS Sonnenhügel), соціальні служби, шкільна соціальна служба тощо) на ранній стадії.



# ГРУПОВИЙ ТИСК

«Про бажання бути прийнятим»

Приказка "Птахи одного польоту злітаються разом" часто буває правдивою, коли діти та підлітки об'єднуються в групи. Головним чином підлітки в групі мають спільні цінності, вподобання чи хобі.

По-перше, батьки повинні зрозуміти, що формування груп є чимось природним. Набутий досвід у колективі має велике значення для розвитку дитини. Підліткам дуже важливо, щоб їх приймали друзі, навіть більше, ніж бути прийнятими власними батьками. Підлітки хочуть бути такими ж, як і інші члени групи. Це називається "поведінкою хамелеона".

Не сприймайте групу як конкуренцію. Невпевнені в собі підлітки схильні приєднуватися до груп, які можуть мати несприятливий вплив на їхній розвиток. У такій групі вони можуть відчувати себе важливими та відчувати, що про них піклуються. Важливо, щоб ви підкреслювали позитивні сторони вашої дитини-підлітка і підвищували її самооцінку. Коли підліток задоволений собою, на нього нелегко вплинути негативно.

# БУЛІНГ

«Я маю право бути таким, яким я є»

Булінг - це коли діти та підлітки піддаються знуцанню з боку інших протягом тривалого періоду часу і багаторазово. Булінг - це форма фізичного та психологічного насильства, з якою не можна миритися за жодних обставин.

Дитина стала об'єктом булінгу, якщо ви помітили наступні ознаки:

- ▶ Дитина або підліток більше не хоче ходити до школи.
- ▶ Успішність значно погіршується.
- ▶ Вона часто хворіє, скаржиться на болі в животі.
- ▶ Втрачає свої особисті речі або приносить шкільні речі додому пошкодженими.
- ▶ Не має друзів або має лише кількох товаришів.
- ▶ Говорить про себе принизливо.
- ▶ Страждає на розлади апетиту, розлади сну.
- ▶ Має травми або синці.



Батькам буває важко розпізнати булінг. Часто батьки розгублені, а діти звинувачують себе і все більше замикаються в собі. Розмовляйте з дитиною про те, що її турбує та ставтеся до цього серйозно.

- ▶ Підтримуйте і довіряйте своїй дитині. Вірте в те, що вона говорить, запевняйте в допомозі та реагуйте.
- ▶ Не звинувачуйте і не покладайте вину на дитину.
- ▶ Не миріться з булінгом. Не реагувати - означає погодитися!
- ▶ Зверніться за підтримкою (наприклад, до вчителів, шкільного соціального працівника, тренерів тощо) та повідомте про те, що відбувається.

- ▶ Уникайте поспішних конфронтації з батьками винуватця/винуватиці булінгу. Кожна людина має право на те, щоб її приймали такою, якою вона є. Вимагайте, щоб ваша дитина ставилася до інших так, як би вона хотіла, щоб ставилися до неї. Не всі повинні дружити або подобатися один одному, але всі повинні ставитися один до одного з повагою і толерантністю. Боротьба з булінгом означає бути прикладом для наслідування!

Діти повинні навчитися говорити "Ні", коли інші діти не дотримуються межі кордонів. Розмови про можливі ситуації булінгу в школі чи на дозвіллі не мають нічого спільного з доносами. Заступитися за жертву - це сильний і сміливий вчинок.



# ЗАХИСТ НЕПОВНОЛІТНІХ

«Дивіться, шукайте діалогу»

Нестандартна поведінка вашої дитини може свідчити про проблему або небезпеку. Покажіть своїй доньці чи синові, що ви поруч готові допомогти. Підтримуйте зв'язок і розмовляйте зі своєю дитиною. Дізнайтеся більше про незвичну поведінку та симптоми. За необхідності зверніться до шкільної соціальної служби, вчителя, професійного тренера, служби у справах неповнолітніх або до відповідних фахівців.

Діти та підлітки від 10 років можуть бути притягнуті до кримінальної відповідальності за порушення відповідно до статті 3, пункту 1 Закону про захист неповнолітніх. Батьки, зі свого боку, зобов'язані, відповідно до статті 296, пункту 1, та статей 301, пунктів 1 і 2 Сімейного кодексу, піклуватися про добробут своїх дітей. У кантоні Гларус існують різні консультаційні служби, які можуть надати вам інформацію з цього питання. Служба соціальної роботи в школі буде рада вам відповісти на ваші питання і надати необхідну допомогу.



# ЗДОРОВА СЕПАРАЦІЯ

Діти повинні отримати від батьків дві речі: "коріння і крила". Й. В. фон Гете

У старших класах настає час збільшувати ступінь свободи. Підлітки хочуть мати все більше права на голос у рішеннях, коли вони дорослішають. Ви, як батьки, можете, наприклад, обговорити правила разом з підлітком, щоб дати їм більше відповідальності. Структури, встановлені батьками у вигляді зовнішніх рамок, є необхідними. Підлітки все ще потребують підтримки та безпеки.

Йдеться про те, щоб знайти золоту середину між контролем і свободою. Відпускати також означає заохочувати підлітка йти власним шляхом, брати на себе відповідальність, і завжди надавати йому чи їй підтримку.

Довірливі стосунки між батьками та дітьми є основною передумовою для застосування правил. Вони можуть бути зміцнені спільною діяльністю та інтересами і є основою для "успішного" виховання. Обговорення правил слід, за можливості, проводити разом, враховуючи всі інтереси. Це вимагає часу і готовності до компромісів як з боку дітей, так і з боку батьків.

# ШКІЛЬНА СОЦІАЛЬНА РОБОТА В КАНТОНІ ГЛАРУС

Шкільна соціальна робота, скорочено ШСР (SSA), впроваджено на всій території кантону Гларус, регулярно працює в більшості шкільних будівель, а за потреби - і в менших шкільних будівлях.

У центрі уваги шкільної соціальної роботи - діти та підлітки у відповідному шкільному підрозділі (дошкільна, початкова та неповна середня школа I ступеня). Вчителі, батьки, опікуни, органи влади або спеціалізовані установи, а також інші працівники шкільного середовища також мають право користуватися послугами ШСР.

Послуги, які пропонує шкільна соціальна служба, не залежать від вчителів та керівництва школи. Консультування є добровільним, анонімним і безкоштовним. Якщо у вас виникли запитання або вам просто цікаво, фахівці шкільної соціальної служби будуть раді вам допомогти. Ви можете знайти контактну інформацію для вашої школи в цій брошурі.

#### Шкільна соціальна робота для батьків/опікунів:

- ▶ Коротка консультація: Шкільна соціальна служба може бути корисною, якщо ви шукаєте безкоштовну та професійну допомогу щодо виховання ваших дітей. Шкільна соціальна служба також готова допомогти вам і в інших складних життєвих ситуаціях.
- ▶ Поширення інформації про консультаційні центри та служби підтримки.

#### Шкільна соціальна робота для дітей/молоді:

- ▶ Консультування стосовно особистих, соціальних та/або сімейних питань. Ці консультації можуть бути індивідуальними, сімейними або груповими. Часто вони виникають на основі низькопорогових контактів, а також за запитом вчителів або опікунів.

#### Шкільна соціальна робота для школи, вчителів та керівництва школи:

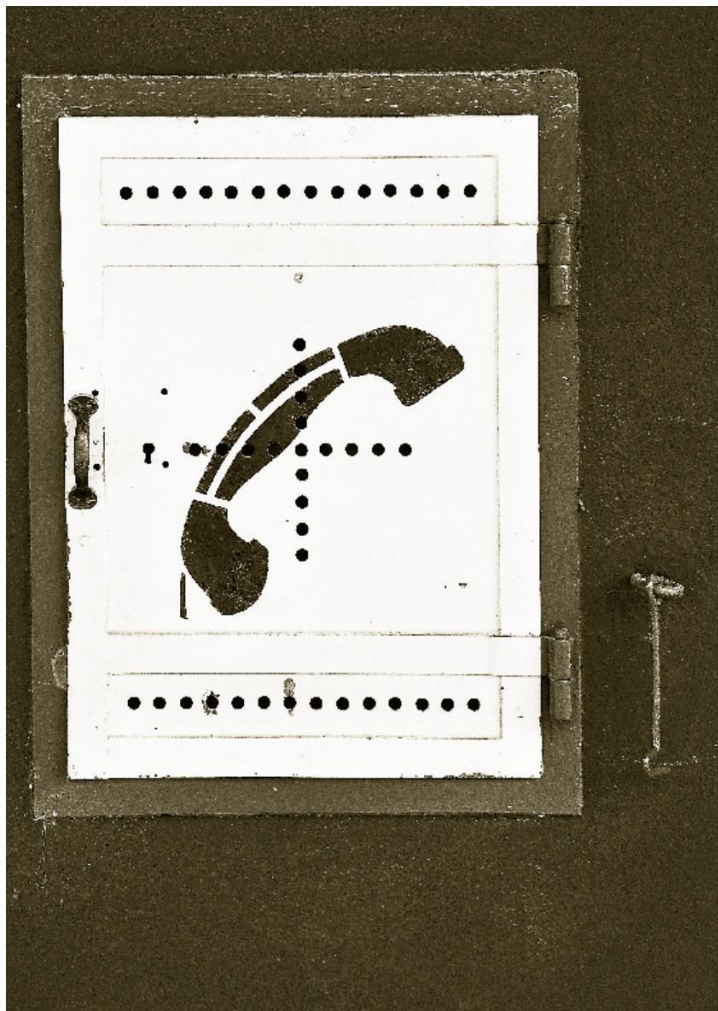
- ▶ Раннє виявлення та раннє втручання у разі виникнення небезпек і проблем.

- ▶ Профілактичні пропозиції та проекти, наприклад, з актуальних питань, соціальної поведінки, вирішення конфліктів, питання гендерної та культурної-ідентичності та походження; підтримка під час переходу (наприклад, з початкової школи до середньої або старшої школи).
- ▶ Співпраця та участь у вибраних шкільних проектах.

#### Взаємодія:

- ▶ Посередництво в конфліктах між учнями.
- ▶ Модерація в шкільних класах у кризових і конфліктних ситуаціях на прохання та за погодженням з учителями або керівництвом школи.
- ▶ Коротке консультування вчителів, керівництва школи та органів влади з соціальних та навчальних питань.
- ▶ Супровід учнів у кризових ситуаціях, що потребують термінових дій, за необхідності перенаправлення до спеціалізованих установ або ініціювання відповідних заходів.





# ПОДКАСТИ



Відскануйте QR-код своїм смартфоном, щоб перейти та отримати корисну інформацію для батьків, дітей та підлітків.



# КОНТАКТИ ДЛЯ ЗВЕРНЕНЬ

Соціальна служба школи [www.gl.ch/schulsozialarbeit](http://www.gl.ch/schulsozialarbeit)

Допомога для підлітків [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)  
[www.147.ch](http://www.147.ch)  
[www.selbstsicherheit.ch](http://www.selbstsicherheit.ch)

Допомога для батьків [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)  
[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)  
[www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)

Допомога в роботі  
з Інтернетом

[www.medienundschule.ch](http://www.medienundschule.ch)  
[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

Допомога на тему  
сексуальності

[www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)  
[www.castagna-zh.ch](http://www.castagna-zh.ch)  
[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)  
[www.bts-glarus.ch](http://www.bts-glarus.ch)

Допомога на тему  
наркотиків

[www.bts-glarus.ch](http://www.bts-glarus.ch)  
[www.mamatrinkt.ch](http://www.mamatrinkt.ch)  
[www.papatrinkt.ch](http://www.papatrinkt.ch)

Допомога з питань  
фінансів і боргів

[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)  
[www.sbg1.ch](http://www.sbg1.ch)  
[www.schulden.ch](http://www.schulden.ch)

Допомога у випадках  
насилства

Дорослим тел. 143  
Насилство над дітьми та  
підлітками тел. 147  
Центр допомоги потерпілим  
тел. 055 646 67 36





