

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Дорогой родитель! В школьной жизни могут возникать конфликты, ссоры или ситуации, которые становятся для ребенка источником тревоги. Это не всегда заметно сразу и не всегда легко озвучивается детьми. Важно помнить: • ребенок может не говорить о трудностях из страха или стыда; • даже внешне спокойные дети могут нуждаться в помощи; • своевременная поддержка взрослых помогает предотвратить серьезные последствия. Только во взаимодействии можно вовремя заметить проблему и помочь ребенку справиться с трудной ситуацией. Если Вы заметили изменения в состоянии ребенка: 1. Обратите внимание на возможные признаки того, что ребенку нужна помощь: Ребенок может: • избегать школы, кружков, общения; • быть подавленным, тревожным, раздражительным; • жаловаться на головные боли, или другие боли без медицинских причин; • резко менять поведение, сон, аппетит; • скрывать телефон, удалять переписку, бояться сообщений; • терять вещи, деньги, иметь неопрятный вид; • говорить о своей «ненужности». Даже один признак - повод для реакции! 2. Создайте безопасные условия для разговора: • выберите спокойное время и место; • обеспечьте конфиденциальность (без посторонних); • говорите спокойно, мягко, без давления; • покажите, что вы на стороне ребенка. Важно: не начинать разговор с обвинений и поучений! 3. Выслушайте ребенка. При этом важно: • слушать внимательно, не перебивая; • не задавать наводящих или лишних вопросов; • уточнять только то, что необходимо для понимания сути ситуации; • принимать слова ребенка без сомнений и оценок. Ни в коем случае не следует: • говорить «сам виноват», «ты преувеличиваешь», «не обращай внимания»; • сравнивать своего ребенка с другими детьми; • обесценивать переживания. 4. Поддержите ребенка эмоционально. Можно использовать такие фразы: • «Ты правильно сделал(а), что рассказал(а)» • «Ты не виноват(а) в том, что происходит» • «Я рядом и помогу тебе» 5. Избегайте повторной травматизации. Не просите ребенка пересказывать ситуацию много раз. Не настаивайте на подробностях, если это вызывает переживания. Не требуйте немедленных решений или действий. 6. Зафиксируйте информацию. Родителям рекомендуется: записать слова ребенка дословно, без интерпретаций; зафиксировать дату, время, место, участников, что именно произошло; сохранить скриншоты, сообщения, фото (при кибербуллинге). Эта информация понадобится для обращения в школу и к специалистам. 7. Сообщите о ситуации. Необходимо: 1) проинформировать классного руководителя, администрацию школы; 2) обратиться к педагогу-психологу или социальному педагогу; 3) при необходимости - в комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав, контакт центр «111», региональный орган по защите прав детей, региональному уполномоченному по правам ребенка, Комитет по охране прав детей МП РК; 4) обратиться в полицию. Важно объяснить ребенку, что это делается для его защиты! 8. Обеспечьте психологическую поддержку. Помните, что при обращении в организацию образования, они должны: • провести психологическую оценку ситуации; • оказать психологическую помощь ребенку; • разъяснить его права и обязанности; • разработать индивидуальный план социальной реабилитации. Родителям важно участвовать в этом процессе и поддерживать контакт со специалистами.