



## ОБЩЕНИЕ В РОДИТЕЛЬСКИХ ЧАТАХ. СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА.

**Дорогие родители!**

Бесконечные беседы в родительских чатах отнимают так много времени и сил, что это давно уже стало темой для анекдотов и мемов. Каждый вспомнит ситуацию, когда отвлекся всего на час – а в чате уже 100–200 непрочитанных сообщений! А как часто разгораются конфликты!

Наша памятка поможет организовать в чатах более комфортное общение.

### **ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ:**

- ✓ **Правило границ.** Обсуждайте правила общения при создании чата и помещайте их в закрепленные сообщения.
- ✓ **Правило модерации.** Выберите ответственного человека, который будет следить за соблюдением правил и блокированием злостных нарушителей. Это поможет поддерживать комфортную атмосферу.
- ✓ **Правило актуальности.** Старайтесь общаться только на школьные темы. Лишняя информация мешает сконцентрироваться на главном.
- ✓ **Правило информативности.** Старайтесь писать коротко и максимально содержательно. А также:
  - закрепляйте важные публикации в верхней части окна диалога;
  - используйте хэштеги для повторяющихся тем (#родительское собрание, #домашка, #каникулы, #выпускной);
  - используйте @-упоминания (@Александр, @Elena), когда важно чтобы человек увидел ваше сообщение, или пишите ему напрямую.
- ✓ **Правило взаимоуважения.** Постарайтесь сохранять спокойствие и вежливость, даже если мнения с собеседниками не совпадают. Каждого расстраивает грубость и излишняя критика.
- ✓ **Правило «второго шанса».** В случаях нарушения правил делайте предупреждение и дайте возможность исправиться и/или извиниться. Не стоит сразу удалять человека из чата.
- ✓ **Правило самостоятельности.** Если вас беспокоит большое количество сообщений, отключайте звук или уведомления для чата и просматривайте его в удобное время. Прежде чем задать в чате вопрос, попробуйте найти ответ в закрепленных сообщениях или по хештегу. Так вы облегчите жизнь себе и другим участникам.
- ✓ **Правило грамотности.** Постарайтесь писать правильно. Каждый может допустить ошибку и опечатку, особенно если торопится. Но лучше не пренебрегать правилами русского языка намеренно.
- ✓ **Правило дискуссии.** Высказывайте свое мнение безопасно и экологично; так, чтобы оно не ранило чувства других.
- ✓ **Правило принятия общих решений.** Иногда не удастся прийти к единому мнению. В таких случаях старайтесь найти компромисс или сделать так, как выбирает большинство.



- ✓ **Правило урегулирования конфликтов.** Разногласия неизбежны, но с ними можно работать. Для этого попробуйте собрать все спорные моменты и провести опрос: что устраивает / не устраивает в выбранном решении. Обобщите результаты и покажите их всем участникам. Это поможет увидеть ситуацию с разных сторон, найти компромисс, и, что очень важно, уменьшить эмоциональный накал.
- ✓ **Правило противодействия травле.** Травлей мы называем намеренное и систематическое оскорбление одного участника со стороны всей группы, угрозы по отношению к нему, игнорирование, исключение из дискуссии. Если вы оказались на месте жертвы, не стоит молчать и терпеть. Можно обратиться к модератору, обозначить проблему, вынести ее на обсуждение, напомнить про правила и призвать к ответу зачинщиков травли. Если это не помогло – можно обратиться к школьной администрации или пригласить службу медиации.

#### ЧЕГО ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ:

- ✗ Хамство, оскорбления, ругательства, осуждение.
- ✗ Провокация конфликтов, разжигание неприязни.
- ✗ «Переход на личности», негативная оценка качества родителя и/или ребенка (вы такая же безответственная, как ваш ребенок...»)
- ✗ Грубость в приказном тоне («а вы вообще помолчите»).
- ✗ Излишнее обобщение («а вы всегда...», «а вы никогда...»).
- ✗ Спам, сообщения, не относящиеся к учебному процессу («потерялся котик...», «поздравляю всех с первым днем весны...»).
- ✗ Репост непроверенной информации («в школах участились случаи распространения наркотиков. Расскажите всем!»).

**Помните, что в школе учитесь не вы, а ваш ребенок. Уважайте и цените себя и окружающих. Постарайтесь контролировать свои эмоции и не давайте им взять верх над разумом. О случаях травли сразу сообщайте и обращайтесь за помощью!**

Не знаете, что делать – звоните на Горячую линию психологической поддержки по вопросам травли



**8 800 500 44 14**



(пн-пт, 10:00–20:00 по Мск)

или пишите: [psy@zhuravlik.org](mailto:psy@zhuravlik.org)