

Памятка для родителей: «Если ваш ребенок оказался в ситуации изоляции в техникуме»

Уважаемые родители! Одна из самых сложных ситуаций, с которой может столкнуться подросток или молодой человек — это ощущение одиночества и отверженности в учебном коллективе. Техникум — это не только про учебу, но и про общение, дружбу, поиск своего места в обществе. Если этот процесс дается тяжело, ваша поддержка становится главным ресурсом для ребенка.

1. Как распознать проблему: тревожные признаки

Ребенок может не говорить прямо: «Со мной никто не дружит». Но его состояние можно заметить по косвенным признакам:

- **Нежелание идти в техникум:** Участвовавшие жалобы на головную боль, живот, поиск любых причин остаться дома.
- **Ухудшение успеваемости:** Потеря мотивации, несделанные домашние задания, равнодушие к оценкам.
- **Изменение настроения и поведения:** Ребенок приходит из техникума подавленным, замкнутым, раздражительным или плаксивым. Может резко и грубо реагировать на вопросы об учебе и одноклассниках.
- **Отсутствие общения:** Никто не звонит и не пишет ему, его никто не приглашает погулять, он не участвует в общих чатах и не говорит ни о ком из группы как о друге.
- **Портятся или «теряются» вещи:** Одежда, рюкзак или телефон могут быть испорчены или «потеряны» при подозрительных обстоятельствах.
- **Признаки кибербуллинга:** Ребенок болезненно реагирует на сообщения в телефоне, резко прекращает активность в соцсетях или, наоборот, публикует там тревожные, пессимистичные посты.

2. Ваши первые и самые важные действия

Что НУЖНО делать:

1. **Дайте понять, что вы на его стороне.** Самое главное сказать: «Я тебя люблю. Я с тобой. Мы справимся с этой ситуацией вместе». Ребенок должен чувствовать безусловную поддержку дома.
2. **Выслушайте. Молча и без оценок.** Не перебивайте, не давайте советов сразу. Дайте ему выговориться. Просто побудьте рядом. Фразы: «Мне важно то, что ты чувствуешь», «Это действительно тяжело», «Я тебя понимаю».
3. **Сохраните спокойствие.** Ваша паника или гнев («Сейчас я всем всё скажу!») напугают ребенка и заставят его замкнуться. Он может перестать делиться, опасаясь вашей бурной реакции.
4. **Немедленно нейтрализуйте чувство вины.** Самое важное, что вы можете сказать: «Ты не виноват(а) в том, что происходит. Никто не заслуживает издевательств. Буллинг — это всегда неправильно и это проблема того, кто травит, а не твоя». Это основа восстановления самооценки.
5. **Предложите обратиться за помощью** к классному руководителю, педагогу-психологу или куратору группы. Скажите: «Надеяться, что это пройдет само, плохой вариант. Ситуация может ухудшиться. Мы не можем помочь тебе, если не знаем о проблеме. Рассказать взрослому — это не ябедничество, а защита своих прав». **Важно:** Обсудите этот шаг с ребенком и сделайте его только с его согласия.
6. **В случае кибербуллинга:** Посоветуйте ребенку **сохранить все доказательства:** скрины переписок, оскорбительные комментарии, фото. Это может понадобиться для подтверждения факта травли при обращении к администрации техникума или правоохранительным органам.

Чего делать НЕЛЬЗЯ:

1. **Не вините ребенка.** Фразы «Сам виноват», «Надо было дать сдачи», «Почему ты не можешь быть как все?» — уничтожают доверие и усиливают чувство вины.

2. **Не минимизируйте проблему.** «Перерастешь», «Ерунда, не обращай внимания». Для подростка это НЕ ерунда. Это его вся жизнь прямо сейчас.
3. **Не решайте проблему в лоб.** Не звоните родителям обидчиков и не приходите в техникум с громкими разбирательствами, не предупредив администрацию. Это чаще всего ухудшает положение ребенка в группе.
4. **Не требуйте немедленно «идти и разбираться».** Ребенок и так чувствует себя беспомощным. Давление с вашей стороны усилит стресс.
5. **Не советуйте давать физический отпор.** Это может привести к серьезным травмам или к тому, что жертву сделают виноватой в глазах администрации. **«То, что тебя не убивает, делает тебя сильнее» — это вредный и ложный совет в контексте буллинга.** Длительное страдание вредит психическому здоровью.

3. Стратегия решения проблемы: вместе с техникумом

1. При обращении к администрации или психологу техникума **развейте миф о «стукачестве».** Скажите: **«Рассказывать о травле не значит ябедничать. Это значит отстаивать право ребенка на безопасность и достоинство. Проблемы у того, кто нарушает правила, а не у того, кто о этом говорит».**
2. **Установите контакт с классным руководителем/куратором.** Он видит группу в учебном процессе и может объективно оценить ситуацию. Расскажите о своих наблюдениях (без эмоций, фактами) и спросите его мнение.
3. **Подключите педагога-психолога.** Это ключевой специалист. Психолог может:
 - Провести анонимную диагностику атмосферы в группе.
 - Провести индивидуальные консультации для вашего ребенка, чтобы помочь ему повысить самооценку и развить навыки общения.
 - Провести тренинги и занятия со всей группой на сплочение и развитие эмпатии.
4. **Предложите ребенку внешкольные интересы.** Помогите ему найти новое хобби, спортивную секцию или кружок **вне техникума.** Успех в

другой сфере и новый круг общения помогут ему восстановить уверенность в себе.

5. **Рассмотрите возможность профессиональной психологической помощи.** Если вы видите признаки депрессии (длительное подавленное настроение, апатия, потеря аппетита, нарушения сна), обратитесь к детскому психотерапевту. Иногда последствия травли нуждаются в глубокой проработке.

4. Дайте ребенку время и веру

Помните, что ситуацию невозможно решить за один день. Ваша задача быть опорой своего ребенка. Его опыт переживания буллинга реальный и крайне болезненный. Ваше спокойствие, безусловная поддержка и активные, но взвешенные действия помогут ему выйти из этой ситуации с наименьшими потерями. Вера в его силы и ваше терпение помогут ему пережить этот трудный опыт и стать сильнее.

С уважением, педагог-психолог техникума Рудик Наталья Владимировна.

Я всегда готова стать вашим союзником в решении этой проблемы.