УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

4–5 ноября 2026 года в нашей школе было проведено анонимное анкетирование среди учащихся. В опросе приняли участие **405 детей**.

Цель анкетирования — понять, насколько дети чувствуют поддержку со стороны взрослых, к кому обращаются в трудных ситуациях, с кем делятся переживаниями и есть ли рядом человек, которому они могут довериться.

Результаты опроса побуждают нас обратить особое внимание на эмоциональное состояние детей, характер детско-родительских отношений и атмосферу доверия в семье.

1. К кому дети обращаются, когда возникают трудности?

К кому обращаются дети	Количество	Доля
К родителям и близким родственникам	263	**64,9%**
К друзьям-сверстникам	173	42,7%
К учителю или классному руководителю	67	16,5%
К школьному психологу	13	3,2%
Предпочитают решать проблемы самостоятельно	107	**26,4%**

Особого внимания заслуживает то, что более четверти опрошенных предпочитают справляться с трудностями самостоятельно.

Не всегда это означает самостоятельность и уверенность. Иногда за этим может скрываться страх быть непонятым, осуждённым или наказанным.

2. С кем дети предпочитают поговорить, когда им грустно или тревожно?

К кому обращаются дети	Количество	Доля
К родителям	235	**58%**
К друзьям в интернете, на форумах и в чатах	173	**42,7%**
К психологу или специалисту	8	2%
Не с кем поговорить	71	**17,5%**

Важный показатель: 71 ребёнок (17,5%) ответил, что ему не с кем поговорить, когда грустно или тревожно.

За этим могут стоять одиночество, недостаток эмоционального контакта со взрослыми или ощущение, что переживания ребёнка никому не интересны.

Также обращаем внимание на то, что значительная часть детей ищет эмоциональную поддержку в интернете. Родителям важно интересоваться, с кем общается ребёнок, в каких сообществах состоит и не становится ли виртуальное общение единственным местом, где он чувствует себя услышанным.

3. Есть ли у ребёнка человек, которому можно доверить сокровенную тайну?

Кому доверяют дети	Количество	Доля
Лучшему другу или подруге	248	**61,2%**
Кому-то из семьи	207	**51,1%**
Другому взрослому	16	4%
Нет человека, которому можно полностью довериться	74	**18,3%**

74 ребёнка (18,3%) признались, что у них нет человека, которому они могут полностью довериться.

Это важный сигнал для каждой семьи. Ребёнку необходимо иметь рядом взрослого, с которым можно обсудить не только школьные оценки и повседневные дела, но и личные переживания, страхи, ошибки, сомнения и сложные ситуации.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Мы призываем вас не оставлять без внимания эмоциональное состояние своих детей. Иногда за привычным «всё нормально» скрываются тревога, обида, страх, неуверенность или одиночество.

1. Находите время для общения.

Ежедневно интересуйтесь не только оценками и домашними заданиями, но и настроением ребёнка, его отношениями с друзьями, переживаниями и событиями дня.

2. Учитесь слушать, не перебивая и не осуждая.

Если ребёнок поделился проблемой, не торопитесь критиковать, обвинять или читать нотации. Сначала выслушайте и постарайтесь понять его чувства.

3. Не обесценивайте переживания детей.

Фразы «Это ерунда», «Не выдумывай», «У других проблемы серьёзнее» могут заставить ребёнка замкнуться и больше не обращаться к вам за поддержкой.

4. Не превращайте доверие в повод для наказания.

Если ребёнок признался в ошибке или рассказал о неприятной ситуации, не унижайте его и не угрожайте наказанием за откровенность. Обсудите, как исправить ситуацию и не допустить её повторения.

5. Интересуйтесь интернет-общением ребёнка.

Объясняйте опасность общения с незнакомцами, передачи личных фотографий, адресов, паролей и другой личной информации. Учите ребёнка не переходить по подозрительным ссылкам, не соглашаться на тайные встречи и сообщать взрослым о шантаже, угрозах или подозрительных предложениях.

6. Обращайте внимание на изменения в поведении.

Насторожить должны длительная замкнутость, резкие перепады настроения, нарушения сна, потеря интереса к привычным занятиям, страх посещать школу, необъяснимые повреждения или внезапное прекращение общения с друзьями.

7. Не бойтесь обращаться за помощью.

Если ребёнок длительное время испытывает тревогу, подавленность, чувство одиночества или не справляется с трудностями, обратитесь к школьному психологу или другому квалифицированному специалисту.

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДОПУСКАТЬ!

Нельзя	Почему это важно
Унижать ребёнка, сравнивать его с другими детьми	Это снижает самооценку и доверие к взрослым
Высмеивать страхи и переживания	Ребёнок может перестать делиться своими проблемами
Угрожать наказанием за откровенность	Формируется страх обращаться за помощью
Игнорировать виртуальную жизнь ребёнка	Возрастает риск столкновения с опасным общением в интернете
Считать, что отсутствие жалоб означает отсутствие проблем	Ребёнок может скрывать трудности и переживания

Важно! Если ребёнок сообщает о насилии, угрозах, шантаже, причинении вреда себе или другим, необходимо отнестись к этому серьёзно, обеспечить его безопасность и незамедлительно обратиться за профессиональной помощью.

ДАВАЙТЕ БУДЕМ БЛИЖЕ К СВОИМ ДЕТЯМ!

Самое главное, что мы можем дать ребёнку, — это не только образование, материальное благополучие и хорошие условия жизни, но и уверенность в том, что дома его всегда выслушают, поймут и поддержат.

Пусть каждый ребёнок знает: у него есть взрослый, к которому можно прийти с любой проблемой, не боясь осуждения и наказания.

Не ждите, пока ребёнок сам попросит о помощи. Интересуйтесь, разговаривайте, замечайте перемены в его настроении и будьте рядом.

Помните: доверие между родителями и детьми формируется ежедневно — через внимание, уважение, искренний разговор и любовь.

ШКОЛА И СЕМЬЯ — ЕДИНАЯ КОМАНДА В ВОПРОСАХ ВОСПИТАНИЯ, ЗАЩИТЫ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ!

С уважением,
Администрация школы и школьная социально-психологическая служба