

18+

АЛЕКСЕЙ ГОЛЬДМАН

Школьный чат — перезагрузка



Алексей Гольдман

Школьный чат – перезагрузка

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72455845

ISBN 9785006793125

Аннотация

Устали от бесконечных ссор в родительском чате? Тревога за ребенка и раздражение от бестолковой переписки стали вашим ежедневным спутником? Эта книга – ваш план по спасению. Практичные советы, работающие техники и добрые слова помогут вам остановить войну, наладить диалог и создать мирное пространство для общения. Превратите чат из источника стресса в инструмент помощи вашим детям. Дышите глубже – вы все сможете.

Содержание

Алексей Гольдман	5
Глава 1: Вирусы школьного чата: какие они бывают и как с ними мирно сосуществовать	7
Глава 2: Откуда ноги растут? Или почему мы сами становимся источником проблемы	11
Глава 3: Первый звонок. Как война в чате бьет по нашим детям	15
Глава 4: Правила жизни: создаем устав чата вместе	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Школьный чат – перезагрузка

Алексей Гольдман

© Алексей Гольдман, 2025

ISBN 978-5-0067-9312-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Алексей Гольдман

Школьный чат – перезагрузка

Введение: Почему наш чат стал полем битвы?

Добро пожаловать в наше общее пространство – пространство, которого лет двадцать назад просто не существовало. Школьный чат. Для наших родителей всё было просто: чтобы поговорить с учителем, нужно было прийти в школу; чтобы договориться с другими родителями – созвониться по телефону, а то и встретиться лично. Сейчас же всё у нас в телефоне. И это одновременно и огромное удобство, и источник постоянного стресса.

Вы знаете это чувство: телефон подает очередной звуковой сигнал, вы с опаской смотрите на экран и видите, что в общем чате уже +127 непрочитанных сообщений. Сердце замирает: «Опять что-то случилось? Опять срочно нужно сдать деньги? Кто-то опять недоволен?» Вы с обреченностью пролистываете бесконечные потоки сообщений, ссор, сплетен, мемов и голосовых сообщений на две минуты, пытаетесь найти крупицу действительно важной информации. Знакомо? Тогда эта книга – для вас.

Это не книга о том, как бороться с неадекватными людьми. Это инструкция по применению самого чата и, что важнее, самих себя в нем. Мы вместе научимся:

Распознавать токсичные модели поведения и понимать, откуда они растут.

Реагировать на конфликты спокойно и конструктивно, не подливая масла в огонь.

Создавать в чате здоровую и дружелюбную атмосферу, пусть даже вы в нем не один.

Защищать свои границы и свое психическое здоровье, потому что школа не должна быть источником ежедневного стресса для родителя.

Наша главная цель – перезагрузить школьный чат, превратив его из поля битвы в инструмент помощи нашим детям. Давайте начнем этот путь к миру и тишине (в том числе и в наших телефонах).

Глава 1: Вирусы школьного чата: какие они бывают и как с ними мирно сосуществовать

Представьте, что школьный чат – это живой организм. Он здоров, когда все его участники общаются уважительно и по делу. Но иногда в него проникают «вирусы» – модели поведения, которые отравляют общую атмосферу, вызывают «лихорадку» ссор и «аллергию» на открытие очередной темы. Давайте диагностируем эти вирусы. Знание – это уже половина защиты.

1. Тревожно-агрессивный вирус («Требователь-истеричка»)

Симптомы: Панические сообщения в духе «СРОЧНО!!!», «КОШМАР!!!», «ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?!» по любому, даже самому незначительному поводу. Родительница не просто сообщает, что забыли сдать деньги на подарок, а устраивает многочасовой марафон паники, обвиняя всех в безответственности.

Что стоит понять: Этот вирус рождается не из злости, а из огромной, неконтролируемой тревоги за ребенка. Человеку действительно кажется, что если не решить вопросию секунду, случится непоправимое. Его крик – это крик о помощи, просто выраженный очень разрушительным спо-

собом.

Практический совет – «Вакцина спокойствия»:

Не подпитывайте панику. Никогда не поддерживайте агрессивный тон. Ваша задача – перевести разговор в деловое русло.

Ответ-амортизатор: Используйте спокойные, обезличивающие формулировки.

Вместо: «Успокойтесь, что вы истерите!»

Напишите: «Мария, я вас понимаю, переживания за детей – это нормально. Давайте решим вопрос по делу: кто готов взять на себя сбор средств? Я готова помочь. Предлагаю создать для этого отдельный чат/опубликовать реквизиты».

Почему это работает: Вы не вступаете в эмоциональную перепалку, а предлагаете конкретное решение. Вы признаете чувства другого человека («я вас понимаю»), но сразу переводите разговор в конструктивное русло. Часто остальные родители, видя такой спокойный ответ, поддерживают именно его, и паника гаснет.

2. Вирус гиперконтроля («Контролер-надзиратель»)

Симптомы: Постоянные указания, как правильно: «А почему учитель задал именно это упражнение?», «А вы уверены, что торт должен быть именно шоколадный?», «А давайте всем сдать по 500 рублей не на тот подарок, что выбрали, а на тот, что нравится мне». Этот родитель знает лучше всех, как должна работать школа, клуб, жизнь.

Что стоит понять: Этот вирус вызван желанием обезопа-

свить своего ребенка и... себя. Чувством вины («я должен быть идеальным родителем») и страхом перед хаосом. Контролируя всех вокруг, человек создает иллюзию порядка.

Практический совет – «Техника делегирования»:

Не вступайте в спор о мелочах. Бесконечные обсуждения убивают время и нервы.

Ответ-благодарность: Образуйте общего «адресата» для предложений.

Вместо: «Хватит уже всем указывать!»

Напишите: «Спасибо, Ольга, за ваше предложение! Оно очень интересное. @Классный руководитель/Ответственный за подарок, пожалуйста, примите решение, как будет лучше, и мы все его поддержим».

Почему это работает: Вы вежливо признаете инициативу, но перенаправляет решение тому, кто уполномочен его принимать (учителю, выбранным ответственным). Это мягко обрывает бесконечную цепь обсуждений и ставит точку.

3. Вирус молчаливого потребления («Молчун-потребитель»)

Симптомы: Этот родитель читает все 500 сообщений в чате, но никогда не пишет ни слова. До тех пор, пока вопрос не коснется его лично. И тогда он может разразиться гневной тирадой: «Почему я не знал о собрании? Я же в чате!» или «Почему подарок купили без моего согласия?».

Что стоит понять: чаще всего это не злой умысел, а банальная усталость, загруженность на работе или неумение

работать в группе. Человек считает чат источником информации, а не пространством для диалога.

Практический совет – «Правило одного окна»:

Создайте закрепленное сообщение или общий документ (например, в Google Документах), где будут собраны ВСЕ ключевые решения: реквизиты для сбора денег, даты мероприятий, список ответственных.

Напишите в чат: «Друзья, чтобы важная информация не терялась, давайте закрепим вверху чата это сообщение с актуальными данными. Пожалуйста, сверяйтесь с ним, прежде чем задавать вопрос. Мы будем регулярно его обновлять».

Почему это работает: Вы снимаете ответственность с молчунов за отслеживание всего потока информации. Теперь у них есть одно место, где есть всё главное. Это снижает недовольство и количество гневных сообщений постфактум.

Главное – не бороться с носителями «вирусов», а понимать мотивы их поведения и иметь под рукой набор простых и вежливых техничных ответов. Ваша задача – не перевоспитать их, а сохранить свои нервы и порядок в чате.

Глава 2: Откуда ноги растут? Или почему мы сами становимся источником проблемы

Прежде чем учиться общаться с другими, давайте заглянем внутрь себя. Почти всегда наша резкая реакция в чате – это не причина, а следствие. Следствие наших собственных страхов, усталости и неуверенности. Давайте разберемся, что же заставляет нас, взрослых и адекватных людей, превращаться в «вирусов» из первой главы.

1. Страх за будущее ребенка («А вдруг он отстанет?»)

Это самый мощный двигатель родительской тревоги. Мы живем в мире, где кажется, что конкуренция бешеная, и любой промах может привести к провалу. Не сдали вовремя деньги? Ребенок будет сидеть на утреннике без подарка и получит психологическую травму! Промолчали насчет плохого учителя? Ребенок не сдаст ЕГЭ и не поступит в институт! Наш мозг рисует катастрофические цепочки из самых незначительных событий.

Что делать: Техника «Стоп-катастрофизация». Спросите себя честно: «Что самого страшного случится, если это произойдет?» и «Насколько это реально?». Ребенок останется без подарка на утреннике? Нет, скорее всего, подарок купят в последний момент, и это будет не идеально, но не ката-

строфично. Он не поступит в институт из-за двойки в пятом классе? Нет, это абсолютно не связанные вещи. Эта техника возвращает нас из мира тревожных фантазий в реальность.

2. Чувство вины («Я плохая мать/плохой отец»)

Мы много работаем, мало видим детей, не всегда можем помочь с уроками. И это чувство вины находит выход в гипер-компенсации: мы с яростью бросаемся на защиту своих детей в чате, мы самые активные, мы требуем идеальной организации. Таким образом мы доказываем самим себе и окружающим, что мы хорошие, мы стараемся. Любая критика наших действий или действий нашего ребенка воспринимается как личное оскорбление, потому что это удар по и без того шаткой уверенности в себе.

Что делать: Техника «Разделение ролей». Осознайте и примите простую истину: «Я не идеальный родитель, и это нормально». Ваша ценность не измеряется количеством сообщений в чате или суммой сданных на подарок денег. Ваша роль родителя – это любовь, поддержка и безопасность. А роль участника чата – это чисто техническая, организационная функция. Не смешивайте их. Спросите себя: «Сейчас я пишу это сообщение как любящий родитель или как нервный организатор?».

3. Усталость и выгорание

Это бич современного родителя. Работа, дом, дети, кружки, быт. Наши ресурсы на нуле. Нервная система истощена. И в таком состоянии любая мелочь – неправильно напи-

санное сообщение, неловкая фраза другого родителя – может вызвать срыв. Мы срываемся не потому, что сообщение такое уж страшное, а потому, что у нас просто нет сил его фильтровать и реагировать адекватно. Мы как открытый нерв.

Что делать: Техника «Эмоциональный стоп-кран». Если чувствуете, что сообщение в чате вызывает у вас бурную, негативную реакцию, сжимаются кулаки и подступает злость – НЕМЕДЛЕННО отложите телефон. Физически уберите его из поля зрения. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Выйдите из комнаты. Умойтесь холодной водой. Выпейте стакан воды. Дайте своей нервной системе 10—15 минут прийти в себя. Только после этого возвращайтесь к обсуждению. Скорее всего, вы увидите, что повод для злости был не таким уж и значительным.

4. Проецирование своего опыта

Мы все родом из детства. Если нас самих травили в школе, мы будем гипер-бдительно следить, не обижают ли нашего ребенка. Если мы были отличниками, будем требовать от учителя высоких оценок. Мы смотрим на школьную жизнь своего ребенка через призму своего, часто травматичного, опыта и защищаем не столько его, сколько того маленького себя, которому было больно.

Что делать: Техника «Чье это чувство?». Когда вы чувствуете сильную эмоцию по поводу школьной ситуации (гнев, обиду, страх), спросите себя: «Это чувство моего ре-

бенка или мое собственное?». «Я злюсь, потому что моему сыну поставили четверку, или потому что мне в детстве говорили, что четверка – это плохо?». Это помогает отделять реальные проблемы ребенка от наших старых, нерешенных вопросов.

Наши реакции в чате редко бывают именно на сообщение в чате. Чаще всего это реакция на наши внутренние проблемы: страх, вину, усталость. Работая над своим состоянием и понимая свои триггеры, мы на 90% снижаем риск стать источником конфликта. Начните с себя – это самый эффективный способ.

Глава 3: Первый звонок. Как война в чате бьет по нашим детям

Мы ругаемся, спорим, доказываем свою правду, обижаемся. Нам кажется, что это наше, взрослое дело, которое происходит в отдельном, виртуальном мире. Но это иллюзия. Граница между чатом в телефоне и школьным классом очень тонкая, и последствия наших баталий больно бьют по самым незащищенным участникам процесса – по нашим детям. Давайте посмотрим, как именно это происходит.

1. Дети считают наши модели поведения

Ребенок – как губка. Он впитывает не то, что мы ему говорим, а то, как мы себя ведем. Если мама в чате решает все вопросы с помощью крика и манипуляций, ребенок усваивает: чтобы чего-то добиться, нужно накричать. Если папа постоянно язвительно комментирует всех в чате, ребенок поймет, что мир – это поле для насмешек. Они переносят эти модели в свое общение.

Пример: Девочка Аня в классе не предлагает игру, а требует: «Все немедленно играем в дочки-матери! Я буду мамой!». На возражения она начинает кричать и жаловаться учителю. Учитель звонит маме Ани, чтобы обсудить поведение девочки, и слышит в трубке точно такие же интонации требования и агрессии. Круг замкнулся.

Что делать: осознать свою ответственность. Каждое ва-

ше сообщение – это невидимый урок для вашего ребенка. Как бы вы хотели, чтобы он решал конфликты? Так и поступайте в чате. Станьте для него примером дипломатии, уважения и умения договариваться.

2. Ребенок становится заложником вашего конфликта

Дети не живут в вакууме. Они прекрасно знают, что их мама поссорилась в чате с мамой Пети. И это знание ложится на их дружбу тяжелым грузом. Они могут перестать общаться, начать враждовать или, что еще хуже, чувствовать вину за то, что они все еще дружат с «врагом» своей мамы.

Пример: Мамы двух лучших друзей, Саши и Коли, разругались в чате из-за сбора денег на экскурсию. Ссора была громкой и оскорбительной. На следующий день в школе Саша и Коля, которые всегда были неразлучны, молча сидят за разными партами. Они не ссорились. Они в ссоре из-за взрослых. Им неловко, непонятно и очень грустно.

Что делать: Железное правило: личные конфликты решаются в личных сообщениях. Никогда не выносите сор из избы в общий чат. Если ваш конфликт с другим родителем все же стал известен детям, поговорите со своим ребенком. Объясните: «Мы с мамой Коли не согласны друг с другом по одному вопросу. Это наше взрослое дело. Это никак не относится к вашей дружбе. Вы можете продолжать дружить, мы с этим справимся сами». Этой фразой вы снимете огромный груз с детских плеч.

3. У детей растет тревожность

Дети чувствуют напряжение своих родителей. Если мама каждый вечер с раздражением листает чат, вздыхает и злится, ребенок чувствует, что что-то не так. Он может не понимать причину, но будет ощущать, что школа – это место, которое вызывает у мамы стресс. А раз мама, самый главный и сильный человек в его мире, переживает, значит, и ему есть чего бояться. Формируется общая тревожность, нежелание идти в школу, могут даже появиться психосоматические симптомы (болит живот, голова).

Что делать: Создавайте ритуалы «без телефона». Не проверяйте чат при ребенке, особенно перед сном. Не обсуждайте при нем «эту дуру из чата». Сделайте так, чтобы ваше общение со школой было для ребенка максимально невидимым. Демонстрируйте спокойствие и уверенность. Ваше умиротворенное состояние – лучший антидепрессант для его нервной системы.

4. Падает авторитет учителя

Когда родители в чате устраивают публичную порку учителю по поводу каждой оценки или метода преподавания, они своими руками разрушают его авторитет в глазах детей. Ребенок, который видит, что мама постоянно критикует учителя, перестает его уважать и слушаться. А без уважения к учителю невозможно нормальное обучение.

Что делать: Все претензии к учителю – только в личной беседе (вживую или по телефону), никогда – в общем чате. В общем чате стоит выражать только благодарность и под-

держку. Это поднимает авторитет учителя и создает уважительную атмосферу для всех.

Школьный чат – это не игра. Это мощный инструмент, который напрямую влияет на психологический климат в классе и на эмоциональное состояние наших детей. Прежде чем написать гневное сообщение, задайте себе главный вопрос: «Как мои слова отразятся на моем ребенке и на других детях?». Этот вопрос – лучший фильтр от токсичности и лучший способ сохранить мир не только в телефоне, но и в классе.

Глава 4: Правила жизни: создаем устав чата вместе

Представьте, что вы приходите на новую работу. Вам показывают ваше место, но не объясняют, кто ваш начальник, как оформить больничный, когда обед и куда выбрасывать мусор. Хаос и тревога, верно? Именно в таком состоянии находятся большинство участников школьного чата. Мы все оказались в одной «рабочей» группе, но никто не установил правил. Давайте исправим это и создадим наш собственный, справедливый и удобный для всех устав.

Зачем это нужно?

Правила – это не ограничение свободы. Это правила дорожного движения. Если их нет, все едут как хотят, и происходят аварии и пробки. Если они есть – движение становится предсказуемым и безопасным. Правила снимают тревогу: каждый знает, чего ожидать и как действовать. Они защищают время и нервы всех участников.

С чего начать? Инициатива не наказуема

Вам не нужно быть старостой или главным родителем, чтобы предложить создать правила. Достаточно быть самым уставшим от хаоса. Ваша инициатива будет встречена с благодарностью большинством молчаливого большинства.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.