Чек-лист по эффективному общению с детьми для родителей

- [ ] 1. Слушайте активно ребёнка

  1.1: Уделяйте внимание, когда ребенок говорит. 1.2: Поддерживайте зрительный контакт. 1.3: Повторяйте или перефразируйте сказанное для подтверждения понимания.

- [ ] 2. Используйте положительный язык

  2.1: Старайтесь формулировать свои мысли позитивно. 2.2: Вместо "Не кричи" скажите "Говори потише, пожалуйста".

- [ ] 3. Задавайте открытые вопросы

  3.1: Спрашивайте: "Как ты провел день?" вместо "У тебя был хороший день?". 3.2: Это способствует более глубокому обсуждению.

- [ ] 4. Создавайте время для общения

  4.1: Устраивайте регулярные семейные вечера или прогулки. 4.2: Выделяйте время для разговоров без отвлекающих факторов.

- [ ] 5. Проявляйте интерес к увлечениям ребенка

  5.1: Узнайте о его хобби и интересах, задавайте вопросы. 5.2: Поддерживайте и участвуйте в его увлечениях.

- [ ] 6. Обсуждайте эмоции

  6.1: Учите ребенка называть и выражать свои чувства. 6.2: Делитесь своими эмоциями, чтобы показать пример.

- [ ] 7. Будьте терпеливы

  7.1: Дайте ребенку время на раздумья и ответы. 7.2: Не перебивайте, даже если вы хотите поделиться своим мнением.

- [ ] 8. Устанавливайте границы с любовью

  8.1: Объясняйте правила и последствия, но делайте это с заботой. 8.2: Убедитесь, что

ребенок понимает, почему эти границы важны.

☐ 9. Используйте юмор

9.1: Легкий юмор может помочь разрядить напряжение и создать доверительную атмосферу. 9.2: Смешные истории или шутки могут сделать общение более приятным.

☐ 10. Будьте примером

10.1: Демонстрируйте те качества, которые хотите видеть в своем ребенке (уважение, честность, терпимость). 10.2: Ваше поведение служит образцом для подражания

☐ 11. Обсуждайте решения и последствия.

11.1: Помогайте ребенку анализировать ситуации и находить решения. 11.2: Обсуждайте возможные последствия его действий.

☐ 12. Поддерживайте открытость

12.1: Создавайте атмосферу, где ребенок чувствует себя комфортно, делясь своими мыслями и переживаниями. 12.2: Убедитесь, что он знает, что всегда может обратиться к вам за поддержкой.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?