Чек-лист по эффективному общению с детьми

Этот чек-лист поможет родителям, педагогам и воспитателям выстраить доверительное и эффективное общение с детьми.

☐ 1. Установление контакта

Обращаюсь к ребенку по имени. Использую доброжелательный тон (без раздражения или снисходительности). Поддерживаю зрительный контакт (на уровне глаз ребенка, если он маленький).

☐ 2. Активное слушание

Даю ребенку закончить мысль, не перебиваю. Использую уточняющие вопросы («Правильно ли я понял, что...?»). Отражаю эмоции («Я вижу, ты расстроен. Хочешь рассказать?»).

☐ 3. Ясность и доступность речи

Говорю простыми словами, соответствующими возрасту. Разбиваю сложные инструкции на шаги («Сначала сделаем это, потом...»). Проверяю понимание («Повтори, пожалуйста, что нужно сделать»).

☐ 4. Поддержка и мотивация

Хвалю конкретно («Ты здорово придумал это решение!»). Поощряю усилия, а не только результат («Я вижу, как ты старался!»). Избегаю сравнений с другими («Ты стал лучше, чем вчера» вместо «Ты лучше Пети»).

☐ 5. Реакция на ошибки и плохое поведение

Критикую поступок, а не личность («Этот поступок был неправильным» вместо «Ты плохой»). Обсуждаю последствия («Если ты сделаешь так, то...»). Предлагаю альтернативы («Давай попробуем по-другому»).

☐ 6. Эмоциональная безопасность

Не высмеиваю, даже «без злого умысла». Не игнорирую чувства ребенка («Да, это

действительно обидно»). Сохраняю спокойствие, даже если ребенок капризничает.

- [ ] 7. Учет индивидуальных особенностей

Для тревожных детей — больше поддержки. Для гиперактивных — четкие короткие инструкции. Для застенчивых — вопросы, не требующие развернутого ответа («Ты согласен?»).

- [ ] 8. Невербальное общение

Улыбаюсь, киваю, чтобы показать заинтересованность. Использую открытые жесты (не скрещиваю руки). Слежу за своей мимикой (раздражение или усталость могут испугать ребенка).

- [ ] 9. Разрешение конфликтов

Выслушиваю обе стороны (если конфликт между детьми). Предлагаю варианты примирения («Как нам исправить ситуацию?»). Учу выражать эмоции словами («Скажи ему, что ты чувствуешь»).

- [ ] 10. Личный пример

Говорю вежливо («спасибо», «пожалуйста»). Признаю свои ошибки («Извини, я была не права»). Показываю, как конструктивно реагировать на стресс.

Дополнительные рекомендации: Для педагогов: Переодически проводите рефлексию - насколько дети чувствуют себя комфортно; Для родителей: Выделяйте 10-15 минут в день на беседу "по душам" без гаджетов и нотаций. Этот чек-лист можно адаптировать под любой возраст детей и конкретные ситуации. Главное - искренность и уважение к ребенку!.

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

как это убрать?