



## Памятка для родителей: Эффективное общение с детьми

Эффективное общение с детьми — ключ к их эмоциональному и социальному развитию. Этот чек-лист поможет вам наладить доверительные отношения с вашим ребенком и создать атмосферу поддержки и понимания.

### ☐ 1. 1. Слушайте активно

*Смотрите в глаза: Убедитесь, что вы обращаете внимание на ребенка, когда он говорит. Не перебивайте: Дайте ребенку закончить свою мысль, прежде чем отвечать. Подтверждайте: Используйте фразы вроде «Я понимаю» или «Это интересно», чтобы показать, что вы слушаете.*

### ☐ 2. 2. Говорите на одном уровне

*Садитесь рядом: Если возможно, садитесь на уровень глаз ребенка, чтобы общение было более личным. Используйте понятный язык: Избегайте сложных терминов и фраз, которые могут быть трудны для понимания.*

### ☐ 3. 3. Задавайте открытые вопросы

*Поощряйте обсуждение: Вместо вопросов, на которые можно ответить «да» или «нет», задавайте вопросы, требующие развернутого ответа. Например: «Что тебе понравилось в школе сегодня?»*

### ☐ 4. 4. Выражайте свои чувства

*Будьте искренни: Делитесь своими эмоциями и чувствами. Например: «Я волнуюсь, когда ты поздно возвращаешься домой». Используйте "я-сообщения": Говорите о своих чувствах, избегая обвинений. Например: «Я чувствую себя грустным, когда ты не слушаешь меня».*

### ☐ 5. 5. Обсуждайте правила и границы

*Устанавливайте четкие ожидания: Обсуждайте правила в спокойной обстановке и объясняйте их причины. Будьте последовательны: Следуйте установленным правилам и*

последствиям за их нарушение.

## ☐ 6. 6. Поощряйте самостоятельность

*Давайте выбор: Позвольте ребенку принимать решения в безопасных рамках.*

*Например: «Ты хочешь поужинать сейчас или через полчаса?» Поддерживайте инициативу: Поощряйте ребенка пробовать новое и делать ошибки.*

## ☐ 7. 7. Проводите время вместе

*Уделяйте внимание: Регулярно выделяйте время для совместных занятий, будь то чтение книги или прогулка. Создавайте традиции: Установите семейные традиции, которые укрепят ваши отношения.*

## ☐ 8. 8. Обсуждайте эмоции

*Учите называть чувства: Помогайте ребенку идентифицировать и называть свои эмоции. Обсуждайте ситуации: Разбирайте вместе ситуации, когда ребенок испытывает сильные эмоции, и учите его справляться с ними.*

## ☐ 9. 9. Будьте примером

*Моделируйте поведение: Показывайте, как правильно общаться с другими людьми — уважительно и с пониманием. Признавайте свои ошибки: Если вы ошиблись, признайте это и обсудите с ребенком, как можно исправить ситуацию.*

## ☐ 10. 10. Создавайте безопасную атмосферу

*Поощряйте открытость: Убедите ребенка, что он может поделиться с вами любыми мыслями и чувствами без страха осуждения. Уважайте личное пространство: Позвольте ребенку иметь свое пространство и время для себя.*

Эффективное общение с детьми требует времени и усилий, но оно того стоит. Следуя этому чек-листу, вы сможете укрепить отношения с вашим ребенком и помочь ему развиваться в безопасной и поддерживающей среде. Помните, что каждый ребенок уникален, и важно адаптировать подход к его индивидуальным потребностям!