



Эффективное общение с детьми

1. Я-активный слушатель

- ☐ **1.1** Я смотрю ребенку в глаза, когда он со мной разговаривает.
- ☐ **1.2** Я перефразирую слова ребенка, чтобы убедиться, что правильно его понимаю.
- ☐ **1.3** Я стараюсь понять чувства ребенка, даже если с ними не согласен.
- ☐ **1.4** Я не перебиваю ребенка, пока он не закончит говорить.
- ☐ **1.5** Я задаю уточняющие вопросы, чтобы лучше понять точку зрения ребенка.
- ☐ **1.6** Я не осуждаю и не критикую ребенка, пока он делится со мной своими мыслями и чувствами

2. Я-открытый и честный:

- ☐ **2.1** Я говорю о своих чувствах, используя "Я-сообщения".
- ☐ **2.2** Я признаю свои ошибки и извиняюсь, если поступаю неправильно.
- ☐ **2.3** Я делюсь с ребенком своими мыслями и переживаниями (в разумных пределах).
- ☐ **2.4** Я стараюсь быть честным с ребенком, даже когда это трудно.

- ☐ **2.5** Я выражаю свои потребности и ожидания ясно и четко.
- ☐ **2.6** Я признаю право ребенка иметь собственные чувства и мнения.
- ☐ **2.7** Я готов обсуждать с ребенком любые темы, даже сложные и неудобные.

3. Я-поддерживающий и вдохновляющий:

- ☐ **3.1** Я хвалю ребенка за его усилия, а не только за результат.
- ☐ **3.2** Я подчеркиваю сильные стороны ребенка и помогаю ему поверить в себя.
- ☐ **3.3** Я поощряю интересы ребенка и помогаю ему развивать свои таланты.
- ☐ **3.4** Я поддерживаю ребенка в трудных ситуациях и помогаю ему справляться с неудачами.
- ☐ **3.5** Я даю ребенку возможность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность.
- ☐ **3.6** Я создаю атмосферу доверия и безопасности, где ребенок чувствует себя любимым и принятым.
- ☐ **3.7** Я верю в потенциал ребенка и помогаю ему раскрыть свои возможности.

4. Я-конструктивный решатель конфликтов:

- ☐ **4.1** Я стараюсь сохранять спокойствие, когда возникает конфликт.
- ☐ **4.2** Я выслушиваю обе стороны конфликта, прежде чем делать какие-либо выводы.
- ☐ **4.3** Я помогаю ребенку выражать свои чувства и потребности словами.
- ☐ **4.4** Я учу ребенка искать компромиссы и решать проблемы мирным путем.
- ☐ **4.5** Я избегаю угроз и наказаний во время конфликта.
- ☐ **4.6** Я предлагаю ребенку альтернативные варианты решения проблемы.
- ☐ **4.7** Я учу ребенка прощать и извлекать уроки из своих ошибок.

5. Я-внимательный и доступный:

- ☐ **5.1** Я выделяю время для общения с ребенком каждый день.
- ☐ **5.2** Я провожу время с ребенком, занимаясь его любимыми делами.
- ☐ **5.3** Я интересуюсь жизнью ребенка, его друзьями и увлечениями.
- ☐ **5.4** Я доступен для ребенка, когда ему нужна моя помощь или поддержка.
- ☐ **5.5** Я проявляю любовь и заботу к ребенку.
- ☐ **5.6** Я создаю семейные традиции, которые укрепляют наши отношения.

☐ 5.7 Я наслаждаюсь временем, проведенным с ребенком.

Более 80% отмеченных пунктов: Вы - отличный коммуникатор! Продолжайте в том же духе! • От 60% до 80% отмеченных пунктов: У вас хорошие навыки общения, но есть еще возможности для роста. Обратите внимание на разделы, в которых у вас меньше отмеченных пунктов. • Менее 60% отмеченных пунктов: У вас есть над чем поработать. Не расстраивайтесь! Начните с малого и постепенно внедряйте новые навыки общения в свою жизнь. Эффективное общение – это процесс, требующий времени и усилий. Будьте терпеливы к себе и к своему ребенку, и вы обязательно добьетесь успеха!

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

как это убрать?