



Название: 10 шагов к доверительному общению с ребенком Автор: [Педагог] Категория: Семья и дети

Здравствуйте! Хотела бы ознакомить Вас со своим чек-листом "Педагог и учащийся"

1. Шаг 1

Активное слушание Уберите гаджеты. Смотрите ребенку в глаза. Кивайте, используйте междометия («Ага», «Понятно»). Покажите, что вы включены в его рассказ, даже если это рассказ о мультике.

2. Шаг 2

Признавайте чувства, а не оценивайте Вместо: «Не плачь, это ерунда!» Скажите: «Я вижу, ты очень расстроен из-за этого». Это дает ребенку право на любые эмоции.

3. Шаг 3

Говорите на уровне глаз Присядьте, чтобы ваши лица были на одном уровне. Это убирает доминирующую позицию «взрослого сверху» и создает атмосферу равенства и доверия.

4. Шаг 4

Задавайте открытые вопросы Вместо: «Тебе было весело в саду?» Спросите: «А что сегодня было самым интересным?» Так вы получите развернутый ответ, а не просто «да» или «нет».

5. Шаг 5

Используйте «Я-сообщения» в конфликтах Вместо: «Ты опять разбросал игрушки!» Скажите: «Мне неприятно видеть беспорядок в комнате, давай наведем порядок вместе». Это снижает защитную реакцию.

6. Шаг 6

Ограничьте критику Критикуйте не ребенка, а его поступок. Вместо: «Ты неряха!» Скажите: «Разбросанная одежда мешает нам всем, ее нужно убрать».

7. Шаг 7

Хвалите за усилия, а не за результат Вместо: «Ты такой умный, получил пятерку!» Скажите: «Я горжусь, как ты старался и готовился к этому диктанту!» Это формирует установку на рост.

8. Шаг 8

Будьте последовательны Ваши правила и реакции должны быть предсказуемы. Если сегодня что-то нельзя, а завтра можно «потому что у мамы хорошее настроение», это вызывает тревогу и манипуляции.

9. Шаг 9

Найдите время для ритуалов 15 минут перед сном, посвященные только ребенку (чтение, разговор по душам), значат для него больше, чем целый день, проведенный рядом, но без включенного внимания.

□ 10. Шаг 10

Заботьтесь о себе Вы не можете дать ребенку любовь и поддержку, если ваш собственный ресурс на нуле. Усталая и раздраженная мама/папа — неэффективный коммуникатор.

Ключевой принцип: Любое общение — это не просто слова, это послание ребенку о его ценности и вашем отношении к нему.

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

как это убрать?