10 главных правил разговора с ребёнком на любую тему

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

01 НАЧНИТЕ С КОНТАКТА

1. **Выберите подходящий момент.** Начинайте разговор, когда Вы и ребёнок не спешите и можете спокойно сосредоточиться друг на друге.
2. **Сначала выслушайте.** Не перебивайте и не готовьте ответ заранее. Покажите внимание: „Я тебя слушаю. Расскажи, что произошло".

02 СОЗДАЙТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ

3. **Говорите спокойно.** Следите за тоном, громкостью и выражением лица. Если эмоции слишком сильны, предложите короткую паузу и вернитесь к беседе.
4. **Признавайте чувства.** Не обесценивайте переживания словами „не расстраивайся" или „это пустяк". Лучше скажите: „Я вижу, тебе трудно. Я рядом".

03 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДИАЛОГ

5. **Задавайте открытые вопросы.** Используйте формулировки: „Что ты об этом думаешь?", „Как ты себя чувствовал?", „Что было самым сложным".
6. **Говорите ясно и по существу.** Обсуждайте одну тему за раз, учитывайте возраст ребёнка и объясняйте незнакомые слова.

04 СОХРАНЯЙТЕ УВАЖЕНИЕ

7. **Обсуждайте поступок, а не личность.** Вместо „ты безответственный" скажите: „Ты не выполнил то, о чём мы договорились". Не сравнивайте ребёнка с другими.
8. **Используйте „я-сообщения".** Сообщайте о своих чувствах и ожиданиях без обвинений: „Я волнуюсь, когда не знаю, где ты. Давай договоримся, как будем оставаться на связи".

05 ЗАВЕРШИТЕ С ПОДДЕРЖКОЙ

9. **Уточните итог.** Кратко подведите результат и проверьте понимание: „Правильно ли я понял тебя?", „О чём мы договорились?".
10. **Берегите доверие.** Поблагодарите ребёнка за откровенность и оставайтесь доступным для продолжения разговора. Если есть угроза жизни, здоровью или безопасности, не обещайте хранить тайну: спокойно объясните, к кому Вы обратитесь за помощью.

СЛУШАТЬ • ПОНИМАТЬ • ОБСУЖДАТЬ • ПОДДЕРЖИВАТЬ