

КАК РОДИТЕЛЮ НАЛАДИТЬ ОБЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ?



Просто о важном:
советы психолога



Рубрика «Просто о важном. Советы психолога»

Как родителю наладить общение с ребенком?

Вот несколько советов, которые помогут вам установить контакт с вашим ребенком.

1. Слушайте ребенка внимательно. Когда он говорит, не отвлекайтесь на посторонние дела и не перебивайте его. Покажите, что вы действительно слушаете, глядя ему в глаза и кивая головой.
2. Задавайте открытые вопросы. Вместо того чтобы спрашивать «Ты хорошо себя вел сегодня?», спросите «Что интересного произошло с тобой сегодня?». Это поможет ребенку более открыто рассказать о своих мыслях и чувствах.
3. Используйте активное слушание. Повторите своими словами то, что сказал ребенок, чтобы показать, что вы его поняли. Например, если он говорит «Я не хочу идти в школу», вы можете ответить «Ты не хочешь идти в школу, потому что там скучно или потому что ты не любишь учителя?».
4. Покажите, что вы понимаете чувства ребенка. Например, если он расстроен, скажите «Я понимаю, что ты расстроен, и я хочу помочь тебе».
5. Используйте «Я-высказывания». Вместо того чтобы говорить «Ты всегда так себя ведешь!», скажите «Я чувствую себя обиженным, когда ты так себя ведешь». Это поможет ребёнку понять ваши чувства и потребности.
6. Поддерживайте диалог. Задавайте вопросы, которые помогут ребенку выразить свои мысли и чувства. Например, «Что ты думаешь об этом?» или «Как ты себя чувствуешь в этой ситуации?».
7. Будьте терпеливы. Дети могут не сразу открыться и рассказать о своих проблемах. Дайте им время и поддержку, чтобы они чувствовали себя комфортно и безопасно.
8. Поощряйте ребенка выражать свои мысли и чувства. Например, вы можете сказать «Ты можешь рассказать мне о чем угодно, я всегда буду тебя слушать».
9. Будьте примером для ребенка. Покажите ему, как общаться уважительно и открыто. Это поможет ему научиться общаться так же.

Помните, что каждый ребенок уникален, и подход к общению с ним должен быть индивидуальным. Главное — быть внимательным, заботливым и понимающим родителем.

Центр поддержки 38
Телефон: 8 800 201 38 01
[Чат-бот для СВОих](#)

#соцзащитанасвязи
#центрподдержки38