



РОССИЙСКИЙ  
КРАСНЫЙ КРЕСТ

# (памятка)

Правила эффективной  
коммуникации взрослого  
и ребёнка



## Базовые установки взрослого

### Проявляйте уважение

Относитесь к ребёнку как к равноправному собеседнику, признавая его мнение и чувства.

### Будьте искренними

Говорите честно и открыто, избегайте манипуляций и лжи.

### Демонстрируйте заинтересованность

Показывайте своё внимание и готовность услышать ребёнка.

### Создавайте атмосферу доверия

Ребёнок должен чувствовать безопасность и уверенность в том, что его поймут и поддержат.



## Техники активного слушания

### Слушайте внимательно

Уделяйте всё своё внимание словам и эмоциям ребёнка, не отвлекаясь на посторонние дела.

### Поддерживайте зрительный контакт

Это помогает ребёнку почувствовать вашу вовлечённость и интерес.

### Перефразируйте услышанное

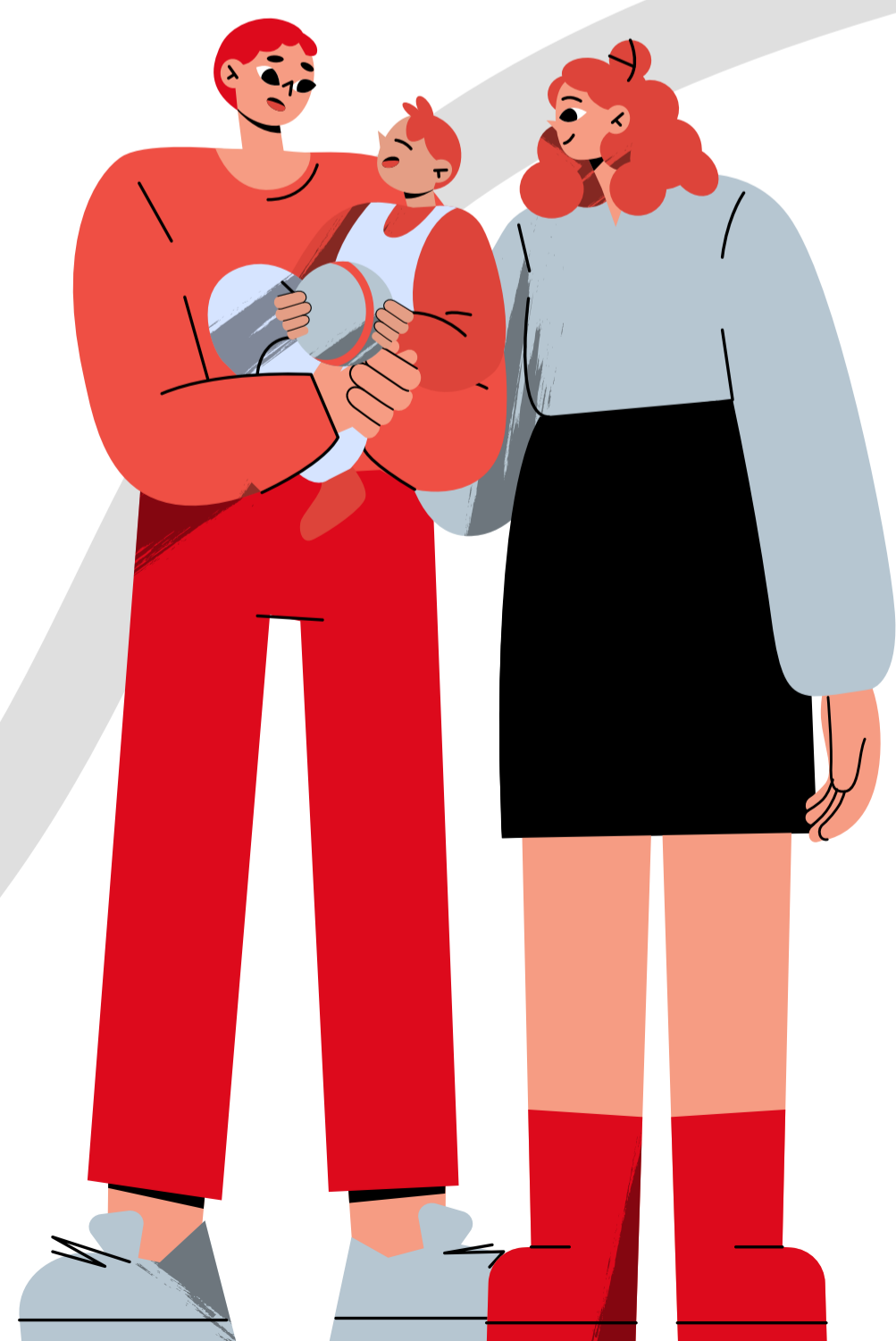
Повторяя своими словами сказанное ребёнком, вы подтверждаете понимание и показываете свою внимательность.

### Задавайте уточняющие вопросы

Помогают глубже разобраться в мыслях и чувствах ребёнка.

### Отражайте эмоции

Признавайте и называйте чувства ребёнка, например: «Похоже, тебя это сильно расстроило».



## Конструктивный разговор

### Говорите конкретно

Избегайте общих утверждений вроде «Всегда» или «Никогда», говорите о конкретном поступке или событии.

### Используйте «Я-высказывания»

Вместо обвинения выражайте свои чувства и потребности, например: «Меня беспокоит...»

### Предлагайте альтернативы

Обсуждая проблему, предлагайте возможные пути её решения вместе с ребёнком.

### Договорённости и компромиссы

Старайтесь находить взаимовыгодные решения, учитывая интересы обеих сторон.

## Позитивное подкрепление

### Хвалите искренне

Подмечайте успехи и старания ребёнка, хвалите за усилия, а не только за результат.

### Конкретизируйте похвалу

Называйте, за что именно вы гордитесь ребёнком, например: «Молодец, что убрал игрушки самостоятельно!»

### Физический контакт

Теплые прикосновения, объятия укрепляют доверие и усиливают чувство близости.

### Поощряйте инициативу

Поддерживайте стремление ребёнка проявлять самостоятельность и креативность.



# Управление конфликтами

## Контролируйте эмоции

Сохраняйте спокойствие и уравновешенность, даже когда ребёнок испытывает сильные негативные эмоции.

## Признайте право ребёнка на чувства

Даже если вам кажется, что причина конфликта незначительна, уважайте право ребёнка испытывать любые эмоции.

## Устанавливайте границы мягко, но твёрдо

Четко объясняйте, какие поступки недопустимы и почему.

## Разрешайте конфликты совместно

Привлекайте ребёнка к поиску путей урегулирования конфликтов, учите договариваться.

