

## 5 главных принципов общения с ребенком: совет психолога 💡🌟

Доверительные отношения с детьми не строятся за один день, но их легко укреплять с помощью простых ежедневных привычек. Как сделать так, чтобы ребенок вас слышал, а вы — понимали его?

Делимся базовыми правилами здорового общения от нашей психологической службы 📖

### 1. 👂 Слушайте не перебивая (Правило 3 минут)

Когда ребенок приходит из школы или с прогулки, подарите ему хотя бы пару минут неделимого внимания.

Отложите телефон, выключите телевизор, посмотрите в глаза.

Дайте ему выговориться без советов и оценки («а надо было сделать так...»). Иногда ребенку нужно просто быть услышанным.

### 2. ❤️ Разделяйте эмоции и поведение

Все чувства ребенка — нормальны (он имеет право злиться, обижаться, бояться или грустить). Ненормальным может быть лишь способ их выражения (например, драка или брань).

Вместо: «Не реви из-за пустяков!»

Взамен: «Я вижу, что ты очень расстроен. Понимаю тебя. Давай подумаем, как это исправить?»

### 3. 🎯 Критикуйте поступок, а не личность

Избегайте ярлыков («ты ленивый», «ты неряха»).

Опасно: «Ты снова разбросал вещи, какой ты неаккуратный!»

Эффективно: «Ты оставил вещи на полу, а мне приятно, когда в комнате порядок. Пожалуйста, убери их».

### 4. 🗣️ Говорите через «Я-сообщения»

Рассказывайте о своих чувствах, вместо того чтобы обвинять ребенка.

Вместо: «Ты вечно меня не слушаешь!»

Попробуйте: «Мне очень обидно, когда мои просьбы игнорируют. Я устаю и прошу твоей помощи».

## 5. Выделяйте «качественное» время вместе

Даже 15–20 минут в день, проведенных вместе по-настоящему (без гаджетов, уроков и бытовых хлопот), способны совершить чудо. Поиграйте в настолку, погуляйте, обсудите фильм или просто посмейтесь.

Главный секрет: Ребенок учится общаться с миром на примере того, как вы общаетесь с ним. Будьте для него безопасной гаванью!



# 5 главных принципов общения с ребенком:

## совет психолога

Доверительные отношения с детьми не строятся за один день, но их легко укреплять с помощью простых ежедневных привычек. Как сделать так, чтобы ребенок вас слышал, а вы — понимали его?

Делимся базовыми правилами здорового общения от нашей психологической службы 

1



### Слушайте не перебивая

(Правило 3 минут)

Когда ребенок приходит из школы или с прогулки, подарите ему хотя бы пару минут неделимого внимания.

- Отложите телефон, выключите телевизор, посмотрите в глаза.
- Дайте ему выговориться без советов и оценки («а надо было сделать так...»). Иногда ребенку нужно просто быть услышанным.



Подарите 3 минуты своего внимания — и мир станет ближе 

2



### Разделяйте эмоции и поведение

Все чувства ребенка — нормальны (он имеет право злиться, обижаться или грустить). Ненормальным может быть лишь способ их выражения (например, драка или брань).

 **Вместо:**  
«Не реви из-за пустяков!»

 **Взамен:**  
«Я вижу, что ты очень расстроен. Понимаю тебя. Давай подумаем, как это исправить?»

3



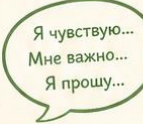
### Критикуйте поступок, а не личность

Избегайте ярлыков («ты ленивый», «ты неряха»).

 **Опасно:**  
«Ты снова разбросал вещи, какой ты неаккуратный!»

 **Эффективно:**  
«Ты оставил вещи на полу, а мне приятно, когда в комнате порядок. Пожалуйста, убери их»

4



### Говорите через «Я-сообщения»

Рассказывайте о своих чувствах, вместо того чтобы обвинять ребенка.

 **Вместо:**  
«Ты вечно меня не слушаешь!»

 **Попробуйте:**  
«Мне очень обидно, когда мои просьбы игнорируют. Я устаю и прошу твоей помощи»

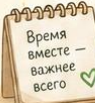
Я чувствую...  
Мне важно...  
Я прошу...

5



### Выделяйте «качественное» время вместе

Даже 15–20 минут в день, проведенных вместе по-настоящему (без гаджетов, уроков и бытовых хлопот), способны совершить чудо. Поиграйте в настолку, погуляйте, обсудите фильм или просто посмейтесь.



Время вместе —  
важнее  
всего 



**Главный секрет:**  
Ребенок учится общаться с миром на примере того, как вы общаетесь с ним. Будьте для него безопасной гаванью!



## Баламен қарым-қатынастың 5 негізгі қағидасы: психологтың кеңесі

Баламен сенімді қарым-қатынас бір күнде қалыптаспайды. Бірақ оны күнделікті қарапайым әдеттер арқылы нығайтуға болады. Балаңыз сізді тыңдап, сіз оны жақсы түсінуіңіз үшін не істеу керек?

Психологиялық қызметіміз ұсынған салауатты қарым-қатынастың негізгі қағидаларымен бөлісеміз 📖

### 1. 🗣️ Бөлмей тыңдаңыз («3 минут ережесі»)

Балаңыз мектептен немесе серуеннен келгенде, оған кем дегенде бірнеше минут толық назарыңызды арнаңыз.

Телефонды бір жаққа қойыңыз, теледидарды өшіріңіз, көзіне қарап сөйлесіңіз.

Оған ақыл айтпай, сынамай («былай істеуің керек еді...» демей), ойын еркін жеткізуге мүмкіндік беріңіз. Кейде балаға тек оны тыңдап, түсінгеніңіз жеткілікті.

### 2. ❤️ Баланың сезімі мен әрекетін ажыратыңыз

Баланың барлық сезімі – қалыпты құбылыс. Оның ашулануға, ренжуге, қорқуға немесе мұңаюға құқығы бар. Қалыпты емес нәрсе – сол сезімді білдіру тәсілі (мысалы, төбелесу немесе дөрекі сөйлеу).

Мынадай сөздің орнына:

«Бос нәрсеге жылай берме!»

Былай айтып көріңіз:

«Сенің қатты ренжігеніңді көріп тұрмын. Сені түсінемін. Енді мұны қалай түзетуге болатынын бірге ойланайық.»

### 3. 🌀 Баланың өзін емес, әрекетін сынаңыз

«Сен жалқаусың», «Сен ұқыпсызсың» сияқты таңба тағудан аулақ болыңыз.

Дұрыс емес:

«Тағы да заттарыңды шашып кеттің, қандай ұқыпсызсың!»

Дұрысы:

«Заттарыңды еденде қалдырыпсың. Бөлменің таза әрі жинақы болғаны маған ұнайды. Өтінемін, оларды орнына қойшы.»

#### 4. «Мен-хабарламаларын» қолданыңыз

Баланы кінәлағаннан гөрі, өз сезіміңізді айтыңыз.

Мынадай сөздің орнына:

«Сен мені ешқашан тыңдамайсың!»

Былай айтып көріңіз:

«Менің өтініштеріме мән берілмегенде, көңілім қалады. Мен шаршаймын және сенің көмегіңе мұқтажмын.»

#### 5. Бірге сапалы уақыт өткізіңіз

Күніне небәрі 15–20 минутты шын көңілмен бірге өткізу (гаджетсіз, сабақсыз және үй шаруасынсыз) үлкен өзгеріс әкелуі мүмкін. Үстел ойындарын ойнаңыздар, серуендеңіздер, бірге фильм талқылаңыздар немесе жай ғана күліңіздер.

Ең бастысы:

Бала қоршаған ортамен қарым-қатынас жасауды ең алдымен ата-анасының өзімен қалай сөйлесетініне қарап үйренеді. Сондықтан балаңыз үшін әрдайым өзін қауіпсіз әрі түсінікті сезінетін сенімді панасы болыңыз!