

КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЁНКОМ О СЛОЖНЫХ темах

Сложные темы (болезнь, развод, смерть близких, конфликты, безопасность, трудности в семье) требуют от взрослых особого внимания и такта.

ПОМНИТЕ НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ПРАВИЛ:



ГОВОРИТЕ ЧЕСТНО.

Не обманывайте ребёнка и не придумывайте несуществующих объяснений.



УЧИТЫВАЙТЕ ВОЗРАСТ.

Объясняйте ситуацию простыми и понятными словами.



СЛУШАЙТЕ РЕБЁНКА.

Дайте возможность задавать вопросы и выражать свои чувства.



ПРИЗНАВАЙТЕ ЭМОЦИИ.

Фразы «Я понимаю, что тебе страшно (грустно, обидно)» помогают ребёнку почувствовать поддержку.



СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ.

Дети ориентируются на эмоциональное состояние взрослых.



НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ИНФОРМАЦИЕЙ.

Отвечайте только на те вопросы, которые ребёнок задаёт.



ПОДЧЕРКНИТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ.

Ребёнку важно знать, что рядом есть взрослые, готовые помочь и поддержать.



ЧЕГО ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ:



«Ты ещё маленький, не поймёшь».



«Не плачь, ничего страшного».



«Не думай об этом».



Запугивания и угрозы.



ПОМНИТЕ:

Главное для ребёнка — не идеальные ответы, а ощущение, что рядом есть взрослый, которому можно доверять и с которым можно поговорить о любых переживаниях.



ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ РЕКОМЕНДУЕТ:

уделяйте ребёнку время для доверительных бесед каждый день, даже если это всего **10–15 минут**.



Доверие и открытый диалог сегодня — спокойствие и уверенность ребёнка завтра.

