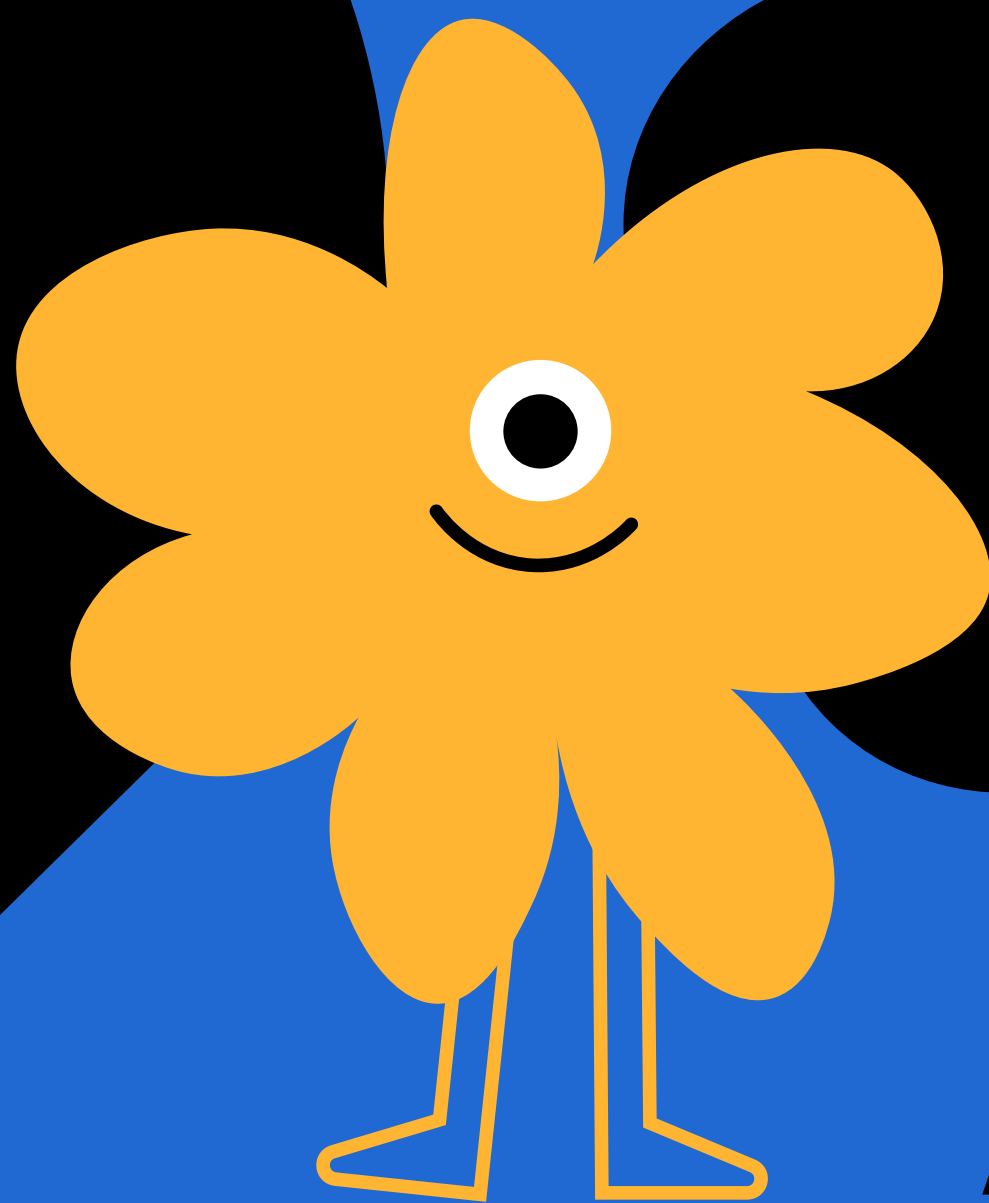


game  
& reality

Онлайн-платформа  
детской психологии

# СЛОВАРЬ

«С РОДИТЕЛЬСКОГО  
НА ДЕТСКИЙ»



## Родительская формулировка

«Ты должен учиться лучше»

## Как воспринимает ребёнок

«Я недостаточно хорош»

## Как сказать **правильно**

«Давай попробуем вместе решить эти задачи.  
Ты справишься с этим!»

## В случае конфликта

### Как **реагировать**

Спокойно выслушать

### Что **говорить**

«Ты можешь делать лучше,  
если приложишь  
чуть больше усилий»

### Как **выйти** из конфликта

Предложить помощь  
или перерыв

### Индивидуальный **подход**

Использование поощрений  
за каждую маленькую победу

## Родительская формулировка

«Почему ты не можешь  
это запомнить?»

## Как воспринимает ребёнок

«Я ничего не могу»

## Как сказать правильно

«Это сложный материал, давай разберём его  
по частям вместе. У тебя обязательно  
получится!»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Признать сложности

### Что говорить

«Ничего страшного, это можно  
выучить постепенно»

### Как выйти из конфликта

Предложить разбить  
задачу на этапы

### Подход

Метод постепенного  
освоения информации:  
повторение с интервалами

## Родительская формулировка

«Ты постоянно  
отвлекаешься!»

## Как воспринимает ребёнок

«Родители всегда  
на меня злятся»

## Как сказать правильно

«Что тебя отвлекает? Можем это исправить!  
Попробуй сконцентрироваться на 10-15 минут.  
У тебя всё получится!»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Поддержать спокойствие

### Что говорить

«Возможно, надо сделать  
перерыв и вернуться позже»

### Как выйти из конфликта

Устроить короткий перерыв,  
чтобы снова вернуться к делу

### Подход

Метод чередования нагрузки:  
паузы между занятиями

## Родительская формулировка

«Когда ты наконец поймёшь  
этот такой простой материал?»

## Как воспринимает ребёнок

«Я снова всех разочаровал»

## Как сказать правильно

«Давай попробуем другие способы изучения.  
Не сдавайся, вместе мы справимся»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Остаться спокойным  
и быть вместе с ребёнком

### Что говорить

«У каждого свой темп,  
мы найдём способ справиться  
с этим материалом»

### Как выйти из конфликта

Показать новые способы  
освоения разных знаний

### Подход

Метод множественных  
подходов к обучению:  
визуализация, практика

## Родительская формулировка

«Ты должен получать только пятёрки»

## Как воспринимает ребёнок

«Только пятёрки имеют значение. Пятёрки любой ценой, иначе, я плохой»

## Как сказать правильно

«Ты стараешься, и это главное. Результат определяется не столько оценкой, сколько твоими стараниями и полученными знаниями»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Признать усилия ребёнка

### Что говорить

«Твои усилия важнее, чем оценка»

### Как выйти из конфликта

Поддерживать мотивацию

### Подход

Применение системы поощрений за усердие, а не только за оценки

## Родительская формулировка

«Учись как твоя сестра!»

## Как воспринимает ребёнок

«Я хуже своей сестры»

## Как сказать **правильно**

«Ты уникален, у каждого свои особенности.  
Давай развивать то, что у тебя получается лучше всего»

## В случае конфликта

### Как **реагировать**

Избегать сравнений

### Что **говорить**

«Ты делаешь свои успехи,  
и это главное»

### Как **выйти** из конфликта

Построить  
индивидуальный план

### Подход

Развитие сильных сторон:  
акцент на личных достижениях

## Родительская формулировка

«С таким подходом  
ты не поступишь в институт»

## Как воспринимает ребёнок

«Я ничего не достигну»

## Как сказать правильно

«Мы вместе сформулируем оптимальную именно  
для тебя стратегию поступления в ВУЗ.  
Есть много путей достижения целей»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Не давить

### Что говорить

«Мы найдём правильный  
путь именно для тебя»

### Как выйти из конфликта

Проработать  
стратегии поступления

### Подход

Разработка альтернативных  
сценариев: разные стратегии  
поступления

## Родительская формулировка

«Почему ты не готовишься к экзаменам?»

## Как воспринимает ребёнок

«Родители в меня не верят»

## Как сказать правильно

«Экзамены важны, но мы найдём, как готовиться комфортнее и эффективнее. Ты способен на большее, чем думаешь»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Предложить помощь

### Что говорить

«Давай разделим подготовку на этапы и будем последовательно их реализовывать»

### Как выйти из конфликта

Разделить задачи на части и следовать порядку их решения

### Подход

Методика тайм-менеджмента: деление процесса на маленькие шаги

## Родительская формулировка

«Ты всегда оставляешь всё на последний момент»

## Как воспринимает ребёнок

«Родители мной не довольны»

## Как сказать правильно

«Может, стоит попробовать планировать работу заранее? Давай сделаем план на завтра и на следующую неделю»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Необходимо уметь признавать ошибки

### Что говорить

«В следующий раз давай начнём готовиться раньше»

### Как выйти из конфликта

Спланировать действия очень важно

### Подход

Применение расписания: выработка привычки планирования времени

## Родительская формулировка

«Ты слишком много  
времени тратишь на игры»

## Как воспринимает ребёнок

«Всё, что для меня интересно  
— это неважно»

## Как сказать **правильно**

«Игры — это отдых, но учёба важнее.  
Давай договоримся о времени на учёбу и игры»

## В случае конфликта

### Как **реагировать**

Найти компромисс

### Что **говорить**

«Давай сбалансируем время  
на учёбу и отдых»

### Как **выйти** из конфликта

Установить  
временные рамки

### Подход

Баланс нагрузки  
и отдыха

## Родительская формулировка

«Почему ты не дружишь  
с Петей?»

## Как воспринимает ребёнок

«Родители меня не понимают»

## Как сказать **правильно**

«Ты можешь выбирать друзей, которые тебе нравятся.  
Расскажи мне, с кем тебе интересно»

## В случае конфликта

### Как **реагировать**

Сдерживать критику

### Что **говорить**

«Все друзья разные,  
это нормально»

### Как **выйти** из конфликта

Поиск общих тем  
для обсуждения

### Подход

Эмпатия: выяснение предпочтений  
ребёнка и обсуждение их

## Родительская формулировка

«Ты всегда ссоришься с друзьями»

## Как воспринимает ребёнок

«Родители не хотят, чтобы я общался со своими друзьями»

## Как сказать правильно

«Давай подумаем, почему возникают ссоры. Может быть, мы подумаем о том, как исправить это вместе?»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Поддерживать открытый диалог

### Что говорить

«Ссоры бывают, но давай попробуем их избегать»

### Как выйти из конфликта

Выявить источники ссор

### Метод активного слушания

Дать ребёнку возможность высказаться и найти решение вместе... сначала с родителями, а потом — с друзьями

## Родительская формулировка

«Почему ты проводишь с друзьями так много времени?»

## Как воспринимает ребёнок

«Я плохой для родителей»

## Как сказать правильно

«У тебя есть друзья, это здорово, но важно находить баланс и общаться с родителями. Давай вместе решим, как делить время между учёбой и друзьями»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Признать потребность в общении

### Что говорить

«Дружить — это классно, но давай учиться находить время на всё»

### Как выйти из конфликта

Составить расписание

### Подход

Метод установления временных границ: выделение времени для друзей и обязательств

## Родительская формулировка

«Тебе не стоит общаться с теми ребятами»

## Как воспринимает ребёнок

«Моё мнение и выбор не нужны»

## Как сказать правильно

«Ты сам выбираешь друзей, но будь внимателен к их поступкам. Важно выбирать друзей, которые уважают тебя»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Уважать выбор ребёнка

### Что говорить

«Иногда выбор друзей сложен, но мы можем обсудить их поступки вместе»

### Как выйти из конфликта

Обсудить ценности дружбы

### Подход

Эмпатия и доверие: обсуждение критериев выбора друзей

## Родительская формулировка

«Ты должен быть как все»

## Как воспринимает ребёнок

«Я не могу быть собой»

## Как сказать правильно

«Ты уникален, не обязательно быть как все.  
Ценить свою уникальность — это важно»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Поддерживать уникальность ребёнка

### Что говорить

«Быть собой — это здорово,  
ты не обязан быть как все»

### Как выйти из конфликта

Развивать самопринятие

### Подход

Индивидуальность: развитие уверенности в своих качествах и достоинствах

## Родительская формулировка

«Почему ты с ними не играешь?»

## Как воспринимает ребёнок

«Я не умею заводить друзей»

## Как сказать правильно

«Возможно, ты не нашёл того, кто тебе нравится. Ты найдёшь своих друзей, когда будешь к этому готов»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Спокойно обсуждать

### Что говорить

«Не все сразу заводят друзей, это нормально»

### Как выйти из конфликта

Поддерживать терпение

### Подход

Метод эмпатии: развитие навыков коммуникации через наблюдение и участие

## Родительская формулировка

«Ты не понимаешь, кто твои настоящие друзья»

## Как воспринимает ребёнок

«Я не разбираюсь в людях»

## Как сказать правильно

«Ты сам поймёшь, кто тебе подходит, со временем. В отношениях важно время, не спеши»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Успокаивать, напоминая о том, что родители всегда на его стороне

### Что говорить

«Наблюдай за друзьями, и ты поймёшь, кто настоящий»

### Как выйти из конфликта

Оставить время для наблюдения — не спеши

### Подход

Осознанный выбор друзей: развитие критического мышления через опыт

## Родительская формулировка

«Ты не умеешь дружить»

## Как воспринимает ребёнок

«Я плохой друг»

## Как сказать правильно

«Дружить — это навык, который можно развить. Давай поучимся общаться с разными людьми»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Предложить совместное исследование дружбы и поделиться своим опытом

### Что говорить

«Дружба строится на взаимном уважении, давай этому учиться»

### Как выйти из конфликта

Найти примеры дружбы

### Подход

Навык формирования отношений: развитие социальных навыков через примеры

## Родительская формулировка

«Все твои друзья  
— плохие примеры»

## Как воспринимает ребёнок

«Мои друзья плохие.  
Мой выбор неправильный»

## Как сказать правильно

«Важно понимать, как они влияют на тебя.  
Смотри на поступки друзей и делай выводы»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Спокойно обсуждать не людей,  
а взаимоотношения с ними

### Что говорить

«Давай вместе проанализируем  
поступки твоих друзей»

### Как выйти из конфликта

Найти примеры хороших  
дружеских поступков

### Подход

Метод анализа ситуаций:  
обсуждение поступков друзей  
и их влияния

## Родительская формулировка

«Почему твои друзья постоянно приходят к нам домой?»

## Как воспринимает ребёнок

«Родители не хотят, чтобы я приглашал друзей к себе домой»

## Как сказать **правильно**

«Мне важно, чтобы ты чувствовал себя комфортно дома. Ты можешь звать друзей, когда захочешь, если предварительно мы это согласуем»

## В случае конфликта

### Как **реагировать**

Не давить на ребёнка

### Что **говорить**

«Твой дом — это безопасное место, ты можешь приглашать друзей»

### Как **выйти** из конфликта

Построить доверие с ребёнком

### Подход

Метод укрепления доверия: создание безопасного и дружелюбного пространства для общения

## Родительская формулировка

«Почему ты всегда такой грустный?»

## Как воспринимает ребёнок

«Моя грусть — проблема»

## Как сказать правильно

«Я вижу, что тебе грустно. Хочешь поговорить об этом? Что тебя беспокоит?»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Спокойно и эмпатично

### Что говорить

«Грусть — это нормальная эмоция, расскажи, что тебя тревожит»

### Как выйти из конфликта

Избегать критики

### Подход

Эмпатия: активное слушание и признание чувств ребёнка

## Родительская формулировка

«Не плачь!»

## Как воспринимает ребёнок

«Плакать — это плохо»

## Как сказать правильно

«Ты можешь поплакать, если тебе нужно.  
Плакать — это нормально, я с тобой»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Спокойно поддерживать

### Что говорить

«Иногда плакать полезно,  
это помогает справиться  
с эмоциями»

### Как выйти из конфликта

Не давить на эмоции

### Подход

Принятие эмоций:  
дать ребёнку возможность  
выразить свои чувства

## Родительская формулировка

«Ты ведёшь себя  
как маленький!»

## Как воспринимает ребёнок

«Я недостаточно хорош  
для своих родителей»

## Как сказать **правильно**

«Ты можешь выразить свои чувства, но попробуй  
сделать это по-другому — например словами.  
Давай обсудим, почему ты так себя чувствуешь»

## В случае конфликта

### Как **реагировать**

Уважать эмоции ребёнка

### Что **говорить**

«Тебе может быть тяжело,  
это нормально, но давай поищем  
другой способ выразить это»

### Как **выйти** из конфликта

Обсудить альтернативы

### Подход

Метод замены поведения:  
предложить новые способы  
выражения эмоций

## Родительская формулировка

«Почему ты такой злой?»

## Как воспринимает ребёнок

«Я плохой, когда злюсь»

## Как сказать **правильно**

«Я вижу, что ты злишься. Хочешь поговорить о том, что тебя разозлило? Давай разберёмся, что вызывает твою злость»

## В случае конфликта

### Как **реагировать**

Спокойно выяснять причины злости ребёнка

### Что **говорить**

«Злость — это нормально, давай разберёмся, что вызвало твою реакцию»

### Как **выйти** из конфликта

Признать причину эмоций и их ситуативную целесообразность

### Подход

Метод активного слушания: помогать ребёнку осознать источники его злости и уместно её выразить

## Родительская формулировка

«Почему ты не радуешься?»

## Как воспринимает ребёнок

«Со мной что-то не так»

## Как сказать правильно

«Что-то тебя беспокоит? Хочешь поделиться со мной? Может быть, ты сейчас не в настроении, это нормально»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Признать отсутствие настроения у ребёнка в данный момент

### Что говорить

«Не всегда нужно радоваться, давай просто побудем вместе»

### Как выйти из конфликта

Оставить время на отдых и бездельничанье

### Подход

Эмпатия: поддержка и возможность отдохнуть эмоционально

## Родительская формулировка

«Ты не должен бояться!»

## Как воспринимает ребёнок

«Мои страхи не важны. Я плохой, когда боюсь»

## Как сказать правильно

«Страх — это нормальная эмоция, ты можешь рассказать мне о нём. Давай разберёмся, чего ты боишься и как с этим справиться»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Спокойно объяснять, в том числе и то, что страх — это не признак слабости

### Что говорить

«Ты можешь бояться, это естественно, давай подумаем, как справиться с этим страхом»

### Как выйти из конфликта

Успокоить и поддержать

### Подход

Метод осознания страхов: обсуждение способов преодоления страхов

## Родительская формулировка

«Не будь таким  
эмоциональным»

## Как воспринимает ребёнок

«Мои чувства не важны,  
и я вместе с ними»

## Как сказать **правильно**

«Твои эмоции важны.  
Давай поговорим о том, как ты себя чувствуешь.  
Эмоции — это часть нас, важно их осознавать»

## В случае конфликта

### Как **реагировать**

Признать эмоции

### Что **говорить**

«Эмоции — это нормально,  
давай научимся их понимать  
и выражать»

### Как **выйти** из конфликта

Поддержка самовыражения

### Подход

Осознанность: развитие навыков  
понимания и управления  
своими эмоциями

## Родительская формулировка

«Ты слишком много переживаешь»

## Как воспринимает ребёнок

«Я слишком чувствительный»

## Как сказать правильно

«Я вижу, что тебя что-то беспокоит. Хочешь обсудить это? Переживания — это нормально, важно научиться их контролировать»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Спокойно помогать и поддерживать

### Что говорить

«Ты можешь переживать, это естественно. Давай подумаем, как успокоиться»

### Как выйти из конфликта

Способы расслабления

### Подход

Метод релаксации: развитие техник саморегуляции для снижения тревожности

## Родительская формулировка

«Ты опять в плохом настроении»

## Как воспринимает ребёнок

«Я всегда должен быть в хорошем настроении»

## Как сказать правильно

«Иногда бывает плохое настроение, это нормально. Хочешь поделиться, что тебя беспокоит?»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Признать эмоции

### Что говорить

«Не всегда можно быть в хорошем настроении, это нормально»

### Как выйти из конфликта

Оставить время на размышления

### Подход

Эмпатия:  
предоставление времени на осмысление эмоций

## Родительская формулировка

«Почему ты никогда не смеёшься?»

## Как воспринимает ребёнок

«Я должен быть веселым всегда»

## Как сказать правильно

«Тебе не обязательно смеяться всегда. Это нормально быть серьёзным. Когда почувствуешь себя лучше, ты обязательно улыбнёшься»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Поддержка настроения

### Что говорить

«Не всегда нужно смеяться, важно быть честным с собой»

### Как выйти из конфликта

Дать время на изменение настроения

### Подход

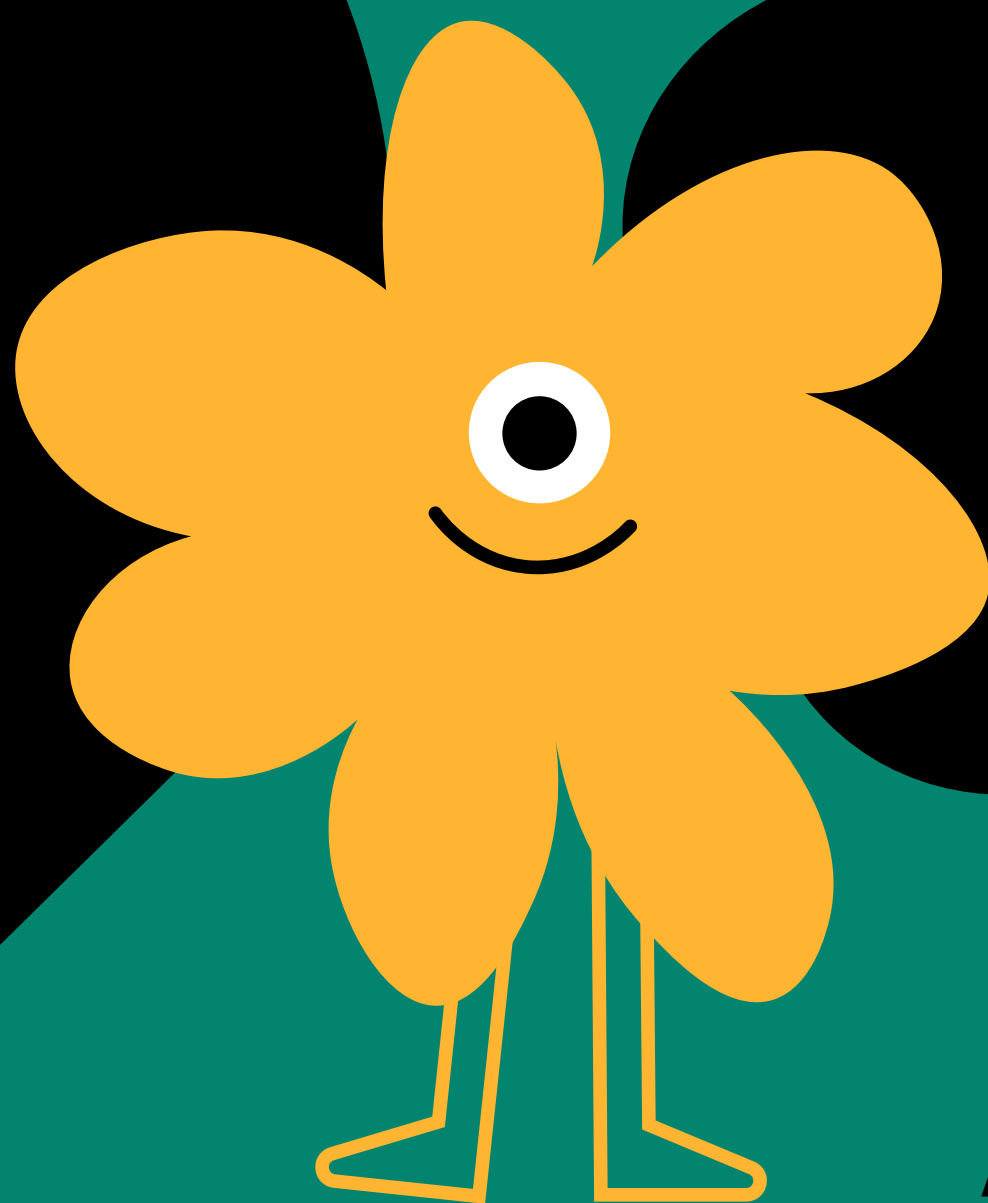
Метод самоосознания: признание своих эмоций и их естественности

**game  
& reality**

**Онлайн-платформа  
детской психологии**

# **СЛОВАРЬ**

**«С ДЕТСКОГО  
НА РОДИТЕЛЬСКИЙ»**



## Фраза ребёнка

«Я не хочу  
об этом говорить»

## Как слышит это родитель

«Он закрывается  
от меня»

## Что чувствует ребёнок

«Мне трудно поделиться  
своими мыслями  
и переживаниями»

## Как сказать правильно

«Ты необязательно  
должен разговаривать со мной  
прямо сейчас. Поговорим,  
когда будешь готов»

## В случае конфликта

## Как реагировать

Уважать отказ  
ребёнка от разговора

## Что говорить

«Когда будешь готов,  
я буду рядом, чтобы поговорить»

## Как выйти из конфликта

Не давить на ребёнка

## Подход

Эмпатия:  
предоставить ребёнку необходимое  
время и пространство  
для размышлений и самовыражения

## Фраза ребёнка

«Ты никогда меня не понимаешь!»

## Как слышит это родитель

«Я плохой родитель»

## Что чувствует ребёнок

«Мне не хватает твоего внимания и поддержки»

## Как сказать правильно

«Давай поговорим о том, что тебя беспокоит»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Слушать и не спорить

### Что говорить

«Мне важно понять, что ты чувствуешь, давай попробуем поговорить»

### Как выйти из конфликта

Не защищаться, проявить эмпатию

### Подход

Эмпатия:  
признание того, что ребёнку не хватает понимания

## Фраза ребёнка

«Мне скучно!»

## Как слышит это родитель

«Он ленится и не хочет  
ничего делать»

## Что чувствует ребёнок

«Мне не хватает интересных  
занятий и внимания»

## Как сказать правильно

«Давай обсудим, что мы можем  
сделать вместе или придумаем  
что-нибудь интересное для тебя»

## В случае конфликта

## Как реагировать

«Давай придумаем, чем ты можешь  
заняться, пока я освобожусь,  
чтобы уделить тебе время»

## Что говорить

«Что бы ты хотел  
сделать прямо сейчас?»

## Как выйти из конфликта

Избегать укоров, замечаний  
и обвинений

## Подход

Психологическое включение:  
предложить активное участие  
в чем-то интересном

## Фраза **ребёнка**

«Я тебя ненавижу!»

## Как слышит это **родитель**

«Ребёнок перестал  
меня любить»

## Что **чувствует** ребёнок

«Я злой и не знаю,  
как выразить свои эмоции»

## Как сказать **правильно**

«Что тебя разозлило?  
Давай разберёмся в причинах»

## В случае конфликта

## Как **реагировать**

Не реагировать  
агрессивно

## Что **говорить**

«Я понимаю, что ты зол,  
давай обсудим, что случилось»

## Как **выйти** из конфликта

Не наказывать  
за эмоции

## Подход

Метод эмпатии: дать  
ребёнку возможность выразить  
злость и разобраться в причинах

## Фраза ребёнка

«Я не хочу взрослеть!»

## Как слышит это родитель

«Ребёнок боится  
ответственности»

## Что чувствует ребёнок

«Мне страшно брать  
на себя больше  
обязанностей»

## Как сказать правильно

«Что именно тебя пугает?»

## В случае конфликта

## Как реагировать

Поддержать  
в момент страха

## Что говорить

«Переход к взрослости  
— это постепенный процесс,  
мы пройдем его вместе»

## Как выйти из конфликта

Уверить в поддержке

## Подход

Эмпатия и постепенное  
привыкание: помогать ребёнку  
справляться с возрастными  
изменениями

## Фраза ребёнка

«Почему я не могу  
быть как все?»

## Что чувствует ребёнок

«Я чувствую себя не таким,  
как другие дети»

## Как слышит это родитель

«Мой ребёнок  
недоволен собой»

## Как сказать правильно

«Что в тебе вызывает  
такое чувство?»

## В случае конфликта

## Как реагировать

Спокойно обсудить  
различия между людьми

## Как выйти из конфликта

Уверять в ценности  
уникальности

## Что говорить

«Ты уникален, и это хорошо.  
Давай разберём, что вызывает  
у тебя такие мысли»

## Подход

Метод поддержки:  
помочь ребёнку принять  
свою индивидуальность

## Фраза ребёнка

«Я не хочу  
ничего делать»

## Что чувствует ребёнок

«Мне трудно справиться  
с моими эмоциями»

## Как слышит это родитель

«Мой ребёнок стал ленивым,  
возможно из-за меня»

## Как сказать правильно

«Может, у тебя  
что-то случилось?»

## В случае конфликта

## Как реагировать

Понять причину  
нежелания

## Как выйти из конфликта

Признать усталость

## Что говорить

«Ты, возможно,  
устал или расстроен,  
давай обсудим»

## Подход

Поддержка в трудные моменты:  
предоставление возможности  
для отдыха

## Фраза **ребёнка**

«Ты меня стесняешь!»

## Как слышит это **родитель**

«Ребёнок  
отвергает меня»

## Что **чувствует** ребёнок

«Я не хочу выделяться  
перед друзьями»

## Как сказать **правильно**

«Я понимаю, тебе хочется  
быть самостоятельным»

## В случае конфликта

## Как **реагировать**

Уважать потребность  
в пространстве

## Что **говорить**

«Хорошо, я дам тебе  
больше свободы»

## Как **выйти** из конфликта

Избегать навязчивости

## Подход

Эмпатия:  
дать ребёнку возможность  
чувствовать себя независимым

## Фраза ребёнка

«Я ненавижу школу!»

## Как слышит это родитель

«Моему ребёнку  
не нравится учёба»

## Что чувствует ребёнок

«Я чувствую себя несчастным  
и потерянным в школе»

## Как сказать правильно

«Что конкретно в школе  
тебе не нравится?»

## В случае конфликта

## Как реагировать

Выслушать  
и понять проблему

## Что говорить

«Давай обсудим, что делает  
школу для тебя сложной»

## Как выйти из конфликта

Избегать  
обвинений в лени

## Подход

Эмпатия:  
выяснить, что вызывает  
негативные эмоции у ребёнка

## Фраза **ребёнка**

«Мне скучно на уроках»

## Как слышит это **родитель**

«Он не ценит  
возможность учиться»

## Что **чувствует** **ребёнок**

«Мне неинтересно, потому что я  
не вижу смысла в том,  
что мы изучаем»

## Как сказать **правильно**

«Может, попробуем найти  
в этом что-то интересное  
и полезное для тебя?»

## В случае конфликта

## Как **реагировать**

Поддерживать мотивацию  
через интересы ребёнка

## Что **говорить**

«Чем бы ты хотел заниматься  
на уроках, что могло бы тебя  
заинтересовать?»

## Как **выйти** **из конфликта**

«Может, мы найдём  
дополнительную информацию,  
которая сделает этот предмет  
более интересным?»

## Метод

Показать практическую  
значимость предмета

Пример: использование  
примеров из жизни

## Фраза **ребёнка**

«Мне не нравится учиться»

## Что **чувствует** ребёнок

«Мне трудно с учёбой, и я не знаю, как с этим справиться»

## Как слышит это **родитель**

«Он не хочет учиться вообще»

## Как сказать **правильно**

«Давай посмотрим, что именно тебе не нравится. Может быть, мы можем найти интересный способ учиться?»

## В случае конфликта

## Как **реагировать**

Сохранять спокойствие и интерес к проблеме ребёнка

## Как **выйти** из конфликта

«Может, вместе попробуем найти более интересные методы для учёбы?»

## Что **говорить**

«Расскажи, почему тебе не нравится, что именно вызывает трудности?»

## Метод

Поиск мотивации через интересы ребёнка, его потребность в компетенции, самостоятельности и коммуникации

## Фраза **ребёнка**

«Учитель меня не любит»

## Как слышит это **родитель**

«Он обвиняет  
учителя вместо себя»

## Что **чувствует** **ребёнок**

«Я чувствую, что учитель  
ко мне придирается,  
и мне это неприятно»

## Как сказать **правильно**

«Может, стоит обсудить с учителем,  
почему у тебя такое ощущение?  
Важно разобраться»

## В случае конфликта

### Как **реагировать**

Важно признать чувства  
ребёнка и предложить помощь

### Что **говорить**

«Почему ты думаешь,  
что учитель к тебе  
несправедлив?»

### Как **выйти** из конфликта

«Давай вместе поговорим  
с учителем и выясним,  
в чём проблема»

### Метод

Укрепление доверительных  
отношений с учителем  
Пример: встреча с педагогом

## Фраза **ребёнка**

«Я ничего не понимаю на уроках»

## Как слышит это **родитель**

«Он вообще не старается»

## Что **чувствует** ребёнок

«Мне тяжело усваивать материал, мне нужна помощь»

## Как сказать **правильно**

«Давай разберёмся, что тебе непонятно, и попробуем это изучить вместе»

## В случае конфликта

### Как **реагировать**

Поддержать и предложить помощь

### Что **говорить**

«Что конкретно тебе трудно? Давай попробуем разобраться»

### Как **выйти** из конфликта

«Может, начнём с самых трудных моментов и пойдём шаг за шагом»

### Метод

Разбивка задач на более простые этапы  
Пример: помощь в решении задач шаг за шагом

## Фраза **ребёнка**

«Я хочу сидеть один на перемене»»

## Что **чувствует** ребёнок

«Мне нужно побыть одному, чтобы подумать и расслабиться»

## Как слышит это **родитель**

«Он избегает других детей»

## Как сказать **правильно**

«Понимаю, иногда важно побыть наедине с собой. Но, может, позже захочешь поговорить с кем-то?»

## В случае конфликта

## Как **реагировать**

Уважать личное пространство ребёнка, но предлагать варианты общения

## Как **выйти** из конфликта

«Можно обсудить, что тебе интересно, когда захочешь пообщаться»

## Что **говорить**

«Если тебе нужно побыть одному, это нормально. Но если захочешь поговорить — я здесь»

## Метод

Баланс личного времени и социальных контактов

Пример: давать время на восстановление

## Фраза ребёнка

«Почему нужно  
делать домашку?»

## Что чувствует ребёнок

«Я не понимаю,  
зачем мне это нужно»

## Как слышит это родитель

«Он не хочет выполнять  
задания, потому что ленится»

## Как сказать правильно

«Домашние задания помогают  
лучше усвоить материал.  
Давай попробуем вместе»

## В случае конфликта

## Как реагировать

Спокойно объяснить важность  
повторения материала

## Как выйти из конфликт

«Можем сделать перерыв  
или разделить её на части»

## Что говорить

«Домашка помогает тебе  
запомнить то, что ты учишь.  
Давай посмотрим,  
как сделать её проще»

## Метод

Разделение задач на этапы  
и небольшие перерывы

Пример: делать задания  
по частям с отдыхом

## Фраза **ребёнка**

«Меня никто не любит в школе»

## Как слышит это **родитель**

«Он преувеличивает проблемы»

## Что **чувствует** ребёнок

«Мне сложно найти общий язык с одноклассниками, я чувствую себя одиноко»

## Как сказать **правильно**

«Почему ты так думаешь? Может быть, стоит попробовать с кем-то подружиться?»

## В случае конфликта

### Как **реагировать**

Признать эмоции ребёнка и обсудить проблему

### Что **говорить**

«Что случилось? Почему ты так чувствуешь себя?»

### Как **выйти** из конфликта

«Давай подумаем, как можно наладить отношения с одноклассниками»

### Метод

Социальные навыки через игры и обсуждение

Пример: ролевые игры для тренировки общения

## Фраза ребёнка

«Я не хочу идти на школьную вечеринку»

## Как слышит это родитель

«Он избегает общения со сверстниками»

## Что чувствует ребёнок

«Я боюсь, что никто не захочет со мной общаться на этой вечеринке»

## Как сказать правильно

«Понимаю, что тебе может быть некомфортно, но, возможно, это хороший шанс познакомиться с кем-то поближе»

## В случае конфликта

### Как реагировать

Уважать его тревоги и предложить варианты решений

### Что говорить

«Может быть, ты попробуешь пойти, но если тебе станет некомфортно, уйдёшь?»

### Как выйти из конфликта

«Давай обсудим, какие ситуации могут сложиться на вечеринке, и как ты мог бы себя в них вести»

### Метод

Плавное вовлечение в социальные ситуации  
Пример: постепенное привыкание к большим компаниям

## Фраза **ребёнка**

«Мне нечего сказать другим детям»

## Что **чувствует** ребёнок

«Я боюсь, что меня не примут или высмеют»

## Как слышит это **родитель**

«Он не умеет общаться»

## Как сказать **правильно**

«Что именно ты боишься сказать? Мы можем попробовать придумать, как начать разговор»

## В случае конфликта

## Как **реагировать**

Поддерживать и помогать найти подходящие темы для общения

## Как **выйти** из конфликта

«Может быть, вместе придумаем несколько вопросов, чтобы начать разговор?»

## Что **говорить**

«Что бы ты хотел обсудить с другими ребятами?»

## Метод

Тренировка общения в безопасной среде.  
Пример: Обсуждение тем перед общением с ровесниками

## Фраза **ребёнка**

«Я не знаю,  
что делать с друзьями»

## Что **чувствует** ребёнок

«Мне трудно разобраться  
в отношениях с друзьями»

## Как слышит это **родитель**

«У моего ребёнка  
проблемы с общением»

## Как сказать **правильно**

«Давай вместе обсудим,  
что происходит»

## В случае конфликта

## Как **реагировать**

Слушать внимательно

## Как **выйти** из конфликт

Поддержка в развитии  
социальных навыков

## Что **говорить**

«Ты можешь рассказать,  
в чём проблема, я помогу  
разобраться»

## Метод

Поддержать ребёнка в развитии  
его коммуникативной сферы.  
Поделиться с ним  
собственным опытом

## Фраза **ребёнка**

«Я не умею заводить друзей»

## Как слышит это **родитель**

«Он избегает социальных ситуаций и не сможет адаптироваться во взрослой жизни»

## Что **чувствует** ребёнок

«Мне сложно найти общий язык с новыми людьми»

## Как сказать **правильно**

«Это нормально, давай попробуем разобраться, как можно подружиться с кем-то»

## В случае конфликта

### Как **реагировать**

Обсуждать социальные навыки и подбирать подходящие ситуации

### Что **говорить**

«Может, попробуем найти общие интересы с другими детьми?»

### Как **выйти** из конфликта

«Попробуй завести разговор о том, что тебе нравится, это может помочь»

### Метод

Постепенное вовлечение в коллектив

Пример: начало общения с одним-двумя ребятами