



УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «СОШ №3»
_____ Л.Г. Гафиятуллина
Введено приказом № 289/3 от 01.09.2026

📌 Памятка №2

Как поговорить с ребёнком о трудностях

Открытый и честный разговор — лучшее лекарство от кризиса.

* Шаг 1. Выберите подходящее время и место:

- Тихая комната, уютная обстановка.
- Время, когда ребёнок не устал и не голоден.

* Шаг 2. Начните разговор мягко:

- «Я заметил, что ты последнее время грустишь. Хочешь поделиться?»
- «Иногда бывает тяжело, и это нормально. Может, расскажешь, что тебя беспокоит?»

* Шаг 3. Слушайте внимательно:

- Не перебивайте, дайте ребёнку выговориться.
- Используйте фразы-поддержки: «Я понимаю твои чувства», «Ты не одинок».

* Шаг 4. Не критикуйте и не обвиняйте:

- Никаких фраз типа «Ты преувеличиваешь», «Другие живут хуже».
- Помните: эмоции ребёнка настоящие, какими бы они вам ни казались.

* Шаг 5. Предложите помощь:

- «Может, вместе найдём выход из ситуации?»
- «Давай подумаем, кто ещё может помочь в этом деле?»

* Шаг 6. Будьте рядом:

- Договоритесь о частых разговорах, прогулках, совместных делах.
- Пусть ребёнок чувствует вашу любовь и поддержку.

💖 **Помните:** Ваш ребёнок нуждается в вас больше всего именно сейчас.