

Памятка для родителей
«Как выразить свои негативные чувства или техника
«Я-сообщения»

Когда мы общаемся с ребенком, он, естественно, обращает внимание на наши слова, придавая особое значение тому, каким тоном они сказаны. Ведь как раз в тех случаях, когда что-то нас действительно сильно волнует, мы меньше всего способны за собой следить.

В такие моменты нам не всегда удастся управлять мимикой, жестами, тоном голоса, мы выплескиваем свои эмоции на ребенка.

Знакомим вас с техникой «Я-высказывания» - лучшим педагогическим средством поведения в ситуации, когда нам не нравится поведение ребенка и мы испытывает негативные чувства.

"Я-высказывание" - это такой приём, с помощью которого собеседнику (ребенку) сообщается о своих чувствах и переживаниях, а не о нем и его поведении, которое это переживание вызвало. Оно редко вызывает протест. "Я-высказывание" всегда начинается с личных местоимений: "Я", "мне", "меня".

Давайте попробуем превратить «ты-высказывание» в «я-высказывание». Для того чтобы это у нас получилось, необходимо точно определить свое чувство в этой ситуации и указать причину, которая его вызвала.

1. «Почему ты играешь в компьютер? Уже выучил уроки?»
Когда я вижу, что ты вместо уроков играешь на компьютере, я не знаю, как реагировать

2. Разве трудно было прийти домой пораньше?!

Я так волновалась, пока тебя не было, и мне было обидно, что ты мне не позвонил.

3. Ты всегда ужасно себя ведешь!

В данной ситуации ты вел себя некрасиво. Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.

4. Опять ты пристаешь со своими вопросами! Не видишь, что я занят(а)?

«Я раздражаюсь, когда меня отвлекают. Я теряю мысль и начинаю злиться, мне это мешает быстро делать работу».

«Я-высказывание» включает в себя:

Я – высказывание включает в себя не только название чувств, но и указание на те условия и причины, которые вызвали их. Схема Я- высказывания такова:

- 1) Описание ситуации, вызвавшей напряжение: Когда я вижу, что ты...
- 2) Точное название своего чувства в этой ситуации: Я чувствую... (раздражение, беспомощность, боль, недоумение), Я не знаю, как реагировать...., У меня возникает проблема....
- 3) Называние причин: Потому что... (я волнуюсь за тебя..., мне неприятно, что ты не уважаешь мой труд ..., ты нарушил обещание ... и т.п.)
- 4) Информацию о том, что, по мнению говорящего, можно в этой ситуации предпринять.

«Я чувствую раздражение...(эмоция), когда ты не прибираешь за собой посуду...(поведение). Я устала на работе (причина чувства). Очень прошу тебя убирать за собой грязную посуду ...(описание действия)».

Эта простая формула помогает не только выразить свои непосредственные чувства, но и дает человеку возможность ощутить себя ответственным за свои мысли и чувства, поскольку причины их видит прежде всего в себе, а не во внешних обстоятельствах.

«Ты-сообщения» являются свидетельством агрессии в адрес партнера по общению, так как задевают чувства другого человека. В ответ на «Ты-сообщения» любой человек обычно закрывается и старается уйти от разговора. Кто-то воспринимает их как обвинения и обижается, кто-то раздражается и защищается, а кто-то дерзит. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш собеседник изменил свое поведение, избегайте «Ты-высказываний», иначе он просто перестанет вас воспринимать.

«Проблема "Я-сообщений"»

«Дети часто игнорируют "Я-сообщения", особенно вначале. Они иногда предпочитают "не слышать", как их поведение воздействует на родителей.

Родителям следует посылать следующее "Я-сообщение", когда первое не получает ответа. Возможно, следующее будет сильнее, интенсивнее, громче или с большим чувством. Следующее сообщение говорит ребенку: "Смотри, я действительно имею это в виду".

Дети также часто отвечают на "Я-сообщения", посылая обратно свое "Я-сообщение". Вместо того, чтобы изменить свое поведение немедленно, они хотят, чтобы вы услышали, каковы их чувства.

Часто, после того, как ребенку сказали, что родитель понял его чувства, он изменяет свое поведение. Обычно все, что ребенок хочет - это понимание его чувств - и тогда он захочет сделать что-либо конструктивное по поводу ваших чувств».