

«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 удается управлять мимикой, жестами, тоном голоса, мы выплескиваем свои эмоции на ребенка в форме «Ты-сообщений».



«Ты-сообщения» являются свидетельством агрессии в адрес партнера по общению, так как задевают чувства другого человека. В ответ на «Ты- сообщения» любой человек, не зависимо от возраста, обычно закрываеться 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 ребенок изменил свое поведение, избегайте «Ты-высказываний», иначе он просто перестанет вас воспринимать.

Эффективным приемом в общении, смягчающим эмоциональное напряжение и предотвращающее возникновение конфликтной ситуации является техника «Я-сообщение»

«Я- сообщение» - является лучшим педагогическим инструментом в ситуации, когда нам не нравится поведение ребенка и мы испытываем негативные чувства. "Я- сообщение " - 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, негативизм. "Я- сообщение " всегда начинается с личных местоимений: "Я", "мне", "меня".

«Проблема "Я-сообщений"» Дети часто игнорируют "Я-сообщения", особенно вначале. Они иногда предпочитают "не слышать", как их поведение воздействует на родителей. В этом случае родителям следует посыпать следующее "Я-сообщение", когда первое не получает ответа. Возможно, следующее будет сильнее, интенсивнее, громче, с большим чувством, но не агрессивно. 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».

Схема «Я- сообщения»:

Описание ситуации, вызвавшей напряжение, без использования эмоций агрессии и оценки человека как личности : Когда я вижу, что ты... Описание ситуации, вызвавшей напряжение, без использования эмоций агрессии и оценки человека как личности : Когда я вижу, что ты...

Точное называние своего чувства в этой ситуации: Я чувствую... (раздражение, беспомощность, боль, недоумение), Я не знаю, как реагировать.... , У меня возникает проблема....

Объяснение какое воздействие оказывает такое поведение на вас или окружающих: Потому что... (я волнуюсь за тебя..., мне неприятно, что ты не уважаешь мой труд ..., ты нарушил обещание ... и т.п.)

Информация о том, что, по Вашему мнению, можно в этой ситуации предпринять.

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



«Ты опять устроил в комнате бардак! Почему ты не убираешь игрушки за собой, лентяй!?»



Когда я вижу, что ты ленишься убирать игрушки (описание ситуации), я огорчаюсь (эмоция), потому что мне неприятно, что ты не выполнил свое обещание соблюдать порядок в комнате .(причина) Я думаю, что это можно исправить и убраться, если тебе необходима моя помощь, позови меня.(описание действия)

видит прежде всего в себе, а не во внешних обстоятельствах.

ДАВАЙТЕ ПОПРОБУЕМ ПРЕВРАТИТЬ «ТЫ-СООБЩЕНИЕ» В «Я-СООБЩЕНИЕ»:

Техника «Я-сообщений» учит осознавать и брать на себя ответственность за свои чувства, эмоции, поведенческие реакции. Используя этот метод, человек не перекладывает вину на других, а самостоятельно решает, как выражать свои внутренние переживания. Техника «я-сообщений» позволит в кругу вашей семьи выстроить продуктивную коммуникацию, основанную на честном и открытом самовыражении, укрепить эмоциональную связь. Что в свою очередь приведет к формированию доверия, уважения и взаимной поддержки.

Педагог-психолог: Бойко Ольга Анатольевна