Техника «Я-сообщения: как общаться с ребенком?»

Материал подготовлен
Педагогом-психологом
МБУ«Центр ППМС
«Ресурс»
Е.В. Брайцевой

Часто родителям бывает трудно сдержать отрицательные эмоции при общении с ребенком. Они срываются и кричат на сына или дочь, а потом мучаются чувством вины и спрашивают у психологов, что делать. Как этого избежать?

Давайте вспомним, что Вы обычно говорите своему ребёнку, когда недовольны его поведением или поступком?

«Ты опять опоздала», «Ты не сделал, то о чем я тебя попросила», «Ты постоянно поступаешь по-своему», а также много других фраз, смысл которых зависит от конкретной ситуации.

Что объединяет все эти высказывания? Все они начинаются с обвинения в адрес ребёнка.

В психологии такие фразы называются Ты-сообщениями. Такие сообщения обычно ставят ребёнка, и особенно подростка в оборонительную позицию, у него подсознательно возникает ощущение, что на него нападают. Именно поэтому в большинстве случаев в ответ на подобную фразу другой начинает защищаться, а лучшим способом защиты, как известно, является нападение. В итоге такая «беседа» грозит перерасти в конфликт.

Вместо этого я предлагаю познакомиться и использовать в конфликте «Я – сообщения».

Они являются более эффективным способом коммуникации, сохраняют благоприятные взаимоотношения между людьми. В «Я-сообщении» используются слова: **я, у меня, мне**.

Модель «Я-сообщений» состоит из следующих частей:

1. Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. **Именно факта**! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь…»

Событие (когда…., если…);

2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

Ваша реакция (я чувствую…);

3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у

подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания»,

Объяснение этого «потому что .....» и т.д.

4. В завершающей части фразы надо сообщить о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Например: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

Предпочитаемый вами исход (мне хотелось бы, чтобы...; я предпочел бы...; я был бы рад...);

Пример:

· Уставший родитель посылает ребенку « Ты-сообщение»: «Ты меня утомил», и ребенок воспринимает информацию как - «Я плохой».

· Уставший родитель посылает ребенку « Я-сообщение»: «Я очень устал», реакция ребенка - «Папа устал».

Или: «Ты постоянно поступаешь по-своему» - ты сообщение меняем на Я-сообщение: «Когда делают все по-своему, я расстраиваюсь, потому что думаю, что для тебя неважно мое мнение. Я была бы рада, если бы мы вместе решали, как поступить.»

Попробуем переделать «Ты-сообщения» в «Я-сообщения»:

· «Ты никогда не выносишь мусорное ведро» (человек чувствует обвинение)

· «Я очень устала, вынеси, пожалуйста, мусорное ведро»,

· «Как ты со мной разговариваешь?» (осуждение, угроза),

· «Мне очень неприятно и обидно, когда со мною разговаривают неуважительно»,

· «Убери немедленно эту дрянь!» («наезд», запрет),

· «У меня был трудный день, убери, пожалуйста, это»

Таким образом «Я-сообщения» имеют ряд преимуществ по сравнению с «Ты-сообщениями»:

Во-первых, оно позволяет вам выразить свои негативные чувства, а не подавлять их.

Во-вторых – мы как бы снимаем с себя маску «воспитателя» и становимся самими собой, приближаемся друг к другу.

В-третьих – когда мы искренни и открыты в выражении своих чувств, наш ребёнок тоже начинает доверять.