

## Я-сообщения - искренность и доверие в общении



Видеть и понимать чувства ребенка это здорово! А как же быть с нашими чувствами? Мы, родители, тоже сердимся, обижаемся. Нам бывает трудно с детьми, иногда мучительно. Нам-то что делать с собственными переживаниями? Вопросы эти справедливы. Ответ: применять активное слушание, а именно – использовать технику «Я-сообщение».

Если ребёнок вызывает у Вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Большая часть информации (90%) о нашем внутреннем состоянии считывается через «несловесные» сигналы тела. И контролировать их очень трудно. Подавляемая эмоция никуда не исчезает, а через некоторое время «прорывается» наружу и выливается в резкие слова или действия. Важно сказать ребёнку о своих чувствах так, чтобы это было неразрушительно и для него тоже. Поэтому, сообщая ребёнку о своих чувствах, говорите от первого лица; сообщите о себе, о своём переживании.

«Ты-сообщение»	«Я-сообщение»
«Ну что у тебя за вид?»	«Мне неприятно, когда дети ходят растрёпанными»
«Хватит орать!»	«Меня раздражают крики и очень громкие голоса»
«Отстань!»	«Я чувствую себя уставшей, поэтому хочу немного побыть одна»

На первый взгляд разница между «Ты-сообщением» и «Я-сообщением» не велика. К тому же первые высказывания для нас более привычны и удобны. Однако, в ответ на них ребёнок дерзит, защищается и т.п. Поэтому они неэффективны. Их рекомендуется заменять «Я-сообщениями». Предлагаю Вам потренироваться. Подходящие ответы найдёте в конце консультации.

«Ты-сообщение»	«Я-сообщение»
«Мне надоело выслушивать жалобы на твоё поведение. У всех дети как дети, а ты...»	
«Быстро наведи порядок! Неужели так трудно убирать за собой!»	
«Ты как со мной разговариваешь? Забыл, с кем имеешь дело?»	
«Ничего тебе не куплю. Хватит требовать!»	
«Если ты сейчас же не успокоишься, я тебя накажу!»	

«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ:

1. Мы выражаем свои чувства, не подавляя их (а значит, сохраняем своё здоровье).
2. Мы уважительно относимся к ребёнку, не обижая его.
3. Мы «снимаем» маску «ничего-не-чувствующего-авторитета», при этом, показывая детям, - мы тоже умеем чувствовать; чувствовать – это нормально.
4. Мы доверяем детям свои чувства, а дети учатся доверять нам.
5. Мы даем возможность детям самим принимать решения. И... о чудо – дети начинают учитывать наши желания и потребности! И это здорово!

Ключ к заданию:

<b>«Ты-сообщение»</b>	<b>«Я-сообщение»</b>
«Мне надоело выслушивать жалобы на твоё поведение. У всех дети как дети, а ты...»	Я расстраиваюсь, когда слышу жалобы на поведение своего ребёнка. Меня раздражает, если это повторяется снова и снова.
«Быстро наведи порядок! Неужели так трудно убирать за собой!»	Меня сердит беспорядок в квартире. Когда я вижу разбросанные вещи, то чувствую злость.
«Ты как со мной разговариваешь? Забыл, с кем имеешь дело?»	Меня обижает неприятный тон собеседника. Когда ко мне относятся неуважительно, я сержусь.
«Ничего тебе не куплю. Хватит требовать!»	Меня раздражают незапланированные покупки. Мне неприятно, когда распоряжаются моим бюджетом.
«Если ты сейчас же не успокоишься, я тебя накажу!»	Меня раздражают и злят истерики. Я не могу оставаться спокойной, когда так кричат.

По материалам из книги Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?». – М., Сфера, 2005.