

Тема:

Техника «Я-сообщение», как один из способов избегания конфликтов



**Педагог-психолог
МБОУ СОШ № 79**

**Мещерякова
Екатерина Сергеевна**

Что вы обычно говорите своему ребенку, когда недовольны его поведением или поступком?

- Ты опять опоздала в школу;
- Ты не выполнила мою просьбу;
- Ты постоянно мне грубишь.

- А также много других фраз, смысл которых зависит от конкретной ситуации.



ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ ВСЕ ЭТИ ВЫСКАЗЫВАНИЯ?

- *Все они начинаются с обвинения в адрес другого человека.*
- *И, как правило, вызывают негативные эмоции.*
- *В психологии такие фразы называются*
«Ты – сообщениями»

КАК ВОЗНИКАЕТ КОНФЛИКТ

- Так как оценочно-обвинительные суждения обычно ставят любого человека в оборонительную позицию, у него подсознательно возникает ощущение, что на него нападают.**
- Именно поэтому в большинстве случаев в ответ на подобную фразу человек начинает защищаться, а лучшим способом защиты, как известно, является нападение.**

**В ИТОГЕ ТАКАЯ БЕСЕДА ГРОЗИТ
ПЕРЕРАСТИ В КОНФЛИКТ, ПРИЧЁМ
НЕПРОДУКТИВНЫЙ**



КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТОВ?

- Избежать конфликтов и в то же время сделать так, чтобы партнер вас услышал, поможет использование *«Я-сообщение»*.
- Технику *«Я-сообщение»* можно успешно применять как в семейном, так и в деловом общении.
- Любое недовольство, которое мы обычно выражаем через *«Ты-сообщение»*, можно преподнести человеку по-другому, воспользовавшись техникой *«Я-сообщение»*.

Техника «Я-сообщение» состоит из четырех основных частей:

Часть первая

Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении вашего ребенка.

Делать это необходимо как можно более нейтрально, лучше всего безличными или неопределённо-личными предложениями. Никаких оценок другого человека!

Например, так:

«Когда опаздывают...»,

«Когда приходится долго просить...»,

«Когда мне грубит близкий человек...».

Часть вторая

Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением.

*Например: «Я огорчаюсь», «Я злюсь»,
«Я переживаю», «Я обижаюсь»,
«Я чувствую себя виноватой»*

причём старайтесь выразить свои чувства максимально точно.

Часть третья

Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих.

В примере продолжение может быть таким:

- *«потому что мне приходится объясняться с классным руководителем»,***
- *«потому что это лучше всего делать вовремя»,***
- *«потому что складывается впечатление, что меня не уважают».***

Часть четвертая

В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Например:

«Мне бы очень хотелось, чтобы ты вовремя приходила в школу».

«Мне хотелось бы рассчитывать на твою помощь».

«Я хочу, чтобы близкий мне человек относился ко мне с уважением».

Сравним два варианта сообщения



«Ты постоянно не выполняешь мои просьбы!!!»



«Когда приходится долго просить, я расстраиваюсь и огорчаюсь, потому что складывается впечатление, что мы чужие.»

Я была бы рада рассчитывать на твою помощь»

Преимущества “Я-сообщение”:

1. Оно позволяет нам выразить свои негативные чувства в необидной для ребёнка форме.
2. “Я-сообщение” даёт возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей бронёй “авторитета”, который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать. Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное- же – делает взрослого ближе, человечнее.
3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.
4. И последнее, высказывая своё чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда, что удивительно, они начинают учитывать наши желания и переживания.

Техника **Я-сообщение** не заставляет партнера защищаться, она, напротив, приглашает его к диалогу, дает возможность высказать свое мнение и оставляет обоим участникам диалога поле для маневров.



Использование этой техники требует некоторого опыта, поскольку не всегда можно быстро сориентироваться и перестроить фразу, однако со временем это будет получаться все лучше и лучше.

**Очень важно попробовать, чтобы
испытать первые успехи!**

***Желаю
успеха!***

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

«Общаться с ребенком. Как?»

**Гиппенрейтер Ю.Б. : ЧеРо, Сфера; Москва;
2003**

«Продолжаем общаться с ребенком. Так?»

» Гиппенрейтер Ю.Б.: АСТ, Астрель; М.;; 2008

**«Чувства и конфликты» Гиппенрейтер Ю.Б. :
АСТ; Москва; 2014**

«Чудеса активного слушания»

Гиппенрейтер Ю.Б.: АСТ; Москва; 2014