

Эффективное общение. «Я - высказывания»

Это способ сообщения о своих чувствах, переживаниях, мыслях без оскорбления и осуждения (немало конфликтов и непонимания рождаются из-за невысказанных чувств и мыслей).

Часто только одно сообщение о них позволяет наладить ситуацию.

С помощью «Я – высказываний» Вы отстаиваете свои интересы, но при этом не оказываете давление на других, не обвиняете, не осуждаете.

Правила «Я высказывания»:

1. Местоимение «Я» (меня, мне)
2. Описание чувств
3. Причина (безличное предложение, нейтральное)
4. Пожелание (мне хотелось бы...)

Пример. Я злюсь, когда дети не убирают игрушки, мне хотелось бы , что бы игрушки лежали после игры на месте.

«Ты – высказывания» напротив, вызывают раздражение и защитную реакцию, того к кому оно обращено.

Пример. Ты меня злишь, когда не убираешь игрушки.

Это не конструктивное высказывание и может вызвать негативную ответную реакцию.

!!! Очень важно разговаривать, не молчать и не ожидать, что ваш ребенок «Сам должен понять, что ... (например вас обидел или разозлил)

Проговаривание чувства – это избавление от него.

Педагог – психолог МБДОУ д/с №1 «Солнышко»

Вера Николаевна Чумакова