

"Ты-сообщение"-  
попытка  
воздействовать  
сразу на другого,  
без объяснения  
собственного  
состояния-  
приказывая,  
критикуя,  
обвиняя.

"Я-сообщение" -  
информация о вас,  
о вашей реакции на  
слова  
собеседника...

Материал  
подготовила  
Т. В. Лымаренко,  
воспитатель,

МАОУ "Савинская  
средняя школа",  
структурное  
подразделение  
детский сад  
"Филиппок"

## Техника "Я- сообщений"

Главная цель «Я-  
сообщения» - не  
заставлять кого-то  
что-то сделать, а  
сообщить свое  
мнение, свою  
позицию, свои  
чувства и  
потребности.

**4 шага:**

-  **1- чувство**
-  **2- факт**
-  **3- пояснение**
-  **4- желание**

## Примеры изменения "Ты- сообщений" в "Я- сообщения"

«Перестань меня дергать. Займись каким-нибудь делом и не приставай ко мне, пока я работаю»  
- «Я раздражаюсь, когда меня отвлекают. Я теряю мысль и начинаю злиться, мне это мешает быстро делать работу».

Перестань тут ползать, Ты мне мешаешь. - МНЕ трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и Я всё время спотыкаюсь.

«Нельзя отдирать обои!»! - «Когда обои ободраны, я злюсь, потому что у меня нет других обоев и стена становится некрасивой, пожалуйста, не отдирай обои, давай приклеим их обратно».

Следующие  
незавершенные  
предложения  
помогут нам  
построить общение  
по данной формуле:

**1. Когда ты...  
(констатация  
поступка ребенка).**

**2. Я чувствую...  
(констатация ваших  
переживаний).**

**3. Потому что...  
(констатация  
последствий  
поведения ребенка).**

## Несколько правил эффективного общения взрослого и ребенка:

- 1. БЕСЕДУЙТЕ С РЕБЕНКОМ ДРУЖЕЛЮБНО, В УВАЖИТЕЛЬНОМ ТОНЕ.**
- 2. БУДЬТЕ ОДНОВРЕМЕННО ТВЕРДЫ И ДОБРЫ. ВЫБРАВ СПОСОБ ДЕЙСТВИЯ, ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ КОЛЕБАТЬСЯ. БУДЬТЕ ДРУЖЕЛЮБНЫМИ И НЕ ВЫСТУПАЙТЕ В РОЛИ СУДЬИ.**
- 3. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ РЕБЕНКА.**
- 4. ИМЕЙТЕ МУЖЕСТВО. ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ ТРЕБУЕТ ПРАКТИКИ И ТЕРПЕНИЯ.**
- 5. . ДЕМОНСТРИРУЙТЕ ВЗАИМНОЕ УВАЖЕНИЕ.**