

"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.**