

”Я- высказывание“ имеет ряд преимуществ при выстраивании детско-родительских отношений.

1. Позволяет родителям выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Полностью подавить эмоции нельзя и ребенок всегда знает, сердит родитель или нет. Если сердит, то он, в свою очередь, может обидеться, замкнуться или пойти на открытую ссору. Получается все наоборот: вместо мира - война.

2. ”Я- высказывание“ дает возможность детям ближе узнать взрослых. Нередко взрослые закрываются от детей броней ”авторитета“ и стараются поддерживать его во что бы то ни стало. Родители носят маску ”воспитателя“ и боятся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что взрослые (родители, учителя) могут вообще что-то чувствовать. Это производит на них неизгладимое впечатление, позволяет делать взрослому ближе, человечнее.

3. Когда родители открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Они начинают чувствовать: родители им доверяют и им можно доверять. Дети очень быстро усваивают от взрослых манеру общения.

Чтобы ”Я - высказывание“ работало, нужно избегать некоторых неверных действий:

Обвинения. ”Я - высказывания“ направлены на избавление от них, но если Вы сначала говорите о своих чувствах, а потом начинаете обвинять собеседника, техника теряет смысл.

Обобщения. Это пагубная привычка многих людей – ”навешивать“ на собеседников неприятные ярлыки (*Я очень расстроен оттого, что ты так плохо водишь. Не зря говорят, что женщина за рулем – это обезьяна с гранатой...*).

Оскорбления. Их присутствие в ”Я - высказываниях“ сводят на нет весь эффект метода. (*Я сержусь, когда ты тратишь много денег на эти дурацкие безвкусные шмотки*).

Выражения своих эмоций в грубой форме (*Я в бешенстве! Мне не хватает слов от возмущения!*).

Притча.

Жили в городе Хитрец и Мудрец. Решил как-то Хитрец перехитрить Мудреца. Поймал он на лугу бабочку, позвал соседей с собою, пошёл к Мудрецу и спрашивает:

- Скажи, Мудрец, что у меня в руках – живое или мёртвое?

А сам думает: если Мудрец ответит ”живое“ - я сожму пальцы, и бабочка умрёт, а если ответит ”мёртвое“ - я разожму пальцы, и бабочка полетит...

Все вокруг с нетерпением ждали ответа Мудреца. А он посмотрел на протянутый кулак Хитреца и ответил:

- Всё в твоих руках!



Государственное учреждение образования
”Витебский областной
социально-педагогический центр“
Основной отдел защиты прав и законных
интересов несовершеннолетних

**” Я-высказывание“: как
сделать чтобы вас
услышали**



”Я-высказывание“ – позволяет отразить искренние, реальные чувства по поводу происходящей ситуации.

”Я – высказывание“ дает возможность:



конструктивно реагировать на эмоционально волнующую ситуацию;



позволяет выражать чувства в необходимой для собеседника форме;



вызывать у собеседника доверие;



собеседнику принимать самостоятельные решения;



учитывать собеседнику желания говорящего.



Алгоритм ”Я-высказывания“

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение (”Когда я вижу, что...“, ”Когда это происходит...“).

2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации (”Я чувствую...“, ”Я огорчаюсь...“, ”Я не знаю, как реагировать...“).

3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания (”Потому что я не люблю...“, ”Мне бы хотелось...“).

4. Представить как можно больше альтернативных вариантов (”Возможно, тебе стоит поступить так...“, ”В следующий раз сделай...“).

5. Дать дополнительно информацию (объяснение) собеседнику относительно проблемы .

Формула ”Я-высказывания“
Ситуация + Я - чувство + Объяснение



Внимание!

При описании Вашего эмоционального состояния необходимо избегать элемента личностного осуждения собеседника как причины этой реакции. Например: ”Я из-за тебя это уронил (не успел, испортил)“. Если элемент осуждения загрязнит ”Я - высказывание“, противоположная сторона может обрушиться на массу контробвинений. Когда Вы практикуете ”Я - высказывание“, Вы даете себе полное право чувствовать то, что Вы чувствуете, и выражать свои чувства, никого при этом не обвиняя.

Примеры

”Ты - высказывание“ / ”Я - высказывание“:

Ты никогда меня не слушаешь! / Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.

Что ты все время разговариваешь параллельно со мной? / Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос — задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.

