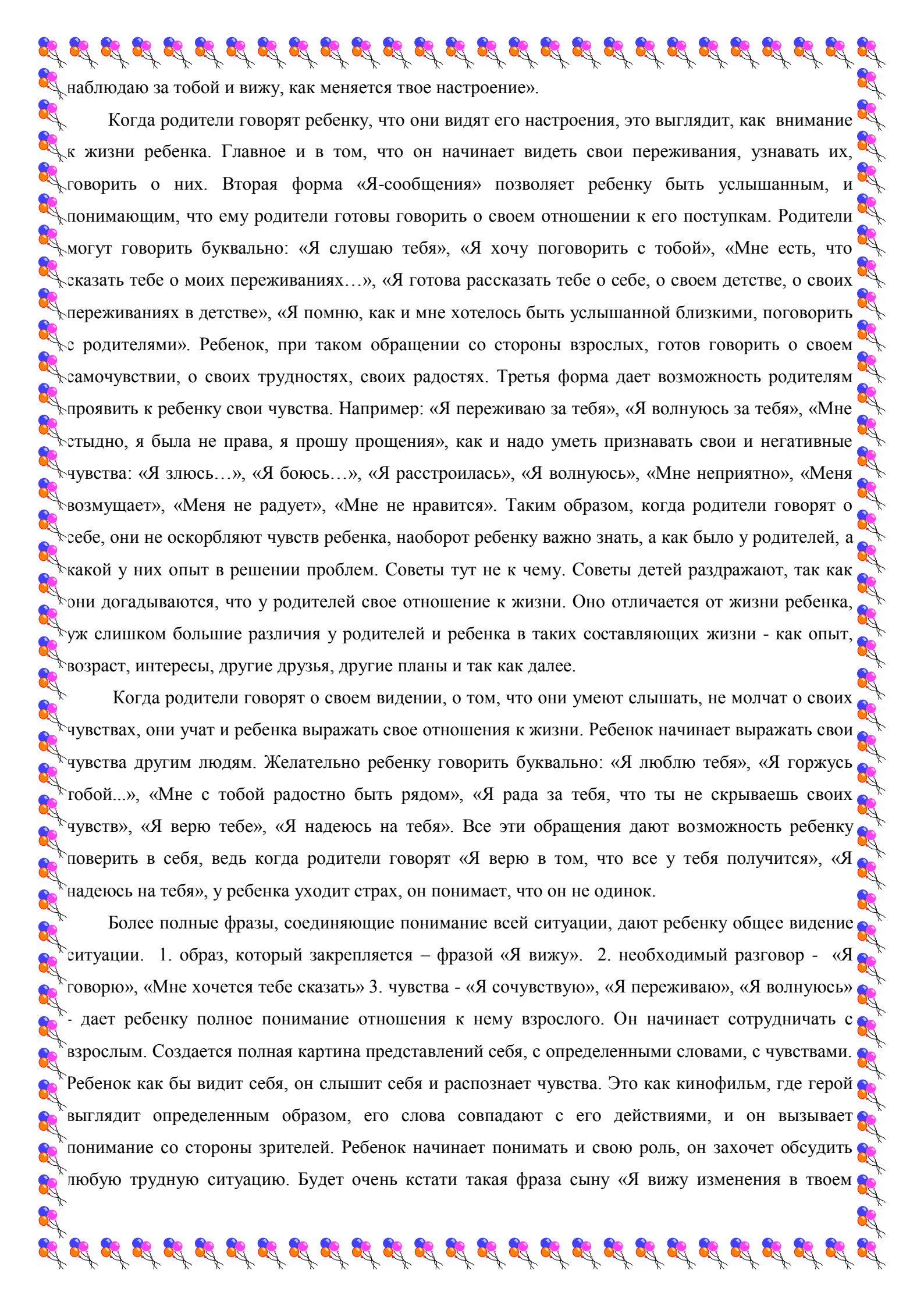




## *ТЕХНОЛОГИЯ «Я-СООБЩЕНИЕ»*

Я считаю, что технология «Я-сообщение» в жизни родителей - это умение родителей говорить о своем отношении к поступкам своих детей. Обращение к детям через сообщение: «Я вижу, я заметил, я обратил внимание, я наблюдаю, я вижу, я гляжу» и т.д. дает возможность посмотреть и ребенку на себя и свою ситуацию. Когда родитель говорит от первого лица, он как бы включает ребенка в действие. Иначе звучит оценивание и воспринимается ребенком как нотация: «ты поступаешь не так», «ты не прав», «что ты делаешь...». Еще хуже приказ: «Поступай, как тебе говорят взрослые». Ребенок раздражается именно потому, что он видит желание родителей заставить ребенка быть просто послушным, покладистым. Вообще это и не плохо давать приказы, но постепенно ребенок их не хочет выполнять. И это вредит личностному развитию ребенка. Не становится он самостоятельным. И через какое-то время родители начинают злиться на ребенка, который бездействует. А не научился он самостоятельности только лишь потому, что слишком много было инструкций, нотаций, оценивания, шантажа. Грустное заключается еще и в том, что выросший детеныш-то тоже норовит сам всем давать инструкции. Страшно похож он, она на родителя. Не хочется признаваться в том, что это рук отца, матери. Не умеет малыш говорить с другими людьми, трудно ему осваивать что-то новое. Пока не научат его разговаривать, говорить именно о себе -невероятно трудно двигаться дальше. Так и с умением говорить о себе: не научился у родителей этому, тормозится общение с другими людьми. Что же делать то? А выход один – учиться разговаривать с сыном или дочерью по-человечески. Важно научиться говорить с ребенком на равных. Это означает, прежде всего, обращение к ребенку с позиции «Я-сообщения».

Когда родители говорят с ребенком о том, что они видят, замечают, отмечают, обращают внимание на изменения в самочувствии ребенка, он также начинает видеть себя со стороны глазами взрослых. Это важно для ребенка, так как ему в трудные минуты кажется, что никто не обращает на него внимания, что никто не интересуется его жизнью, не видит изменений в его настроении. Фраза выглядит следующим образом, например: «Сынок, я вижу, твои изменения в

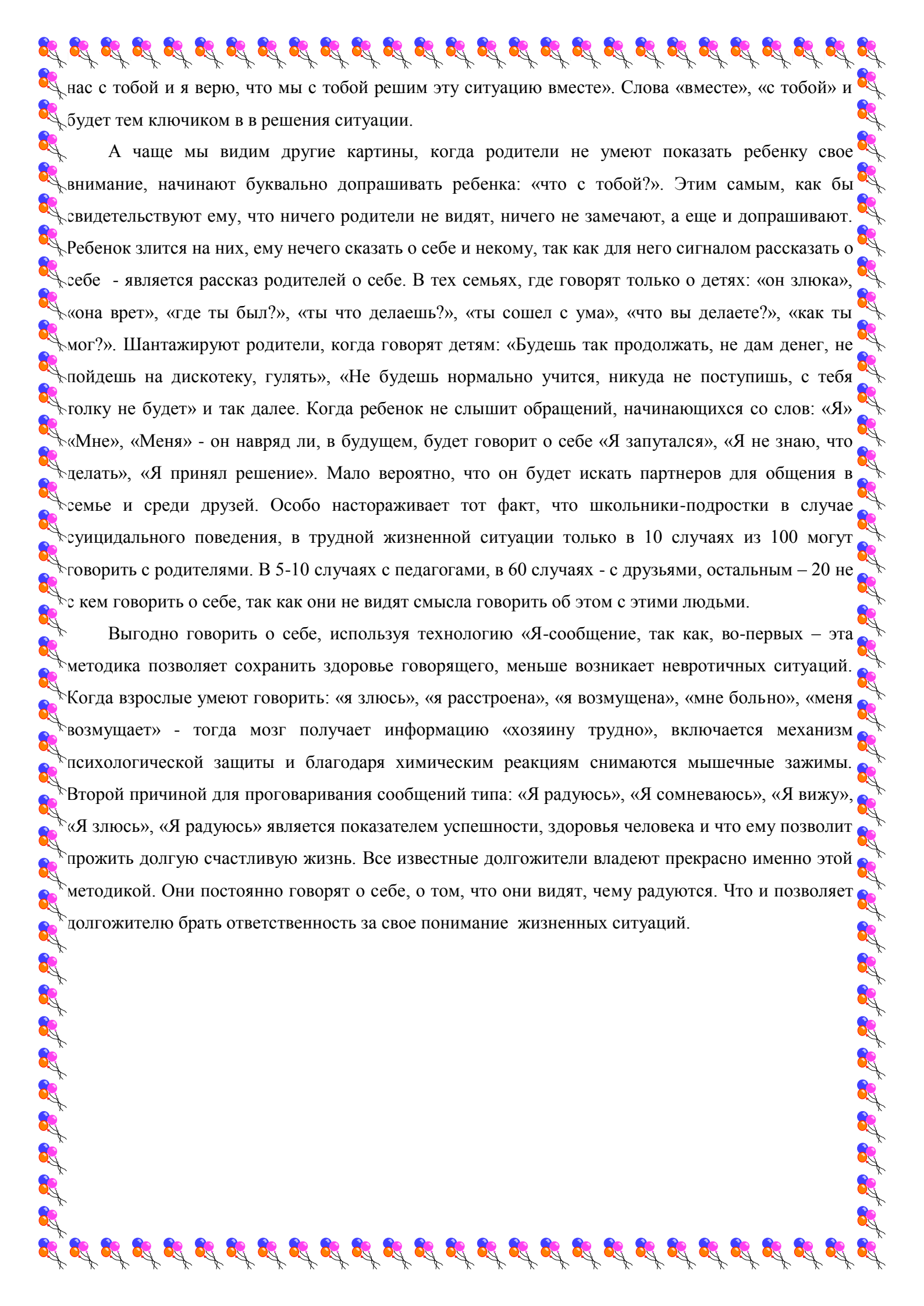


наблюдаю за тобой и вижу, как меняется твое настроение».

Когда родители говорят ребенку, что они видят его настроения, это выглядит, как внимание к жизни ребенка. Главное и в том, что он начинает видеть свои переживания, узнавать их, говорить о них. Вторая форма «Я-сообщения» позволяет ребенку быть услышанным, и понимающим, что ему родители готовы говорить о своем отношении к его поступкам. Родители могут говорить буквально: «Я слушаю тебя», «Я хочу поговорить с тобой», «Мне есть, что сказать тебе о моих переживаниях...», «Я готова рассказать тебе о себе, о своем детстве, о своих переживаниях в детстве», «Я помню, как и мне хотелось быть услышанной близкими, поговорить с родителями». Ребенок, при таком обращении со стороны взрослых, готов говорить о своем самочувствии, о своих трудностях, своих радостях. Третья форма дает возможность родителям проявить к ребенку свои чувства. Например: «Я переживаю за тебя», «Я волнуюсь за тебя», «Мне стыдно, я была не права, я прошу прощения», как и надо уметь признавать свои и негативные чувства: «Я злюсь...», «Я боюсь...», «Я расстроилась», «Я волнуюсь», «Мне неприятно», «Меня возмущает», «Меня не радует», «Мне не нравится». Таким образом, когда родители говорят о себе, они не оскорбляют чувств ребенка, наоборот ребенку важно знать, а как было у родителей, а какой у них опыт в решении проблем. Советы тут не к чему. Советы детей раздражают, так как они догадываются, что у родителей свое отношение к жизни. Оно отличается от жизни ребенка, уж слишком большие различия у родителей и ребенка в таких составляющих жизни - как опыт, возраст, интересы, другие друзья, другие планы и так как далее.

Когда родители говорят о своем видении, о том, что они умеют слышать, не молчат о своих чувствах, они учат и ребенка выражать свое отношения к жизни. Ребенок начинает выражать свои чувства другим людям. Желательно ребенку говорить буквально: «Я люблю тебя», «Я горжусь тобой...», «Мне с тобой радостно быть рядом», «Я рада за тебя, что ты не скрываешь своих чувств», «Я верю тебе», «Я надеюсь на тебя». Все эти обращения дают возможность ребенку поверить в себя, ведь когда родители говорят «Я верю в том, что все у тебя получится», «Я надеюсь на тебя», у ребенка уходит страх, он понимает, что он не одинок.

Более полные фразы, соединяющие понимание всей ситуации, дают ребенку общее видение ситуации. 1. образ, который закрепляется – фразой «Я вижу». 2. необходимый разговор - «Я говорю», «Мне хочется тебе сказать» 3. чувства - «Я сочувствую», «Я переживаю», «Я волнуюсь» - дает ребенку полное понимание отношения к нему взрослого. Он начинает сотрудничать с взрослым. Создается полная картина представлений себя, с определенными словами, с чувствами. Ребенок как бы видит себя, он слышит себя и распознает чувства. Это как кинофильм, где герой выглядит определенным образом, его слова совпадают с его действиями, и он вызывает понимание со стороны зрителей. Ребенок начинает понимать и свою роль, он захочет обсудить любую трудную ситуацию. Будет очень кстати такая фраза сыну «Я вижу изменения в твоём



нас с тобой и я верю, что мы с тобой решим эту ситуацию вместе». Слова «вместе», «с тобой» и будет тем ключиком в в решения ситуации.

А чаще мы видим другие картины, когда родители не умеют показать ребенку свое внимание, начинают буквально допрашивать ребенка: «что с тобой?». Этим самым, как бы свидетельствуют ему, что ничего родители не видят, ничего не замечают, а еще и допрашивают. Ребенок злится на них, ему нечего сказать о себе и некому, так как для него сигналом рассказать о себе - является рассказ родителей о себе. В тех семьях, где говорят только о детях: «он злюка», «она врет», «где ты был?», «ты что делаешь?», «ты сошел с ума», «что вы делаете?», «как ты мог?». Шантажируют родители, когда говорят детям: «Будешь так продолжать, не дам денег, не пойдешь на дискотеку, гулять», «Не будешь нормально учиться, никуда не поступишь, с тебя голку не будет» и так далее. Когда ребенок не слышит обращений, начинающихся со слов: «Я» «Мне», «Меня» - он навряд ли, в будущем, будет говорит о себе «Я запутался», «Я не знаю, что делать», «Я принял решение». Мало вероятно, что он будет искать партнеров для общения в семье и среди друзей. Особо настораживает тот факт, что школьники-подростки в случае суицидального поведения, в трудной жизненной ситуации только в 10 случаях из 100 могут говорить с родителями. В 5-10 случаях с педагогами, в 60 случаях - с друзьями, остальным – 20 не с кем говорить о себе, так как они не видят смысла говорить об этом с этими людьми.

Выгодно говорить о себе, используя технологию «Я-сообщение, так как, во-первых – эта методика позволяет сохранить здоровье говорящего, меньше возникает невротичных ситуаций. Когда взрослые умеют говорить: «я злюсь», «я расстроена», «я возмущена», «мне больно», «меня возмущает» - тогда мозг получает информацию «хозяйину трудно», включается механизм психологической защиты и благодаря химическим реакция снимаются мышечные зажимы. Второй причиной для проговаривания сообщений типа: «Я радуюсь», «Я сомневаюсь», «Я вижу», «Я злюсь», «Я радуюсь» является показателем успешности, здоровья человека и что ему позволит прожить долгую счастливую жизнь. Все известные долгожители владеют прекрасно именно этой методикой. Они постоянно говорят о себе, о том, что они видят, чему радуются. Что и позволяет долгожителю брать ответственность за свое понимание жизненных ситуаций.

## Успех через похвалу

### Я-сообщение

- Я горжусь своим сыном!!!



### За поступок, деятельность, достижение

- Ты написала сочинение  
самостоятельно и без ошибок!



MyShared