

Классическую схему бывает целесообразно **усилить объяснением:**

Наблюдаемые факты о том, что происходит
+ Местоимение «я», «мне», «меня»
+ Чувства, которые человек переживает в этой ситуации
+ Объяснение, почему возникают такие чувства

«Когда я прихожу вечером домой и узнаю, что еще не сделаны уроки, мне становится грустно и тревожно, ведь я хотела провести с тобой время, а теперь придется ночью все доделывать».

Или же с помощью озвучивания (реальных и выполнимых) санкций (но раз озвученные, они должны быть выполнены обязательно):

Наблюдаемые факты о том, что происходит
+ Местоимение «я», «мне», «меня»
+ Чувства, которые человек переживает в этой ситуации
+ Объяснение, почему возникают такие чувства
+ Озвучивание дальнейших действий

«Когда я прихожу вечером домой и узнаю, что еще не сделаны уроки, мне становится грустно и тревожно, ведь я хотела провести с тобой время, а теперь придется ночью все доделывать. Если с завтрашнего дня уроки также не будут сделаны к моему возвращению домой, то я на неделю заберу твой планшет».

Упражнения, которые помогут вам научиться использовать я-высказывания

- ✓ Отследите и запишите, какие у вас возникают чувства в типичных конфликтных ситуациях с ребенком.
- ✓ Отследите и запишите, какие типичные фразы или формулировки вы используете в общении с ребенком и в разрешении конфликтов с ним. Если среди них есть ты-высказывания, то перепишите их в форме я-высказываний.
- ✓ Отследите и запишите причины тех чувств, которые у вас возникают во время конфликтов.
- ✓ Составьте список возможных санкций, которые на ваш взгляд целесообразно применять в случае нарушений договоренностей и правил поведения.
- ✓ Используя эту информацию напишите 1-3 я-высказывание на каждую конфликтную ситуацию, которая у вас часто возникает с ребенком, чтобы вам не пришлось их формулировать с нуля в момент конфликта.

Памятка

«Как сделать чтобы вас услышали. Прием Я-высказывание»

Советы для родителей
от психолога



КГКОУ ШИ 14

г. Амурск

2024 г.

Я – высказывание в помощь родителям.

Я-высказывание — способ выразить свою точку зрения на ситуацию, не провоцируя конфликта и не отталкивая ребенка от себя.

Я-высказывание противоположно так называемому «ты-высказыванию». Например, те фразы, которые мы так часто слышим от родителей, чаще всего являются ты-высказываниями: «Когда уже ты закроешь рот, надоел уже!», «Ты почему уроки не сделал?», «Ты вообще меня слышишь или нет?».

Конечно, причины поведения ребенка могут быть самыми разными, но почти всегда уместно попросить родителей начать использовать в своей речи так называемые «я-высказывания»



Я-высказывание	Ты-высказывание
Нацелено на выражение чувств родителя о ситуации. Каждый имеет право на любые чувства, поэтому это невозможно поставить под вопрос.	Нацелено на поведение/чувства противоположной стороны, т.е. является мнением, которое легко становится предметом ссоры.
Направлено на отстаивание своих границ и прав, а не ограничение прав ребенка.	Часто нарушает границы другого, является требованием к нему.
Оставляя ответственность за чувства на родителе, делает ответственным за собственное поведение ребенка.	Пытается сделать ответственным и за чувства, и за поведение ребенка
Помогает родителю регулировать свои собственные чувства и облегчает эмоциональное состояние.	Не помогает родителю справиться с эмоциями, т.к. перекладывает эту задачу на ребенка

Предполагает общение на равных, а не сверху вниз.	Предполагает позицию «обвиняющего» и «виноватого»
Является проявлением уверенности, как и любое высказывание о собственных эмоциях.	Является проявлением агрессии, злости и бессилия

Как построить правильное я-высказывание?

Наблюдаемые факты о том, что происходит

+ Местоимение «я», «мне», «меня»

+ Чувства, которые человек переживает в этой ситуации

Например, фразы, приведенные выше, можно переделать в подобные я-высказывания:

«Когда ты говоришь одновременно со мной, я начинаю раздражаться и нервничать»,

«Когда я прихожу вечером домой и узнаю, что еще не сделаны уроки, мне становится грустно и тревожно»,

«Когда я разговариваю с человеком, который отвернулся от меня, мне очень обидно».

