«УЧИМСЯ ОБЩАТЬСЯ. Я – СООБЩЕНИЯ»

Из книги Гиппенрейтер Ю.Б.
«Общаться с ребенком. Как?»

Подготовил: Пимашкова Т.С., воспитатель МАДОУ № 72

Когда вы говорите своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

Высказывания такого рода психологи назвали **«Я –сообщениями».**

Они могут быть такими:

1. **Я** не люблю, когда дети ходят растрепанными, и **мне** стыдно от взглядов соседей.
2. **Мне** трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и **я** все время спотыкаюсь.
3. **Меня** очень утомляет громкая музыка.

Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе:

1. Ну что у **тебя** за вид!
2. Перестань тут ползать, **ты** мне мешаешь!
3. **Ты** не мог бы потише?!

В таких высказываниях используются слова **ты, тебя, тебе**. Их можно назвать **«Ты-сообщениями».**

На первый взгляд разница между «Я-» и «Ты-сообщением» невелика. Больше того, вторые привычнее и «удобнее». Однако, в ответ на них ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать.

Ведь каждое «Ты-сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику ребенка. Вот типичный диалог:

— Когда ты, наконец, начнешь убирать свою комнату?! (Обвинение.)

— Ну, хватит, пап. В конце концов, это моя комната!

— Как ты со мной разговариваешь? (Осуждение, угроза.)

— А что я такого сказал?

«Я-сообщение» имеет ряд **преимуществ** по сравнению с «Ты — сообщением».

1. Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева или раздражения, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Как уже говорилось, полностью подавить свои эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь, может оби деться, замкнуться или пойти на открытую ссору. Получается все наоборот: вместо мира — война.

Недавно мне довелось присутствовать при разговоре одиннадцатилетней девочки со своей мамой. Девочка была расстроена, и вспоминала, плача, все свои «обиды»: «Ты не думай, что я не понимаю, как когда ты ко мне относишься. Я все вижу! Вот, например, сегодня, когда ты вошла и мы крутили магнитофон, вместо того, чтобы учить уроки, ты разозлилась на меня, хотя ничего не сказала. А я видела, видела это, можешь не отпираться! Я поняла это по тому, как ты посмотрела на меня, даже как повернула голову!».

Такая реакция девочки была прямым следствием скрытого недовольства ее матери. Я подумала: какими же тонкими и наблюдательными «психологами» бывают наши дети, и какой урок преподала эта девочка маме (и мне заодно), разбив холодный лед ненужного молчания и дав выход своим чувствам!

2. «Я-сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же — делает взрослого ближе,

человечнее.

Недавно я слышала, как одна мама говорила по телефону с десятилетним сыном. Мама (педагог по профессии) рассказывала ему о том, как трудное для нее занятие прошло успешно:
«Ты ведь знаешь, — говорила она, — как я волновалась сегодня утром. Но все кончилось хорошо, и я очень рада! И ты рад? Спасибо!». Было приятно наблюдать такую эмоциональную близость между мамой и сыном.

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.

Приведу письмо одной мамы, которая спрашивает, правильно ли она поступила:
"Мы разошлись с мужем, когда сыну было шесть лет. Сейчас ему одиннадцать, и он стал глубоко, осознанно, но больше про себя, скучать по отцу. Как-то вырвалось у него: «С папой я пошел бы в кино, а с тобой не хочется». Однажды, когда сын прямо сказал, что ему скучно и тоскливо, я сказала ему: "Да, сынок, тебе очень грустно, и грустно, наверное, оттого, что нет у нас папы. Да и мне невесело. Был бы у тебя папа, у меня муж, было бы нам жить намного интереснее. Сына как прорвало: прислонился к моему плечу, полились тихие горькие слезы. Всплакнула украдкой и я. Но нам обоим стало легче... Я долго думала об этом дне и где-то в глубине души понимала, что сделала правильно. Не правда ли?".

Мама интуитивно нашла правильные слова: сказала мальчику о его переживании (активное слушание), а также рассказала о своем («Я-сообщение»). И то, что обоим стало легче, что мама и сын стали ближе друг к другу, — лучшее доказательство действенности этих методов. Дети очень быстро усваивают от родителей манеру общения. Это касается и

«Я-сообщения».

Таким путем родителям гораздо легче узнавать о чувствах и потребностях ребенка.

4. И последнее: высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда — удивительно! — они начинают учитывать наши желания и переживания.

Приведу случай, рассказанный мамой четырехлетнего мальчика.

«Пришли мы с сыном в аптеку. Он захотел витамины, я ему купила.

Потом он увидел другие, стал и их просить. Я сказала: «Сережа, давай договоримся: когда эти витамины кончатся, я куплю другие». Но он начал ныть, а потом — толкать меня и кричать, причем так, чтобы слышали окружающие. Мне было очень неприятно и стыдно. Я уже не замечала вокруг никого не знала, как выйти из положения. И тогда я громко сказала:

*- **Мне** ужасно стыдно из-за такой сцены!*

И вдруг Сережа оглянулся, посмотрел по сторонам на всех, потом прижался ко мне, обнял за ноги и говорит: «Мам, пойдем! Как хочешь! Вот сколько скажешь съесть витамин, столько я и съем. Скажешь одну — съем одну, скажешь две — съем две». Так мы и пошли домой. Он все время заглядывал мне в глаза и повторял, сколько он съест витамин.

Научиться посылать «Я-сообщения» непросто, так же, как и активно слушать ребенка. Потребуется тренировка, и на первых порах трудно будет избегать ошибок.

Одна из них состоит в том, что иногда, начав с «Я-сообщения», родители заканчивают фразу «Ты-сообщением».

Например:

«**Мне** не нравится, что **ты** такая неряха!» или

«**Меня** раздражает это **твое** хныканье!».

Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения,

неопределенные местоимения, обобщающие слова.

Например:

- Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками.

- Меня раздражает, когда дети хнычут.

Практические задания:

Выберите из ответов родителей тот, что больше отвечает «Я – сообщению».

Ситуация 1. Вы который раз зовёте дочь садиться за стол. Она отвечает «Сейчас» - и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.

Ваши слова:

1. Да сколько же раз тебе надо говорить!
2. Я начинаю сердиться, когда приходиться повторять одно и то же.
3. Меня сердит, когда ты не слушаешь.

Ситуация 2. У вас важный разговор с другом. Ребёнок то и дело вас прерывает.

Ваши слова:

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
2. Не мешай разговаривать.
3. Ты не можешь заняться чем-то другим, пока я разговариваю.

Ситуация 3. Вы приходите домой уставшая. У вашего сына - подростка друзья, музыка и веселье. На столе следы их чаепития. Вы испытываете смешанное чувство обиды и раздражения.

Ваши слова:

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть уставшей?!
2. Уберите за собой посуду.
3. Меня обижает и сердит, когда я прихожу уставшая и застаю дома беспорядок.