

# Рекомендации родителям

## Техника «Я-сообщения»

на основе материала из книги Чернецкая Л.В. —  
«Развитие коммуникативных способностей у дошкольников»

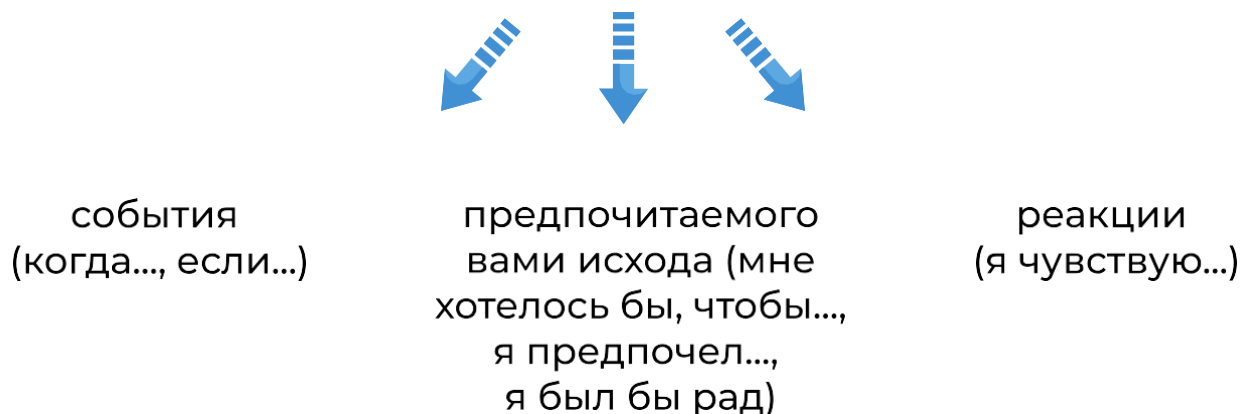
Техника Я-сообщения позволяет педагогам и родителям положительно влиять на поведение ребенка, особенно в случаях, когда это поведение является нежелательным, неприемлемым.

Эффективное общение предполагает:

1. умение слушать и понимать своего собеседника
2. способность искренне и адекватно говорить о своих чувствах и желаниях, выражать свои просьбы.

То есть строить свои высказывания таким образом, чтобы быть услышанным и понятым и, в то же время, не ущемить интересы и достоинство другого человека.

Модель Я-сообщения состоит из трех основных частей:



Первоочередная цель Я-высказывания — сообщить свое мнение, свою позицию, свои чувства и потребности; в такой форме другой услышит и поймет их гораздо быстрее.

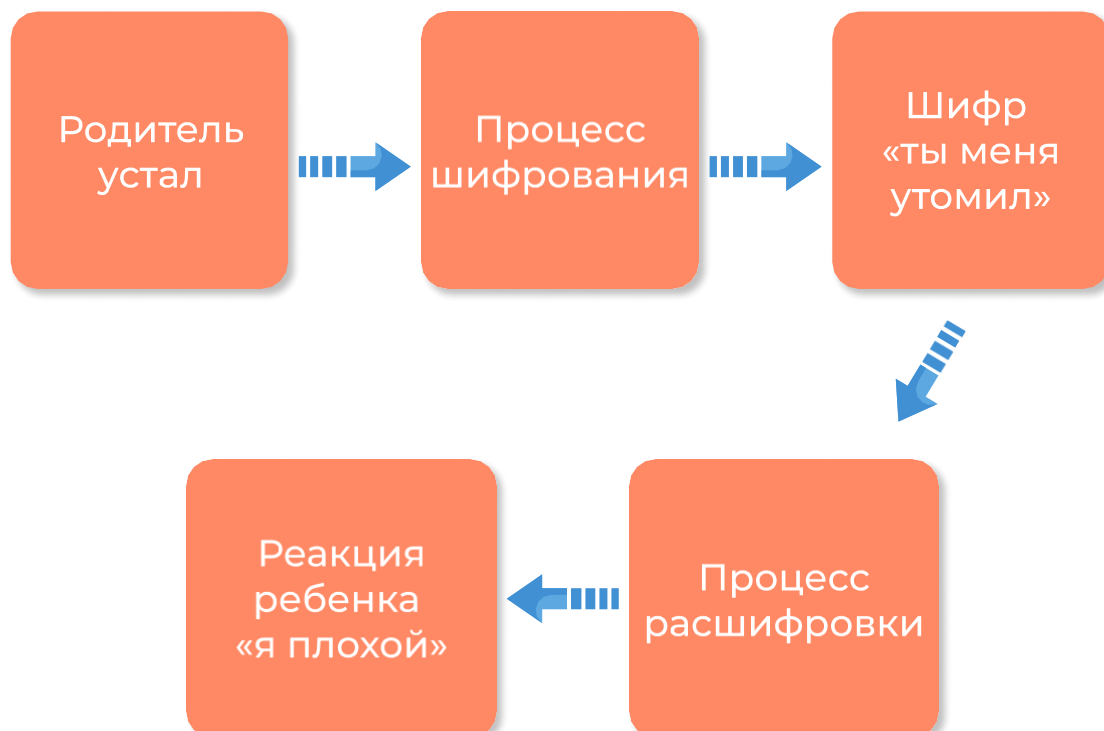
Противоположным вариантом Я-сообщения является «Ты-сообщение». Ты-сообщения часто нарушают процесс взаимодействия, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда взрослый: «Ты всегда разбрасываешь свои вещи!», «Немедленно прекрати это делать!», «Ты неисправим!».

**Рассмотрим различия вышеописанных высказываний  
на конкретных примерах.**

Ситуация	Ты-сообщение	Я-сообщение
<p>Ребенок выпрашивает у родителей купить ему новую, очень дорогую игрушку. Покупка не входит в планы и возможности родителей. Ребенок ноет и продолжает просить.</p>	<p>Ты мне надоел! Прекрати истерику немедленно!</p>	<p>Я очень расстроена твоим поведением. Мне приятно делать тебе подарки, но сейчас я не могу этого позволить (у меня нет денег и вообще я не планировала покупать эту игрушку).</p>
<p>Ребенок дерзит воспитателю, отказывается следовать общепринятым правилам.</p>	<p>Какой несносный мальчишка! Будешь наказанным весь день!</p>	<p>Мне неприятно, когда ты мне дерзишь. У меня пропадает желание с тобой разговаривать! Ты ведь знаешь, что в детском саду есть определенные правила и обязанности, ты достаточно большой, чтобы их понимать и соблюдать.</p>


Воспользуемся далее примером Томаса Гордона и нарисуем схему сообщений для родителя, который устал и не испытывает желания играть с сынишкой.

**«Ты-сообщение»**



## «Я-сообщение»



 В общении может использоваться неполная форма Я-сообщения, укороченная (Мне хотелось бы, чтобы мы договорились о том, кто убирает игрушки).

Иногда необходимо предоставить ребенку возможность выбора, объяснив последствия того или иного поведения.

Например: ребенок хочет самостоятельно пойти из детского сада домой. Мальчик капризничает: «Я хочу пойти домой прямо сейчас!», «Я сам дойду!». Воспитатель отвечает: «Вова, ты можешь прямо сейчас пойти домой, но ты уверен, что сможешь один найти дорогу?» — «Нет», — ответил притихший малыш.

Используя технику Я-высказывания в общении с ребенком, взрослые не только разрешают таким образом спорные вопросы, но и учат ребенка конструктивно общаться с окружающими.

## Домашнее задание родителям:

В течение 2-3 дней проанализируйте свое общение с детьми. Каким образом вы проявляете свое положительное отношение к ним? Сколько раз вы обратились к ним с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько — с отрицательными (упреком, замечанием, критикой).



Важно не только количественное соотношение, но и качественный анализ высказываний. Если отрицательные обращения перевешивают число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

