

«Я - сообщение» имеет ряд преимуществ:

1. Оно позволяет выразить негативные чувства в необходимой для ребенка форме. Некоторые взрослые стараются подавлять вспышки гнева, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Подавить полностью свои эмоции нельзя, дети бывают тонкими и наблюдательными «психологами».

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 приподнять хотя бы на миг. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут что-то чувствовать!

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

4. 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.

Следует избегать ошибок:

Начав с «Я-сообщения», взрослые заканчивают фразу «Ты-сообщением».

Избегать ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова.

Мне не нравится, что ты такая неряха.

Меня раздражает, когда дети хнычут.

«Я – сообщение» не дает сделать «нагло», совершить необдуманный поступок.

Я-сообщение

Если ребенок вызывает у Вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Когда Вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем и его поведении.

Предложения должны содержать личные местоимения: я, мне, меня.

Высказывания такого рода психологи назвали

«я-сообщениями».

Ну что у ***тебя*** за вид! ***Я*** не люблю, когда дети ходят
растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей.

Перестань тут ползать, ***Мне*** трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время
спотыкаюсь.

ты мешаешь

Ты не мог бы потише!\ ***Меня*** очень утомляет громкая
музыка.

Разница между «я» и «ты»- сообщениями невелика. Однако в ответ на «ты-сообщение» ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать. Ведь каждое «ты-сообщение» содержит, по сути, содержит выпад, обвинение или критику