

Я-сообщения: как общаться с ребенком?



Многим родителям иногда трудно сдерживать отрицательные эмоции при общении с ребенком. Они срываются и кричат на сына или дочь, а потом мучаются чувством вины и спрашивают у психологов, что делать. Как этого избежать?

Несдержанным родителям психологи рекомендуют изучить технику «Я-сообщений». Об этой технике рассказывает в своих книгах и на лекциях один из самых известных детских психологов Юлия Гиппенрейтер.

Юлия Борисовна Гиппенрейтер – педагог, психолог и профессор психологического факультета МГУ. В своих книгах «Общаться с ребенком: как?» и «Общаться с ребенком: так?» она учит родителей грамотно выходить из детско-родительских конфликтов, не ранив психику ребенка.

Вместо: «Ты плохой» говорите «Я расстроен твоим поведением»

Особое внимание Юлия Борисовна и другие психологи уделяют технике «Я-сообщений». Она заключается в том, что родителям лучше оценивать поступки ребенка, описывая свое состояние, а не его поведение. Вместо: «Ты поступил плохо» («Ты-сообщение») стоит сказать: «Я расстроен(а) твоим поведением» («Я-сообщение»). То есть говорить от первого лица о своих переживаниях по поводу поведения ребенка, а не делать суждений о нем самом.

Таким образом мы избавляемся от обвинительного тона, который вызывает у

ребенка неприязнь или протест. Разговаривая о поведении ребенка с помощью «Я-сообщений», становится проще строить конструктивный диалог. Так дочь или сын станут вашими союзниками в решении проблемы, а не будут чувствовать себя как на скамье подсудимых.

Как общаться с помощью «Я-сообщений»?

1. Чаще используйте «Я-сообщения» для выражения своих положительных эмоций

Малышу необходимо чувствовать любовь родителей. Чаще говорите ему: «Я рад(а) тебя видеть», «Я тебя люблю», «Мне нравится играть с тобой».

2. Выслушайте ребенка, не перебивая

Ребенок пока не умеет выражать свои чувства так, как это умеют взрослые. И не стоит от него этого ожидать. Для начала выслушайте все, что он вам рассказывает, задавая уточняющие вопросы.

3. Учите ребенка рассказывать о своей эмоции в виде «Я-сообщения»



Учите ребенка формулировать капризы и недовольства с помощью «Я-сообщений». Пусть он расскажет о том, как он себя ощущает. Например, сын говорит вам: «Мама, я не хочу завтра в школу». Вы отвечаете: «Ты устал и хочешь отдохнуть?». Или дочь пришла с улицы и заявляет: «Я не буду больше играть с Машей, она жадина!». Переформулируйте в: «Ты злишься, что она не дала тебе свою куклу?». Такие фразы позволяют наладить контакт с ребенком: удостоверившись, что его понимают, чадо с готовностью поделится своими

трудностями и позволит вам помочь их разрешить.

4. Выразите недовольство действиями ребенка, но не им самим

Выражать недовольство можно и нужно, но не самим ребенком, а его действиями. «Я-сообщения» позволяют высказать собственные чувства вместо обвинений ребенка: «Я расстраиваюсь, когда ты говоришь плохие слова», а не «Ты говоришь плохие слова», и ни в коем случае не «Ты – плохой мальчик, раз говоришь плохие слова».

Основной посыл, который от вас в данном случае получает ребенок, звучит так: «Ты мне дорог(а), я очень тебя люблю, но твой поступок меня огорчает».

5. Расскажите о причинах своего недовольства

После того, как вы высказали ребенку свое недовольство, используя «Я-сообщения», расскажите о его причинах. Например, подрастающая дочь поздно вернулась с прогулки с друзьями, вы переволновались, а завтра новый рабочий день. Поведайте дочери о том, что вам сложно будет заснуть, а завтра необходимо рано встать на работу. Естественно, также используя «Я-сообщения».

Если ребенок все еще вас не понял, возвращайтесь к пункту 1: «Чаще используйте «Я-сообщения»

6. Опишите, какого поведения вы ждете от ребенка

В завершении разговора с ребенком объясните ему, какое поведение вы от него ожидаете. Если мы возьмем приведенный выше пример общения с дочерью-подростком, то фраза будет выглядеть так: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты раньше приходила домой с прогулки».

Если ребенок уже вырос, то он может не согласиться с той линией поведения, которую вы предлагаете. В этом случае необходимо искать компромисс и возвращаться к пункту 2 «Выслушайте ребенка, не перебивая».

7. Опишите последствия продуктивного взаимодействия

Вы станете мастером в общении с собственным ребенком, если будете описывать не только то, что происходит, если ребенок не слушается, но и то, зачем вы требуете от него определенного взаимодействия. Например, за тревогой матери, которая волнуется, что дочь поздно приходит с прогулки, скрывается желание больше взаимодействовать с взрослеющим подростком. «Если ты будешь возвращаться раньше, мы с тобой сможем больше общаться и обсуждать, что происходит у тебя в жизни».

Источник: интернет

Разместила: Чернявская Оксана Николаевна (текст для публикации взят из Интернета)

Опубликовано на сайте: 26 сентября 2016