

## КАК РОДИТЕЛЯМ СПРАВЛЯТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ ЧУВСТВАМИ?

Негативное поведение ребенка, их непослушание часто вызывает у родителей отрицательные чувства. Сдерживать, подавлять гнев и молча переносить обиду или проявить их? Не всегда родители знают, как правильно поступить в той или иной ситуации. Как сказать о своих чувствах, чтобы не навредить отношениям с ребенком?

В тех случаях, когда родители испытывают сильные негативные чувства, психолог Юлия Борисовна Гиппенрейтер рекомендует пользоваться **техникой «Я-сообщение»**.

Смысл этой техники в том, чтобы не ругать ребенка за его провинности, или обвинять в непослушании, а говорить о своих чувствах ему от первого лица. Сообщите о своем переживании, своей внутренней ситуации. Сообщение содержат личные местоимения: **я, мне, меня**. Как правило, они начинаются словами: «Я не люблю...», «Мне трудно...», «Меня очень утомляет...». Например: «Меня очень беспокоят твои поздние возвращения домой» или «Я очень расстроилась из-за того, что ты сделал».

Очень важно избегать отрицательных **«Ты-сообщений»**. Это такие высказывания, которые содержат местоимения второго лица: **ты, тебе, из-за тебя**. Например, «Почему ты опять поздно возвратился домой?». На любое «Ты-сообщение», ребенок, особенно подросток, либо обидится, либоотреагирует встречным обвинением. Следует избегать, так называемых, «кентавров», то есть предложений, которые начинаются с местоимения первого лица, а заканчивается упреком или обвинением. Это и есть «Ты-сообщение», например: «Мне не нравится, когда ты грубишь мне».

### **Как и когда применять технику «Я-сообщение»?**

Общаться при помощи техники «Я-сообщение», кажется, очень просто. Но в порыве чувств это не сразу вспоминается. В таком случае можно использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщенные слова. Например: «Грубость мне неприятна», «Меня огорчает, когда меня не понимают».

«Я-сообщение» особенно незаменимо, когда вы недовольны, раздражены или обижены на ребенка. Если вы выразите чувство через Я-сообщение, то это его не заденет (или заденет не так сильно) – вы ведь скажите о себе, а не о нем. Если же вы выскажитесь в форме Ты-сообщения, то *ваши слова воспринимаются как прямой выпад*.

Надо помнить, что «Я-сообщения» используют не для того, чтобы изменить поведение другого. «Я-сообщение» позволяет ребенку, подростку, взрослому собеседнику услышать и понять вас. Если не давать знать, что

вы чувствуете, то человеку это может просто не прийти в голову. Я-сообщение вносит вклад в решение проблемы не прямо, а тем, что создает атмосферу доверия, при которой легче договориться.

**Возникает вопрос: теперь совсем нельзя использовать «Ты-высказывание?»**

Дело в том, что в позитивных высказываниях «Ты-сообщения» смесь «Я- Ты-сообщений» не только не вредны, но наоборот, желательны. Их стоит чаще использовать. Например, «Мне очень приятно, что ты самостоятельно справился с заданием», «Меня очень волнует, что твое общение с новыми друзьями плохо сказывается на твоих оценках». Этими фразами вы показываете ребенку свою заботу, но не навязываете ее.

Использование техники «Я-сообщение» учит соблюдать интересы не только другого, но и свои собственные. Намерение говорить о своих чувствах неизбежно ведет к осознанию их и вниманию к собственному внутреннему миру.

Таким образом, Я- сообщение позволяет:

- давать знать другому о вашем чувстве;
- понижать уровень своего эмоционального напряжения;
- задавать доверительный тон общения;
- чаще выражать свои добрые чувства;
- противостоять давлению и манипуляции;
- заботиться о личных интересах.

Начинайте общаться по-новому, ошибки и неудачи не должны Вас остановить.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту лично, по телефону или на сайте.

© Охотникова Надежда Ивановна