

Эффективные коммуникации.

Метод «Я-послание», учимся сами, обучаем детей.

Хорошим форматом общения можно считать тот, в котором нет претензий и упреков; но при этом, один человек может объяснить другому, что он чувствует и чего он хочет.

Мы-взрослые должны постараться овладеть этим искусством, чтоб эффективно коммуницировать со своими детьми, партнерами и окружающими людьми. А так же, своим примером показать детям, как можно решать проблемы в доброжелательной форме.

Хочу познакомить Вас с методом **«Я-послание»**. Его суть заключается в том, что мы, обращаясь к другому человеку с просьбой или претензией, говорим только о себе, сообщаем собеседнику о своём состоянии, не переходя на его личность (и тем более, не принижая достоинство).

Вот формула, которой мы придерживаемся:

1. Сообщаем о своих эмоциях и чувствах.
2. Говорим о том, что их вызвало.
3. Понятно формулируем, что хотим от собеседника.

Например:

1. Ты опять разбросал игрушки! = Я расстраиваюсь, когда вижу разбросанные игрушки, их нужно убрать.
2. Ты плохой, потому что ударил(а) брата! = Мне плохо, от того, что ты ударил(а) брата, ему больно...надо извиниться. И научиться договариваться.
3. Уйди, я устал(а)! = Я ценю твоё внимание, но сейчас мне нужно отдохнуть, найди себе занятие на полчаса.
4. Вымазался(ась), противно смотреть! = Я люблю видеть, когда ты аккуратный(ая). Тебе очень идет, когда ты опрятный(ая). Надо исправить, пойдём умываться.
И много других примеров, поэкспериментируйте.

Этот метод не является «волшебной палочкой», но он эффективно помогает нам выстроить нам уважительное, бережное взаимодействие с окружающими и собственным ребенком.

Попробуйте потренироваться прямо сегодня на своём близком окружении, остановитесь и перефразируйте мысль, которая приходит в голову в порыве. Используйте этот приём, как можно чаще, сделайте его своей привычкой. Уверена, Вам понравится эффект и окружающие будут более дружелюбны.

С уважением, педагог-психолог, Каратаева Е.В.