**Какова польза от Я-сообщений?**

* **Помогают детям лучше узнать родителей**
* **Развивают эмоциональный интеллект, т.е. помогают детям понимать свои чувства**
* **Наша открытость и искренность побуждает детей быть открытыми с нами и делится своими чувствами**
* **Позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка**
* **Помогают взрослым сделать акцент не на личности ребёнка, а на его поведении**

**Наш адрес:**

**Свердловская обл.**

**г. Нижние Серги, ул. Ленина, д. 14**

**тел: 2-71-70**

******

**Государственное казённое учреждение социального обслуживания "Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Нижнесергинского района"**

**Способы эффективной коммуникации в семье**

***Я-сообщения***



Многим родителям иногда трудно сдержать отрицательные эмоции при общении с ребенком. Они срываются и [кричат](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-ne-krichat-na-rebenka/) на сына или дочь, а потом мучаются чувством вины и спрашивают у [психологов](http://www.ya-roditel.ru/parents/consultation/), что делать. Как этого избежать? В таком случае родителям психологи рекомендуют изучить технику **«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.



**Как общаться с помощью «Я-сообщений»?**

* **Выслушайте ребенка, не перебивая.** Порой это тоже бывает не просто.
* **Скажите ребёнку, что вы чувствуете по отношению к его действиям.** Например, "Мне не нравится, когда меня перебивают"
* **Опишите, какого поведения вы ждете от ребенка.** "Дождись, пожалуйста, пока я договорю"
* **Опишите последствия продуктивного взаимодействия.** "Мне будет намного легче"



**Примеры ты - сообщений:**

* Когда ты наконец начнешь убирать свою комнату?!
* Как ты со мной разговариваешь?!
* Ну что у тебя за вид?
* Перестань!
* Ты не мог бы потише?

**Примеры я-сообщений:**

* Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей.
* Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь
* Меня очень утомляет громкая музыка.
* Мне трудно, когда со мной разговаривают повышенным тоном

