

Что вы обычно говорите человеку, когда недовольны его поведением или поступком? «Ты опять опоздала», «Ты не сделал, то о чем я тебя попросила», «Ты постоянно поступаешь по-своему», а также много других фраз, смысл которых зависит от конкретной ситуации. Что объединяет все эти высказывания? Все они начинаются с обвинения в адрес другого человека. В психологии такие фразы называются Вы-сообщениями. Такие сообщения обычно ставят человека в оборонительную позицию, у него подсознательно возникает ощущение, что на него нападают. Именно поэтому в большинстве случаев в ответ на подобную фразу человек начинает защищаться, а лучшим способом защиты, как известно, является нападение. В итоге такая «беседа» грозит перерасти в конфликт.

Избежать конфликтов и в то же время сделать так, чтобы партнер вас услышал, поможет использование Я-сообщений. Технику Я-сообщений можно также успешно применять и в общении с детьми, и с подчиненными, и в других ситуациях.

Любое недовольство, которое мы обычно выражаем через Вы-сообщение, можно преподнести человеку по-другому, воспользовавшись техникой Я-сообщений. Фраза в данном случае состоит из четырех основных частей:

1. Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. Подчеркиваю, именно факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь...».

2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания», «потому что у меня остается мало времени на общение с тобой» и т.д.

4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжу пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

В результате вместо обвинения «Ты опять опоздала» мы получаем фразу вроде «Когда ты опаздываешь, я волнуюсь, потому что не знаю причину твоего опоздания. Мне бы очень хотелось, чтобы

ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

Вы-сообщение «Ты постоянно поступаешь по-своему» можно заменить на Я-сообщение «Когда ты делаешь все по-своему, я расстраиваюсь, потому что думаю, что для тебя не важно мое мнение. Я была бы рада, если бы мы вместе решали, как поступить».

Использование техники Я-сообщений требует некоторого опыта, поскольку не всегда можно быстро сориентироваться и перестроить фразу, однако со временем это будет получаться все лучше и лучше. Техника Я-сообщений не заставляет партнера защищаться, она, напротив, приглашает его к диалогу, дает возможность высказать свое мнение и оставляет обоим участникам диалога поле для маневров.

Если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, скажите ему об этом.

Когда вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЁМ переживании, а не о нём, не о его поведении.

Высказывания могут быть такими:

1. Я не люблю, когда дети ходят растрёпанными, и МНЕ стыдно от взглядов соседей.

2.МНЕ трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и Я всё время спотыкаюсь.

3.МЕНЯ очень утомляет громкая музыка.

Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения Я, МНЕ, МЕНЯ. Поэтому высказывания такого рода психологи назвали “Я-СООБЩЕНИЯМИ”

Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе:

1. Ну что у ТЕБЯ за вид?

2. Перестань тут ползать, ТЫ мне мешаешь.

3. ТЫ не мог бы потише?

В таких высказываниях используются слова ТЫ, ТЕБЕ, ТЕБЯ. Их можно назвать “ТЫ-СООБЩЕНИЯМИ”

На первый взгляд разница между “Я” и “ТЫ-СООБЩЕНИЕМ” НЕВЕЛИКА. Более того, вторые привычнее и “удобнее”. Однако в ответ на них ребёнок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать.

Ведь каждое “Ты-сообщение”, по сути, содержит выпад, обвинение или критику ребёнка.

Преимущества “Я-сообщения”:

1. Оно позволяет нам выразить свои негативные чувства в необидной для ребёнка форме.

2.”Я-сообщение” даёт возможность детям ближе узнать нас, родителей.

Нередко мы закрываемся от детей бронёй “авторитета”, который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать. Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное- же – делает взрослого ближе, человечнее.

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

4. И последнее, высказывая своё чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда, удивительно, они начинают учитывать наши желания и переживания.



Государственное учреждение  
«Забайкальский краевой Центр  
психолого-педагогической, медицинской  
и социальной помощи «Семья»

Говорим на одном языке:  
«Я сообщения»



г. Чита  
ул. Ленина, 27а  
эл. адрес: [semya2003@list.ru](mailto:semya2003@list.ru)  
8 914 438 90 50  
8 914 369 50 80  
Наш сайт: [www.centri-semya.ru](http://www.centri-semya.ru)

г. Чита, 2021г.