**«О родительской любви и способах эффективного общения»**

**Памятка для родителей**

**«Как выразить свои негативные чувства или техника**

 **«Я-сообщения»**

Когда мы общаемся с ребенком, он, естественно, обращает внимание на наши слова, придавая особое значение тому, каким тоном они сказаны. Ведь как раз в тех случаях, когда что-то нас действительно сильно волнует, мы меньше всего способны за собой следить.

В такие моменты нам не всегда удается управлять мимикой, жестами, тоном голоса, мы выплескиваем свои эмоции на ребенка.

 Знакомим вас с техникой «Я-высказывания» - лучшим педагогическим средством поведения в ситуации, когда нам не нравится поведение ребенка и мы испытывает негативные чувства.

"Я-высказывание" - это такой приём, с помощью которого собеседнику (ребенку) сообщается о своих чувствах и переживаниях, а не о нем и его поведении, которое это переживание вызвало. Оно редко вызывает протест. "Я-высказывание" всегда начинается с личных местоимений: "Я", "мне", "меня".

Давайте попробуем превратить «ты-высказывание» в «я-высказывание». Для того чтобы это у нас получилось, необходимо точно определить свое чувство в этой ситуации и указать причину, которая его вызвала.

 **1. «Почему ты играешь в компьютер? Уже выучил уроки?»***Когда я вижу, что ты вместо уроков играешь на компьютере, я не знаю, как реагировать*

***2. Разве трудно было прийти домой пораньше?!***

*Я так волновалась, пока тебя не было, и мне было обидно, что ты мне не позвонил.*

**3. Ты всегда ужасно себя ведешь!**

*В данной ситуации ты вел себя некрасиво. Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.***4. Опять ты пристаешь со своими вопросами! Не видишь, что я занят(а)?**

*«Я раздражаюсь, когда меня отвлекают. Я теряю мысль и начинаю злиться, мне это мешает быстро делать работу».*

**«Я-высказывание» включает в себя:**

Я – высказывание включает в себя не только название чувств, но и указание на те условия и причины, которые вызвали их. Схема Я - высказывания такова:

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение: Когда я вижу, что ты…
2. Точное называние своего чувства в этой ситуации: Я чувствую… (раздражение, беспомощность, боль, недоумение), Я не знаю, как реагировать…. , У меня возникает проблема….
3. Называние причин: Потому что… (я волнуюсь за тебя…, мне неприятно, что ты не уважаешь мой труд …, ты нарушил обещание … и т.п.)
4. Информацию о том, что, по мнению говорящего, можно в этой ситуации предпринять.

*«*Я чувствую **раздражение...(*эмоция*),** когда **ты не прибираешь за собой посуду...(*поведение*). Я устала на работе (причина чувства).** Очень прошу тебя **убирать за собой грязную посуду ...(*описание действия*)».**

Эта простая формула помогает не только выразить свои непосредственные чувства, но и дает человеку возможность ощутить себя ответственным за свои мысли и чувства, поскольку причины их видит прежде всего в себе, а не во внешних обстоятельствах.

«Ты-сообщения» являются свидетельством агрессии в адрес партнера по общению, так как задевают чувства другого человека. В ответ на «Ты-сообщения» любой человек обычно закрывается и старается уйти от разговора. Кто-то воспринимает их как обвинения и обижается, кто-то раздражается и защищается, а кто-то дерзит. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш собеседник изменил свое поведение, избегайте «Ты-высказываний», иначе он просто перестанет вас воспринимать.

***«Проблема "Я-сообщений"»***

«Дети часто игнорируют "Я-сообщения", особенно вначале. Они иногда предпочитают "не слышать", как их поведение воздействует на родителей.

Родителям следует посылать следующее "Я-сообщение", когда первое не получает ответа. Возможно, следующее будет сильнее, интенсивнее, громче или с большим чувством. Следующее сообщение говорит ребенку: "Смотри, я действительно имею это в виду".

Дети также часто отвечают на "Я-сообщения", посылая обратно свое "Я-сообщение". Вместо того, чтобы изменить свое поведение немедленно, они хотят, чтобы вы услышали, каковы их чувства.

Часто, после того, как ребенку сказали, что родитель понял его чувства, он изменяет свое поведение. Обычно все, что ребенок хочет - это понимание его чувств - и тогда он захочет сделать что-либо конструктивное по поводу ваших чувств».

**Памятка для родителей**

**«Как правильно слышать ребенка или правила «Активного слушания»**

Причины трудностей ребенка часто спрятаны в сфере его чувств и тогда практическими действиями, а именно: показать, научить, направить - ему не помочь. В таких случаях лучше всего выслушать ребенка, но не так, как мы с вами привыкли слушать, а «активно слушать», психологи называют этот способ, способ «помогающего слушания».

Ребенок расстроен, обижен, что-то у него не ладится с друзьями, получил плохую отметку, учитель написал замечание в дневник, ему стыдно, страшно, больно, обидно. Вот в этот момент первое, что нужно сделать это дать понять, что вы знаете о его переживаниях, о том, что он чувствует, «слышите» его. Произнесите вслух «по имени» это переживание или чувство.

Активно слушать ребенка - значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначить его чувство.

Приведу пример:

Сын: Андрей забрал мою игрушку.

Мама: Ты очень огорчен и рассержен на него.

Дочь: Я не буду носить это дурацкое платье.

Мама: Тебе оно очень не нравится.

Таки ответы вам могут показаться неестественными, непривычными. Привычно было бы сказать: Ну ничего, поиграет и отдаст! Не капризничай, симпатичное платье! Но именно такие ответы оставляют ребенка наедине со своими переживаниями. Своим суровым замечанием родитель сообщает ребенку, что его переживание не принимают в расчет. В то время как при активном слушании родитель сообщает, что он понял, увидел внутреннюю боль ребенка и готов принять ее, услышать о ней больше. Такое сочувствие взрослых оказывает особое впечатление на ребенка, да и на самого взрослого. Ребенок, чувствуя готовность матери или отца его слушать или понимать, охотно рассказывает о случившимся дальше. Взрослому остается лишь активно его слушать.

Сын: Я не буду больше дружить с Антоном!

Родитель: Ты на него обиделся?

Сын: Он мне не давал играть в шашки с Петей.

Родитель: И ты расстроился.

Сын: Я ударил его по плечу, а он пнул меня ногой.

Родитель: Было больно…(пауза)

Существуют некоторые важные особенности и правила беседы по способу активного слушания**.**

1.Обязательно повернитесь лицом к ребенку, если вы собрались его послушать. Также очень важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Присядьте на стул, на корточки, если ребенок очень маленький, возьмите его на колени. В момент разговора постарайтесь не заниматься другими делами: мыть посуду, гладить белье, смотреть телевизор, листать журнал или газету и уж тем более находиться в другой комнате. Ваше положение по отношению к ребенку и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы слушать и услышать. Ребенок любого возраста читает эти сигналы очень хорошо, не отдавая в этом себе сознательного отчета, интуитивно.

2. Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Лучше, если ваши ответы будут в утвердительной форме. Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. Покажите, что вы настроились на «эмоциональную волну» ребенка, что вы слышите и принимаете его огорчения. Часто на вопрос «Что случилось?» ребенок отвечает: «Ничего!», а если вы скажите: «Что - то случилось…», ребенку легче будет начать рассказывать о случившемся.

3. Держите паузу. После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Пауза помогает ребенку разобраться в своем внутреннем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать можно и после ответа ребенка, может он что-то добавит. Наблюдайте за ребенком, если его глаза смотрят вдаль или в сторону, а не в ваши глаза, значит, в нем происходит очень важная внутренняя работа и он не готов пока услышать вашу реплику.

4. В вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком. А потом обозначить его чувство. Может возникнуть опасение, что ребенок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же смыслом. Конечно, может случиться, что в ответе вы не совсем точно угадали случившееся событие или чувство ребенка, не смущайтесь, в следующей фразе он вас поправит. Будьте внимательны к его поправке и покажите, что вы ее приняли.

Как видите, в технике активного слушания нет особенных трудностей. Сложность в другом: **научиться управлять своими эмоциями и чувствами.** Ясно, что вы раздражены, возмущены (для того и нужны паузы в разговоре с ребёнком, чтобы взять под контроль свои чувства). Хотите, чтобы ваш ребёнок доставлял вам только радости. Но ведь такого не бывает.

Беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры и ею овладеть непросто. Но этот способ завоюет ваши симпатии, как только вы увидите результаты, которые он дает. А именно:

1.Исчезает или ослабевает отрицательное переживание ребенка. Разделенная радость удваивается, а разделенное горе уменьшается вдвое.

2.Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше и больше. Иногда в одной беседе может размотаться целый клубок проблем и огорчений.

3.Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Как часто мы оставляем своих детей наедине с грузом разных переживаний своими решительными «Поздно!», «Пора спать!», в то время как несколько минут слушания могли бы по-настоящему успокоить ребенка перед сном. Активное слушание позволяет установить необходимый контакт со своими детьми, а в дальнейшем и сами дети начинают активно слушать своих родителей.

Может кто-то решит, что разговора «по душам» при данном способе не получиться, так как придется учиться строить фразы, подыскивать нужные слова, соблюдать правила, хотим откровенности от ребенка, а сами применяем какие-то способы. Первые фразы могут получиться корявыми, вымученными, но после первых удачных попыток вести беседу с ребенком по-другому, ваше отношение изменится. Изменения будут происходить и с вами. Вы обнаружите в себе больше терпения, станете более чувствительными к нуждам и горестям ребенка, легче станет принимать его «отрицательные» чувства, раздражительность со временем уйдет. Получается, что при использовании способа активного слушания положительные изменения происходят не только в детях, но и в нас самих. Навыки общения вначале трудны и необычны, но когда вы ими овладеваете, «техника» исчезает и переходит в искусство общения.