

Трудный мир чувств!

Сейчас, в условиях карантина мы находимся в своих домах круглосуточно. Любая смена привычного ритма жизни приводит к эмоциональному напряжению. Как же организовать в этих непростых условиях общение с детьми и близкими нам людьми и исключить конфликты и эмоциональные срывы?

Выражение своих чувств – очень важная сторона общения. Делясь своими чувствами, мы даем возможность собеседнику узнать и понять нас. Другое дело, настроен ли он на такое понимание. Но многое зависит и от нас, а именно, в какой форме мы сообщаем о себе.

И сегодня я хотела бы поговорить с Вами о Я-сообщениях и как они помогут более успешно организовать общение и исключить конфликты. Итак, начнем.

Чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не следует держать в себе: не стоит молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть таким поведением вы никого не сможете. По жестам, интонации, выражению лица или глаз собеседник прочтет ваше настроение. Как же сказать о своих чувствах, чтобы это не навредило вашим отношениям с окружающими?

Ответ звучит просто: когда вы говорите о своих чувствах, выступайте от первого лица. Сообщите о себе, своем переживании, своей внутренней ситуации. Эти высказывания называются Я-сообщениями: они содержат личные местоимения: я, мне, меня.

Как правило, они начинаются словами: Я не люблю..., Мне трудно..., Меня очень утомляет...

Например: «Мне трудно говорить по телефону, когда вокруг так громко разговаривают».

Очень важно избегать отрицательных Ты-сообщений. Это такие высказывания, которые содержат местоимения второго лица: ты, тебе, из-за тебя...

Например: «Почему ты опять устроил такой беспорядок!?»

На любое Ты-сообщение собеседник либо обижается, либо реагирует встречным обвинением.

Нужно также остерегаться «кентавров», т. е. предложений, которые начинаются с местоимения первого лица, а заканчиваются упреком или обвинением. Это все равно Ты-сообщения.

Например: «Мне не нравится, когда ты так безобразно себя ведешь!»

Я-сообщение особенно незаменимо, когда вы недовольны, раздражены или обижены на собеседника. Если вы выразите свое чувство через Я-сообщение, то это его не заденет (или заденет гораздо меньше) — ведь вы скажете о себе, а не о нем. Если же вы выскажетесь в форме Ты-сообщения, то ваши слова воспримутся как прямой выпад. Я-сообщения – не для того, чтобы изменить поведение другого. И

это нужно запомнить. Я-сообщения используются для того, чтобы собеседник услышал и понял вас.

Давайте представим себе, что переживает человек (или ребенок), когда вы огорчены или сердиты на него. А для этого поставим себя на его место, и на время станем «мишенью» обвинений. Вот вам говорят:

- МУЖ (тоном выговора). Из-за тебя сегодня опоздал на работу, вечно ты со своими дурацкими разговорами, как будто нельзя было с вечера!
- ЖЕНА (с досадой). Опять ты упустил кофе! Ты вообще что-нибудь можешь делать как следует!?
- МАТЬ (раздраженно). Опять рубашка из штанов вылезла! Мне надоело терпеть твою безалаберность!

В каждом из приведенных случаев вы, находясь в позиции критикуемого, скорее всего, расстроитесь и обидитесь. Вам захочется защитить себя, объясниться, привести оправдания. Например, такие:

- Но ведь тема разговора пришла мне в голову только утром, и была срочной.
- От варки кофе меня отвлек телефонный звонок.
- А в школе все так ходят — и ничего!

Но говорить все это в свою защиту вслух не всегда получается — вы уже обижены и знаете, что стоит возразить, «обвинитель» распадется еще больше. И тогда в вас закипит «праведный гнев», и вы нападете в ответ или молча затаите обиду.

Именно это происходит с вашим собеседником, когда вы бросаете ему упрек или гневное замечание. Только что, побывав «в его шкуре», вы испытали обиду и желание встречно напасть. Если вы хотите оградить ваши отношения от подобных результатов, нужно использовать Я-сообщения. Согласитесь, что совсем иначе прозвучат такие ваши слова:

- Сегодня опоздал на работу, было очень неприятно; хотелось бы решать важные вопросы с вечера.
- Ой, кофе убежал, досадно... опять заваривать, да еще грязь вытирать!
- Знаешь, меня коробит, когда у мальчиков рубашка вылезает из штанов.

Такие фразы не только звучат иначе, но и их действие бывает другим — собеседник скорее услышит вас. Тогда более вероятно, что он войдет в ваше положение и постарается не повторить «оплошность».

Давайте более подробно рассмотрим Я – сообщения.

Правило: когда вы говорите о своих чувствах ребенку (взрослому), говорите **от первого лица**. Сообщите **о себе, о своем** переживании, а не о нём, не о его поведении.

Например, я –сообщения могут быть такими:

- Я не люблю, когда дети ходят растрёпанными, и мне стыдно от взгляда соседей.

- Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.
- 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, тебя, тебе. Их можно назвать **«Ты-сообщениями»**.

На первый взгляд разница между «Я-» и «Ты- сообщениями» невелика. Больше того, вторые привычнее и «удобнее». Однако в ответ на них ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать.

Ведь каждое «Ты-сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику в адрес ребенка (взрослого).

«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты-сообщением».

1. Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необходимой для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева или раздражения, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Как уже говорилось, полностью подавить свои эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь, может обидеться, замкнуться или пойти на открытую ссору. Получается все наоборот: вместо мира — война.

2. «Я-сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. 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 они тоже могут довериться. Таким путем родителям гораздо легче узнавать о чувствах и потребностях ребенка.

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

Научиться посылать «Я-сообщения» непросто. Потребуется тренировка, и на первых порах трудно будет избегать ошибок.

Одна из них состоит в том, что иногда, начав с «Я-сообщения», родители заканчивают фразу «Ты-сообщением».

Например: «Мне не нравится, что ты такая неряха!» или «Меня раздражает это твое хныканье!»

Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова. Например:

— Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками.

— Меня раздражает, когда дети хнычут.

Следующая ошибка вызвана боязнью выразить чувство истинной силы.

Например, если вы приходите в ужас при виде сына, который бьет по голове кубиком своего младшего братишку, то в вашем восклицании следует выразить силу этого чувства. Фраза: «Мне не нравится, когда мальчики так делают», — здесь никак не подходит, ребенок почувствует фальшь.

И в заключение хотелось бы сказать, что 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.

Удачи Вам!

Педагог-психолог МБДОУ № 150

Булгакова О.Б.