**Технология бесконфликтного общения**

**Техника «Я -высказывания» в профилактике конфликта.**

Формула: Ситуация + Я - чувство + Объяснение.

1. Когда... Начинайте фразу описанием того факта, который не устраивает вас в поведении или действии другого человека. Подчеркиваю, именно факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так:«Когда ты опаздываешь…», «Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...».

2. Описать свою эмоциональную реакцию точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).

3. 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. Объяснить причины этого чувства и высказать свои по желания («Потому что я не люблю…», «Мне бы хотелось...»). Сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжим тот же пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

5. Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»)

**«Вам важно»+ «Я-высказывание»+ просьба (побуждение к действию)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ты-высказывание | Вам важно… | Я- высказывание | Просьба |
| Хватит меня перебивать! Ты всегда мне противоречишь. | Я понимаю, что тебе важно, чтобы твое мнение было услышано и учитывалось | Я чувствую неуважение к себе, когда мне не дают сказать и перебивают | Давай будем высказываться по очереди, слушать мнение друг друга и обсуждать точку зрения каждого |
| Мне надоело каждый раз убирать за тобой разбросанные вещи | Я понимаю, что для тебя важно после школы позаниматься своими делами, чтобы расслабиться и отдохнуть. | Тем не менее, когда я вижу разбросанные вещи, я огорчаюсь, что мой труд не уважают | Пожалуйста, оставь свои дела и собери свои вещи. |

**Примеры «Я-высказывания»**

Если вам нужно сказать ребенку, о том, что вам не нравится- тогда просто не говорите с «ТЫ». Вам же не нравится НЕ САМ ребенок, а его поведение и то, что он делает.

|  |  |
| --- | --- |
| **«Ты – высказывание»** | **«Я – высказывание»** |
| Почему ты не убрал игрушки? | Я расстраиваюсь, когда игрушки разбросаны. |
| Ты выполнил домашние задания? | Может быть я помогу тебе с уроками? |
| Ты опять получил тройку по математике? | Меня беспокоит твоя математика. |
| Ты за лето не прочитал ни одной книжки! | Я тебе купила интересную книгу. |
| Вечно у тебя бардак, | Разбросанные игрушки мешают мне ходить |
| Ты копуша | Я боюсь, что мы опоздаем, потому что так медленно одеваемся |
| Ты мне мешаешь! | Я не могу разговаривать по телефону, когда рядом так громко кричат |

**Конструктивные фразы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Конструктивные фразы** | **Слова разочарования** |
| Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо | Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше |
| У тебя есть некоторые соображения по этому поводу? Готов ли ты начать | Ты мог бы сделать это намного лучше. |
| Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему  | Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю. |
| Говори тише, пожалуйста | Не ори, не кричи |
| Убери, пожалуйста | Опять беспорядок, вечно у тебя бордак |
| Будь осторожен | Упадешь |
| Иди спокойным шагом | Не беги |
| Меня очень огорчил твой поступок | Тебе не стыдно |
| Попробуй. Не попробуешь-не узнаешь | Ничего у тебя не получится |
| Сделай выводы и не повторяй этих ошибок | Я же говорила |
| В нашей семье так не разговаривают | Кто так разрешил тебе разговаривать |
| Пора уже заканчивать,время вышло | Хватит уже |
| Ты успеешь | Не спеши |
| У нас всего 10 минут | Давай быстрее (Ребенок слышит: ты не важен!) |
| Ты справишься, Я могу помочь. Давай вместе | Сколько можно тебе повторять (Ребенок слышит: ты неудачник) |
| Я знаю, что ты не хотел, в другой раз будь аккуратнее | Что ты наделал? |
| Я люблю тебя таким, какой ты есть. | Посмотри, как хорошо он делает, а ты? |

**Как правильно хвалить ребенка!**

Хвалите процесс, а не личность! Пример: «Ты нашел отличный способ это сделать», «Я вижу, что ты упорно тренировался», «Ты, кажется, действительно понимаешь квадратные уравнения», «У тебя получилось», «Эти облака такие большие..», «как много небесно-синего цвета в этой картине» (про рисунок)

**Если у ребенка возникла какая-то ситуация, которая вызвала у него негативные эмоции**

Когда у ребенка произошла неприятность, вы видите что у ребенка что-то не так (он злится, обижен, грустит, расстроен и т д) НЕ ЗАДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ВОПРОСОВ (что с тобой, я же вижу, что что-то случилось, тебя кто-то обидел?)

Ваша задача помочь ребенку справиться с эмоциями, пережить их:

-Постарайтесь понять, что чувствует ребенок

-Покажите ему, что вы его понимаете, проговорите его эмоцию («Я вижу, что ты очень злишься. Ты так сильно хлопнул дверью… Тебя действительно кто-то сильно разозлил»

Ребенок видит, что взрослый понимает и разделяет его чувства.

**Проявляйте сочувствие к ребенку (покажите, что вам не все равно, что ребенок чувствует):**

**-**Я вижу, что тебе очень грустно

-Кажется, тебя это сильно обидело

-Похоже, что это здорово тебя разозлило

-Я вижу как ты горд собой

-Тебе очень радостно сейчас

**Шаги к разрешению конфликта с ребенком**

Например, ребенок не хочет убирать свою комнату. Возникает конфликтная ситуация с взрослым.

1. Мне надо поговорить с тобой о происходящем. Мне, кажется, нам нужно обсудить эту ситуацию, она меня очень беспокоит.
2. **Изложить проблему максимально четко**:

-исключить критику, упреки, обвинения. Разговаривать спокойно

-я –сообщение. Мне очень неприятно каждый раз сердиться на тебя из-за того, что ты не следишь за порядком в своей комнате. Я уверена, что ты уже достаточно взрослый, чтоб справляться с этой задачей, но у нас почему-то не получается с этим разобраться.

1. **Поделиться с ребенком, какие чувства вы при этом испытываете.**

-Меня это раздражает, а я не хочу на тебя сердиться. Уверена, что и тебе самому не нравится, когда я злюсь на тебя, а у меня не получается не злиться.

4.Спросить у ребенка , что он сам чувствует в связи с этой ситуаций.

-например, ребенок отвечает: не люблю делать уборку, это скучно, я не хочу этим заниматься.

5. **Вместе с ребенком запишите несколько вариантов решения этой проблемы.**

**Важно записать предложения взрослого и ребенка.**

**6. Ребенок вычеркивает из списка те варианты, которые ему не нравятся. Взрослый вычеркивает те, которые не устраивают его**

**7. Найти в списке тот вариант, который устраивает обоих.**

**Принципы вдохновляющего мотивирования:**

1. Позитивное формулирование

- Вместо: «Не будь грубым!» - СКАЗАТЬ «Будь вежливым»,

- вместо «Не провались на экзамене!» - сказать«Успешно тебе выступить!»

Важно: Сформировать у себя и у ребенка позитивный настрой и ориентацию на нужную конечную цель

2.Говоритьо желаемом результате, а нео том, что плохо Вместо: «Посмотри, сколько у тебя ошибок!» - «Я знаю, ты сможешь исправить все ошибки!» Важно: Не зацикливаться на неудаче, выяснить, чего же хочется достичь, какой желаемый результат