**Техника эффективного общения «Я - сообщения»**

 Здравствуйте уважаемые коллеги, сегодня я хочу поделиться с вами тем, что мне интересно, что я считаю важным и как я применяю это в своей работе. Удивительный факт: в человеческом общение более половины всех проблем относится к недостатку взаимопонимания. Человек хочет сказать одно, собеседник в этом слышит другое. Специалисты называют это трудностями коммуникации, для преодоления этих трудностей, существуют техники эффективного общения. Каждый день мы общаемся с детьми и иногда трудно сдержать отрицательные эмоции при общении. Не всегда наша речь звучит доброжелательным тоном, а ведь от того как сказать или как обратиться к ребёнку, зависит и его расположение к нам. Я хочу с вами поделится

**Техникой эффективного общения «Я - сообщения».**

Весь фокус не в том, что сказать, а в том как это сказать. Какие фразы мы используем при общении чаще всего:- Ты не слушаешь! Ты – не сделал. Эти фразы хорошо отражают наш повседневный язык. Это «Ты - сообщения» - они дают нам возможность выразить эмоцию и оставляют нас в иллюзии собственного влияния на собеседника. А то, что это влияние «илюзорно» - нам прекрасно демонстрируют наши дети, которым чаще всего направленны такие сообщения. Они просто не слышат нас, реагируют на эмоцию, но вовсе не на само послание. Почему так происходит? Да потому что любое «Ты - сообщение» - агрессивное нарушение границ собеседника. Ведь мы говорим не о себе, а о нём: – ты, тебе, из-за тебя. На такое сообщение ребёнок чаще всего обижается, либо реагирует встречным обвинениям.В противовес «Ты - сообщению» существует «Я - сообщения». Я-сообщение - это грамотное высказывание своего недовольства.

Я-сообщения – не для того, чтобы изменить поведение другого, а для того, чтобы собеседник услышал и понял вас. «Я - сообщение» - всегда про говорящего, про его эмоции: «Меня утомляет», «Мне не нравиться», важно раскрыть собственные чувств перед ребёнком. Ведь если не давать знать, что вы чувствуете, то детям это может просто не прийти в голову.

 Существует определённая схема применения данной техники:

Схема «Я - сообщения»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Описание ситуации, вызвавшей напряжение** | **Точное название своего чувства в этой ситуации (глагол)** | **Название причин возникновения своего чувства в этой ситуации** | **Пожелание изменений****или просьба на будущее** |
| **Слова подсказки** |
| Когда… | Я – испугаласьЯ – переживаю Я – грущуЯ – нервничаю | Ваши мысли:«Потому что думаю…» | «Мне хотелось бы, чтобы…»«Я предпочла бы…»«Я была бы рада…» |

Первое: описание конкретной ситуации – когда?

Второе: точное название своего чувства – глагол.

Третье: название причин возникновения своего чувства в этой ситуации – ваши мысли.

Четвёртое: пожелание изменений или просьба на будущее.

Рассмотрим на определённом примере: «Ты опять дерёшься с Петей»

Первое: Когда ты дерёшься с Петей (Заметьте! Внутри описания может быть использовано местоимение ты).

Вторе: сразу обращаемся к себе и описываем свои чувства: «Я расстраиваюсь, переживаю,…» Здесь чаще всего после местоимения «я будет» глагол.

Третье: обязательно проясняем причину своих чувств: … потому что ты можешь принести вред своему здоровью и здоровью Пети. То есть объясняем какое воздействие поведение ребёнка оказывает на нас и окружающих.

Четвёртое: заканчиваем сообщением о своём пожелании на будущее: «Мне бы хотелось, чтобы в следующий раз вы нашли ответы мирным путём.

Итог: - «Когда ты дерёшься с Петей, я расстраиваюсь и переживаю, за твоё и Петино здоровье. Мне бы хотелось, чтобы в следующий раз вы нашли ответы мирным путём».

 Как и в любой технологии здесь есть подводные камни:

* если ваши «Я – сообщения» будут звучать как истерика и обвинения, техника работать не будет.
* Ещё одна ошибка в «Я – сообщение» оценочное суждение в виде «Ты - сообщение». Например: «Мне не нравиться когда ты так плохо себя ведёшь». Здесь в конце сообщения запаковано оценка поведения ребёнка, и он прежде всего обратит внимание именно на неё, а не на чувство говорящего.
* Избегайте в своей речи скрытых упрёков, они вызывают исключительно защитную реакцию, но никак не понимание.
* Не искренность в «Я - сообщении» тоже обязательно будет прочитана ребёнком.

 Итак, преимущества «Я - сообщения»:

* «Я – сообщение» – позволяет нам выразить свои негативные чувства в необидной для ребёнка форме.
* «Я – сообщение» – даёт возможность детям ближе узнать взрослых и их чувства.
* Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искренними в своих выражениях.

Не ждите, мгновенно результата от использования данной техники, необходимо систематическое использование её в работе. Научиться говорить в формате «Я - сообщения» непросто, для этого желательно тренироваться каждый день. Нужно помнить, что само по себе применение техники « Я-сообщения» вовсе не обязательно означает, что дети примут нашу позицию, согласится с нашей точкой зрения. Однако наша точка зрения будет им доступна и открыта, а это значит, что мы на верном пути к взаимопониманию.