

#ПРАВИЛА «Я-ПОСЛАНИЯ»



Хорошим форматом общения между родителем и ребенком, который во многом предупреждает конфликты, является **«я-послание»**.

«Я-послание» - это обращение, в котором человек без обвинения и давления сообщает собеседнику о своем состоянии, чувствах и желаниях. Часто «я-послание» звучит как мягкая просьба.

#ПРАВИЛА «Я-ПОСЛАНИЯ»



«Я-послание» должно начинаться с положительных чувств, даже если Вы обижены. Например, можно сказать: «Сынок, я очень тебя люблю, но сейчас мне очень неприятно (больно, обидно) слышать (видеть)...».

#ПРАВИЛА «Я-ПОСЛАНИЯ»



«Я-послание» должно быть без упреков и обвинений. Например, не «ты меня задел», а «мне обидно слышать такие слова». Используйте слова «мне плохо», а не «ты плохой».

#ПРАВИЛА «Я-ПОСЛАНИЯ»



«Я-послание» с элементами критики должно содержать инструкцию, в которой Вы должны сообщить о то, что именно хотите от своего ребенка. Например, дайте такую инструкцию: «Я расстраиваюсь, когда вижу немытые тарелки в раковине. Пожалуйста, помой после себя посуду».

#ПРАВИЛА «Я-ПОСЛАНИЯ»



«Я-послание» формулируется как открытая просьба. Если вам что-то необходимо от ребенка, вместо «Надо бы...» скажите «Я обращаюсь к тебе с просьбой...» или «У меня к тебе предложение».

#ПРАВИЛА «Я-ПОСЛАНИЯ»



Итак, подведем итоги:

- ✓ Сначала сообщаем о своих чувствах и эмоциях.
- ✓ Говорим, какое действие/событие вызвало эти эмоции.
- ✓ Поясняем, почему это действие вызвало такую реакцию.
- ✓ Как можно понятнее сформулируйте, что именно вы хотите от своего ребенка.
- ✓ Предупредите о своих намерениях (этот шаг не обязателен, но иногда стоит им воспользоваться).