

Мы испытываем в жизни разные чувства, Если они отрицательные, не следует их держать в себе: молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. **Что же делать, когда переполняют эмоции?**

Правило 1.

Если РЕБЕНОК ВЫЗЫВАЕТ У ВАС СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ, СООБЩИТЕ ЕМУ ОБ ЭТОМ!

Правило 2.

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, **говорите от первого лица**. СООБЩИТЕ О СЕБЕ, О СВОЕМ ПЕРЕЖИВАНИИ, А НЕ О НЕМ, НЕ О ЕГО ПОВЕДЕНИИ.

Предложения должны содержать личные местоимения: Я, мне, меня.

Почему я должна краснеть за тебя в школе?!	Я очень расстроилась сегодня, посмотрев журнал в школе.
Когда ты перестанешь поздно приходить домой?!	Я всегда волнуюсь, когда ты задерживаешься.
Почему ты играешь на компьютере? Ты уже выучил уроки?	Когда я вижу, что вместо выполнения домашнего задания играешь на компьютере, я не знаю, как на это реагировать.
Ты не мог бы потише.	Меня очень утомляет громкая музыка.

Разница между «я» и «ты» - сообщениями не велика. Однако в ответ на «Ты - сообщение» ребенок, защищается, дерзит. Поэтому их желательнее избегать. Ведь каждое «ты - сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику.

Я сообщение имеет ряд **преимуществ**:

1. Оно позволяет выразить негативные чувства в необидной для ребенка форме.
2. «Я - сообщение» дает возможность детям ближе узнать родителей... Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут что-то чувствовать!
3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее, начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.
4. Высказывая свое чувство без приказа, или выговора, мы оставляем за детьми возможность принять самим решение. И тогда – удивительно! – они начинают учитывать наши желания и переживания.

Ошибки!

Начав с «Я - сообщения», родители заканчивают фразу «Ты сообщением».

*Мне не нравится, что **ты** такая неряха!*

Избегать ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова.

*Меня раздражает, когда **дети** хнычут.*

Правило 3.

НЕ ТРЕБУЙТЕ ОТ РЕБЕНКА НЕВОЗМОЖНОГО ИЛИ ТРУДНО ВЫПОЛНИМОГО. ВМЕСТО ЭТОГО ПОСМОТРИТЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ В ОКРУЖАЮЩЕЙ ОБСТАНОВКЕ.

Правило 4.

Чтобы избежать лишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

Методика «Я высказывание» состоит из 4 частей:

1. Содержит объективное описание плохого поведения, которое имеет место здесь и сейчас (конкретное описание, той ситуации, которое вызвала ваше чувство).
«Когда ты прерываешь меня во время разговора по телефону...»
2. Названия чувства в тот момент (я говорю, что чувствую)
«Я чувствую сильное раздражение».
3. Описывание эффекта от плохого поведения (как это отражается на мне (этот шаг если не уместно, то пропускаем)).
«Потому что мне трудно беседовать, когда меня прерывают».
4. Обращение к своему ребенку (содержит просьбу) «пожалуйста, подожди, я закончу разговор».

Главное строить «Я высказывание» без оценок ребенка. Можно строить эту методику и в положительном направлении. Давать указания без частицы «не». Часто использовать в повседневной жизни нельзя (только когда переполняют чувства).

Рекомендации родителям для организации эффективного, бесконфликтного, конструктивного взаимодействия с подростками.

- Высказав своё мнение, поинтересуйтесь мнением ребенка.
- Если вы не согласны, аргументируйте. Поощряйте поиск аргументов подростка.
- Чаще повторяйте фразы: "Как ты сам думаешь?", "Мне интересно твоё мнение. Почему ты молчишь?", "Ты согласен со мной? Почему? Докажи, что я не права".
- Проявляйте терпимость: не прерывайте ребёнка, не мешайте; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего – помочь ребёнку в выражении, высказывании своих проблем;
- Не защищайтесь – сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что-то же самое сделает и ребёнок;
- Не характеризуйте – не описывайте личность ребёнка, тем более говоря "ты невнимателен, эгоистичен, неопытен, молод и т.п., старайтесь говорить о том, что вас беспокоит по существу;

- не обобщайте – избегайте использования слов "всегда", "никогда" в описании поведения ребёнка, приводите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребёнком хорошо помните.

Покажите ребёнку, что вы его поняли. Перескажите своими словами его мысли, начиная со слов "Как я тебя поняла...", "По-твоему мнению...", "Ты считаешь...", "Ты, наверное, расстроен тем, что..."

Попытайтесь вместе с ним определить, что следует делать. Лучше, если это будут "пошаговые" действия (во-первых, во-вторых и т.д.)

Утолите "тактильный голод" ребёнка – обнимите, прижмите его к себе, потормошите. Это способствует появлению у него чувства защищённости, уверенности в себе.

*Жили в городе Хитрец и Мудрец.
Решил как-то Хитрец перехитрить
Мудреца. Поймал он на лугу бабочку,
позвал соседей с собою, пошёл к
Мудрецу и спрашивает:*

*- Скажи, Мудрец, что у меня в
руках – живое или мёртвое?*

*А сам думает: если Мудрец
ответит "живое" - я сожму пальцы, и
бабочка умрёт, а если ответит
"мёртвое" - я разожму пальцы, и
бабочка полетит...*

*Все вокруг с нетерпением ждали
ответа Мудреца. А он посмотрел на
протянутый кулак Хитреца и
ответил:*

- Всё в твоих руках!

МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №27 г.
Йошкар-Олы»

Памятка для родителей.

**Техника «Я –
высказывание!»»**

