

## Эффективная техника коррекции поведения детей

### «Я - высказывания».

Совершенно естественно, что в наших отношениях с детьми бывают ситуации, когда вас что-то раздражает, злит, обижает, огорчает. Но вместо того, чтобы сказать об этом ребенку прямо, мы часто говорим не о своих чувствах и желаниях, а высказываем ребенку информацию о нем и его поведении. **«Какой ты не собранный, одевайся быстрее!», «Ты вечно разбрасываешь свои игрушки», «Опять ты испачкался! Ну почему ты такой грязнуля!».** Данные сообщения называются **«Ты-высказывания»**, в которых оцениваются поведение и личностные качества того, к кому они обращены. Такими сообщениями мы посылаем ребенку сообщения, что мы выше и имеем право оценивать его. Однако такие высказывания часто в общении (не только в детско-родительских отношениях) вызывают раздражение и защитную реакцию у того, к кому мы обращаемся. И далее часто разгорается конфликт, который связан не сколько с ситуацией или проблемой, а с полученной оценкой личностных качеств.

**Негативный психологический смысл «Ты-высказываний» заключается в том, что родители неосознанно внушают ребенку личностные качества, которые делают детей неуспешными в какой-либо деятельности, навешивают на ребенка ярлыки, которые отрицательно сказываются на его самооценке.**

Более эффективным и действенным способом коррекции поведения ребёнка являются «я-высказывания», которые будут содержать информацию о ваших чувствах, желаниях, видении ситуации, но без оценивания личности ребенка и без обвинений.

**Используя «Я-высказывания» мы не задеваем самооценку нашего ребенка, выстраиваем правильную коммуникацию с ним, что в будущем принесет вам большие плоды в виде доверительных отношений.**

## Схема «Я-высказывания»

**1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение. Можно начать так:**

- Когда я вижу, что...
- Когда я слышу, что...
- Когда я сталкиваюсь с тем, что ...

**2. Точное название своего чувства в данной ситуации:**

- Я чувствую (я испытываю) .... (раздражение, злость, обиду, боль, беспокойство и т.д.).

**3. Обозначение причины своих чувств и эмоций:**

- Потому что...
- В связи с тем, что...

**4. Формулировка желаемого поведения:**

- Мне бы хотелось, чтобы ...
- Мне было бы приятно (радостно, спокойно и т.д.), если бы ...

**Вот пример, как можно вместо «Опять ты испачкался! Ну почему ты такой грязнуля!» более конструктивно передать суть с использованием «Я-высказывания»:**

<b>Описание ситуации</b>	Когда я вижу, что твоя одежда опять грязная
<b>Мое эмоциональное состояние/ эмоции</b>	Я испытываю досаду
<b>Объяснение причины своих чувств и эмоций</b>	Потому что прикладываю много сил, чтобы ты ходил в чистой и опрятной одежде.
<b>Формулировка желаемого поведения</b>	Мне бы хотелось, чтобы ты был более аккуратным.



## **Как не надо делать при использовании**

### **«Я-высказываний».**

**Важно помнить, что это не высказывания для манипуляции!** Например, «Я чуть не умерла. Твое поведение в гостях меня убивает. Я очень плохо себя чувствую теперь. Сердце болит». И тут нет прямого обвинения ребенка, но после такого высказывания он будет чувствовать вину.

**Есть варианты построения «Я-высказывания», когда в нем звучит обвинение, поскольку оно выстраивается не точно по схеме.** Например: «Я злюсь, потому что ты разбросал игрушки» или «Я в бешенстве, так как ты отвлекаешься, когда я говорю». Это обвинение, с которым ребенку справиться тяжело. Ребенок виновен, так как расстроил, разозлил, теперь ему надо что-то сделать, чтоб исправить это.

**Или «Я-высказывание» произносится диктаторским тоном, наполнено гневом, раздражением, злостью.** Например, «Я хочу, чтоб ты всегда убирал за собой грязную посуду!». И эта фраза звучит как приказ. Это не высказывание пожелания, а именно приказ.

**«Я-высказывания» не должны превращаться в угрозу.** Это происходит, когда родитель злится и требует подчинения его требованию. Например: «Ешь быстро кашу! Я начинаю злиться!». Это не выражение эмоции, а угроза ею. Когда фраза строится таким образом, то ребенок становится ответственным за эмоцию родителя.

Родитель злится в этом примере из-за того, что ребенок такой плохой и ест кашу медленно. Родитель не говорит о своем желании в таком высказывании, а требует подчинения.

**Уважаемые родители! Сначала может быть сложно говорить о своих чувствах. Постепенно же строить «Я-высказывания» будет все проще, а отношения с детьми вы будете выстраивать в лучшем ключе!**