**Приемы эффективного, конструктивного взаимодействия с детьми"**

  Позитивное, эффективное общение с ребенком возможно, если взрослый обладает следующими навыками:

- говорит с ребенком о своих чувствах и переживаниях на языке внутреннего «Я», языке «Я-сообщений»;

- «активно слушает внутренний мир ребенка, мир его чувств;

- не оценивает личность ребенка, а говорит о нежелательных действиях ребенка;

- видит в словах и действиях ребенка позитивный настрой и благие намерения;

- обладает навыками саморегуляции своего эмоционального состояния.

Обратите внимание на содержание и построение ваших повседневных привычных фраз. Если все наши предложения, содержащие местоимения, разделить на две большие группы, то можно выделить «Ты-высказывания» и «Я-высказывания».

Что это такое?

*«Ты-высказывания»*— это способ сообщения кому-либо информации о нем самом, его поведении, чертах характера и так далее, при котором создается впечатление вашей правоты и неправоты другого человека. Они отражают отличие вашей точки зрения от точки зрения того человека, с которым вы общаетесь. Способ, которым обычно произносят «Ты-высказывания», легко может вызвать раздражение или защитную реакцию у человека, к которому они обращены.

Вспомните ситуацию, когда с помощью «Ты-высказывания» вам внушали личностные качества, которые делали вас **неуспешными**в какой-либо деятельности. Например, вам неоднократно говорили, что вы **вечно**опаздываете, все теряете, плохо учитесь и тому подобное. Подобное программирование поведения человека с помощью «Ты-высказываний» порою отрицательно влияет на его самооценку и уровень притязаний.

*«Я-высказывания»*— это способ сообщения кому-либо информации о ваших собственных нуждах, чувствах или оценках без оскорбления или осуждения того, к кому обращено высказывание. Вы говорите о том, чего вы хотите, что вам необходимо или что вы думаете, а не о том, что следует делать или говорить другому. Вы отстаиваете свои интересы, но при этом не оказываете давления на другого человека. Таким образом, другой не осуждается, не обвиняется и не атакуется. Он не будет чувствовать себя припертым к стенке, у него не будет необходимости защищаться и,

следовательно, затевать или обострять конфликт. С помощью «Я-высказывания» обсуждается поступок человека, а не его личностные качества.

«Я-высказывания» просто начинаются с местоимений «Я», "мне", "меня" и выражают собственное чувство или реакцию. Например: "Я огорчен", "Я раздражен", "Мне не нравится"

Сравните выражения, сделанные в виде «Ты-высказывания» и «Я-высказывания», и сделайте вывод, в каком случае говорящий больше добьется того, чего он хочет, менее конфликтным способом.

|  |  |
| --- | --- |
| **«Ты-высказывания»** | **«Я-высказывания»** |
| Ты можешь закрыть рот, в конце концов? Ты мне мешаешь. Прекрати разговаривать. | Когда разговаривают во время занятия, мне трудно говорить, я начинаю раздражаться, и от этого мне еще сложнее. Пожалуйста, перестань разговаривать. |
| Ты не убираешь за собой игрушки | Я расстраиваюсь, когда оставляют в беспорядке на ковре игрушки, потому что на них можно наступить и сломать. |

Обратите внимание на модель построения «Я-высказывания». Фраза начинается с нейтрального необвинительного описания поведения другого человека, которое вас не удовлетворяет. Затем следует описание ваших рациональных и эмоциональных реакций на это поведение. Объясните, почему это поведение не устраивает вас, или просто укажите, как оно на вас отражается. Наконец, в очень вежливых неагрессивных выражениях опишите то чего бы   вы желали.

 При этом используйте такие обороты, как «Мне бы хотелось», «Я был бы вам признателен» или «Я бы предпочла».

Расчлененная на элементы модель «Я-высказывания» выглядит следующим образом:

Когда ты *(необвинительное описание поведения, поступка другого человека),*я чувствую *(ваши ощущения или эмоции в связи с этим поведением).,*потому что *(почему это поведение составляет для вас проблему или как оно действует на вас),*и я бы хотел, я был бы вам признателен, я бы предпочел *(описание вашего желания).*

Несмотря на свою кажущуюся простоту формулирования "Я-сообщения" вызывает большие трудности у педагогов. Они привыкли скрывать свои чувства, игнорировать их, а также им трудно отказаться от удобной для них позиции в общении - "сверху".