

## Учымся «Я-сообщению»

### 1. Что такое «Я-сообщение»?

Не так давно слышала на улице, как мама отчитывала свою дочь-первоклассницу: «Ты меня своей беготней до инфаркта доведёшь. Это всё мне на зло, да?» Девочка стояла молча, опустив голову. Действительно, что она могла ответить?

Достаточно часто разговор может начинаться с местоимений *ты/Вы*: «Ты всегда думаешь только о себе», «Ты неправильно себя ведёшь». Или же местоимение не используется, хотя подразумевается: «Неряха, иди немедленно убери в комнате», «Прекрати заниматься ерундой и садись за уроки!». Такие фразы называются «Ты-высказывания». Они легко могут перерасти в конфликт.

Томас Гордон в 1975 г. предложил способ передачи партнёру сообщений, получивший название «Я-высказывание». Использование «Я-высказываний» в разговоре с ребёнком описано в книге доктора психологических наук Юлии Борисовны Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?». Давайте разберёмся, что такое «Я-высказывание» («Я-сообщение») и чем оно отличается от «Ты-высказывания» («Ты-сообщения»).

На первый взгляд, отличий между «Я-сообщениями» и «Ты-сообщениями» нет. Очевидна банальная привычка прибегать к «Ты-сообщениям», поскольку «мы так привыкли».

Однако разница всё-таки есть и состоит она в том, что в случае использования «Я-сообщения» человек *говорит о своих чувствах, стараясь при этом не задеть чувства другого человека*. «Я-сообщение» *не содержит обвинений, не предполагает перекладывания ответственности*. «Мне приятно услышать твою точку зрения» звучит намного мягче, чем «Ты постоянно мне противоречишь». Разговор происходит на равных, нет негативной оценки, отсутствует критика другого человека, что смягчает напряжение в отношениях, снижает риск возникновения конфликтных ситуаций.

### 2. Плюсы «Я-сообщений».

Преимущества «Я-сообщений» в диалоге с ребёнком очевидны.

1. В первую очередь они дают возможность взрослому выразить свои негативные чувства в отношении действия ребёнка в необидной форме. Порой взрослые стараются не проявлять гнев или обиду для того, чтобы не провоцировать конфликт. Однако подавленные эмоции, напротив, его лишь усиливают.

2. Кроме того, «Я-сообщения» позволяют ребёнку лучше понять взрослых. Ребёнок может даже не догадываться, например, о маминых переживаниях из-за того, что он отказывается от выполнения домашнего задания. Или о том, что её могут расстраивать его плохая успеваемость в школе. Как сказал мне один мальчик в ответ на вопрос о том, какие же чувства может испытывать его мама, узнав о том, что он подрался: «А я думал, ей всё равно». И очень удивился тому, что мама вообще что-то чувствует.

3. Высказывание взрослыми людьми своих чувств без назиданий, выговоров или обвинений позволит ребёнку нести ответственность за свои поступки, учитывая при этом переживания и желания родителей и педагогов. Он начинает понимать,

что взрослые ему доверяют, а значит, можно им самим доверять.

### 3. Структура «Я-сообщения».

Идеальная структура «Я-сообщения» похожа на слоёный пирог. Вместо обвинения собеседника говорящий называет *проблему*, возникшие *эмоции*, *причину* их появления, а также выражает конкретную *просьбу*, в которой заключён вариант конструктивного разрешения конфликта.

Разберём два примера. В первом у нас будет разговор матери с опоздавшим сыном, во втором — педагога с учеником, не сдавшим тетрадь с домашним заданием.

Примерная **схема «Я-сообщений»** выглядит следующим образом.

1. **Объективное описание ситуации, приводящей к росту напряжения (без собственной оценки).**

1) Мама — сыну: «Когда ты задерживаешься с дополнительных занятий...»,

2) Педагог — ученику: «Когда ты, Антон, на мою просьбу сдать тетрадь, говоришь, что забыл её дома...».

2. **Точное название собственных чувств, возникающих у говорящего в ситуации напряжения.**



**БОТЯНОВСКАЯ  
Ирина Викторовна**

старший преподаватель кафедры андрагогики факультета дополнительного профессионального образования Института повышения квалификации и переподготовки Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка



Это могут быть такие фразы, как «я расстроилась», «я заволновалась», «я переживаю», «я рассердился», «я не знаю, как реагировать», «я чувствую... (беспомощность, злость, гнев, недоумение, обиду, горечь и др.)». В наших примерах это может звучать так:

- 1) «...я волнуюсь за тебя»,
- 2) «...переживаю, всё ли хорошо».

**3. Определение возможной причины возникающих чувств, потребности.**

Для этого можно использовать фразы «потому что...», «в связи с тем, что...». Например:

- 1) «...потому что сейчас зима, темно, а под ногами лёд, скользко, можно упасть и пораниться»,
- 2) «...я вчера предупредила, что сегодня буду собирать тетради».

Иногда причина или потребность может не проговариваться. Однако на первых порах для устранения недопонимания её лучше указывать.

**4. Выражение просьбы.**

Например:

- 1) «Давай ты будешь мне звонить, когда задерживаешься»,
- 2) «Прошу к моим просьбам относиться ответственно».

В этих и аналогичных случаях увеличивается ответственность ребёнка за происходящее. У него не возникают стремления действовать «на зло».

**4. Особенности использования «Я-сообщений» в речи.**

Однако, как ни хотелось бы многим из нас, само по себе «Я-сообщение» не является однозначно хорошим, как, впрочем, и не является однозначно плохим. По большей части всё определяется тем, в какой ситуации и как грамотно оно используется. Рассуждая о том, когда уместно или не уместно применять в разговоре «Я-сообщения», нужно указать на несколько моментов.

Проявление интереса к «Я-сообщениям» определяется тем, что они направлены на открытое выражение чувств, желаний, мнений. Однако нужно быть осторожным в применении данной техники. Например, «Я-сообщение» мамы «Я в бешенстве из-за невыученных уроков», напротив, лишь ухудшит её отношения с ребёнком. Ведь он в этой фразе отчётливо услышит «Я в бешенстве из-за невыученных ТОБОЙ уроков». Фраза носит обвинительный характер: «Это ты своим нежеланием/неспособностью/неумением выучить уроки доведишь меня до бешенства». Или фраза «У меня из-за того, что ты постоянно не готовишь уроки вовремя, вечно болит голова». Возможно, вы хотели

сказать ребёнку о своём раздражении, о своей боли, но это прозвучало как обвинение. Ошибка допускается в том случае, если вы, используя «Я-сообщения», думаете лишь о себе и своих чувствах.

«Я-сообщения» не должны перерасти в нескончаемый поток эмоций в сторону ребёнка. Не следует слишком экспрессивно, многословно и подробно рассказывать ему о ваших переживаниях в его отношении и уж тем более в отношении других людей или ситуаций. Излишне продолжительные эмоциональные излияния взрослых оказывают на ребёнка не позитивное, а напротив, невротизирующее влияние. Ребёнок — не ваш психолог. Он сам нуждается в вашей внимательной поддержке.

Порой «Я-сообщение» может выступать *способом привлечения внимания к своей личности*. Иногда это, безусловно, оправдано, но по большей части — нет. Например, ситуация, когда девушка говорит своему парню «Я готова расплакаться, у меня ничего не получается», с большой долей вероятности поставит его в тупик. На какую помощь она рассчитывает? Чего хочет? Также и в деловых переговорах язык чувств мало уместен.

Старайтесь избегать широкого применения «Я-сообщений», когда вы испытываете раздражение, злость, обиду. Напротив, чаще применяйте «Я-сообщения» для выражения своих положительных эмоций. Ведь тёплые эмоциональные отношения взрослого с ребёнком не строятся сугубо на «Я-сообщениях» в тех случаях, когда ребёнок сделал что-то не так. Большую роль играют ваши «Я-сообщения» в ситуациях, когда вы испытываете позитивные чувства и эмоции: «Я так радуюсь твоим успехам», «Мне нравится читать вместе с тобой книги», «Мне приятно, что ты делишься со мной своими переживаниями в отношении школьных друзей».

Высказывайте недовольство *не личностью ребёнка, а его действиям или их отсутствием*. Не обобщайте. Кстати, это касается не только «Я-сообщений».

Можно показать ребёнку, что «Я-сообщения» используются не только в отношении к нему, но и к другим людям и событиям. Так ребёнок получит возможность увидеть многообразие эмоционального мира взрослого, *научится бережному выражению собственных эмоций и пониманию эмоций, которые испытывают другие люди*.

Как гласит известное высказывание, «Не воспитывайте детей — все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя». Открытость и искренность в выражении чувств взрослыми позволит открыто выражать чувства детям.

#### Список использованных источников

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребёнком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. — М. : АСТ, 2016. — 304 с.
2. Моина, Г. Б. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) / Г. Б. Моина, Е. К. Лютова-Робертс. — СПб. : Речь, 2007. — 224 с.
3. Филоненко, Е. Н. Большая книга родителей будущих первоклассников / Е. Н. Филоненко. — М. : АСТ, 2018. — 256 с.