МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Проект «Осознанное родительство

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

# ВЫРАЖАЕМ СВОИ ЧУВСТВА ЗАЯВЛЯЕМ О СВОИХ ЖЕЛАНИЯХ

## 1. УПРАЖНЕНИЕ

Сильные эмоции возникают не только у детей, но и у нас, взрослых. Опишите ситуацию, которая вызывает у Вас сильные эмоции и вынуждает предъявлять требования

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

## 2. УПРАЖНЕНИЕ:

Сформулируйте требование к ребенку в этой ситуации:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Обычно у нас получается:

**ОБВИНЯТЬ:**
*«Ты не выучил уроки!»*

**ДОПРАШИВАТЬ:**
*«Кто принес бомбочки в школу?»*

**УГРОЖАТЬ:**
*«Не сделаешь домашнее задание, не пущу на урок!»*

**ПРИКАЗЫВАТЬ:**
*«Немедленно прекрати!»*

**ИРОНИЗИРОВАТЬ:**
*«Кто это такой умный? Додумался»*

## 3. КАК ПРЕДЪЯВЛЯТЬ ТРЕБОВАНИЯ, ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ?

Угрозы и приказы заставляют детей чувствовать себя беспомощными. В ответ они:

- обижаются
- защищают себя,
- ведут себя агрессивно

ЭТО РАЗРУШАЕТ ДОВЕРИЕ МЕЖДУ ВЗРОСЛЫМ И РЕБЕНКОМ,

Эффективно выражать эмоции позволяет техника Я-высказывания

– Я вижу:... (безоценочное сообщение)
– Я чувствую ... (сообщение о своих чувствах)
– Я хочу... (сообщение о своих желаниях, ожиданиях)
– Я прошу ... (высказывание просьбы)

**Вместо обвинений кратко опишите, что и как Вы видите**
*«Мы договаривались о возвращении с прогулки в 8 вечера, а сейчас уже 8.30 и телефон был недоступен»*

**Опишите, что Вы чувствуете**
*«Я очень волновалась. Я вообще не находила себе места»*

**Сообщите о своих ожиданиях или потребностях:**
*«Мне важно понимать, что с тобой все в порядке»*

**Сформулируйте просьбу**
*«Я прошу возвращаться домой, как мы и договаривались, или сообщать, если задерживаешься»*

***ВАЖНО: говоря о своих чувствах, потребностях, формулируя просьбу, мы берем за них ответственность на себя вместо обвинения других людей.***

## 4. УПРАЖНЕНИЕ:

Выразите свои чувства к ситуации, которая вызывает у Вас негативные эмоции в форме Я-высказывания

Я вижу _____
_____

Я чувствую _____
_____

Я хочу _____
_____

Я прошу _____
_____

**КАЖДЫЙ ИЗ НАС ОТВЕТСТВЕНЕН ЗА ЧУВСТВА, КОТОРЫЕ ИСПЫТЫВАЕТ И ОБВИНЯТЬ В ЭТОМ ДРУГОГО МЫ НЕ ИМЕЕМ ПРАВА.**

**- Пауло Коэльо**