



Зачем родителям знать о технике «Я-сообщение?»

В детском возрасте (в том числе до 17-18 лет) особенно сильно проявляется потребность в общении.

Но как именно мы, взрослые, выстраиваем это общение с детьми? Какие слова они чаще всего слышат дома и в учебных заведениях, начиная с детского сада?

Обычно это требования и наставления: «Ты должен хорошо учиться!», «Ты должен думать о будущем!», «Ты должен уважать старших!», «Ты должен слушаться родителей и учителей!» При этом сами взрослые нередко говорят совсем в ином ракурсе: «Я могу тебя наказать...», «Я имею полное право...», «Я знаю, как нужно поступить...», «Мне виднее...». **Получается явное противоречие в самом характере обращения к ребенку.**

Если говорить о позиции взрослых по отношению к ребенку, ее можно назвать **позицией долженствования**: ребенку постоянно указывают на то, что он обязан (должен) делать.

Взрослые же, напротив, существуют в **модальности возможности**: они исходят из того, что им позволено решать, определять и распоряжаться.

Между тем модальность постоянного долженствования воспринимается человеком очень тяжело. Она порождает тревогу, внутреннее напряжение, страх не справиться, оказаться недостаточно хорошим, не выдержать груза возложенных ожиданий и обязанностей. Все вместе это формирует выученную беспомощность, когда ребенок перестает принимать самостоятельные решения и постоянно ожидает инструкции от взрослого.

Попробуем изменить сам подход. К примеру, привычную фразу «Ты должен хорошо учиться!» можно заменить другой, исключая слово «должен», более поддерживающей: «Я уверен, что ты можешь хорошо учиться».

Ниже расположены фразы, наверняка, вам знакомые; возможно, вы сами их использовали в своем общении с детьми. Попробуйте их переформулировать.

Фразы для переформулирования:

«Ты должен думать о будущем!»

«Ты должен нас слушаться!»

«Уважай старших!»

«Ты должен навести порядок в своей комнате!»

«Сколько можно сидеть в телефоне?!»

«Ты должен наконец заняться учебой!»

«Ты должен говорить правду!»

«Ты должен помогать по дому!»

Подбирая переформулирование, можно заметить, что приемлемые варианты часто содержат местоимение «Я». Это так называемое **«Я-сообщение»** — это техника общения, которая помогает родителям выражать свои чувства, потребности и переживания, не обвиняя и не оценивая поведение ребёнка. Она способствует более конструктивному диалогу, снижению эмоционального напряжения и построению доверительных отношений.

Вот его схема.

➤ Описание ситуации, вызвавшей напряжение: «Когда я сталкиваюсь с тем, что...»

➤ Точное название своего чувства в этой ситуации: «Я чувствую... (обида, раздражение, злость и т.д.).»

➤ Называние причин этого чувства: «Потому что...»

➤ Предпочитаемый выход из ситуации: «Мне хотелось бы, чтобы...»

«Я был бы рад...»

Главная задача «Я-сообщения» состоит не в том, чтобы вынудить другого человека что-либо сделать, а в том, чтобы выразить собственное мнение, обозначить свою позицию, чувства и потребности. В такой форме собеседнику гораздо легче услышать и понять сказанное. В разговоре можно использовать не только полную форму «Я-сообщения», но и сокращенную. Например: «Мне бы хотелось, чтобы мы договорились, кто выносит мусор» или «Когда я вижу грязные руки, у меня прямо мурашки бегут по спине».

Когда мы обращаемся к ребенку с помощью «Я-сообщений», мы тем самым открываем пространство для диалога. Поделившись своими переживаниями, мы чаще получаем в ответ готовность ребенка рассказать о своих чувствах.

Важно понимать, что «Я-сообщение» не всегда дает мгновенный результат. Если ребенок сразу не откликается, спорит, раздражается или продолжает вести себя по-прежнему, это не означает, что такой способ общения не работает. Возможно, в данный момент ребенок слишком захвачен своими эмоциями и просто не готов услышать взрослого, либо он не привык к такому общению и относится к нему недоверчиво. В такой ситуации взрослому важно сохранять спокойствие, не переходить на обвинения и не отказываться от выбранной позиции. Иногда лучше сделать паузу и вернуться к разговору позже, когда напряжение снизится. Полезно сначала назвать состояние ребенка: «Я вижу, что ты сейчас злишься» или «Похоже, тебе неприятно это слышать», а затем снова мягко обозначить свои чувства и границы. Если одного «Я-сообщения» недостаточно, его можно дополнить понятным правилом или договоренностью. Например: «Мне неприятно, когда со мной разговаривают грубо. Я готова продолжить разговор, когда мы сможем говорить спокойно». Так ребенок учится не только слышать чувства другого человека, но и понимать, что любое общение связано с уважением и ответственностью. Главное для родителя – помнить, что «Я-сообщение» работает не как мгновенный способ повлиять на поведение, а как средство постепенного формирования доверия, эмоциональной осознанности и культуры диалога».

Желаем Вам позитивного и конструктивного общения с ребенком!



Используемые источники:

1. Неделя психологии в образовательных организациях субъектов Российской Федерации. Методические рекомендации. Москва, 2026
2. Изображения взяты из открытых источников