

ВНИМАНИЕ!

- * В технологии «Я-сообщение» важно после выражения своего недовольства поставить «точку», т.е. НЕ перейти на нотации, нравоучения, морали.
- * Важно также помнить, что активность внимания подростка ограничена 8 минутами. Далее – внимание ослабевает.
- * Если для нас важно донести информацию до ребенка, необходимо помнить, что морали, нравоучения, нотации заставляют человека защищаться.
- * Состояние защиты не способствует пониманию того, что ему говорят.



ВНИМАНИЕ!

ДЕТИ!

Если возник конфликт с родителями, с другими детьми, с самим собой...

Обращайтесь!

РОДИТЕЛИ!

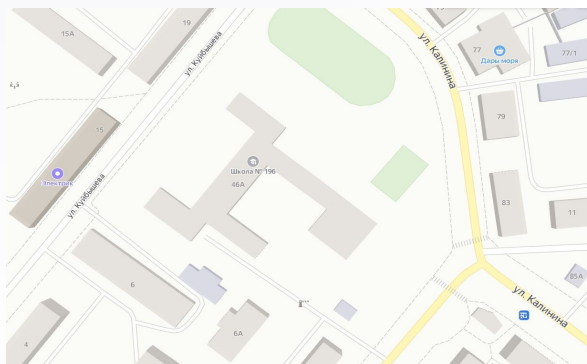
Если возник конфликт с детьми или по поводу детей между собой или с другими взрослыми по поводу детей – с бабушкой, учителем...

Обращайтесь!

ПЕДАГОГИ!

Если возник конфликт с учеником или по поводу ученика...

Обращайтесь!



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 196»
Адрес: г. Северск, ул. Калинина, 46 А, каб. 114

Руководитель ЦСП «Со-Дружество» и автор буклета
Кетова Людмила Владимировна

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 196»



Школьная служба примирения

Я-СООБЩЕНИЕ

**Медиативные
технологии – педагогам**



Буклет издан в рамках программы «Шире круг!»
Навыки конструктивного взаимодействия»

Северск – 2021

«Я-сообщение» — психологический термин, обозначающий высказывание человека, в котором он описывает свои чувства и формулирует свои пожелания с опорой на собственные мысли и эмоции, стараясь не задевать и не обвинять в этом окружающих.

КАК ПРИМЕНЯТЬ

1. Опишите факт:

Когда я вижу, что...

Когда это происходит...

Когда я сталкиваюсь с тем, что...

Когда опаздывают...

2. Обозначьте свое чувство:

Я чувствую... (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоразумение и т.д.)

Я злюсь...

Меня раздражает...

Я не знаю, как реагировать...

У меня возникает проблема...

Меня обижает...

Мне понравилось / не понравилось...

КАК ПРИМЕНЯТЬ

3. Назовите причину своих чувств:

Из-за того, что...

Потому что я переживаю за тебя...

4. Сообщите о своей просьбе:

Я хочу...

5. Намерения:

Я собираюсь...

Я буду / не буду...



ПРИМЕРЫ

«Ты-высказывания»	«Я-высказывания»
Почему ты все время перебиваешь меня?	Мне трудно говорить, когда кто-то еще разговаривает параллельно со мной. Если у тебя есть какой-то вопрос — задай его после того, как я договорю. Также, возможно, если ты внимательно слушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.
Ты меня не слушаешь!	Мне не нравится, когда меня игнорируют и не слушают, ведь я говорю довольно важные вещи. Пожалуйста, будь чутче к тому, что я говорю.
Ты ведешь себя просто отвратительно!	В данной ситуации я очень расстроился из-за твоего поведения. Ведь я знаю, что ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.
Ты всегда берешь мои вещи без спросу!	Когда без спросу берут мои вещи, я чувствую раздражение, мне неприятно. Возможно, потому что, когда мне требуется эта вещь, я не могу её найти. Я не против, чтобы ты брал мои вещи, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать, и клади их на свое место.