

Я-сообщение в практике взаимодействия сотрудника КДН.

Представляем рабочие материалы для отработки навыков эффективного взаимодействия.

Эффективные техники общения

- **Я-сообщение**
- **Активное слушание**
- **Обратная связь**
- **Внушение**

Признаки активного слушания

- **Контакт глаз**
- **Обратная связь**
- **Уточняющие вопросы**
- **Перефразирование**
- **Располагающая поза**
- **Отражение чувств говорящего**

Схема «Ты-сообщение»

Родитель устал –

Процесс шифрования (Родитель) –

Шифр: Ты меня утомил –

Процесс расшифровки (Ребенок) –

«Я плохой»

Схема «Я – сообщение»

Родитель устал –

Процесс шифрования (Родитель) –

Шифр: Я очень устал –

Процесс расшифровки (Ребенок) –

«Мама устала»

!!! Задание - составьте схему «Я - сообщения»!

!!! Задание – закончите «Я – сообщением!»

1. Мама моет посуду,

сын подросток сидит на диване с планшетником

1. Ты – сообщение: «Ты все время на улице, а если и сидишь дома, то ничего не делаешь!»

2. Ваше Я – сообщение:

Я-сообщение позволяет выразить свои мысли и чувства в необходимой форме.

формула Я-сообщения:

- сначала имя (которое звучит , как музыка...),
- когда (безоценочно о происходящем),

- я чувствую (искренно назвать чувство),
- потому что (лучше самому объяснить),
- просьба (описать желаемый результат или поведение партнера, начиная « я был бы благодарен..., хорошо бы.... Я просила бы тебя...)

Ситуации для отработки навыков Я – сообщений.

1. Ребенок играл за столом и пролил молоко ...
2. Старшая дочь влюбилась в «шалопаю» ...
3. Вы входите в комнату Вашего сына и видите сидящим его на подоконнике ...
4. Вы только что вымыли пол, сын пришел и наследил ...