|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ненасильственное общение.**  Ненасильственное общение – это стиль общения, когда люди пытаются услышать друг друга. Создаётся общее поле, где каждый значим. Каждому разрешается чувствовать то, что он на самом деле чувствует и обсуждать свои желания.    **Техники ненасильственного общения и воспитания:**  **1.**Первое, что нужно, **транслировать ребёнку – нет плохих эмоций**, нет плохих переживаний.  **Мы имеем право чувствовать**. Именно в принятии своих чувств лежит основа любви к себе, принятия себя. Пока мы отвергаем возникающие у нас эмоции, мы отвергаем часть себя и теряем опору на себя. Это, как если бы вместо двух ног мы признали существование только одной ноги и стояли бы только на ней.  **2.Учится называть переживание словом.**  Если явление обозначено, то мы можем что-то с этим делать. Обучаем не только ребёнка, обязательно пробуем делать это сами.«Я злюсь», «Я разрешаю себе злиться», «Кажется, мне нужно позлиться подольше», «Я злюсь и одновременно мне стыдно за свою злость», «Я злюсь и это придаёт мне решительности», «Я злюсь и чувствую себя какой-то неправильной от этого», «Это приятная злость», «Я чувствую, что пытаюсь избавиться от своей злости», «Кажется, я злюсь от того, что меня не любят. Я хочу, чтобы меня любили» и т.д. | **3. Активное слушание.**  Мы хотим воспитывать и оберегать нашего ребёнка. Нам кажется, что это возможно, только если мы даём советы, говорим как правильно, критикуем, указываем на ошибки, поддерживаем похвалой, утешаем. Но есть ещё один важный способ – просто слушать. Это создаёт безопасное пространство, приглашает к обсуждению проблемы, снижает сопротивление ребёнка.  **Пример активного слушания:**  МАМА: Вова, одевайся скорее, в садик опаздываем! ВОВА: Я не могу, помоги мне. МАМА: (вместо того чтобы сказать «Не выдумывай!», останавливается и произносит): Не можешь сам справиться. ВОВА: Рубашка противная, не хочу ее. МАМА: (вместо «Сейчас же одевайся!»): Тебе не нравится рубашка. ВОВА Да, ребята вчера смеялись, говорили, девчачья. МАМА: Тебе было очень неприятно. Понимаю… Давай оденем вот эту! ВОВА (облегченно): Давай! (Быстро одевается.)  **4. Я-сообщения.**  В Я-сообщении мы говорим про себя. Уделяем внимание НАШИМ чувствам, переживаниям, потребностям. Говорим «Я», не говорим «Ты».  Никого не оцениваем отрицательно. Нейтрально говорим о том, ЧТО нас привело к этому чувству. Не КТО, а именно **ЧТО**. Далее, когда будем доносить до ребёнка свои пожелания или требования, мы будем требовать не того, чтобы ребёнок (кто) изменился, а будем настаивать на изменении поведения (что).  **Я-сообщение:** «Я злюсь, когда мне необходимо сделать что-то быстро, но приходится повторять свою просьбу несколько раз». | **5**. **Безоценочное описание ситуации.**  Является приглашением к дальнейшему разговору на волнующую нас тему. Даёт ребёнку посыл, что можно в данный момент безопасно общаться с нами по поводу критической ситуации.  Говорим нейтральной утвердительной интонацией. Если в нашем голосе будет обвинение, то ребёнок, несмотря на мягкую формулировку, всё равно начнёт себя защищать.  «Я вижу в дневнике пять двоек подряд». (Пауза, ждём, что ребёнок ответит). «Ты молчишь, когда я начинаю говорить на эту тему» (пауза). «Я вижу, что в раковине стоят тарелки» (пауза). Наша пауза – это не выматывающее ожидание: «Ну что ты мне сейчас тут скажешь?», это момент, когда мы хотим услышать другого человека, дать ему проявиться.  **6.Требования и просьбы.**  Формула требования в ненасильственном общении:  ***-Безоценочное описание того что вы видите;***  ***-Ваши чувства;***  ***-Обозначение того, чего именно вы хотели бы вместо того, что вы видите (слышите);***  ***-Можно уточнить, почему именно, вам это важн***о  Например:  «Когда прихожу с работы и вижу полную раковину посуды, я чувствую себя подавленной. Я хотела бы, чтобы посуда была вымыта до моего прихода. Мне очень важен уют и забота».  «Я злюсь, когда мне необходимо сделать что-то быстро, но приходится повторять свою просьбу несколько раз. Я хотела бы, чтобы мои просьбы выполняли сразу. В такие моменты мне важна поддержка». |
| **Таня Поль. Как научить ребёнка выражать свои эмоции.**  https://sun1.is74.userapi.com/c851524/v851524115/14dc1f/FPtky86oejM.jpg  https://sun2.is74.userapi.com/c851524/v851524115/14dc28/cypqqtMn41A.jpg  https://sun2.is74.userapi.com/c851524/v851524115/14dc31/ibBtYGyFIbU.jpg | https://sun2.is74.userapi.com/c851524/v851524115/14dc3a/JA6Yur2YpHM.jpg  https://sun1.is74.userapi.com/c851524/v851524115/14dc43/yowVw2QACw4.jpg  https://sun2.is74.userapi.com/c851524/v851524115/14dc4c/Nqyh_I0XGAE.jpg | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  «Основная школа № 10»  C:\Users\Baikal\Desktop\LOGO (прозрачный фон).png  Техники ненасильственного общения  в рамках реализации проекта  «Доброе начало» |