

ТЕХНИКИ ОБЩЕНИЯ

Оцените степень риска «пойматься» на неконструктивные техники общения с детьми или иными взрослыми.



В первой колонке таблицы приводятся примеры, «Ты - сообщений» препятствующие общению, повышающие эмоциональное напряжение и выражающие негативные чувства.

Во второй колонке таблицы приводятся примеры «Я - сообщения», способствующие эффективному общению и снижающие эмоциональное напряжение.

«Ты – сообщения», препятствующие общению	√ ○	«Я – сообщения», способствующие эффективному общению	√ ○
---	--------	--	--------



Уважаемые родители, прочитайте внимательно предложенные высказывания. Посмотрите, может быть, Вы иногда их произносили сами или могли бы произнести в общении с Вашими детьми.

Отметьте   те высказывания, которые Вы чаще говорите детям, или могли бы сказать.

Быстро в кровать.	○	Я вижу - ты встревожен.	○
Не придешь вовремя – пеняй на себя.	○	Могу ошибаться.	○
Ты должен вести себя как подобает.	○	Предлагаю, по-другому, взглянуть на данную проблему.	○
Я бы на твоём месте сделал следующее.	○	Думаю, ты можешь это сделать.	○
Пора бы знать.	○	Я признаю, что был не прав.	○
Когда ты, наконец, начнешь убирать свою комнату.	○	Мне не приятно, когда дети без конца хнычут.	○
Ты особенный!	○	Можешь сам себя контролировать.	○
Я все равно узнаю, ты лучше расскажи.	○	Я слушаю тебя внимательно.	○