

ТЕХНИКА
«Я-СООБЩЕНИЯ»

Ты-сообщения содержат

- ⊙ Обвинения
- ⊙ Осуждения
- ⊙ Негативные эмоции

Я-сообщения содержат

- ⊙ Собственное восприятие ситуации
- ⊙ Сообщение о *собственных* чувствах и переживаниях
- ⊙ Объяснение причин
- ⊙ Предложения, ожидание желаемого поведения

Построение Я - высказывания

- 1. Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. Именно факта!
- 2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением.
- 3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих.
- 4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство.

«Опять ты опоздал»

1. Описание факта

«Когда ты опаздываешь...».

2. Описание своих ощущений

«я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3. Объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас

«потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть»

4. Какое поведение вы бы хотели видеть

«Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».