

Я-сообщение

# Я-высказывание:

- Я чувствую (название чувства).
- Когда ты (делаешь конкретное дело): чем конкретнее действие, повлекшее эмоциональную реакцию, тем лучше.
- Для меня это означает (моё внутреннее значение просиходящего, необходимость делать что-то, угроза и т.п.)

При общении (с ребенком, с  
любимым)  
**РЕАКЦИЯ:**

ты очень огорчен и рассержен на него

ты больше не хочешь ходить в школу тебе

она не нравится

тебе очень не хочется убираться

ты на него обиделся