

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 вашей желаниии, 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».