

***Я-высказывание***

## ***Схема Я-высказывания:***

1. Событие – «Когда...» (описание нежелательной ситуации)
2. Ваша реакция – «Я чувствую...» (описание ваших чувств)
3. Причина реакции – «Потому что...».
4. Предпочитаемый исход – «Мне хотелось бы, чтобы...» (описание желательного варианта).
5. Последствия – «Мне придется...

## ***1 шаг. Факты.***

Называются только факты, произошедшие в реальности, т. е. то, что произошло по факту.

Например:

- Когда я услышала, что плохо выгляжу...
- Когда я вижу, что ...
- Когда это происходит...
- Когда я сталкиваюсь с тем, что...

## **2 шаг. Чувства.**

Выражение чувств, касающихся этого факта. "Я чувствую..."

Например:

- Я чувствую ... (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.)
- Я не знаю, как реагировать...
- У меня возникает проблема...
- Мне радостно и легко

**Телесные ощущения** (можно рассказать и о них - смотря по ситуации) "Я ощущаю..." («*но... это чисто женская манипуляция...;))*)

Например: «У меня защипало в носу и захотелось расплакаться»

### **3 шаг. Мысли.**

Здесь высказываются мысли, предположения, гипотезы, фантазии, интерпретации, идеи. "Я думаю", "Я предполагаю", "Мне кажется" и др.

Например:

- Я думаю, что **ты** меня **не любишь**, и что **тебе** нет до меня дела **неверно!!!** - «Я думаю, меня не любят и игнорят...»
- Я предполагаю не самое лучшее
- Мне кажется, я это не заслужил (**чуть манипульнем...;))**)

*Если на этом шаге замечаете, что захлестывают чувства, то возвращайтесь ко 2-у шагу.*

## **4 шаг. Желания.**

Здесь высказываются любые желания, возможно мечты. То есть то, о чём бы Вы хотели попросить этого человека.

Например:

- *И я хочу тебя попросить, чтобы ты больше обраща́л на меня внимание и **говорил** мне, когда я выгляжу хорошо» (неверно!!!).*
- *Мне бы не хотелось больше говорить об этом*
- *Я хочу слышать от тебя только приятное*

*Этот шаг помогает в улаживании конфликтов, в установлении отношений.*

## **5 шаг. Намерения и последствия**

Высказывание того, что собираешься делать и как, в связи с произошедшим фактом: "Я собираюсь", "Я буду", "Я не буду".  
Например:

- А я буду стараться не говорить тебе постоянно о том, что ты меня не любишь **(неверно!!!)**.
- Мне будет очень приятно слышать твои комплименты, это сделает меня счастливой
- Мне придется принять соответствующие меры... **Хм...**

*5-й шаг применяется не всегда, а в зависимости от ситуации. Иногда достаточно лишь 4-х шагов. Тем не менее, нельзя пропускать никакой из 4-х шагов или менять их местами.*

## ***Альтернатива или подталкивание к решению***

Для особо одаренных в нерешительности и капризных детей. Техника «ИЛИ»:

Например:

- Делаем как договорились или не делаем вовсе
- Одеваешь куртку и идем гулять или не идем вообще
- Или принимаем решение сейчас, или не принимаем (или я ухожу...XD)

# ***Выгоды от использования техники я-высказываний***

Тот, кто освоил технику я-высказываний , получает следующие возможности:

- Прямо заявлять о собственных интересах как в деловых отношениях, так и в личных.
- Понижать уровень своего эмоционального напряжения.
- Вести себя более уверенно, естественно, задавать нужный характер общения.
- Противостоять давлению и манипуляциям.
- Сохранять чувство собственного достоинства.
- Ставить партнера в ситуацию ответственного выбора.
- Конструктивно разрешать противоречия и конфликты.

# **Ты-высказывание**

# **Я-высказывание**

*Отучаемся Тыкать и начинаем Якать*

# ***Ты никогда меня не слушаешь!***

- *Когда я вижу, что собеседник меня не слушает, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.*

## **Что ты все время разговариваешь параллельно со мной ?**

- *Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной . Если у тебя есть вопрос – задай его. Возможно, если меня послушают внимательно , то потом возникнет меньше вопросов.*

## ***Вечно ты мне хамишь в ответ!***

- *Когда ко мне некорректно обращаются, я раздражаюсь и не хочу больше общаться. На мой взгляд, можно быть более уважительным по отношению ко мне . В свою очередь, постараюсь быть более терпимой.*

## ***Ты всегда ужасно себя ведешь!***

- *В данной ситуации меня расстроило такое поведение. Я верю (знаю), ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.*

## ***Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!***

- *Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы его брали, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.*