

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ «Я-СООБЩЕНИЯ»

Я-сообщение — это способ выразить свои эмоции, потребности и конкретную просьбу, не обвиняя и не задевая собеседника

- * **1.** Объективно опишите ситуацию или событие, вызвавшее неприятные переживания — «Когда...»
- * **2.** Опишите переживания и назовите свои чувства — «Я чувствую...»
- * **3.** Сформулируйте свою потребность, ущемление которой вызвало эти переживания — «Я нуждаюсь в том, чтобы...»
- * **4.** Предложите способ, который помог бы удовлетворить эту потребность — «И я хотел/а бы...»

Например: «**Когда** мои вещи берут без спроса, **я чувствую** злость. **Мне комфортнее**, когда я знаю, что мои вещи на месте. **Я бы хотел/а**, чтобы меня спрашивали, прежде чем ими воспользоваться»