

**«Я-сообщения»:
главные принципы и правила
техники**

Техника «Я-высказывания» — это:

- шанс взять на себя ответственность за свои чувства, а не перекладывать их на другого человека, обвиняя в своих волнениях;
- возможность разобраться в самом себе, своих эмоциях и желаниях;
- вероятность обратить внимание на ваши чувства и попытаться понять вашу позицию.

Правила построения «Я-высказываний»

Произносить «Я-сообщения» нужно:

- четко;
- от первого лица;
- доброжелательным и спокойным тоном;
- **нельзя** говорить обидные фразы, оскорблять, унижать, манипулировать, стыдить.

Формула



Польза от использования «Я-сообщений»

✓ Улучшение коммуникации

Четкое и ясное выражение своих чувств помогает другому человеку лучше понять вас.

✓ Снижение уровня конфликта

Понятные формулировки, не содержащие обвинения, снижают риск противостояния и разногласий с собеседником.

✓ Повышение самооценки

Озвучивание своих чувств и желаний укрепляет внутреннюю уверенность в себе и повышает самоуважение.

✓ Уменьшение стресса

Четкое выражение собственных чувств снижает внутреннее напряжение и вероятность накопления негативных эмоций.

Практика

Чтобы техника работала, её необходимо тренировать. Только в случае систематического использования она принесет результат.

Пример

Ребенок говорит:

«Меня бесит одежда, которую ты мне покупаешь!»

✗ Ответ родителя может быть таким:

«Мне плевать на твое мнение. Пока ты живешь в моем доме, ты будешь ходить в том, что я покупаю!»

✓ А может быть и таким:

«Когда ты так говоришь, я расстраиваюсь, что тебе не нравится мой выбор и вкус. Давай в следующий раз вместе пойдем в магазин и выберем тебе одежду».