

ТЭХНІКА «Я-ВЫКАЗВАННЕ»

Што такое тэхніка «Я-выказванне»?

Гэта метады міжасабовай камунікацыі, які дапамагаюць выказаць свае пачуцці, патрэбы і чаканні без абвінавачванняў і крытыкі ў адрас суразмоўцы. Сутнасць гэтай тэхнікі заключаецца ў фармуляванні сваіх думак і пачуццяў з акцэнтам на асабістым вопыце і ўспрыманнях, а не на ацэнцы паводзінаў або характарыстык іншага чалавека.

«Я-выказванне»:

- спрыяе лепшаму разуменню і ўзаемапавазе;
- дапамагае выказаць сябе сумленна і адкрыта;
- дапамагае пазбягаць крыўдаў і неразумення;
- дапамагае выбудаваць больш здаровыя межы з навакольнымі.

Калі адбылася спрэчная сітуацыя, для вырашэння якой трэба звярнуцца да іншага чалавека, то лепш выкарыстоўваць тэхніку «Я-выказванне».

Крокі:

- Апішыце сітуацыю або паводзіны, якія выклікаюць пэўныя пачуцці або рэакцыі. Без экспрэсіі, якая выклікае напружанне.
 - Сфармулюйце свае пачуцці з гэтай нагоды (раздражненне, крыўда, злосць).
 - Сфармулюйце сваю просьбу/патрэбу або вырашэнне дадзенай сітуацыі.
 - У форме «Я-выказвання» скажыце гэта іншаму чалавеку.
-

Прыклады:

- Замест «Ты заўсёды спазняешся!» можна сказаць: «Я заўважаю, што часам ты спазняешся, і гэта выклікае ў мяне адчуванне стрэсу і няўпэўненасці. Мне б хацелася, каб мы прытрымліваліся часу, калі мы дамаўляемся сустрэцца».
- Замест «Ты заўсёды кідаеш свае рэчы паўсюль!» можна сказаць: «Я пачуваюся некамафортна, калі ў нашым доме безлад, і мне б хацелася, каб мы абое імкнуліся падтрымліваць чысціню і парадак».

• Замест «Ты не выконваеш свае абавязкі па доме!» можна сказаць: «Я заўважыў(ла), што мне даводзіцца выконваць больш хатніх абавязкаў, і мне б хацелася, каб мы падзялілі іх больш раўнамерна». Або: «Я заўважаю, што часам ты не ўдзельнічаеш у хатніх справах і гэта пакідае на мне больш працы. Мне б хацелася, каб мы абое падзялялі адказнасць за хатнія абавязкі».