

ТЕХНИКА «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ»

Что такое Техника «Я-высказывание»?

Это метод межличностного общения, который помогает выразить свои чувства, потребности и ожидания без обвинений и критики в адрес собеседника. Суть этой техники заключается в формулировании своих мыслей и чувств с акцентом на личном опыте и восприятии, а не на оценке поведения или характеристик другого человека.

«Я-высказывание»:

- способствует лучшему пониманию и взаимоуважению;
- помогает выразить себя честно и открыто;
- помогает избегать обид и непонимания;
- помогает выстроить более здоровые границы с окружающими.

Если произошла спорная ситуация, для решения которой нужно обратиться к другому человеку, то лучше использовать технику «Я-высказывание».

Шаги:

- Опишите ситуацию или поведение, которое вызывает определенные чувства или реакции. Без экспрессии, вызывающей напряжение.
 - Сформулируйте свои чувства по этому поводу (раздражение, обида, злость).
 - Сформулируйте свою просьбу/потребность или решение данной ситуации.
 - В форме «Я-высказывания» скажите это другому человеку.
-

Примеры:

- Вместо «Ты всегда опаздываешь!» можно сказать: «Я замечаю, что иногда ты опаздываешь, и это вызывает у меня ощущение стресса и неуверенности. Мне бы хотелось, чтобы мы придерживались времени, когда мы договариваемся встретиться».
- Вместо «Ты всегда бросаешь свои вещи повсюду!» можно сказать: «Я чувствую себя некомфортно, когда в нашем доме беспорядок, и мне бы хотелось, чтобы мы

оба старались поддерживать чистоту и порядок».

- Вместо «Ты не делаешь свои обязанности по дому!» можно сказать: «Я заметил(а), что мне приходится выполнять больше домашних обязанностей, и мне бы хотелось, чтобы мы разделили их более равномерно». Или: «Я замечаю, что иногда ты не участвуешь в домашних делах, и это оставляет на мне больше работы. Мне бы хотелось, чтобы мы оба разделяли ответственность за домашние обязанности».