



Высказывания в стиле «Я-сообщений»

Высказывания в стиле «Я-сообщений» предусматривает разговор с собеседником от первого лица. Это означает, что большинство высказываний начинается со слова "я" - отсюда и название.

Вы должны как можно точнее описывать свои чувства и желания в отношении ситуации, не переходя на личность собеседника.

Например, вместо «Ты-сообщения» "Ты меня обманул(а)", можно сказать "Я чувствую себя обманутым" или "Мне очень неприятно, когда меня обманывают", вместо "Как ты мог так поступить, ты просто меня не уважаешь" - "Я была потрясен(а) и разочарован(а), когда узнал(а)... Мне больно и обидно сознавать, что...." и так далее.

Высказывания в такой форме позволяют, открыто сообщить о своих чувствах собеседнику, не задевая его лично, не обижая его неверными предположениями о том, что он хочет или что чувствует. Нередко и в семейных, и в деловых конфликтах эмоции разгораются именно из-за того, что люди высказывают вслух свои самые худшие предположения и опасения как свершившийся факт. Когда же используется техника Я-сообщений, собеседник чувствует себя в безопасности, ведь мы не оцениваем ни его поступков, ни его самого - мы лишь сообщаем о том, как мы переживаем происходящее.

Техника Я-сообщений дает нам возможность не только рассказать собеседнику о своих прошлых и настоящих чувствах и переживаниях. Мы можем поделиться с ним своими надеждами, пожеланиями, одновременно предлагая конструктивные варианты разрешения трудной ситуации. Мы можем сказать: "Мне хотелось бы...", "Я был(а) бы очень рад(а), если.. ", "Я так хочу, чтобы..." Тем самым мы переводим беседу в русло открытого, искреннего, доброжелательного обсуждения проблемы.

Примерный вариант высказываний в стиле Я-сообщений:

- *Мне грустно (радостно, приятно, обидно, неприятно...), что... (когда ты говоришь...)*
- *Я разочарован (возмущен, удивлен, потрясен, в недоумении, сожалею...)*
- *Я чувствую отчаяние (боль, гнев, обиду) оттого, что..(при мысли о том, что..)*
- *Я боюсь (волнуюсь, надеюсь)...*
- *Меня раздражает (удивляет, утомляет, удручает, обижает), когда...*
- *В этой ситуации мне хочется (было бы приятно, радостно)...*

Нужно помнить, что само по себе применение высказываний в стиле «Я-сообщений» вовсе не обязательно означает, что партнер примет Вашу позицию, согласится с Вашей точкой зрения. Однако Ваша точка зрения будет ему доступна и открыта - а это значит, что Вы на верном пути к взаимопониманию.