

Как говорить о своих чувствах?

- Наши чувства это дети наших потребностей.
- За любой претензией стоит не реализованная потребность, которую, как мы **ожидаем**, другой человек должен выполнить так как мы хотим.
- Чувствуя претензию, надо научиться осознавать какая нереализованная потребность или **ожидание** приводит к этому негативному чувству.
- Надо понять, что ответственность за это негативное чувство лежит только на нас самих, потому, что это наше **ожидание**.

Как говорить о своих чувствах?

- Перед тем как начать говорить о своих негативных чувствах, хорошо бы спросить другого удобно ли ему нас сейчас выслушать и поговорить с нами.
- Затем надо сказать другому человеку о том, что мы в нем ценим и почему он нам дорог.
- Только после этого сказать о том, что мы чувствовали или чувствуем в этой ситуации, словами, «Я расстроился, я разочарован, я гневаюсь, я в растерянности.....».

Как говорить о своих чувствах?

- После этого объясняем почему мы так чувствуем и говорим о своих не реализованных потребностях или ожиданиях, «Я обескуражен, когда слышу то как, или о чем ты говоришь, потому что я хотел, чтобы ты понял меня по другому...»
- Так мы берем ответственность за свои чувства на себя, а не обвиняем других.
- Почувствуйте разницу:
- «Ты разочаровал меня, не зайдя вчера вечером».
- «Я был разочарован, когда ты не зашел вчера вечером, потому что хотел обговорить важные для меня вопросы».

Важно помнить!!!

- Мы отстаиваем собственные потребности, проявляя **равную заинтересованность** в реализации потребностей других!!!
- Осознавая свои потребности мы так же интересуемся потребностями других.
- Перед тем как сказать о своих потребностях, мы в начале спрашиваем и пытаемся понять потребности другого человека.
- Затем ищем способы реализации потребностей обоих!!!

Важно следовать!!!

- Научившись осознавать свои потребности – просить об их реализации выражаясь конкретными терминами, о тех особых действиях другого, которые реализуют нашу потребность.
- Важно говорить чего мы хотим, а не то чего не хотим!!!
- Вместо – «Перестань проводить так много времени на работе», говорим, «Я была бы рада, если бы ты проводил дома, с семьей хотя бы 3 вечера в неделю».
- Важно избегать неопределенных выражений!!!

Ищем истину!

- Спрашиваем другого, «А что ты думаешь об этом?».
- Внимательно и с уважением выслушиваем его высказывания, не требуя грамотности в выражении его чувств.
- Уважительное понимание чувств других людей не означает, что мы согласны с их мнением».
- Повторяем то, что мы поняли и проясняем правильно ли мы поняли собеседника.
- Находим общее, взаимовыгодное решение.

- Выпишите в столбик те претензии, к другим людям или ситуациям, которые есть внутри вас.
- Посмотрите на эти ситуации глазами наблюдателя почувствуйте чего вам не хватило в них.
- Запишите во второй столбик, напротив претензий свои потребности.
- Затем подумайте и запишите в третий столбик, в конкретных терминах, те действия или что-то еще, что могло бы реализовать эти потребности.