


**«Я» - высказывание. «Ты» - высказывание.
Как правильно?**






В психологии существует прямой запрет на один определённый тип высказываний в адрес другого человека. Называются они «Ты» - высказывания.

Примеры «Ты» - высказываний:

- Ты неправ!
- Вечно ты лезешь со своими советами!
- Только дурак мог поверить в это!
- Какой ты неуклюжий!
- Помолчи, пожалуйста!

«Я» - высказывание это:

- Способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженных ситуациях;
- Конструктивная альтернатива «Ты» - высказыванию, которое традиционно используется в конфликтах через выражение негативной оценки в адрес другого, при этом ответственность за ситуацию перекладывается на этого другого;
- Способ обозначения проблемы для себя и при этом осознания своей собственной ответственности за ее решение.

- 
- «Я» - высказывание позволяет сообщить партнеру о своих переживаниях, не разрушая атмосферу доверия и дух партнерства.
 - Важно уметь различать **«мне плохо»** и **«ты плохой»**.
 - Высказываясь о своих чувствах, вкусах и мнениях, говори именно об этом, о своей субъективности, а не о чем-то объективно присущем людям и вещам. Не **«фильм классный»**, а **«мне такие фильмы нравятся»**. Это твое отношение, веди разговор от себя и о себе.

Примеры «Я»» - высказываний:

- мне страшно, когда ты начинаешь кричать...,
- мне неловко, когда они смотрят на нас...,
- мне стыдно, что мы прошли мимо этого человека...,
- мне ничего непонятно, когда ты начинаешь беседовать с Васей о компьютерах и поэтому становится скучно и неинтересно (Обратите внимание, ключевое слово: «непонятно», а только потом — «скучно» и «неинтересно»! Копайте глубже!)
- я сильно устаю, когда меня заставляют принимать участие в обсуждении того, чего ещё нет.

Технология "Я-высказывания" (по 5 шагам):

«Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!»

1 шаг. Чувства.

- Выражение чувств, касающихся фактов. «Я чувствую...» «Мне...». Например: «Мне очень неприятно».
- Выражение телесных ощущений, касающихся этих чувств. «Я ощущаю...». Например: «У меня защипало в носу и захотелось расплакаться».

2 шаг. Факты.

- Называются только факты, произошедшие в реальности, т. е. то, что произошло по факту. Например: «Мне очень неприятно, когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал».

3 шаг. Мысли.

- Здесь высказываются мысли, предположения, гипотезы, фантазии, интерпретации, идеи. «Я думаю», «Я предполагаю», «Мне кажется» и др.
Например: «Я думаю, что ты тоже был бы недоволен».
- Если на этом шаге замечаете, что захлестывают чувства, то возвращайтесь к 1-му шагу.

4 шаг. Желания.

- Здесь высказываются любые желания, возможно мечты. То есть то, о чём бы Вы хотели попросить этого человека.
Например: «Я не против, чтобы ты брал журнал, но хотел бы, чтобы ты предварительно спросил меня, можно ли это сделать».
- Этот шаг помогает в улаживании конфликтов, в установлении отношений.

5 шаг. Намерения.

- Высказывание того, что собираешься делать и как, в связи с произошедшим фактом.

«Я собираюсь», «Я буду», «Я не буду».

Например: "А я обещаю, что буду точно также относиться и к твоим личным вещам".

- 5-й шаг применяется не всегда, а в зависимости от ситуации. Иногда достаточно лишь 4-х шагов. Тем не менее, нельзя пропускать никакой из 4-х шагов или менять их местами.

- *«Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!»*
- *«Мне очень неприятно, когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал. Я думаю, что ты тоже был бы не доволен. Я не против, чтобы ты брал журнал, но хотел бы, чтобы ты предварительно спросил меня, можно ли это сделать. А я обещаю, что буду точно также относиться и к твоим личным вещам».*

«Ты» - высказывание

- Ты никогда меня не слушаешь!

«Я» - высказывание

- Когда я вижу, что собеседник меня не слушает, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.

«Ты» - высказывание

- Почему во время разговора со мной ты параллельно говоришь еще с кем-то?

«Я» - высказывание

- Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос - задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.

«Ты» - высказывание

- Вечно ты хамишь!

«Я» - высказывание

- Когда ко мне некорректно обращаются, я раздражаюсь и не хочу больше общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь, постараюсь быть более терпимой.

«Ты» - высказывание

- Ты всегда ужасно себя ведешь!


«Я» - высказывание

- В данной ситуации меня расстроило такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.

Выгоды от использования техники «Я» - высказываний:

Тот, кто освоил технику «Я» - высказываний, получает следующие возможности:

- Прямо заявлять о собственных интересах как в деловых отношениях, так и в личных.
- Понижать уровень своего эмоционального напряжения.
- Вести себя более уверенно, естественно, задавать нужный характер общения.
- Противостоять давлению и манипуляциям.
- Сохранять чувство собственного достоинства.
- Ставить партнера в ситуацию ответственного выбора.
- Конструктивно разрешать противоречия и конфликты.

- 
- Ты опять потратила все деньги!
 - Сколько можно бездельничать! Ты должен, наконец, заняться делом!
 - Почему ты не обращаешь на меня внимания?
 - Вечно ты лезешь со своими советами!

