[Технология «Я-высказывание»: учимся говорить от 1-го лица](http://www.pobedish.ru/forum/viewtopic.php?f=80&t=6347&sid=8251e9b63607f76945c0a1c0b8d24cde)

[**Технология «Я-высказывание»: учимся говорить от 1-го лица**](http://www.pobedish.ru/forum/viewtopic.php?f=80&t=6347#p156911)

 [**Грейс**](http://www.pobedish.ru/forum/memberlist.php?mode=viewprofile&u=2108&sid=8251e9b63607f76945c0a1c0b8d24cde)

**Технология «Я-высказывание»**
В каждый момент жизни у вас, как и у каждого живого человека, возникают какие-то чувства, они возникают помимо вашей воли, помимо вашего желания, и они могут не нравится вам. Тем не менее они есть, и они ваши. Но вы – это не только ваши чувства, у вас есть еще что-то, а значит, вы можете осознавать свои чувства в каждый конкретный момент и говорить о них. В напряженной ситуации, в ситуации конфликта, когда вы испытываете сильные чувства, но они не нравятся вам и у вас есть сложности с тем, чтобы выразить их, самый простой способ решить эту проблему – осознать свои чувства и назвать их партнеру. Именно этот способ самовыражения и называется Я-высказываванием.

Важно понимать, что Я-высказывание конструктивно изменяет не только ваше собственное отношение к конфликтной ситуации, но и отношение вашего собеседника к ней. Ваше искреннее свободное называние своих чувств с позиции осознания собственной ответственности за то, что происходит с вами, не может никого обидеть и вызвать агрессию, поэтому напряжение ситуации спадает.

**Я-высказывание это:**
- Способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженных ситуация;
- 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.

Чтобы освоить технику Я-высказывания, важно научиться очень хорошо осознавать происходящее с вами прямо сейчас, в настоящий момент вашей жизни. Очень часто мы тратим силы и время не на осознавание себя в текущей ситуации, а на анализ прошлых поступков и мыслей или на мечты о будущем.
Я-высказывание включает в себя не только называние чувств, но и указания на те условия и причины, которые вызвали их.

**Схема Я-высказывания такова:**

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение:
Когда я вижу, что ты…
Когда это происходит…
Когда я сталкиваюсь с тем, что…

2. Точное называние своего чувства:
Я чувствую …(раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.)
Я не знаю, как реагировать…
У меня возникает проблема…

3. Называние причин:
Потому что…
В связи с тем, что…

[**Re: Технология «Я-высказывание»: учимся говорить от 1-го лица**](http://www.pobedish.ru/forum/viewtopic.php?f=80&t=6347#p157346)

**Технология "Я-высказывание" (по 5 шагам):**

**1 шаг. Факты.**
Называются только факты, произошедшие в реальности, т. е. то, что произошло по факту.
Например: «Когда ты сказал мне, что я плохо выгляжу, я заплакала".

**2 шаг. Чувства.**
Выражение чувств, касающихся этого факта. "Я чувствую..."
Например: «При этом я почувствовала обиду. Я обиделась».

**Телесные ощущения**. *(можно рассказать и о них - смотрите по ситуации)*

Выражение телесных ощущений, касающихся этих чувств. "Я ощущаю..."
Например: «У меня защипало в носу и захотелось расплакаться».

**3 шаг. Мысли.**
Здесь высказываются мысли, предположения, гипотезы, фантазии,
интерпретации, идеи. "Я думаю", "Я предполагаю", "Мне кажется" и др.
Например: «Я думаю, что ты меня не любишь, и что тебе нет до меня дела».
*Если на этом шаге замечаете, что захлестывают чувства, то возвращайтесь ко 2-у шагу.*

**4 шаг. Желания.**
Здесь высказываются любые желания, возможно мечты. То есть то, о чём бы Вы хотели попросить этого человека.
Например: «И я хочу тебя попросить, чтобы ты больше обращал на меня внимание и говорил мне, когда я выгляжу хорошо».

*Этот шаг помогает в улаживании конфликтов, в установлении отношений.
Здесь так же возможно возвращение ко 2-у шагу, то есть к чувствам, которые Вы испытваете.*

**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 буду стараться не говорить тебе постоянно о том, что ты меня не любишь".
*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.*

А мы продолжаем учиться грамотному (неконфликтогенному) общению. Чтобы не сеять вокруг себя конфликты и не раздувать возникшие ситуации до масштабов скандала, нужно запомнить одну (в общем-то) простую вещь. В психологии существует прямой запрет на один определённый тип высказываний в адрес другого человека. **Называются они «Ты»-высказывания...**

Вот они, образчики «Ты»-высказываний:

- Ты неправ!
- Вечно ты лезешь со своими советами!
- Только дурак мог поверить в это!
- Какой ты неуклюжий!
- Помолчи, пожалуйста!
- А что же произносить вместо этих ядрёных слов, когда они так и просятся на язык?

Да в принципе... В принципе можно всё оставить как есть и ничему не учиться. А что? Всё правильно! Так с ними и надо. И время экономится — не надо думать, как сформулировать психологически корректную реплику.

Но если Вы всё-таки хотите стать «мастером общения», то сейчас мы научимся формулировать аналогичные, но грамотные реплики.

А формируются они по такому принципу.

Первое.

Придержите на языке ту фразу, которая готова уже сорваться с Ваших уст.

Второе.

Подумайте, какая ВАША эмоция вызвала у Вас желание сказать такое, отреагировать так...

третье

Постройте новое предложение, которое будет начинаться со слов:

«Я чувствую...» или «Мне...»

Вот и пример.

Вместо всех вышеперечисленных «Ты»-реплик, нам потребуется одна-единственная фраза, которая заменит их все с лёгкостью. Итак,

вместо:

- «....Ты неправ!- Вечно ты лезешь со своими советами!- Только дурак мог поверить в это!- Помолчи, пожалуйста!.....»

Мы говорим «волшебную» «Я»-фразу:

«***Мне неприятно*** то, о чём ты только что сказал».

Такой тип высказывания и есть, как Вы уже догадались, «Я»-высказывание.

Его ещё называют **Открытым выражением эмоций**.

Если Вы думаете, что «открытое выражение эмоций» это — бить тарелки и ломать стулья, то Вы ошибаетесь.

Это всего лишь плачевный результат слишком долгого сдерживания подлинных эмоций.

А настоящее «открытое выражение эмоций» это умение откровенно и своевременно оповестить своего собеседника о том, какие ЭМОЦИИ вызывают у Вас его слова или поступки.

И делать это нужно сразу, не копя в себе негатив. Тогда Ваша реплика прозвучит естественно и ни в коем случае не оскорбительно.

Ведь когда мы говорим что-то типа: «Слушай, меня тошнит от этого анекдота! Сколько можно его рассказывать!» это ясно и первокласснику — мы СЛИШКОМ долго терпели и не высказывали свои эмоции, а теперь уже поздно, теперь мы уже — оскорбляем, «обламываем». Надо было сказать о том, что Вам надоело слушать этот анекдот, когда он рассказывался в третий, пятый, но не в ДВАДЦАТЬ ПЯТЫЙ раз. Зачем же доводить себя до точки кипения?

Какие же эмоции и ощущения могут вызывать у нас слова и действия окружающих людей?

- 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.

Видите, как это важно — донести в спокойной обстановке до Вашего собеседника Ваши уникальные эмоции?

У нас в обиходе почему-то считается, что «говорить о себе», начинать фразы с «Я», «мне» это как-то ... неприлично!

Нет ничего вреднее этого заблуждения!!!

Вместо этого мифа, я (вслед за семейными психологами и их коллегами — психологами других направлений) призываю всех инсталлировать в своё сознание базовую психотерапевтическую аксиому:

## ГОВОРИ О СЕБЕ

Представьте себе ситуацию: мальчики идут по лесу. Один (самый младший) плетётся за ними следом, еле успевая. Его поманили и бросили эмоционально — не общаются по дороге, заставляя только не отставать.

И вот, что говорит этот малыш очень противным голосом, обращаясь к своему (предположим) старшему брату:

«А я всё маме расскажу, что ты в лес пошёл!»

Вот он — типичный пример психологически неграмотного «ТЫ»-высказывания, провоцирующего конфликт, да ещё и какой.

Что должен был бы сказать этот мальчик? Что он действительно имел в виду?

Он имел в виду вот что: «**Я** так устал идти за вами, вы так быстро идёте. **Мне**страшно идти в этот лес. **Я** волнуюсь. **Я**хочу есть, пить и в туалет. Но вы **меня**бросили — идёте впереди и не общаетесь со мной. И **мне**от этого обидно, грустно и скучно. А **я** так хотел пойти с вами в этот лес. ».

Вы видите — сколько в этом высказывании: Я, Мне, Меня? У Вас не рябит в глазах от такого «якания»?

Наверное, рябит. Потому что нас учили никогда не говорить о себе. О своих чувствах. Получается, что нас, не напрямую, но однозначно, учили лишь — КОНФЛИКТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ.

Ведь гораздо проще бросить человеку: «Каждый раз на кухне бардак!», чем просто признаться (а что в этом стыдного?) «Мне неприятно садиться за грязный стол».

Давайте вместе избавляться от вредных речевых схем!

**Елена Назаренко**