

# **Я-высказывание**

---

# Я-высказывание

---

или Я-сообщение – психологический термин, обозначающий высказывание человека, в котором он описывает свои чувства и формулирует свои пожелания с опорой на собственные мысли и эмоции, стараясь не задевать и не обвинять в этом окружающих.

Я-высказывание всегда начинается с личных местоимений: «я», «мне», «меня».

*Данное понятие было предложено американским психологом Томасом Гордоном в 1960-х годах в контексте его психотерапевтической работы с детьми*

## Схема Я-высказывания:

---

- **Факт.** Изначально описывается безоценочно фактическая сторона события, то есть то, что происходило, как можно точнее и конкретнее. Обычно подобное высказывание начинается со слова «когда».
- **Чувства.** На данном этапе говорящий называет собеседнику свои чувства и эмоции, которые он испытал в связи с произошедшим фактом (например, «я почувствовал (а)» или «мне понравилось/не понравилось»).
- **Объяснение.** Говорящий называет и объясняет причины, в связи с которыми возникло данное чувство. Подобное высказывание обычно содержит в себе такие речевые обороты как: «потому что», «из-за того, что» и т. д.
- **Желание.** Говорящий предлагает желаемый вариант развития ситуации: «я хочу».
- **Намерения.** Высказывание говорящего о том, что он собирается делать и как, в связи с произошедшим фактом (например, «я собираюсь», «я буду», «я не буду» и т. д.)

## 1 шаг. Факт

---

Называются только факты, произошедшие в реальности, т. е. то, что произошло по факту.

Например:

- Когда я слышала, что плохо выгляжу...
- Когда я вижу, что ...
- Когда это происходит...
- Когда я сталкиваюсь с тем, что...

## 2 шаг. Чувства

---

Выражение чувств, касающихся этого факта. "Я чувствую..."

Например:

- Я чувствую ... (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.)
- Я не знаю, как реагировать...
- У меня возникает проблема...
- Мне радостно и легко

**Телесные ощущения** (*можно рассказать и о них - смотря по ситуации*) "Я ощущаю..." («*но... это чисто женская манипуляция...;*»)

Например: «У меня защемило 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 *неверно!!!* - «Я думаю, меня не любят и игнорят...»
- Я предполагаю не самое лучшее
- Мне кажется, я это не заслужил (*чуть манипульнем...;))*)

*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 обращаешь на меня внимание и *говоришь* мне, когда я выгляжу хорошо» (неверно!!!).*
- *Мне бы не хотелось больше говорить об этом*
- *Я хочу слышать от тебя только приятное*

*Этот шаг помогает в улаживании конфликтов, в установлении отношений.*

## 5 шаг. Намерения и последствия

---

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 *(неверно!!!)*.
- Мне будет очень приятно слышать твои комплименты, это сделает меня счастливой
- Мне придется принять соответствующие меры... *Хм...*

*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.*



## Альтернатива или подталкивание к решению

---

Для особо одаренных в нерешительности и капризных детей. Техника «ИЛИ»:

Например:

- Делаем как договорились или не делаем вовсе
- Одеваешь куртку и идем гулять или не идем вообще
- Или принимаем решение сейчас, или не принимаем (или я ухожу...XD)

# Преимущества Я-высказываний

---

- Снижение внутреннего напряжения, регуляция собственного эмоционального состояния, так как энергия эмоционально-аффективного плана переводится на рациональный, вербально-коммуникативный план;
- Передача ответственности за свои действия самому собеседнику, где он сам решает, что ему делать «в свете новой информации»;
- уверенное и доброжелательно поведение, вместо агрессивного, а также выражение негативных чувств в необидной для собеседника форме, положительно сказывается на дальнейшей коммуникации;
- Выражение своих чувств, связывание их с желаниями и прогноз положительных последствий;
- Понимание самого себя, своих чувств и того, с какими действиями других людей они связаны.
- Грамотное общение и здоровая коммуникация. Говорящий сообщает своему собеседнику о том, что ожидает от взаимодействия с ним и каким желает, чтобы оно было. Таким образом, партнёр по общению не вынужден ломать голову догадками;
- Открытость и искренность в выражении своих чувств, приводит к тому, что и партнёры по общению также становятся искреннее в выражении своих.

# Ошибки Я-высказываний

---

- **Обвинения.** Выразив свои чувства, начинают ссылаться на собеседника, обвиняя его в произошедшем.
- **Обобщения** или «навешивание ярлыков» — приписывание собеседнику качеств, которых у него нет. Например: *«Я расстраиваюсь, когда ты жадничаешь и не делишься своими игрушками с братьями! Правильно говорят, что все младшие дети избалованные эгоисты. И ты тому подтверждение!».*
- **Оскорбления.** Например: *«Я злюсь, когда ты оставляешь за собой в раковине грудку грязнящей посуды и разбрасываешь свои дурацкие вонючие носки по всей квартире! Я больше не буду за тобой, свиньей, убираться!».*
- **Выражение своих эмоций в грубой форме.** Например: *«Я в ярости! Я готов тебя убить!».*

# 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.

# Границы применения Я-высказываний

---

- Я-высказывания нередко оказываются манипуляциями и воспринимаются как негативные манипуляции. «Я так волновалась, пока тебя не было, и мне было больно, что ты мне не позвонил» - сохраняя форму, я-высказывание является одновременно уколом, обвинением и достаточно грубым давлением на партнера;
- Как способ предупреждений конфликтов я-высказываний работают только в отношении близких людей, с которыми у вас хорошие, доверительные отношения.

# **Ты-высказывание**

# **Я-высказывание**

---

*Отучаемся Тыкать и начинаем Якать*

# *Ты никогда меня не слушаешь!*

---

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

## *Что ты все время разговариваешь параллельно со мной ?*

---

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



## *Вечно ты хамишь!*

---

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

## *Ты всегда ужасно себя ведешь!*

---

- *В данной ситуации меня расстроило такое поведение. Я верю (знаю), ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.*

## *Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!*

---

- *Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы его брали, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.*