**Техника «Я — высказывания»**

Я-высказывание — это форма высказывания, в котором человек говорит о своих намерениях и состоянии, о своих чувствах, стараясь не задевать и не обвинять своего собеседника. Это эффективный приём в общении, смягчающий эмоциональное напряжение и предупреждающий возникновение конфликтных ситуаций.

**Польза техники «Я — высказываний»**

С чего начинается обычная, на первый взгляд, безобидная ссора? С определенных возражений или недопонимания. А почему такие ссоры перерастают в конфликт? Потому что мы все совершаем одни и те же стратегические ошибки, нападая и обвиняя партнера. При этом критикуем его личные качества и обобщаем все ситуации, поступки и действия.

Такие обвинения чаще всего начинаются с нападающих на партнера местоимений «Да, ты»: «Ты всегда ведешь себя так, что мне от этого только хуже», «Ты никогда не говоришь мне ничего хорошего, только ругаешься», «Вас на самом деле это не волнует, вы думаете только о себе». Вдобавок к различным обвинениям мы используем обобщения «Всегда» или «Никогда», которые только масла в огонь подливают, заставляя вашего партнера идти в атаку.

Любые обвинения легко перерастают в конфликт, а вот использование техники «Я — высказывания», а именно переход с «Ты» на «Я», на описание своих чувств обычно смягчает напряженную ситуацию. Почувствуйте разницу:

«Ты думаешь головой своей, что ты говоришь вообще?» или «Мне неприятно слышать то, что ты сейчас сказал». Последнее выражение своих чувств звучит, конечно, мягче и вежливее, и оппоненту нет смысла защищаться, наоборот появляется желание обсудить спорный вопрос.

**Предостережения при использовании техники «Я — высказывания»**

Но нужно быть осторожным: если этот прием применять бездумно, он будет конфликты не предотвращать, а множить. На самом деле, помогают предупредить конфликт не сама техника как таковая, а прежде всего вежливость и корректность, также желание понять собеседника и умение мягко, тактично сформулировать свою позицию и свои интересы. Избегайте «Я-высказывания», когда вы испытываете сильное раздражение или гнев. Сначала вам надо будет успокоиться и прийти в чувства, а потом уже понять, что вы на самом деле чувствуете по поводу конкретной ситуации, и только тогда использовать технику «Я — высказывания»

**Как использовать технику «Я — высказывания»?**

1. Начинайте фразу описанием того факта, который не устраивает вас в поведении или действии другого человека. Подчеркиваю, именно факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь…»

2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я раздражаюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания», «потому что у меня остается мало времени на общение с тобой» и т.д.

4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжим тот же пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

В результате вместо обвинения «Ты опять опоздала» мы получаем фразу вроде «Когда ты опаздываешь, я волнуюсь, потому что не знаю причину твоего опоздания. Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

**Примеры техники «Я — высказывания»**

«Почему ты все время перебиваешь меня» «Я — высказывание»: «Мне сложно сконцентрироваться, дослушай до конца и задай желаемый вопрос»

«Почему ты мне грубишь» и  пример «Я — высказывания»: «Я постараюсь быть терпеливой, если ты научишься меня уважать»

«Ты ужасен в своем поведении» и «Я — высказывание»: «Твое поведение меня огорчило. Ты можешь так больше не поступать»

«Ты меня не слушаешь» или «Я — высказывание»: «Мне важно твое мнение, послушай меня»

Использование техники требует определенного опыта, так как не всегда можно быстро сориентироваться и перестроить фразу, но со временем это будет получаться все лучше и лучше.