

"Я-высказывание" как средство профилактики конфликтов

Я-высказывание - форма высказывания, когда человек говорит о своих намерениях, своем видении, своем состоянии и своих чувствах, стараясь не задевать и не обвинять окружающих.

"Я-высказывание" - хороший прием, смягчающий конфликт и предупреждающий конфликтные ситуации.

Переход с "Ты на Я", описание своих чувств обычно смягчает ситуацию. Однако нужно быть осторожным: если этот прием применять бездумно, он будет конфликты не предотвращать, а множить. На самом деле, **помогают предупредить конфликт не сами "Я-высказывания", а вежливость и воспитанность, желание не задеть собеседника и умение мягко, тактично формулировать свою позицию и свои пожелания.**

Если вы в своих "Я-высказываниях" думаете только о себе и своих чувствах, вы легко можете соскользнуть на обвинения.

«Избегайте "Я-высказывания", когда вы в сильном негативе, и чаще используйте "Я-высказывания", когда вас переполняют светлые чувства: «Когда я чувствую твою заботу, мне так радостно!».

Схема "я-высказывания"

1. **Описание ситуации, вызвавшей напряжение:** *Когда я вижу, что ты...; Когда это происходит...; Когда я сталкиваюсь с тем, что...*
2. **Точное название 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...*

Технология "я-высказывания" (по 5 шагам)

- **1 шаг. Факты.** Называются только факты, произошедшие в реальности, т.е. то, что произошло по факту. Например: «Когда я слышу повышенный тон в мой адрес, я напрягаюсь, мне сложно сосредоточиться»
- **2 шаг. Чувства.** Выражение чувств, касающихся этого факта. "Я чувствую..." Например: «Я чувствую обиду». Телесные ощущения. (Можно рассказать и о них — смотрите по ситуации) Выражение телесных ощущений, касающихся этих чувств. "Я ощущаю..." Например: «У меня тело сковано».
- **3 шаг. Мысли.** Здесь высказываются мысли, предположения, гипотезы, фантазии, интерпретации, идеи. "Я думаю", "Я предполагаю", "Мне кажется" и др. Например: «Я предполагаю, что меня не уважают». 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 говорил спокойным тоном о том, что тебя волнует». Этот шаг помогает в улаживании конфликтов, в установлении отношений. Здесь также возможно возвращение ко 2-у шагу, то есть к чувствам, которые Вы испытываете.

- **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 следить за своим тоном". 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.**

Важно! Эта полная формула "Я-высказывания" нужна, прежде всего, нам самим, чтобы разобраться, что такое с нами происходит, что волнует и беспокоит. Рекомендуется сначала написать эту формулу на бумаге и, возможно, не один раз, пока не выработается автоматизм. И если мы будем говорить людям полный текст, они посчитают нас занудами. Поэтому, поняв, что с тобой, ты можешь сказать своему собеседнику кратко. **Поберегите уши своих близких и родных, им ещё долго с вами жить...**

Личные выгоды от использования техники "Я-высказывание":

- Во-первых, я понимаю себя глубже. Какие действия других людей вызывают во мне конкретные чувства. Как я реагирую на то или иное событие.
- Во-вторых, я понимаю и выражаю свои чувства, а чувства — это международный язык общения, который понятен всем.
- В-третьих, партнер может дать мне то, в чём я нуждаюсь, если у него это есть. И в этом общении, где нас двое, 100% ответственности за диалог, наши отношения — делятся поровну между нами. Мои 50% — сообщить о своём внутреннем мире. Его 50% ответственности — его действия.
- В-четвёртых, получая то, что я хочу, удовлетворяя свои потребности, я чувствую себя довольной, спокойной и радостной. Счастливой. Ведь я живу в гармонии со своим внутренним "Я" и с окружающими. Я умею выстраивать общение (коммуникации).