

Техніка “Я-повідомлень”

Ця техніка дозволяє висловлювати свої емоції та потреби, не звинувачуючи інших. Вона допомагає знизити напругу в спілкуванні та підвищити шанси бути почутим. Основні кроки:

- **Почніть з “Я”:** Формулюйте повідомлення так, щоб воно починалося зі слова “Я”. Наприклад, замість “Ти завжди мене дратуєш!” скажіть “Я відчуваю роздратування, коли ти...”.
- **Опишіть свої емоції:** Поясніть, які емоції ви відчуваєте у цій ситуації.
- **Опишіть те, що сталося:** Коротко опишіть ситуацію, яка викликала ці емоції, уникаючи звинувачень.
- **Висловіть свої потреби:** Поясніть, чого ви хочете від іншої людини.
- **Зверніться з проханням:** Попросіть зробити те, що допоможе задовольнити ваші потреби.

Приклади “Я-повідомлень”:

- “Я відчуваю розчарування, коли ти не виконуєш своїх обіцянок. Я б хотів, щоб ти в майбутньому намагався їх виконувати. Чи можеш ти пообіцяти мені, що будеш більш уважним до цього?”
- “Я відчуваю себе невпевненим, коли ти критикуєш мою роботу. Я б хотів, щоб ти давав мені більш конструктивну критику, яка допомогла б мені покращитися. Чи можеш ти спробувати робити це в майбутньому?”

Ця техніка є ефективним інструментом для керування емоціями в комунікації, що допомагає знизити конфліктність, покращити взаєморозуміння та забезпечити конструктивний діалог. Використовуючи цю техніку, людина може виразити свої емоції і потреби без звинувачень, сприяючи створенню більш гармонійних відносин та підвищуючи шанси на досягнення взаємоприйнятних рішень.
