

Приложение 6

Примерная схема

«Я - высказывание»:

1. Отметить, что именно произошло (то есть ситуацию, которая вызвала напряжение):

Когда я вижу, что ты ...

Когда это происходит ...

Когда я сталкиваюсь с такой ситуацией ...

2. Определить и назвать чувство, которое у тебя при этом возникло:

Я чувствую ...

Я не знаю что и сказать ...

У меня возникла проблема ...

3. Если бы ты хотел, чтобы ситуация изменилась:

Я просил бы тебя ...

Я буду благодарен тебе, если ...