Техника ненасильственного общения «Я-сообщение»

1. **Факт.** Конкретные наблюдаемые нами действия, которые влияют на наше благополучие — это нужно, чтобы собеседник точно понимал о чем вы сейчас говорите, указать на определённое событие или поступок человека.

«Когда я вижу / слышу...»

2. **Чувства.** Наши чувства относительно того, что мы наблюдаем — это помогает ясно проговорить собеседнику наше отношение к сложившейся ситуации.

«Я чувствую, что...»

3. **Потребности.** Ценности, желание и все остальное, что формирует наши чувства, дают возможность поделиться с собеседником итоговой целью, которой вы хотите достичь через общение.

«Для меня важно / Потому что я нуждаюсь в...»

4. **Просьба.** Конкретные действия, о которых мы просим, чтобы обогатить свою жизнь — позволяют предоставить собеседнику план действий по удовлетворению своей же потребности.

«Могли бы вы / Я прошу тебя...»

ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ

ОТДЕЛ МЕДИАЦИИ

Суть техники

ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ

ОТДЕЛ МЕДИАЦИИ

Ясно объяснить собеседнику свою позицию (чем мы не довольны, что мы чувствуем, что для нас важно, чего мы хотим). При этом мы говорим строго про себя, про свои эмоции, интересы, наблюдения, не переходя на личности и не указывая человеку, что ему делать.

Я сообщение может не требовать ответа и не должно формировать у собеседника чувства вины в случае отказа от выполнения нашей просьбы.

Я сообщение позволяет: конструктивно сказать о своих эмоциях, попросить о чем-то, не провоцируя в ответ агрессию, бережно отнестись к другому человеку и его потребностям.

Подробней о ненасильственном общении вы можете прочитать в книге М. Розенберга «Язык жизни. Ненасильственное общение».