



ГОВОРИТИ ПО-ДОРОСЛОМУ

(Блок 5: Комунікація – день 3)

1

Що таке зріла комунікація?



Це не про ідеальну мову.

Це про спосіб тримати зв'язок без втрати себе.

◆ Зріла комунікація — це коли:

- Я говорю про себе, а не звинувачую іншого
- Я не тисну, не принижую, не “виховую”
- Я слухаю не для відповіді, а щоб почути
- Я витримую незгоду — і залишаюсь у діалозі

▼ Незріла комунікація виглядає так: – “Це все через тебе”

- “Мені тепер все одно” (внутрішньо — ні)
- “Як хочеш” (з пасивною агресією)
- “Ти завжди / ти ніколи...”

2

Формула Я-повідомлення



Коли хочеш сказати щось важливе — спробуй говорити від себе, а не про іншу людину.

Формула:



“Коли [факт], я відчуваю [емоція], бо для мене важливо [потреба]”



Приклади:

- “Коли ти перериваєш мене, я злюсь, бо мені важливо бути почутим(-ою)”
- “Коли я не отримую відповіді довго, я тривожусь, бо для мене важливий контакт”
- “Коли я чую тільки критику, мені стає боляче, бо я стараюсь і потребую підтримки”

"Шлях зрілості" – гра, яка тебе змінює

3

Як НЕ варто: антиприклад

✗ Незріло	✓ Альтернатива
"Ти мене не цінуєш"	"Мені боляче, коли я не чую слів підтримки"
"Ти завжди все псуєш"	"Я розгублююсь, коли плани змінюються без попередження"
"Ти нічого не розумієш"	"Мені важливо, щоб мене спробували почути"
"Говори нормально!"	"Я закриваюсь, коли на мене кричать"

4

Якщо звинувачують тебе – як відповісти по-дорослому

Коли в тебе кидають "ти знову...!", замість захисту чи агресії спробуй:

✿ Міні-алгоритм:

1. Пауза – не реагуй одразу
2. Перефразуй – "Я чую, що тобі це важливо..."
3. Озвуч емоцію – "Ти, здається, злишся..."
4. Запитай – "Що ти зараз найбільше хочеш донести?"

Це не завжди знімає напругу, але показує: ти не атакуєш у відповідь.
І це вже – зрілий вибір.

5

Практика "Я говорю про себе"

Згадай ситуацію, де хотілось сказати щось важливе, але ти:

- промовчав(-ла)
- сказав(-ла) надто різко
- злив(-ла) образу через інші фрази

✿ Перепиши цю фразу як "Я-повідомлення":

👉 "Коли... я відчуваю..., бо для мене важливо..."

✿ Повтори її подумки або вголос.

Це вже новий досвід – бути з собою у контакті з іншими.