

Преобразование «ты - высказываний» в развернутые «я - высказывания».

1. «Какой ты бестолковый»

Мне сегодня звонила твоя классная руководительница и рассказала о твоей низкой успеваемости по математике. Мне очень обидно, что дополнительные занятия не дают результата. Мне бы очень хотелось, чтобы ты был более усердным в учебе. Ты мог бы постараться еще лучше?

2. «Ты всегда меня неправильно понимаешь»

Сегодня у нас возникло взаимное недопонимание. Меня обидно, когда возникает недопонимание с близким человеком. У меня есть потребность в понимании и поддержке, потому что сейчас сложная ситуация. Ты не мог бы уделять мне чуть больше внимания и быть более снисходительным?

3. «Ты ведешь себя безобразно»

Сегодня днем ты использовал неприемлемые высказывания в общении с мамой. У меня и у нее это вызывает глубокое чувство обиды. У нас есть потребность в твоём понимании и в возможности вести с тобой конструктивный диалог. Ты не мог бы вести себя более сдержанно и общаться более продуманно?

4. «Вечно ты лезешь не в свое дело»

Вчера ты вмешалась в наш разговор, помешав тем самым важному обсуждению. У меня это вызывает злость. У меня есть четкая потребность в соблюдении делового этикета всеми сотрудниками. Я бы хотел попросить тебя впредь быть более сдержанной и терпеливой и не мешать своим коллегам.

5. «Только невежда мог в это поверить»

Мне очень жаль, что ты поверил этому слуху. Я хотела бы чтобы в наших отношениях было больше доверия. Давай договоримся, что будем обсуждать все противоречивые ситуации.

6. «Не серди меня»

Мы с тобой уже неоднократно обсуждали эту ситуацию, но сегодня, когда я пришел домой, я снова увидел гору грязной посуды. Меня огорчает, что наши договоренности не соблюдаются. Мне хотелось бы быть услышанным.

7. «Ну ты даешь»

Я попросил тебя помочь мне выполнить задание, ведь ты гораздо лучше разбираешься в этой теме, но ты забыла о нем. Мне очень нужна твоя помощь и мне обидно, что ты недооцениваешь важность моей просьбы. Давай попробуем помогать друг другу больше.