**Ситуация 1: Разбросанные вещи (бытовая, партнеры)**

**Описание общения с «Ты-сообщениями»:**

* **Кто:** Я и мой партнер.
* **Ситуация:** Он пришел с работы и бросил куртку на стул, а сумку посреди коридора.
* **Диалог:**
  + **Я (раздраженно):** «Ты опять свои вещи по всей квартире разбросал! Ты никогда не можешь просто повесить куртку в шкаф? Тебе так сложно донесть сумку до комнаты? Здесь просто проходной двор, а не дом!»
  + **Партнер (защищаясь):** «Я только что зашел, устал! Ты всегда придираешься к мелочам! Я потом уберу!»
* **Результат:** Начинается ссора на пустом месте. Оба раздражены, чувствуют себя непонятыми. Проблема не решается, а только усугубляется обидой.

**Вариант с «Я-сообщениями»:**

* **Диалог:**
  + **Я (спокойно, делая паузу):** «Знаешь, когда я вижу разбросанные вещи в прихожей (\*\*  
    **Факт**  
    \*\*), я начинаю сильно нервничать (  
    **Чувство**  
    ), потому что для меня очень важен порядок в доме, чтобы можно было расслабиться (  
    **Причина**  
    ). Не мог бы ты, пожалуйста, стараться вешать вещи на место? (  
    **Просьба**  
    )»
* **Почему это работает:** Здесь нет обвинения. Я говорю о своем восприятии ситуации и своих чувствах. Партнер слышит не упрек, а просьбу о помощи. Вероятность получить спокойный и позитивный ответ («Извини, я действительно устал. Сейчас уберу») гораздо выше.

**Ситуация 2: Сорванный дедлайн (рабочая, коллеги)**

**Описание общения с «Ты-сообщениями»:**

* **Кто:** Я и мой коллега по проекту.
* **Ситуация:** Коллега не прислал свою часть работы вовремя, из-за чего я не могу закончить свой этап, и мы рискуем сорвать общий срок.
* **Диалог:**
  + **Я (с тревогой и упреком):** «Ты почему до сих пор не прислал данные? Ты подводишь всю команду! Из-за тебя мы не успеем! Ты вообще понимаешь последствия?»
  + **Коллега (оправдываясь или огрызаясь):** «У меня своих дел полно! Ты не одна здесь работаешь! Я сделаю, когда будет время!»
* **Результат:** Конфликт. Коллега занимает оборонительную позицию, вместо того чтобы решать проблему. Рабочие отношения портятся.

**Вариант с «Я-сообщениями»:**

* **Диалог:**
  + **Я (деловито, но с обеспокоенностью в голосе):** «Я очень беспокоюсь (  
    **Чувство**  
    ), потому что не могу начать свою часть проекта без твоих данных, а дедлайн уже близко (  
    **Факт + Причина**  
    ). Мне нужна твоя помощь, чтобы мы успели в срок. Скажи, пожалуйста, когда ты сможешь их предоставить? (  
    **Просьба**  
    )»
* **Почему это работает:** Я-сообщение фокусируется на общей цели (сдать проект в срок) и выражает не обвинение, а беспокойство и просьбу о кооперации. Коллега с большей вероятностью извинится и назвет реальные сроки («Прости, возникли сложности. Я пришлю все к вечеру»).

**Ситуация 3: Шумные дети (ситуация с ребенком/подростком)**

**Описание общения с «Ты-сообщениями»:**

* **Кто:** Родитель и ребенок, который громко слушает музыку или играет, пока родитель пытается работать дома.
* **Диалог:**
  + **Родитель:** «Ты что, не можешь посидеть тихо? Ты мешаешь! Ты всегда такой невнимательный! Выключи музыку немедленно!»
  + **Ребенок (обидевшись):** «Я ничего такого не делаю! Ты всегда ко мне придираешься!» (Музыка может стать еще громче в знак протеста).
* **Результат:** Ребенок чувствует себя атакованным и нелюбимым. Он не слышит сути просьбы, а только критику своей личности («ты всегда такой...»). Общение превращается в конфликт поколений.

**Вариант с «Я-сообщениями»:**

* **Диалог:**
  + **Родитель (подойдя и снизив голос):** «Мне очень сложно сосредоточиться на работе, когда такой шум (  
    **Факт**  
    ), я начинаю злиться и переживать, что не успею ее закончить (  
    **Чувство + Причина**  
    ). Давай договоримся: ты послушаешь музыку в наушниках следующие полчаса, а потом я сделаю перерыв, и мы вместе что-нибудь поделаем? (  
    **Предложение/Просьба**  
    )»
* **Почему это работает:** Ребенок видит не просто запрет, а причину и ваше состояние. Вы говорите с ним как с партнером, предлагая компромисс. Это учит его уважать границы других и показывает, что его потребности (в музыке, в игре) тоже важны для вас.

**Вывод:**  
«Ты-сообщение» — это атака, которая заставляет человека защищаться. «Я-сообщение» — это приглашение к диалогу, которое показывает вашу уязвимость и желание найти решение вместе. Это не манипуляция, а искренний способ выразить свои чувства, не перекладывая ответственность за них на другого человека.