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

* **Кто:** Я и мой партнер.
* **Ситуация:** Он пришел с работы и бросил куртку на стул, а сумку посреди коридора.

**Диалог с «Ты-сообщениями»:**

* **Я** (раздраженно): «Ты опять свои вещи по всей квартире разбросал! Ты никогда не можешь просто повесить куртку в шкаф? Тебе так сложно донести 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. Оба раздражены, чувствуют себя непонятыми. Проблема не решается, а только усугубляется обидой.

**Диалог с «Я-сообщениями»:**

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

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

* **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 с «Ты-сообщениями»:**

* **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.

**Диалог с «Я-сообщениями»:**

* **Я** (деловито, но с обеспокоенностью): «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:** Акцент смещается на общую цель (сдать проект в срок) и выражает не обвинение, а беспокойство и просьбу о сотрудничестве. Коллега с большей вероятностью извинится и назовет реальные сроки («Прости, возникли сложности. Пришлю всё к вечеру»).

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

* **Кто:** Родитель и ребенок, который громко слушает музыку, пока родитель пытается работать дома.

**Диалог с «Ты-сообщениями»:**

* **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. Он не слышит сути просьбы, а только критику своей личности. Общение превращается в конфликт.

**Диалог с «Я-сообщениями»:**

* **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 тоже важны.