**Осознание чувств и потребностей**

Вспомните несколько ситуаций контакта с другими людьми (2 ситуации контакта со своими родителями и 2 ситуации контакта со сверстниками) и заполните следующую таблицу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Описание события, которое с вами произошло (или чьих-то слов, оказавших на вас влияние) | Что вы чувствовали в связи с этим?  (Правильно: *Я злился. Я ощущал тревогу. Я чувствовал раздражение*.) | Что вы хотели получить от этого человека? Какие слова? Действия? |
| 1. Папа повысил на меня голос из-за моей ошибки | Я чувствовал себя маленьким ребенком и раздражение | Понимание ситуации и совет |
| 2. Я получил не максимальную оценку по профильному предмету, а родители говорят, что ожидали от меня большего | Я чувствую себя недостаточно хорошим | Похвалу |
| 3. Знакомый говорит, как мне лучше делать, выставляя меня глупым | Я чувствовал раздражение | Дать рекомендацию, совет, а не уверенно говорить, что мне делать |
| 4. Друг не хочет принимать мою точку зрения во время спора | Я чувствую себя игнорированным | Выслушать мою точку зрения и попробовать понять её и принять или оспорить конструктивно |

**Схема конструктивного, ясного, конкретного диалога**

Итак, после того, как вы научились осознавать свои чувства и потребности в ситуациях или сказанных вам словах, продолжаем работать с этими ситуациями и начинаем показывать свою реакцию окружающим по схеме, которая состоит из трех частей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер эпизода общения | Вы | Ваш собеседник |
| 1 | Когда ты повышаешь на меня голос из-за моей ошибки, я чувствую себя маленьким ребенком и чувствую раздражение, и я хочу, чтобы ты понял ситуацию и дал совет, как не допустить эту ситуацию вновь | Ответная реплика |
| 2 | Когда вы говорите, что ожидали от меня максимального результата, я чувствую себя недостаточно хорошим, и я хочу, чтобы вы похвалили меня за мой хороший результат | Ответная реплика |
| 3 | Когда ты говоришь, что мне делать, выставляя меня глупым, я чувствую себя раздраженным, и я хочу, чтобы ты давал рекомендацию или совет, а не уверенно говорил, что мне делать, называя меня глупым | Ответная реплика |
| 4 | Когда ты не хочешь принимать мою точку зрения в споре, я чувствую себя игнорированным, и я хочу, чтобы ты выслушал мою точку зрения и попробовал понять и принять или конструктивно оспорить ее | Ответная реплика |