

ЧЕК-ЛИСТ

Четырёхшаговая модель техники «Я - сообщения»

1 Шаг первый

**Событие,
ситуация, факт**

Описание ситуации:
- Когда я вижу, что в доме беспорядок...

**Ваша реакция,
описание ваших чувств**

2 Шаг второй

- Я чувствую... (описание своего состояния и эмоционального отношения к данной ситуации)

3 Шаг третий

**Ваше описание
желаемого варианта
с формулой обоснования**

4 Шаг четвертый

**Последствие
или ваша договоренность
на будущее**

- Мне хотелось бы, чтобы..., потому что...

«Я-сообщения» намного длиннее, чем привычные фразы «У тебя всегда беспорядок», «Ты не сделал то, о чем я тебя попросила», «Ты постоянно поступаешь по-своему»...

Но они сделают общение более спокойным и помогут обойтись без скандала.

- И тогда у нас не будет повода для ссор...
- Давай договоримся, что в следующий раз...