



Вправа “Я-повідомлення”

✓ Приклади Ти-повідомлень:

- «Ти завжди спізнюєшся!»
- «Ти не розумієш мене!»
- «Ти постійно відволікаєшся на телефон, коли я говорю!»
- «Ти ніколи не допомагаєш мені по дому!»
- «Ти взагалі не цінуєш мою роботу!»
- “Ти тільки й робиш, що критикуєш мене!”
- “Ти такий безвідповідальний, ніколи не виконуєш свої обіцянки!”
- “Ти просто егоїст, тобі байдуже, що я відчуваю!”

↻ Додатковий етап:

- Ваша дитина постійно розкидає всі речі по кімнаті і вам весь час доводиться їх прибирати. Вам би хотілося, щоб вона стала охайною та прибирала свої речі.
- Подруга / друг не відповідає на Ваше СМС-повідомлення і Вам здається, що вона, він вас ігнорує. Запитайте подругу/друга, в чому річ
- На роботі до вас часто висловлюють претензії про пунктуальність. Але всі зранку і так п'ють каву, а ви п'єте каву вдома.
- У черзі в ви почули, як колеги з іншого відділу розповідають один одному плітки про вашу подругу або друга.
- Ти завжди повідомляєш про зміни в останню хвилину.
- Ви проговорили з дитиною, що вона може йти гуляти лише після того, як зробить уроки. І наче узгодили це правило, але сьогодні дитина говорить, що вона запланувала похід в кіно з друзями і не встигне доробити уроки.
- Колега взяв у Вас папку з документами і не повертає, хоча Ви уже не раз йому нагадували.
- У вас є старша сестра, якій батьки подарували квартиру, ви сердитесь, бо вважаєте, що вона була все життя улюбленою донькою і вам це здається нечесним.
- Мене сьогодні весь день смикають через дрібниці та відволікають. Так я нічого не встигну.
- До Вас звертається колега з проханням допомогти з виконанням певної частини роботи. Минулого разу було так само і тоді ви не встигли зробити власну роботу. Скажіть через Я-повідомлення про це колезі та відмовте в допомозі.
- Колега-друг просить сказати йому пароль від Вашої електронної пошти, мотивуючи це тим, що між друзями не повинно бути таємниць. Ви не хочеш цього робити.
- Ваша кохана людина постійно жартує про вас в колі спільних друзів. Жарти наче необразливі і друзів цих ви знаєте давно, але Вам це не приємно.
- Ти не зробив проект, а я тебе про це минулого тижня просив!
- Колега постійно перериває вас на нарадах, через що ви не можете повноцінно висловити свою думку.
- Член сім'ї не допомагає по господарству, що викликає у вас роздратування.
- Один з друзів постійно запізнюється на зустрічі.
- Співробітник систематично не дотримується дедлайнів.