**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ**

**ГБПОУ «КОЛЛЕДЖ ТРАДИЦИОННЫХ ИСКУССТВ НАРОДОВ ЗАБАЙКАЛЬЯ»**

Матис И.Н.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТЕХНИКИ «Я- ВЫСКАЗЫВАНИЕ»**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ»**

ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

**54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)**

Иволгинск, 2022

**Техника «Я-высказывания» как средство профилактики конфликтов**

С чего начинается обычная, на первый взгляд, безобидная ссора? С определенных возражений или недопонимания. Почему зачастую житейские ссоры перерастают в конфликт? Причина заключается в том, что многие совершают одни и те же стратегические ошибки, нападая и обвиняя собеседника, критикуя его личные качества, обобщая все ситуации, поступки и действия.

Такие обвинения чаще всего начинаются с нападающих на собеседника местоимений «ты»: «Ты всегда ведешь себя так, что мне от этого только хуже», «Ты никогда не говоришь мне ничего хорошего, только ругаешься», «Вас на самом деле это не волнует, вы думаете только о себе». Вдобавок к различным обвинениям часто используются обобщения типа «Всегда» или «Никогда», которые только масла в огонь подливают, заставляя собеседника идти в атаку.

Эффективным приемом в общении, смягчающим эмоциональное напряжение и предупреждающим возникновение конфликтных ситуаций, является техника «Я-высказывания».

Я-высказывание помогает человеку говорить о своих намерениях и состоянии, о своих чувствах, стараясь не задевать и не обвинять своего собеседника. Данная техника предполагает переход с «Ты» на «Я».

При использовании техники «Я-высказываний» появляются возможности: заявлять о намерениях, не ущемляя собственных интересов; разряжать напряжение, не доводя до конфликта; быть уверенным и правдивым в сказанных словах; сохранять личностные качества, преграждая путь манипуляциям и давлению; предоставлять партнеру право выбора; учитывать детали противоречий и находить приемлемое решение для обоих.

Правильным «Я-высказываниям» нужно учиться, превращая их в большей степени в мягкие просьбы и «Я-послания».

Алгоритм «Я - высказывания»:

1. Начинайте фразу описанием того **факта**, который не устраивает Вас в поведении или действии другого человека. Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь…»

2. Далее следует описать **свои ощущения** в связи с таким поведением. Например, «я раздражаюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3. Потом нужно объяснить, **какое воздействие это поведение оказывает** на Вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания», «потому что у меня остается мало времени на общение с тобой» и т.д.

4. В завершающей части фразы надо сообщить **о Вашем желании**, то есть о том, какое поведение Вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжим тот же пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

В результате вместо обвинения «Ты опять опоздала» мы получаем фразу «Когда ты опаздываешь, я волнуюсь, потому что не знаю причину твоего опоздания. Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

Примеры техники «Я - высказывания»:

|  |  |
| --- | --- |
| Ты-сообщение | Я-высказывание |
| Ты постоянно поступаешь по-своему | Когда ты делаешь все по-своему, я расстраиваюсь, потому что думаю, что для тебя не важно мое мнение. Я была бы рада, если бы мы вместе решали, как поступить. |
| Почему ты мне грубишь? | Я постараюсь быть терпеливой, если ты научишься меня уважать. |
| Ты без разрешения пользуешься моими вещами | Мне неудобно, когда вещи расположены по другим местам. Попроси разрешения, и я с удовольствием расскажу, как ими пользоваться и где они находятся |

Техника Я-высказывания не заставляет партнера защищаться, а, напротив, приглашает его к диалогу, дает возможность высказать свое мнение и сохранить взаимное уважение.

Использование техники Я-высказываний требует определенного опыта, поскольку не всегда можно быстро сориентироваться и перестроить фразу, однако со временем это будет получаться все лучше и лучше.