Техника ненасильственного общения «Я-сообщение»

1. **Наблюдение. Факты.** Конкретные наблюдаемые нами действия, которые влияют на наше благополучие. Опишите ситуацию, которая вас не устраивает, поведение человека. Важно не подключать эмоции и не оценивать человека, не навешивать ярлыки.

«Когда я вижу / слышу…»

2. **Чувства.** Наши чувства относительно того, что мы наблюдаем — это помогает ясно проговорить собеседнику наше отношение к сложившейся ситуации.

«Я чувствую, что…»

3. **Потребности.** Ценности, желание и все остальное, что формирует наши чувства, дают возможность поделиться с собеседником итоговой целью, которой вы хотите достичь через общение.

«Для меня важно / Потому что я нуждаюсь в…»

4. **Просьба.** Конкретные действия, о которых мы просим, чтобы обогатить свою жизнь — позволяют предоставить собеседнику план действий по удовлетворению своей же потребности.

«Могли бы вы / Я прошу тебя…»

ГБУ НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Спутник»

Медиация ровесников 52

Техника ненасильственного общения «Я-сообщение»

1. **Наблюдение. Факты.** Конкретные наблюдаемые нами действия, которые влияют на наше благополучие. Опишите ситуацию, которая вас не устраивает, поведение человека. Важно не подключать эмоции и не оценивать человека, не навешивать ярлыки.

«Когда я вижу / слышу…»

2. **Чувства.** Наши чувства относительно того, что мы наблюдаем — это помогает ясно проговорить собеседнику наше отношение к сложившейся ситуации.

«Я чувствую, что…»

3. **Потребности.** Ценности, желание и все остальное, что формирует наши чувства, дают возможность поделиться с собеседником итоговой целью, которой вы хотите достичь через общение.

«Для меня важно / Потому что я нуждаюсь в…»

4. **Просьба.** Конкретные действия, о которых мы просим, чтобы обогатить свою жизнь — позволяют предоставить собеседнику план действий по удовлетворению своей же потребности.

«Могли бы вы / Я прошу тебя…»

ГБУ НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Спутник»

Медиация ровесников 52

Техника ненасильственного общения «Я-сообщение»

1. **Наблюдение. Факты.** Конкретные наблюдаемые нами действия, которые влияют на наше благополучие. Опишите ситуацию, которая вас не устраивает, поведение человека. Важно не подключать эмоции и не оценивать человека, не навешивать ярлыки.

«Когда я вижу / слышу…»

2. **Чувства.** Наши чувства относительно того, что мы наблюдаем — это помогает ясно проговорить собеседнику наше отношение к сложившейся ситуации.

«Я чувствую, что…»

3. **Потребности.** Ценности, желание и все остальное, что формирует наши чувства, дают возможность поделиться с собеседником итоговой целью, которой вы хотите достичь через общение.

«Для меня важно / Потому что я нуждаюсь в…»

4. **Просьба.** Конкретные действия, о которых мы просим, чтобы обогатить свою жизнь — позволяют предоставить собеседнику план действий по удовлетворению своей же потребности.

«Могли бы вы / Я прошу тебя…»

ГБУ НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Спутник»

Медиация ровесников 52

Техника ненасильственного общения «Я-сообщение»

1. **Наблюдение. Факты.** Конкретные наблюдаемые нами действия, которые влияют на наше благополучие. Опишите ситуацию, которая вас не устраивает, поведение человека. Важно не подключать эмоции и не оценивать человека, не навешивать ярлыки.

«Когда я вижу / слышу…»

2. **Чувства.** Наши чувства относительно того, что мы наблюдаем — это помогает ясно проговорить собеседнику наше отношение к сложившейся ситуации.

«Я чувствую, что…»

3. **Потребности.** Ценности, желание и все остальное, что формирует наши чувства, дают возможность поделиться с собеседником итоговой целью, которой вы хотите достичь через общение.

«Для меня важно / Потому что я нуждаюсь в…»

4. **Просьба.** Конкретные действия, о которых мы просим, чтобы обогатить свою жизнь — позволяют предоставить собеседнику план действий по удовлетворению своей же потребности.

«Могли бы вы / Я прошу тебя…»

ГБУ НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Спутник»

Медиация ровесников 52

Техника ненасильственного общения «Я-сообщение»

1. **Наблюдение. Факты.** Конкретные наблюдаемые нами действия, которые влияют на наше благополучие. Опишите ситуацию, которая вас не устраивает, поведение человека. Важно не подключать эмоции и не оценивать человека, не навешивать ярлыки.

«Когда я вижу / слышу…»

2. **Чувства.** Наши чувства относительно того, что мы наблюдаем — это помогает ясно проговорить собеседнику наше отношение к сложившейся ситуации.

«Я чувствую, что…»

3. **Потребности.** Ценности, желание и все остальное, что формирует наши чувства, дают возможность поделиться с собеседником итоговой целью, которой вы хотите достичь через общение.

«Для меня важно / Потому что я нуждаюсь в…»

4. **Просьба.** Конкретные действия, о которых мы просим, чтобы обогатить свою жизнь — позволяют предоставить собеседнику план действий по удовлетворению своей же потребности.

«Могли бы вы / Я прошу тебя…»

ГБУ НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Спутник»

Медиация ровесников 52

Техника ненасильственного общения «Я-сообщение»

1. **Наблюдение. Факты.** Конкретные наблюдаемые нами действия, которые влияют на наше благополучие. Опишите ситуацию, которая вас не устраивает, поведение человека. Важно не подключать эмоции и не оценивать человека, не навешивать ярлыки.

«Когда я вижу / слышу…»

2. **Чувства.** Наши чувства относительно того, что мы наблюдаем — это помогает ясно проговорить собеседнику наше отношение к сложившейся ситуации.

«Я чувствую, что…»

3. **Потребности.** Ценности, желание и все остальное, что формирует наши чувства, дают возможность поделиться с собеседником итоговой целью, которой вы хотите достичь через общение.

«Для меня важно / Потому что я нуждаюсь в…»

4. **Просьба.** Конкретные действия, о которых мы просим, чтобы обогатить свою жизнь — позволяют предоставить собеседнику план действий по удовлетворению своей же потребности.

«Могли бы вы / Я прошу тебя…»

ГБУ НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Спутник»

Медиация ровесников 52

Техника ненасильственного общения «Я-сообщение»

1. **Наблюдение. Факты.** Конкретные наблюдаемые нами действия, которые влияют на наше благополучие. Опишите ситуацию, которая вас не устраивает, поведение человека. Важно не подключать эмоции и не оценивать человека, не навешивать ярлыки.

«Когда я вижу / слышу…»

2. **Чувства.** Наши чувства относительно того, что мы наблюдаем — это помогает ясно проговорить собеседнику наше отношение к сложившейся ситуации.

«Я чувствую, что…»

3. **Потребности.** Ценности, желание и все остальное, что формирует наши чувства, дают возможность поделиться с собеседником итоговой целью, которой вы хотите достичь через общение.

«Для меня важно / Потому что я нуждаюсь в…»

4. **Просьба.** Конкретные действия, о которых мы просим, чтобы обогатить свою жизнь — позволяют предоставить собеседнику план действий по удовлетворению своей же потребности.

«Могли бы вы / Я прошу тебя…»

ГБУ НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Спутник»

Медиация ровесников 52

Техника ненасильственного общения «Я-сообщение»

1. **Наблюдение. Факты.** Конкретные наблюдаемые нами действия, которые влияют на наше благополучие. Опишите ситуацию, которая вас не устраивает, поведение человека. Важно не подключать эмоции и не оценивать человека, не навешивать ярлыки.

«Когда я вижу / слышу…»

2. **Чувства.** Наши чувства относительно того, что мы наблюдаем — это помогает ясно проговорить собеседнику наше отношение к сложившейся ситуации.

«Я чувствую, что…»

3. **Потребности.** Ценности, желание и все остальное, что формирует наши чувства, дают возможность поделиться с собеседником итоговой целью, которой вы хотите достичь через общение.

«Для меня важно / Потому что я нуждаюсь в…»

4. **Просьба.** Конкретные действия, о которых мы просим, чтобы обогатить свою жизнь — позволяют предоставить собеседнику план действий по удовлетворению своей же потребности.

«Могли бы вы / Я прошу тебя…»

ГБУ НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Спутник»

Медиация ровесников 52

Суть техники

ГБУ НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Спутник»

Медиация ровесников 52

Эта техника заключается в изложении своих переживаний и боли от первого лица в условиях конфликта. Уникальность практики в том, что мы занимаемся анализом самих себя, а не ошибок другого человека. Эта техника существует в противовес деструктивному «ТЫ», позволяя избежать обвинений и претензий.

Я сообщение может не требовать ответа и не должно формировать у собеседника чувства вины в случае отказа от выполнения нашей просьбы.

Я сообщение позволяет: конструктивно сказать о своих эмоциях, попросить о чем-то, не провоцируя в ответ агрессию, бережно отнестись к другому человеку и его потребностям.

Подробней о ненасильственном общении вы можете прочитать в книге М. Розенберга «Язык жизни. Ненасильственное общение».

Суть техники

ГБУ НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Спутник»

Медиация ровесников 52

Эта техника заключается в изложении своих переживаний и боли от первого лица в условиях конфликта. Уникальность практики в том, что мы занимаемся анализом самих себя, а не ошибок другого человека. Эта техника существует в противовес деструктивному «ТЫ», позволяя избежать обвинений и претензий.

Я сообщение может не требовать ответа и не должно формировать у собеседника чувства вины в случае отказа от выполнения нашей просьбы.

Я сообщение позволяет: конструктивно сказать о своих эмоциях, попросить о чем-то, не провоцируя в ответ агрессию, бережно отнестись к другому человеку и его потребностям.

Подробней о ненасильственном общении вы можете прочитать в книге М. Розенберга «Язык жизни. Ненасильственное общение».

Суть техники

ГБУ НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Спутник»

Медиация ровесников 52

Эта техника заключается в изложении своих переживаний и боли от первого лица в условиях конфликта. Уникальность практики в том, что мы занимаемся анализом самих себя, а не ошибок другого человека. Эта техника существует в противовес деструктивному «ТЫ», позволяя избежать обвинений и претензий.

Я сообщение может не требовать ответа и не должно формировать у собеседника чувства вины в случае отказа от выполнения нашей просьбы.

Я сообщение позволяет: конструктивно сказать о своих эмоциях, попросить о чем-то, не провоцируя в ответ агрессию, бережно отнестись к другому человеку и его потребностям.

Подробней о ненасильственном общении вы можете прочитать в книге М. Розенберга «Язык жизни. Ненасильственное общение».

Суть техники

ГБУ НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Спутник»

Медиация ровесников 52

Эта техника заключается в изложении своих переживаний и боли от первого лица в условиях конфликта. Уникальность практики в том, что мы занимаемся анализом самих себя, а не ошибок другого человека. Эта техника существует в противовес деструктивному «ТЫ», позволяя избежать обвинений и претензий.

Я сообщение может не требовать ответа и не должно формировать у собеседника чувства вины в случае отказа от выполнения нашей просьбы.

Я сообщение позволяет: конструктивно сказать о своих эмоциях, попросить о чем-то, не провоцируя в ответ агрессию, бережно отнестись к другому человеку и его потребностям.

Подробней о ненасильственном общении вы можете прочитать в книге М. Розенберга «Язык жизни. Ненасильственное общение».

Суть техники

ГБУ НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Спутник»

Медиация ровесников 52

Эта техника заключается в изложении своих переживаний и боли от первого лица в условиях конфликта. Уникальность практики в том, что мы занимаемся анализом самих себя, а не ошибок другого человека. Эта техника существует в противовес деструктивному «ТЫ», позволяя избежать обвинений и претензий.

Я сообщение может не требовать ответа и не должно формировать у собеседника чувства вины в случае отказа от выполнения нашей просьбы.

Я сообщение позволяет: конструктивно сказать о своих эмоциях, попросить о чем-то, не провоцируя в ответ агрессию, бережно отнестись к другому человеку и его потребностям.

Подробней о ненасильственном общении вы можете прочитать в книге М. Розенберга «Язык жизни. Ненасильственное общение».

Суть техники

ГБУ НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Спутник»

Медиация ровесников 52

Эта техника заключается в изложении своих переживаний и боли от первого лица в условиях конфликта. Уникальность практики в том, что мы занимаемся анализом самих себя, а не ошибок другого человека. Эта техника существует в противовес деструктивному «ТЫ», позволяя избежать обвинений и претензий.

Я сообщение может не требовать ответа и не должно формировать у собеседника чувства вины в случае отказа от выполнения нашей просьбы.

Я сообщение позволяет: конструктивно сказать о своих эмоциях, попросить о чем-то, не провоцируя в ответ агрессию, бережно отнестись к другому человеку и его потребностям.

Подробней о ненасильственном общении вы можете прочитать в книге М. Розенберга «Язык жизни. Ненасильственное общение».

Суть техники

ГБУ НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Спутник»

Медиация ровесников 52

Эта техника заключается в изложении своих переживаний и боли от первого лица в условиях конфликта. Уникальность практики в том, что мы занимаемся анализом самих себя, а не ошибок другого человека. Эта техника существует в противовес деструктивному «ТЫ», позволяя избежать обвинений и претензий.

Я сообщение может не требовать ответа и не должно формировать у собеседника чувства вины в случае отказа от выполнения нашей просьбы.

Я сообщение позволяет: конструктивно сказать о своих эмоциях, попросить о чем-то, не провоцируя в ответ агрессию, бережно отнестись к другому человеку и его потребностям.

Подробней о ненасильственном общении вы можете прочитать в книге М. Розенберга «Язык жизни. Ненасильственное общение».

Суть техники

ГБУ НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Спутник»

Медиация ровесников 52

Эта техника заключается в изложении своих переживаний и боли от первого лица в условиях конфликта. Уникальность практики в том, что мы занимаемся анализом самих себя, а не ошибок другого человека. Эта техника существует в противовес деструктивному «ТЫ», позволяя избежать обвинений и претензий.

Я сообщение может не требовать ответа и не должно формировать у собеседника чувства вины в случае отказа от выполнения нашей просьбы.

Я сообщение позволяет: конструктивно сказать о своих эмоциях, попросить о чем-то, не провоцируя в ответ агрессию, бережно отнестись к другому человеку и его потребностям.

Подробней о ненасильственном общении вы можете прочитать в книге М. Розенберга «Язык жизни. Ненасильственное общение».

Суть техники

ГБУ НО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Спутник»

Медиация ровесников 52

Эта техника заключается в изложении своих переживаний и боли от первого лица в условиях конфликта. Уникальность практики в том, что мы занимаемся анализом самих себя, а не ошибок другого человека. Эта техника существует в противовес деструктивному «ТЫ», позволяя избежать обвинений и претензий.

Я сообщение может не требовать ответа и не должно формировать у собеседника чувства вины в случае отказа от выполнения нашей просьбы.

Я сообщение позволяет: конструктивно сказать о своих эмоциях, попросить о чем-то, не провоцируя в ответ агрессию, бережно отнестись к другому человеку и его потребностям.

Подробней о ненасильственном общении вы можете прочитать в книге М. Розенберга «Язык жизни. Ненасильственное общение».