

ОБДУМАТЬ И ВЗВЕСИТЬ СИТУАЦИЮ

Адресат: важный для меня человек, который сделал что-то, что мне не понравилось

Мое намерение:

- высказаться
- выслушать
- найти решение, которое удовлетворит нас обоих

ЧЕСТНОСТЬ БЕЗ КРИТИКИ:

1.) Мое наблюдение: я услышал/а, увидел/а, пережил/а и мне это не понравилось:

2.) Мое чувство:



Я чувствую _____, потому что я бы хотел/а _____.

Я чувствую _____, потому что _____ важно для меня.

Я чувствую _____, поэтому мне важно _____.

3.) Моя потребность:



4.) Какая моя просьба сейчас? Реально осуществить, можно измерить (выполнена или нет),
касается текущего момента:

НАСТРОИТЬСЯ НА ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА С ЭМПАТИЕЙ:

5.) Какими могут быть чувства и потребности другого человека?

Ты чувствуешь _____, потому что ты бы хотел/а _____ ?

Ты чувствуешь _____, потому что тебе важно _____ ?

Ты чувствуешь _____, потому что _____ важно для тебя ?

МОЙ РЕАЛИСТИЧНЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ:

6.) После обдумывания этой ситуации – вот что я планирую сделать или сказать по-другому:
