



## «Я» Высказывания



**SMART**  
Family & Friends

Перефразируйте приведенные ниже негативные утверждения как позитивные «Я»-утверждения. Произнесите вслух новые «Я» утверждения. Замечаете ли вы какую-нибудь разницу в том, как себя чувствуете? Как, по вашему мнению, ваш 33 отреагировал бы на позитивные «Я» утверждения по сравнению с тем, как он мог бы отреагировать на негативные утверждения в первом столбце?

Обвинение/негативное заявление	Позитивное «Я» утверждение
Ты и твои приятели устроили здесь бардак.	Пример: Я рад, что твоим друзьям нравится сюда приходить. Не могли бы вы помочь мне поддерживать его в порядке, чтобы он хорошо смотрелся в компании?
С тобой невесело, когда ты пьешь.	
Не кричи так на детей!	
Я терпеть не могу, когда ты мне лжешь.	
Ты специально пропустил вечеринку в честь годовщины моих родителей!	
Что с тобой не так?! Почему бы тебе не устроиться на работу!	
Ты никогда не слушаешь меня, когда я говорю с тобой.	
Как ты мог это сделать? Ты вытацил деньги из моего кошелька, даже не спросив!	
Если я готовилю для тебя, то самое меньшее, что ты можешь сделать, — это прийти вовремя.	
С тобой постоянно происходят неприятности, когда ты пьешь (употребляешь).	
Ты отвратительный неряха.	
О чем ты думаешь, употребляя наркотики на глазах у детей????	

