

я понял, я согласен

тебя понимаю

все делают ошибки

чувствую

тебе не нравится

объясни



ФРАЗЫ,

которые помогают
услышать друг друга
во время конфликта



Я правильно тебя понимаю, ты расстроен, огорчен, потому что...»

Ты имеешь право чувствовать все эмоции (злость, страх, обиду). Это нормально».

Да, я согласен, не стоило (ваш поступок), но я привык широко выражать свои чувства».

Хорошо, что я не могу принимать решение за вас, а вы за меня, иначе мы бы оба были несчастливы

«Ты пытаешься меня зацепить, я понял. Придерживайся нормальной формы общения».

Да, многие люди действительно не полностью разбираются в этом вопросе», «Да,

1. Я правильно тебя понимаю, ты расстроен, огорчен, потому что...
2. Ты имеешь право чувствовать все эмоции (злость, страх, обиду). Это нормально.
3. Да, я согласен, не стоило (ваш поступок), но я привык широко выражать свои чувства.
4. Хорошо, что я не могу принимать решение за вас, а вы за меня, иначе мы бы оба были несчастливы.
5. Ты пытаешься меня зацепить, я понял. Придерживайся нормальной формы общения.
6. Да, многие люди действительно не полностью разбираются в этом вопросе. Да, многие люди делают ошибки.
7. Поясни, что ты имеешь в виду. Не понимаю, объясни. А мне подходит/нравится.
8. Я услышал, что тебе не нравится..., я согласен, что это может быть ...неудобно, добавлю, что это подходит мне...
9. Может и так.
10. Что для других хорошо, для других не очень. Правда ведь, все люди разные.