



## «Я» Твердження.



**SMART**  
Family & Friends

Переформулюйте наведені нижче негативні твердження на позитивні «Я» твердження. Вимовте нові «Я» твердження вголос.

Чи помічаєш ти різницю в самопочутті? Як, на вашу думку, ваш ЗЗ відреагував би на позитивні «Я» твердження порівняно з тим, як він міг би відреагувати на негативні твердження в першій колонці?

Звинувачення / негативне твердження	Позитивне «Я» твердження.
Ти та твої друзі зробили безлад у цьому місці.	Приклад: я рада, що твоїм друзям подобається сюди приходити. Не могли б ви допомогти мені підтримувати його в порядку, щоб добре виглядати для компанії?
З тобою неприємно бути, коли ти п'єш.	
Не кричи так на дітей!	
Я терпіти не можу, коли ти мені брешеш.	
Ти навмисне пропустив ювілей моїх батьків!	
Що з тобою?! Чому б тобі не влаштуватися на роботу!	
Ти ніколи не слухаєш мене, коли я з тобою розмовляю.	
Як ти міг це зробити? Ти витяг гроші з мого гаманця, не спитавши!	
Якщо я готую для тебе їжу, найменше, що ти можеш зробити, це з'явитися вчасно.	
З тобою постійно трапляються неприємності, коли ти п'єш (вживаєш).	
Ти огидний нечупара.	
Про що ти думаєш, вживаючи наркотики на очах у дітей????	

