



проект КРОК
заняття на тему «Розвиток емоційного інтелекту»

Додаток 2

СФОРМУЛОЮ «Я-ВИСЛОВЛЮВАННЯ»

№	Ситуація	Ти-висловлювання	Я-висловлювання
1	Ви приходите додому втомлені. У ваших сусідів гучно лунає музика. Ви відчуваєте почуття образи.	«Вам не приходять в голову думка, що тут люди поруч живуть?»	
2	Ваша подруга цілий день ображається, сумна і невесела. Причина вам невідома.	«Досить ображатися! Або розмовляй нормально, або я теж з тобою не буду розмовляти»	
3	Суворий учитель занижив оцінку і не пояснив причину.	«Я все відповів. Ви несправедливі».	
4	У вас важлива розмова з подругою. Сестра постійно відволікає вас через дрібниці.	«Ти розумієш, що ти мені заважаєш розмовляти?! Вийди з кімнати!»	