

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.