Формула Я-сообщения:

Я + описание моих чувств + описание ситуации (по возможности без ТЫ, только факты) + желаемый результат.

Например:

Ты-сообщение:

Ты опять не вымыл посуду!!! Я целый день вкалываю на работе, а тебе наплевать!!! Быстро пошел мыть!!!

Я-сообщение:

Я + огорчена и возмущена + тем что в раковине лежит немытая посуда! Я + чувствую недостаток любви и заботы + когда я прихожу с работы и вижу это. Пожалуйста, помой посуду, я очень устала..

Информация в этих примерах одинакова, но передана по разному.

При составлении Я-сообщения следует избегать сравнений (а вот Вася...), оценок (плохо, хорошо...), обесценивания (полная чушь..), манипуляций (сделай это, не то я…), обобщений (все, всегда, никогда...) Интонация должна быть доброжелательной, позиция - уважительной. Если вы чувствуете что не справляетесь с потоком негативных эмоций и вот-вот взорветесь - выйдите из ситуации, уйдите в другую комнату, помолитесь, попейте воды, покричите в подушку и т . п.

Я-сообщение необходимо применять находясь в мирном и доброжелательном состоянии, после того как эмоции улягутся и есть готовность услышать друг-друга.