

Вирази, які бажано замінити більш доречними ...

Я тисячу разів тобі казала, що ...	Я нікому так не вірю, як тобі, тому ...
Про що ти думаєш!..	Я б ніколи не зрозуміла цього так, як ти, навіть не дивилась з цього боку...
Ну що в тебе за друзі!..	Як по-різному ставляться до тебе твої ровесники, а ти!
Ти став таким грубим та невитриманим...	З тобою так цікаво, було б ще й легко!
Подивись, на кого ти схожий!	Вчора ти таким не був... Що відбувається?
Невже ти не бачиш, що...	Мені здається, що все це може бути по-іншому...
Всі люди як люди, а ти?..	Порадь мені, будь-ласка, як зрозуміти ці поведінку...
Чого ти так нудна?	Мені подобається така цікавість, але зверни увагу...
Невже тобі важко запам'ятати, що...	Коли пам'ять тренують, вона може порадувати всіх, і, в першу чергу тебе.
Очі мої вас не бачили б...	У мене немає нікого більш цікавого у цей час.
Чого тобі від мене ще треба...	Була б рада допомогти, але це можливо тільки тоді й для того, хто й сам діє.

Орієнтовна схема «Я-висловлювання»

1. Опис ситуації, яка викликала напруженість

(«Коли я бачу, що ти...», «Коли це відбувається...», «Коли я стикаюсь з такою ситуацією...»)

2. Точне визначення власного почуття у певній ситуації

(«Я відчуваю...», «Я знаю, що сказати...», «У мене виникла проблема...»)

3. Побажання щодо зміни ситуації

(«Я просив би тебе...», «Я буду вдячний тобі, якщо...»).