

«Я – высказывание» состоит из 4 частей:

первая – содержит объективное описание плохого поведения, которое имеет место здесь и сейчас: **«Когда ты шепчешься с Леной во время объяснения...»**

вторая – называет ЧУВСТВА учителя в ЭТОТ МОМЕНТ: **«...я чувствую сильное раздражение...»**

третья – описывает ЭФФЕКТ от плохого поведения: **«...потому что я теряю мысль....»**

четвертая – содержит ПРОСЬБУ: **«...пожалуйста, перестань».**

пример:

«Когда я вчера увидела, какая ты пришла на работу бледная, я встревожилась (почувствовала беспокойство), наверное, это произошло потому, что я решила, что ты заболела».