



Рубрика «Просто о важном.  
Советы психолога»



## Психологический приём: метод трёх позиций

### Первая позиция – «Я»

Представьте ситуацию глазами себя. Что вы думаете, чувствуете, хотите? Позвольте этим эмоциям проявиться.

#### Пример

Допустим, вы обсуждаете с друзьями идею поехать на выходные за город. Ваша позиция может звучать так: *«Я хочу поехать на природу, потому что мне нужно отдохнуть от городской суеты».*



## Вторая позиция – «Другой человек»

Представьте себя на месте другого участника ситуации. Как он может воспринимать происходящее? Что он может чувствовать?

### Пример

Один из ваших друзей говорит: *«Мне кажется, что лучше остаться дома и посмотреть новый фильм, который все обсуждают».*



## Третья позиция – «Наблюдатель»

Представьте себя сторонним наблюдателем, который смотрит на ситуацию со стороны. Это взгляд без учета личных интересов, он помогает увидеть общую картину и возможные последствия каждого решения.

### Пример

Объективно можно сказать: *«Если мы поедem на природу, у нас будет возможность насладиться свежим воздухом и активностями на свежем воздухе, но придется потратить время на дорогу. Если останемся дома, сможем расслабиться и посмотреть интересный фильм, но пропустим возможность провести время на природе».*



## Плюсы метода трёх сторон

Метод трёх сторон помогает избежать недоразумений и обид, позволяя всем участникам ситуации выразить свои чувства и потребности, **а затем совместно искать решение, которое устроит всех.**

Применяя этот метод, вы сможете более глубоко проанализировать любую ситуацию **и принять взвешенное решение, учитывая разные точки зрения.**



### Метод трёх позиций: как найти решение любой ситуации

Часто в жизни мы сталкиваемся с ситуациями, которые вызывают сильные эмоции, заставляют нас сомневаться или принимать решения, исходя только из своей перспективы. Однако такой подход не всегда позволяет увидеть полную картину.

Вирджиния Сатир, известный семейный терапевт, предложила технику, которая помогает взглянуть на ситуацию **с трёх разных сторон: своей, чужой и нейтральной.** Метод трёх позиций помогает выйти за рамки своих эмоций, увидеть ситуацию шире и понять мотивацию других. Такой подход снижает уровень напряжения, развивает эмпатию и помогает находить решения, а не искать виноватых.

*Как применить этот метод в общении с другими людьми — рассказываем в карточках.*

Психологическая помощь в нашем Центре – это профессиональная поддержка и содействие в решении возникших психологических проблем.

Чтобы обратиться к психологу нашего Центра, необходимо позвонить по номеру **8 800 201 38 01 (доб. 2)** и записаться на личную или онлайн-встречу.

Центр поддержки 38  
Телефон: 8 800 201 38 01  
[Чат-бот для СВОих](#)