

KOMUNIKAT JA

Komunikat Ja to asertywny sposób na przekazanie drugiej osobie informacji o tym, co czujemy w związku z jej zachowaniem. Innym, często stosowanym komunikatem jest komunikat TY, który jednak utrudnia komunikację i nierzadko prowadzi do konfliktów.

Różnica między tymi komunikatami widoczna jest w zestawieniu poniżej:



Zauważcie, w przypadku komunikatu Ja odnosimy się do swoich emocji oraz zachowania drugiej osoby, które je wywołało.

Opisujesz zatem UCZUCIA, a następnie FAKTY, np. **"jestem poirytowana (uczucie), bo przyszedłeś 30 minut później, niż się umawialiśmy (fakt)"**.

WAŻNE

Unikaj używania uogólnień takich jak „nigdy” czy „zawsze”, ponieważ są krzywdzące i bardzo łatwo je podważyć.

BUDOWA KOMUNIKATU JA

(ja) czuję, że...
(konkretne uczucie/emocja)



kiedy (ty)...
(zachowanie)



ponieważ...
(potrzeba)



chcę/oczekuję/proszę...
(konkretne oczekiwania)

Przykład:

Złości mnie, kiedy przerywasz mi w połowie zdania, ponieważ nie mogę dokończyć wypowiedzi. Chcę, żebyś poczekał, aż przestanę mówić.

Jak wygląda komunikat Ja

1. Wyrażenie swoich uczuć i emocji (jestem zły/szczęśliwy/smutny itp.).
2. Opis faktów do których się odnosimy (np. zachowania drugiej osoby).
3. Przedstawienie swoich potrzeb (wyjaśnienie, dlaczego dana sytuacja wywołała takie a nie inne uczucia).
4. Sprecyzowanie oczekiwań w związku z sytuacją (jeśli jest taka konieczność).

Ćwiczenie

**Przeformułuj poniższe komunikaty TY w taki sposób,
aby stały się komunikatem JA.**

OKROPNIE MNIE DENERWUJESZ!

Komunikat Ja:

.....

.....

JESTEŚ OBRAŻALSKA.

Komunikat Ja:

.....

.....

Ćwiczenie

Utwórz komunikat Ja do przedstawionych poniżej sytuacji.

Kolega woła Cię używając przezwiska, którego bardzo nie
lubisz.

Komunikat Ja:

.....

.....

Sąsiadka oskarża Cię o hałasowanie w dniu, w którym nie było
Cię w domu.

Komunikat Ja:

.....

.....