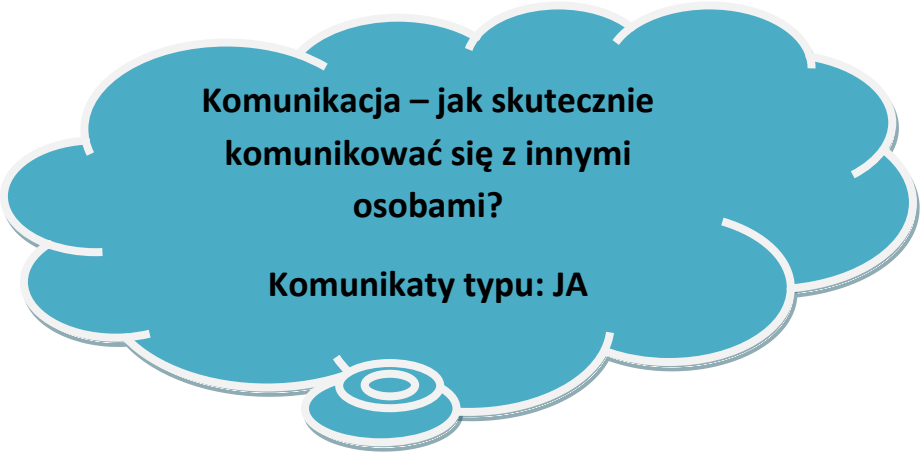




**Komunikacja – jak skutecznie
komunikować się z innymi
osobami?**

Komunikaty typu: JA

Drodzy rodzice!!!

Dobra komunikacja ułatwia życie. Często rodzice stosują wobec dzieci komunikaty typu TY: „złóścisz mnie”, „irytujesz mnie”, „ty nigdy”, „ty zawsze”, „zachowujesz się dziecinnie”, „robisz źle”, „to nieprawda, kłamiesz”. W taki sposób dzieci są krytykowane i oceniane. (zazwyczaj negatywnie). Ich używanie powoduje, że obarczamy odpowiedzialnością drugą osobę a rozmówca może poczuć się urażony. W takiej sytuacji może skoncentrować się na obronie, a nawet jak krytyka była słuszna to taka osoba nie przyjmie jej treści. Dlatego spróbuj stosować komunikaty typu JA w codziennym życiu...

Komunikat Ja składa się z 4 części:

⇒ **Co ja czuję, co ja myślę, co ja przeżywam,**

Wyrażanie swoich uczuć i emocji – jestem zły, jestem smutny, jestem zadowolona, jestem rozczarowana, jestem szczęśliwa,

⇒ **Kiedy....**

Opis faktów do których się odnosimy – opis konkretnego zachowania, które wzbudziło w nas uczucia i emocje – bez oceny- tylko konkrety,

⇒ **Co to dla mnie znaczy, co powoduje....**

Wyjaśnianie swoich potrzeb – co spowodowało, że tak się poczuliśmy

⇒ **Przekazanie swoich oczekiwań-**

Zwykła prośba o konkretne, oczekiwane zachowanie w przyszłości



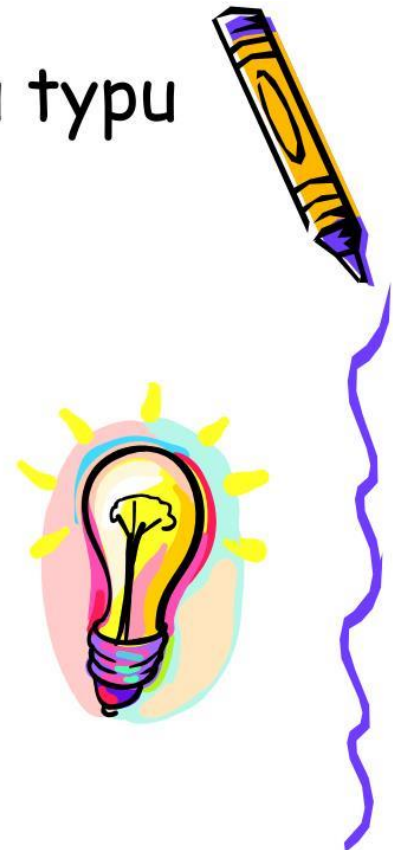
Przykłady komunikatów typu JA:

- Przeszkadza mi, kiedy spóźniasz się kolejny raz, co dezorganizuje moje obowiązki i mnie złości.
- Jestem zdenerwowana, kiedy widzę jak ciągle oglądasz telewizję, a ciągle sprzątam cały dom. Chciałabym, żebyś pomógł w sprzątanii.
- Kiedy słyszę o Twoim pomysle posiadania 5 zwierzaka w domu, czuję się zaniepokojona, ponieważ mamy już sporo problemów z tymi, które już mamy.
- Jestem zadowolona, kiedy widzę jak dobrze współpracujecie, ponieważ jesteście teraz bardziej efektywni.

- Jestem smutna kiedy widzę jak źle traktujesz swojego brata, ponieważ on jest malutki i nie może się obronić. Oczekuję, że będziesz dla niego dobrą siostrą.

Schemat komunikatu typu „JA”

- „Ja czuję...” -
- „kiedy Ty...” -
- „ponieważ...” -
- „Oczekuje...”



Kasia Czakiert