Załącznik _ ćwiczenie 8 „komunikat Ja"

KOMUNIKAT JA

Elementy *komunikatu ja* (czyli kluczowe punkty porozumienia bez przemocy Marshalla Rosenberga) to:

1. **Wyrażenie swoich uczuć i emocji** (Jestem zły/szczęśliwy/smutny/rozczarowany)

2. **Opis faktów do których się odnosimy.** Ważne jest by dotyczył on określonych zachowań i sytuacji, a nie sprowadzał się do oceny ich dotyczących.

3. **Wyrażenie swoich potrzeb**, wyjaśniające dlaczego dana sytuacja wywołała takie a nie inne uczucia.

4. **Przekazanie swoich oczekiwań/próśb** w związku z zaistniałą sytuacją. (jeśli jest taka konieczność)

Jako ściągawkę można zastosować taki prosty schemat:

"Kiedy ty (zachowanie), ja (uczucie), ponieważ (potrzeba). Chciałabym (konkretna prośba).

Komunikat „TY"

Zbyt często, kiedy chcemy zakomunikować nasze uczucia i potrzeby, nasze wypowiedzi poniżają lub ganią drugą osobę. Nazywamy je **„komunikatami - TY**"; są one **negatywnymi** sądami lub ocenami wymierzonymi w drugą osobę. **Komunikat „TY"** powoduje, że człowiek, do którego jest on skierowany czuje się atakowany, osaczony, obwiniony i stara się bronić za wszelką cenę. Ten sposób mówienia przekazuje jednocześnie duży ładunek agresji, chęci dotknięcia do żywego, zniszczenia, upokorzenia. Nie dotyka się tu bezpośrednio problemu, za to jest uogólniony atak na całą osobę (często z powołaniem się na sytuacje, które w tym momencie nie mają związku ani sensu).
Ten sposób mówienia powoduje, że osoby wzajemnie starają się pokazać swoją wyższość, siłę, wrogość na coraz to wyższym poziomie. W efekcie coraz precyzyjniej ranią się nawzajem, a szanse na porozumienie maleją do zera. Można powiedzieć, że w tego typu komunikatach aktualny problem wykorzystywany jest jako pretekst do wyrzucenia z siebie złości, gromadzonej od dawna, czasem w zupełnie innych sytuacjach.

Oto problemy, które pojawiają się wraz z posługiwaniem się komunikatami „TY":

- Nie bierzesz odpowiedzialności za własne uczucia
- Wywołujesz u innych opór i postawę obronną
- Może to być początek destrukcyjnych sporów i obelg
- Druga osoba czuje się zła, poniżona, skrytykowana, zraniona
- Druga osoba często ma ochotę odpłacić ci tym samym
- Komunikujesz brak szacunku dla uczuć drugiej osoby

Kiedy wskazujesz palcem innych (zamiast poszukiwać swoich własnych rzeczywistych odczuć), czasami tracisz okazję zbadania i głębszego zrozumienia samego siebie.

Komunikat „JA"

Informuje wprost jakie są twoje odczucia dokładnie teraz, dokładnie w związku z tą sytuacją. Nie obwiniasz i nie oskarżasz nikogo, nie zamierzasz nikogo zranić, „zdołować", upokorzyć. Mówisz tylko co naprawdę czujesz tu i teraz.
Wszystkie wypowiedzi „ja" – deklaracyjne, stanowiące odpowiedź i zapobiegawcze – wyrażają to, kim jesteś i co myślisz, czujesz, cenisz lub czego potrzebujesz.

Komunikaty „JA" mówią innym, co czujesz i pomagają stworzyć klimat raczej współpracy niż sprzeciwu. Ponieważ wyrażają twoje wewnętrzne doświadczenie, nie wypowiadają sądów na temat uczuć lub zachowań innych ludzi ani ich nie interpretują.

Załącznik _ ćwiczenie 8 „komunikat Ja"

ćwiczenie ....."JA" zamiast „TY"

Spróbuj w niżej podanych zarzutach rozpoznać uczucia w nich zawarte (życzenia). Co chciał powiedzieć mówiący? Wypowiedz to samo używając słowa „JA"
WZÓR:
Zarzut: Ty nigdy mnie nie wysłuchasz do końca.
Ja chcę, żebyś pozwolił się mi wypowiedzieć.

1. Ty zawsze jesteś najeżony.

Ja .....

2. Ty zawsze musisz mieć rację.

Ja.....

3. Ty mnie lekceważysz.

Ja.....

4. Nie umiesz obchodzić się z pieniędzmi.

Ja.....

5. Ty mnie już nie kochasz.

Ja.....

6. Twój zawód jest dla ciebie ważniejszy niż ja.

Ja.....

7. Nigdy nie mówisz, czego właściwie chcesz.

Ja.....

ćwiczenie .....Nadawanie komunikatów „JA"

SYTUACJA 1: Twój kolega jest cichy i nadąsany jak rzadko kiedy.
KOMUNIKAT "TY": „Nie możesz się tak zachowywać. Albo przestaniesz, albo powiesz mi, o co chodzi"
KOMUNIKAT „JA": .....

SYTUACJA 2: W czasie przerwy na obiad przeprowadzasz zebranie organizacyjne w sprawie dyskoteki w szkole. Ktoś zapomina na nie przyjść.
KOMUNIKAT „TY": „Ależ jesteś roztargniony! Mógłbyś się w końcu jakoś zorganizować".
KOMUNIKAT „JA": .....

SYTUACJA 3: Matka/ojciec prosi cię, żebyś zdjął niektóre plakaty ze ścian swojego pokoju.
KOMUNIKAT „TY": „Dlaczego wtrącasz się w nie swoje sprawy?!"
KOMUNIKAT „JA": .....

SYTUACJA 4: Dwunastoletnia siostra/brat ciągle ci przeszkadza, kiedy odrabiasz pracę domową.
KOMUNIKAT „TY": „Czego się tak uczepiłeś?! Spływaj i daj mi święty spokój".
KOMUNIKAT „JA": .....