KOMUNIKATY JA I TY

czyli o sekrecie udanego dialogu

KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

wymiana informacji między uczestnikami.

Nośnikami danych mogą być słowa (komunikacja werbalna), gesty (komunikacja niewerbalna), teksty, obrazy, dźwięki czy też sygnały elektryczne albo fale radiowe.

KOMUNIKAT TYPU TY

wróg porozumienia

"złościsz mnie"
"ignorujesz mnie"
"nie liczysz się z moimi uczuciami"
"zachowujesz się dziecinnie"

Brzmi dość znajomo, prawda?

W komunikacie typu TY **skupiamy się na nieodpowiednich zachowaniach drugiej osoby**, jest on mocno oskarżycielski, powoduje ocenianie, etykietowanie odbiorcy. Sprzyja tworzeniu napięć, kłótni.
To **unikanie odpowiedzialności** za swoje słowa, emocje, potrzeby i czyny.
Przykład:
„Jesteś egoistą, myślącym zawsze o sobie. Jak zwykle mnie nie słuchasz." Czy domyślasz się jak dalej może potoczyć się ta wymiana zdań? Posługując się tego typu komunikatem zwykłe codzienne sprawy mogą się szybko przerodzić w domowe awantury.

KOMUNIKAT TYPU JA

sprzymierzeniec zgody

"jestem zła"
"czuję się urażony"
"nie podoba mi się kiedy..."
"zrobiłem to"

W komunikacie typu JA mówimy o **reakcji, jaką w nas wywołało zachowanie drugiej osoby**, jakie są nasze uczucia, o tym co nas boli i czego potrzebujemy. Jest to **branie odpowiedzialności za swoje emocje i potrzeby**, za siebie. Wyrażanie własnych uczuć i potrzeb, w sposób który **nie rani drugiej strony i nie obarcza jej** odpowiedzialnością za to co czujemy i myślimy.

Konstrukcja komunikatu:

1. **JA CZUJĘ** – stwierdzenie swoich uczuć, opisz je np. jestem zły, smutny, zirytowany, szczęśliwy, zadowolony itp.;
2. **KIEDY TY** – wskazanie konkretnej sytuacji; opisz zachowanie odbiorcy, które powoduje problem, które Ci przeszkadza. Pamiętaj opisujesz fakty, nie idź w kierunku oceny;
3. **PONIEWAŻ** – wskazanie potrzeb jakie odczuwam w określonej sytuacji;
4. **CHCĘ** – sformułowanie prośby; po prostu powiedz czego oczekujesz, pamiętaj informuj jasno o swoich prośbach i oczekiwaniach np. chciałbym żebyś, proszę Cię żebyś itp.

Przykład:
„Czuję się zirytowana, kiedy ty siedzisz i oglądasz TV, ponieważ mamy do omówienia organizację urodzin, dlatego chciałabym, abyś ze mną porozmawiał."
Prosto i na temat? Tak!

Komunikat Ja?
Dlaczego warto?
Ponieważ podczas konfliktu/kłótni często przechodzimy wobec siebie w ton oskarżycielski/agresywny. Ciężko nam prawidłowo przedstawić nasze racje, określić emocje i przekazać co najważniejsze. Padają słowa "bo Ty zawsze", "bo Ty nigdy".
Dokąd to prowadzi?
Tylko do pogłębiania negatywnej sytuacji i rozwinięcia tematu w przeciwnym kierunku do zamierzonego. Czy o to Ci tak naprawdę chodzi? Jest pewne wyjście z patowej sytuacji. Sprawdź jak prawidłowo posługiwać się „komunikatem Ja".

Jedno z przeprowadzonych badań dowodzi, że pary kłócą się średnio 312 razy w ciągu roku!

Zadbaj o atmosferę i komfort rozmowy. Prowadź do porozumienia stosując komunikaty typu Ja. Ciesz się dobrymi relacjami i zaufaniem innych!

Ćwiczenie czyni mistrza!