



“KOMUNIKAT JA”

Komunikat „Ja” to sposób mówienia o swoich uczuciach, potrzebach i granicach bez oskarżania drugiej osoby. Taka forma wypowiedzi zmniejsza ryzyko reakcji obronnej i ułatwia spokojną rozmowę o trudnym temacie.

Jak stosować komunikat „Ja” krok po kroku

1. Opisz sytuację konkretnie i bez ocen.
2. Mów o faktach, nie o cechach drugiej osoby, na przykład: „Kiedy przerywasz mi w trakcie rozmowy...”, zamiast: „Jesteś lekceważący”.
3. Nazwij swoje uczucie.
4. Najlepiej użyć prostego określenia emocji, np. „czuję złość”, „jest mi przykro”, „czuję napięcie”, ponieważ jasne nazwanie własnego przeżycia pomaga mówić o sobie, a nie przeciwko komuś.
5. Powiedz, dlaczego to jest dla Ciebie ważne.
6. Możesz odwołać się do swojej potrzeby, granicy lub znaczenia sytuacji, np. „bo zależy mi na szacunku”, „bo potrzebuję spokoju”, „bo chcę być wysłuchany”. Komunikowanie własnej perspektywy i znaczenia sytuacji sprzyja lepszemu zrozumieniu i obniża poziom napięcia w rozmowie.
7. Sformułuj jasną prośbę.
8. Na końcu powiedz konkretnie, czego potrzebujesz, np. „proszę, poczekaj, aż skończę” albo „chciałabym, żebyśmy ustalili to wcześniej”. Konkretna prośba jest zwykle skuteczniejsza niż pretensja, aluzja lub żądanie.

Prosty schemat

Możesz korzystać z takiej formy:

„Kiedy ..., czuję ..., ponieważ ..., proszę / chciałbym / chciałabym ...”.

Przykład:

„Kiedy słyszę podniesiony głos, czuję napięcie i smutek, ponieważ zależy mi na spokojnej rozmowie. Proszę, powiedz mi to spokojniej.”

