

Klucz do sukcesu, czyli kilka słów o komunikacji



<https://nofluffjobs.com/blog/kolejny-artykul-stylu-8-rad-by-poprawic-komunikacje/>

Komunikacja to przekazywanie i odbieranie informacji w bezpośrednim kontakcie z drugą osobą.¹ Zdaniem Briana Tracy’ego, kanadyjskiego pisarza, *to umiejętność, której można się nauczyć. To jak jazda na rowerze czy pisanie na maszynie. Jeśli tylko nad nią popracujesz, możesz bardzo szybko poprawić jakość każdej części swojego życia.*

Jak wyrażać siebie, by nie ranić innych?

Warto nauczyć się mówić o sobie. **Komunikat JA** pozwala nazwać własne emocje, dając możliwość drugiej osobie, bez ranienia jej czy osądzania, na zmianę zachowania.

Budowa komunikatu JA

1. **Opis moich uczuć i emocji** (np. jestem szczęśliwa/smutna/zła/rozczarowana).
2. **Konkretny opis zachowania drugiej osoby** - ważne jest, by dotyczył on określonych zachowań i sytuacji oraz był pozbawiony oceny.
3. **Wyrażenie swoich potrzeb.**

¹ www.sjp.pwn.pl

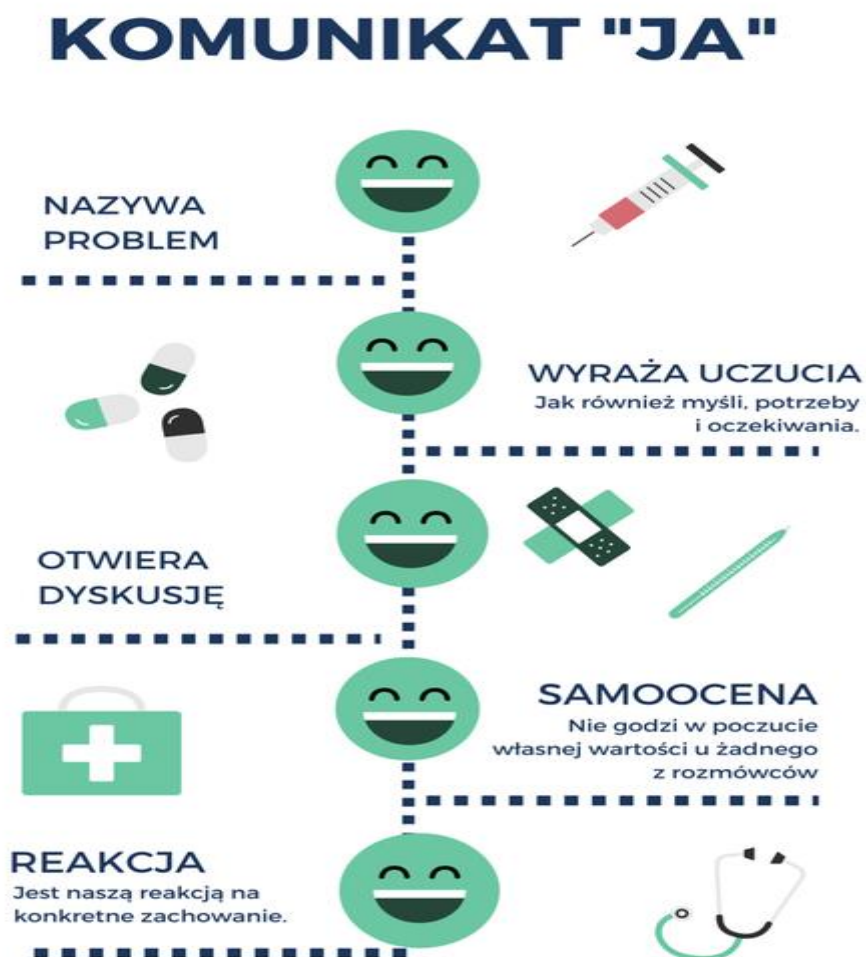
4. Opis oczekiwanego zachowania.

5. Ewentualne konsekwencje.

Przykład: Jestem zła, kiedy mi przeszkadzasz w czytaniu. Nie potrafię się wtedy skupić. Chciałabym, żebyś dał mi 15 minut na dokończenie rozdziału. W przeciwnym razie nie będę w stanie ci pomóc w rozwiązaniu tego zadania.

W wersji skróconej komunikatu można zrezygnować z punktu 3. oraz 5.

Przykład: Jestem zła, kiedy mi przeszkadzasz w czytaniu. Chciałabym, żebyś dał mi 15 minut na dokończenie rozdziału.



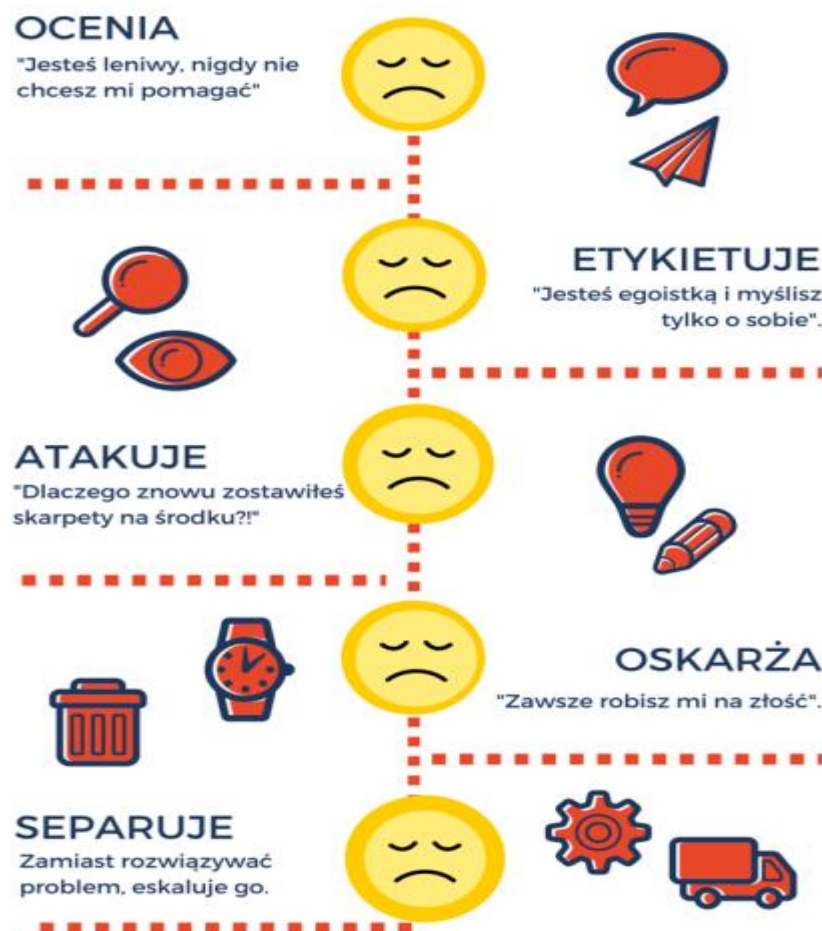
Schemat komunikatu JA:

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

Komunikat TY utrudnia komunikację z drugą osobą, ponieważ skupia się na jej nieodpowiednich zachowaniach, jest oskarżycielski, powoduje ocenianie i etykietowanie.

Przykładowe komunikaty: „Denerwujesz mnie”, „Ty zawsze...”, „Ty nigdy...”, „Jesteś leniwy”, „Nic nie robisz”, „Jesteś egoistą”.

KOMUNIKAT "TY"



KOMUNIKAT JA – branie odpowiedzialności	KOMUNIKAT TY – unikanie odpowiedzialności
Jestem zła.	Złościsz mnie.
Jestem zdenerwowana.	Denerwujesz mnie.
Martwię się, kiedy się spóźniasz.	Bo Ty zawsze się spóźniasz!
Jestem zmęczona, kiedy sama sprzątam w domu.	Nigdy mi nie pomagasz!
Smutno mi, kiedy cały czas odpisujesz na SMS-y, rozmawiając ze mną.	Ignorujesz mnie.

Poćwicz to!

1. Koleżanka zdradziła Twoją tajemnicę.

Komunikat JA

Komunikat TY

2. Rodzice obiecali, że pójdziesz na przyjęcie urodzinowe kolegi z klasy.
W ostatniej chwili zmienili zdanie.

Komunikat JA

Komunikat TY

3. Kolega przepisał od Ciebie wypracowanie i oddał je nauczycielowi
do sprawdzenia.

Komunikat JA

Komunikat TY

Elżbieta Adamkiewicz – pedagog szkolny