

# **KOMUNIKAT JA**

**PPP PIEKARY ŚLĄSKIE, MGR MONIKA OGRODNIK,  
OPRACOWANIE WŁASNE**

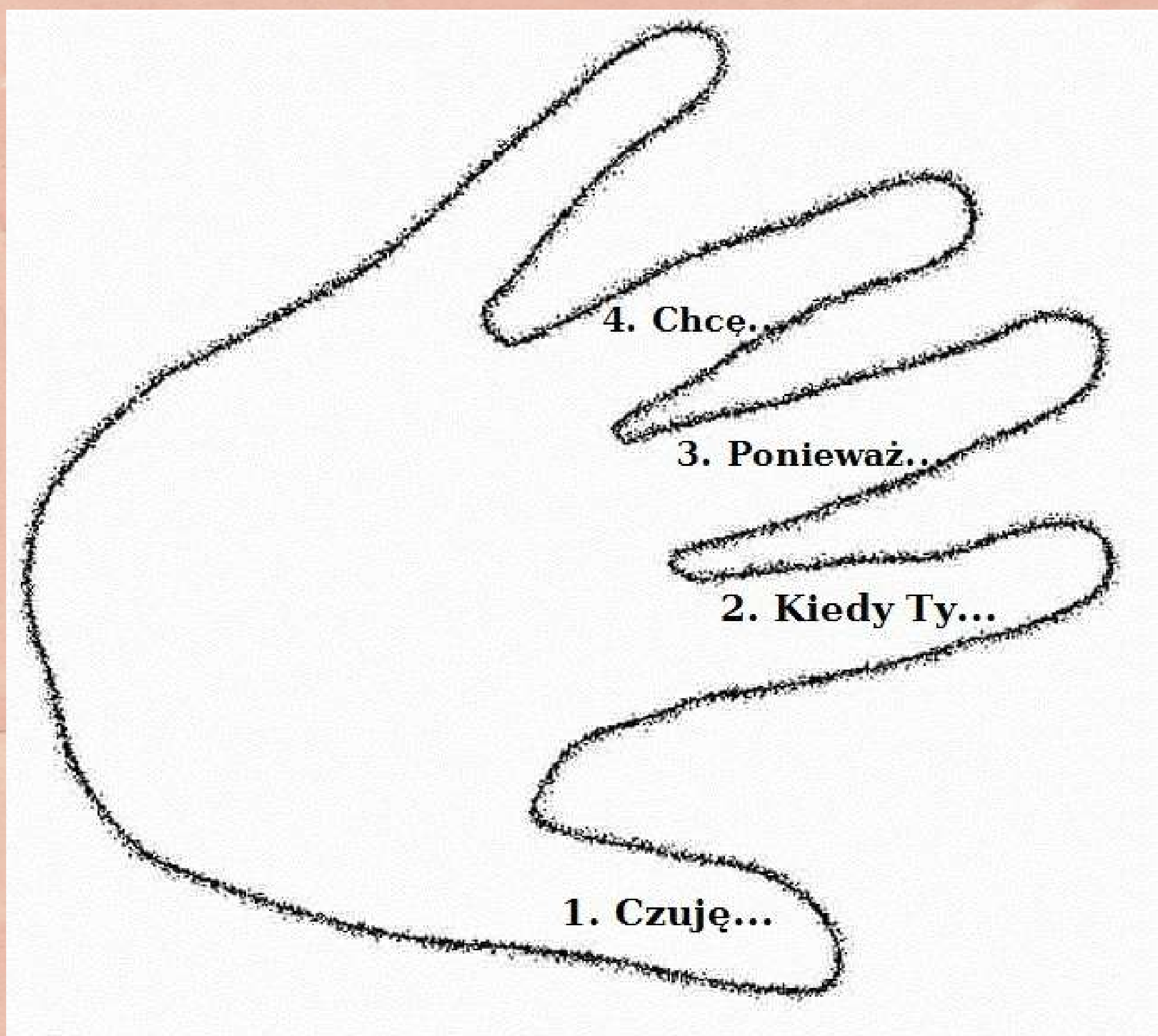
**Często wchodzimy w konflikty z osobami nam bliskimi z błażych powodów. Te konflikty często są spowodowane nieodpowiednią komunikacją. Dzieje się tak, gdy swoje uwagi formułujemy w sposób, który przez drugą osobę może zostać odebrany jako atak.**

**Aby nie dopuścić do takich sytuacji i unikać konfliktów ważne jest, aby pamiętać o odpowiednim formułowaniu komunikatów. Odwołują się one do konkretnego zachowania drugiej osoby. Te komunikaty nazywane są **komunikatami „Ja”**.**

# KOMUNIKAT JA

**Na przykład:** Czuję się zła, kiedy Ty zostawiasz rozrzucone zabawki na podłodze, ponieważ ktoś może się o nie potknąć. Chciałabym, by po zabawie zabawki wracały do pudełka.

Łatwo to zapamiętać przy pomocy... własnej ręki.



# **KOMUNIKAT JA**

**Czyli zaczynamy od wyrażenia naszych uczuć, a nie słownego ataku na drugą osobę. Mówimy o konkretnej sytuacji, a nie wylewamy żale z minionych lat. Tłumaczymy, co powoduje, co nam robi zachowanie drugiej osoby. Na koniec dajemy wręcz receptę na to, czego oczekujemy od osoby, do której skierowaliśmy nasz komunikat.**

