

****Sytuacja: uczeń popycha koleżankę na drogę podczas drogi do autobusu.**

Przestraszyłam, kiedy popchnąłeś Julię na drogę, ponieważ myślałam, że wpadnie pod samochód. Chciałabym abyś następnym razem, szedł ze mną w parze jako pierwszy dla naszego bezpieczeństwa.

Komunikat Ja składa się z 4 składników:

1. **Wyrażanie swoich uczuć i emocji** (jestem zły/szczęśliwy/smutny/rozczarowany)
2. **Opis faktów do których się odnosimy** – opis konkretnego zachowania, które wzbudziło w nas wcześniej wymienione uczucia, bez oceny, bez etykietek, tylko konkrety.
3. **Wyrażenie swoich potrzeb** – czyli wyjaśnienie co w tej sytuacji spowodowało, że tak się poczuliśmy
4. **Przekazanie swoich oczekiwań** – czyli zwykła prośba o konkretne zachowanie w przyszłości

Łatwo te 4 punkty zawrzemy trzymając się prostej konstrukcji zdania:

Czuję ... (wyrażenie swoich emocji) ...

Kiedy Ty (opis sytuacji oparty na faktach) ...

Ponieważ ... (wyrażenie swojej potrzeby, wyjaśnienie) ...

Chcę ... (oczekiwania na przyszłość)

ĆWICZENIA

Komunikat Ja - przykłady

Czuję	Kiedy Ty	Ponieważ	Chcę
Jestem zdenerwowana	kiedy muszę czekać na Ciebie, gdy się spóźniasz	ponieważ nie wiem co się z Tobą dzieje i za ile się pojawisz	chciałabym, abyś w przyszłości wysłał do mnie sms'a, że się spóźnisz i napisał za ile faktycznie przyjdiesz
Czuję się przygnębiony	kiedy słyszę, że nie zostałem nagrodzony	ponieważ osiągnąłem bardzo dobre wyniki	chciałbym żebyś w przyszłości to docenił
Jestem smutna i rozczarowana	gdyż przygotowałam Ci, a nie zostałam doceniona	ponieważ spędziłam nad nim dwie godziny	chciałabym, abyś w przyszłości powiedział chociaż

			dziękuję
Czuję się smutna i zanedbana	kiedy Ty nie pytasz, czy jestem zmęczona	ponieważ ważne jest dla mnie okazywanie sobie troski	proszę, żebyś mnie o to pytał, gdy wracam z pracy
Czuje się nieszanowana	kiedy się całujemy, a Ty odbierasz telefon	ponieważ daję Ci siebie i swoje uczucie	chciałabym, abyś wyciszał dźwięk i abyśmy czasami mieli chwilę naprawdę tylko dla siebie
Bardzo się złościę	kiedy prowadzę samochód, a Ty pouczasz mnie jak jechać	ponieważ robię to najlepiej jak potrafię i również dbam o nasze auto	chciałabym, abyś mnie częściej chwalił i wspierał