



Mówić o sobie, nie oskarżać

KOMUNIKAT „JA” I ASERTYWNOŚĆ

Komunikat „Ja” pozwala wyrazić to, co przeżywasz, bez atakowania drugiej osoby. Zamiast „ty zawsze...” mówisz o swoim odczuciu i potrzebie. To łagodzi napięcie i otwiera rozmowę.

Kiedy...	opisz fakt bez oceny. np. „Kiedy słyszę podniesiony głos...”
czuję...	nazwij swoją emocję. „...czuję niepokój...”
bo potrzebuję...	wskaż potrzebę pod emocją. „...bo potrzebuję spokoju i szacunku...”
proszę...	wyraż konkretną, wykonalną prośbę. „...proszę, rozmawiajmy spokojniej.”

Mam prawo

- ✓ mieć własne zdanie i je wyrażać
- ✓ powiedzieć „nie” bez poczucia winy
- ✓ popełniać błędy i uczyć się na nich
- ✓ prosić o pomoc i wsparcie
- ✓ zmienić zdanie

Proste techniki

- ✓ spokojne „nie”, bez długiego tłumaczenia
- ✓ „zdarta płyta”: spokojnie powtarzaj swoje
- ✓ oddzielaj osobę od jej zachowania
- ✓ mów wprost, patrz w oczy, spokojny ton

Ułóż własny komunikat „Ja”

Skorzystaj ze schematu powyżej: Kiedy... czuję... bo potrzebuję... proszę...

WWW.ZEUSREHAB.COM

TEL. +48 537 677 773