

*Zapominamy, jak ważna jest zwyczajna rozmowa, wspólna kawa, dobre słowo do poduszki. Zapominamy, że to słowa budują mosty, a milczenie jak ogień je spala. Zapominamy, ile znaczą drobiazgi, dobre gesty, ciepło głosu, smaki i zapachy. Zapominamy, że mamy emocje i marzenia. Zapominamy, że jesteśmy ludźmi...*  
- Kaja Kowalewska

Drodzy Rodzice!

Witam w kolejnym tygodniu naszych niecodziennych spotkań...

Myślę, że wszyscy z niecierpliwością oczekujemy zakończenia tego czasu, kiedy z jednej strony mamy dużo czasu na bycie ze swoimi bliskimi, jednak tęsknimy za dotychczasowym życiem...

Sytuacja ta powoduje często, że targają nami różne emocje – niestety także – i myślę, że dość często – te nieprzyjemne: złość, poirytowanie, zdenerwowanie, gniew, smutek....

Popadając w stany zniecierpliwienia padają słowa, których potem żałujemy....

Dotąd podczas naszych „spotkań” próbowałam nakierowywać Państwa na przyjemne, pozytywne emocje... tak będzie i dziś, jednak zanim to nastąpi chciałabym przekazać trochę wiedzy i podpowiedzieć jak wypracować umiejętności dobrej, konstruktywnej rozmowy. A jest to trudna sztuka!

Dzień jak co dzień... Rozmawiamy ze sobą, wspólnie pracujemy, pomagamy sobie...

Jednak monotonia życia wyzwala różne emocje... wtedy padają słowa trudne, oskarżycielskie, oceniające, obrażające – ich następstwem jest niegrzeczna odpowiedź i ..... konflikt gotowy!

Dalej znacie scenariusz – fochy, złość, bunty domowników – atmosfera nieprzyjazna, wroga, która nie pomaga budować dobrych relacji, utrudnia życie...

Zastanówmy się, jak często zirytowani trudną sytuacją rzucaliśmy słowa:

Nigdy mnie nie słuchasz!... Jesteś głupkiem! ...Ty to nic nie potrafisz!... Ty zawsze..., Ty nigdy...

Są to typowe przykłady komunikatów typu TY. Tego typu komunikat

- stanowi poważną barierę komunikacyjną – utrudnia prowadzenie dialogu, nakierowując ją na negatywne emocje
- zawiera ocenę rozmówcy bez wskazania na konkretne zachowanie.

Reakcją na ten komunikat będzie zachowanie obronne lub agresja – z pewnością wywoła on u naszego rozmówcy bunt, może go obrazić, sprowokuje do złości, gniewu. Z całą pewnością używając takich komunikatów nie osiągniemy zamierzonego celu.

Co powoduje komunikat typu TY u odbiorcy?

- poczucie winy, odrzucenia, lekceważenia
- obniżenie poczucia własnej wartości...
- wzbudza negatywne emocje.

Podam taki przykład:

Komunikat typu „Ty”:

Znowu nie sprzątnąłeś swoich zabawek/ubrań? Jesteś nieposłusznym dzieciakiem! Głuchy jesteś, czy co? Ty zawsze robisz syf w pokoju!

„Ależ jesteś niemądra. Kto to widział, żeby tak robić pranie! Każde dziecko wie, że białych ubrań nie pierzemy z kolorowymi. Zniszczyłaś moją ulubioną bluzkę. Beznadzieja...”

Myślę, że słysząc taki komunikat odechciewa nam się wszystkiego,

a jego nadawcę mamy ochotę..... I konflikt gotowy.

Spróbujmy inaczej....

Jest mi przykro, że nie sprzątnąłeś swoich zabawek/ubrań tak jak się wczoraj umówiliśmy. Postaraj się na przyszłość być bardziej odpowiedzialnym.

„Jest mi przykro, bo zniszczyłaś moją ulubioną bluzkę. Prosiłam, abyś dokładnie segregowała ubrania robiąc pranie. Chciałabym, abyś była uważniejsza, myślę, że przecież nie chciałaś być zniszczyć ubrań, które masz uprać.”

Co czujecie teraz słysząc taki komunikat?

Dostrzegacie różnicę pomiędzy tymi dwoma wypowiedziami?

Ten drugi komunikat nazywamy komunikatem typu „JA”

Komunikat typu JA:

- jest konstruktywnym sposobem wyrażenia negatywnych informacji
- zapobiega nieporozumieniom w kontaktach z innymi ludźmi
- umożliwia wyrażanie własnych emocji
- umożliwia branie odpowiedzialności za emocje.

Komunikat typu JA zawiera cztery elementy:

- wyrażenie odczucia, emocji
- opis konkretnego zachowania/wydarzenia, które wywołało powyższe emocje
- wyjaśnienie, dlaczego to zachowanie/wydarzenie wywołało te uczucia
- przekazanie oczekiwań związanych z sytuacją

**INNY PRZYKŁAD KOMUNIKATU TYPU JA:**

Jest mi przykro, kiedy odwracasz się i odchodzisz, nie słuchając tego, co chcę Ci powiedzieć.

Chciałabym, abyś wysłuchał mnie spokojnie.

Stosując komunikaty typu JA:

- nie raniemy partnera rozmowy
- nie naruszamy jego poczucia bezpieczeństwa
- nie narażamy się na zachowania agresywne z jego strony
- nie eskalujemy, nasilamy konfliktu

Warto więc popracować nad komunikatami, które wysyłamy do innych.

Warto budować dobre relacje oparte na wzajemnym szacunku. Poprawia to nasze samopoczucie, wywołuje uśmiech (o nim mówiliśmy ostatnio ☺), daje satysfakcję i poczucie szczęścia...

Nasze dzieci komunikatów typu JA możemy uczyć poprzez dawanie im przykładu naszym zachowaniem, pracujmy więc nad dobrą komunikacją w rodzinie, budujmy dobrą atmosferę...

Gdy początkowo nie będą nam wychodziły te prawidłowe komunikaty, nie bójmy się używać magicznych słów – PRZEPRASZAM...

Pomocą w tym okazać się może następujące zadanie.

Przygotujcie w jednym pomieszczeniu kawałek ściany – powieście na niej karton, tablicę korkową... może to być też, np. kawałek szafki, lodówka ....

Każdego dnia wieszajcie na niej karteczki (mogą być samoprzylepne – każdy pomysł będzie dobry!), na których napiszecie, narysujecie, zobrazujecie coś co uświadomi domownikom za co cenisz daną osobę, członka rodziny lub po prostu okaż mu miły gest, dobre słowo. Dzięki temu:

- wywołasz u innych domowników uśmiech
- poprawisz samopoczucie każdemu z Was
- pokażesz jak bardzo kochasz
- pokażesz jak bardzo ktoś jest dla Ciebie ważny...

wystarczy odrobina dobrej woli, chęci i pomysłowość... Zobaczycie jak bardzo będzie Wam przyjemnie. Te drobne informacje mogą naprawdę zdziałać cuda w naszych rodzinnych – i nie tylko – relacjach.

Miłej zabawy i pracy (używanie komunikatów typu JA wymaga treningu i samodyscypliny!)

Źródło:

- Konflikty w szkole. Narkotyki w szkole. Mariola Ejzenchart – Wojkiewicz. Biblioteka Profesjonalnego Nauczyciela, wyd. Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych, Poznań
- Materiały z Centrum Diagnozy i Terapii Vivere Aude dostępne w Internecie