

KARTA PRACY

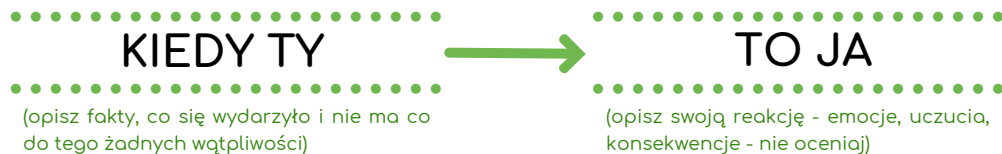
KOMUNIKAT „JA”

Komunikat „JA” to jedno z najważniejszych narzędzi skutecznej komunikacji.

To również narzędzie z zakresu asertywności, czyli sztuki takiego bycia z drugim człowiekiem, że każdy szanuje i czuje się szanowany.

Przyjrzyj się konstrukcji komunikatu „JA” i przykładom, a następnie samodzielnie napisz trzy przykłady takiego komunikatu.

Konstrukcja komunikatu



- Kiedy do mnie mówisz na lekcji, nie mogę skupić się na słowach nauczyciela i boję się, że zaraz mnie upomni.
- Kiedy robisz mi prezent, czuję radość i bardzo mnie to cieszy.
- Kiedy proponujesz spotkanie, myślę, że spędzanie ze mną czasu jest dla Ciebie ważne
- Kiedy skłamałaś, poczułam złość i smutek i zaczęłam się zastanawiać, czy mogę Ci ufać.
- Kiedy krzyknąłeś na mnie, zasmuciło mnie to i zobaczyłam, że wycofuję się z naszej relacji.

➤ Kiedy Ty
, to ja

➤ Kiedy Ty
, to ja

➤ Kiedy Ty
, to ja

➤ Kiedy Ty
, to ja

➤ Jak byś się czuł(-a), gdyby ktoś skierował taki komunikat do Ciebie? <

KARTA PRACY

KOMUNIKAT „JA”

Komunikat „JA” to jedno z najważniejszych narzędzi skutecznej komunikacji.

To również narzędzie z zakresu asertywności, czyli sztuki takiego bycia z drugim człowiekiem, że każdy szanuje i czuje się szanowany.

Przyjrzyj się konstrukcji komunikatu „JA” i przykładom, a następnie samodzielnie napisz trzy przykłady takiego komunikatu.

Konstrukcja komunikatu



- Kiedy do mnie mówisz na lekcji, nie mogę skupić się na słowach nauczyciela i boję się, że zaraz mnie upomni.
- Kiedy robisz mi prezent, czuję radość i bardzo mnie to cieszy.
- Kiedy proponujesz spotkanie, myślę, że spędzanie ze mną czasu jest dla Ciebie ważne
- Kiedy skłamałaś, poczułam złość i smutek i zaczęłam się zastanawiać, czy mogę Ci ufać.
- Kiedy krzyknąłeś na mnie, zasmuciło mnie to i zobaczyłam, że wycofuję się z naszej relacji.

➤ Kiedy Ty
, to ja

➤ Kiedy Ty
, to ja

➤ Kiedy Ty
, to ja

➤ Kiedy Ty
, to ja

➤ Jak byś się czuł(-a), gdyby ktoś skierował taki komunikat do Ciebie? <

