**Komunikacja interpersonalna.**

Umiejętność rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji jest niezbędna w kontaktach z innymi ludźmi. Pozwala nam ocenić sytuację, w której się znaleźliśmy i adekwatnie na nią zareagować. Wraz z umiejętnością jasnego określania swoich potrzeb, pomaga nam być czytelnym i jasnym dla innych osób, a w sytuacjach konfliktowych jest pierwszym krokiem do podjęcia konstruktywnych działań.

**Uczucia można wyrażać na kilka sposobów:**

1. Określenie albo nazwanie ich: czuję złość, jestem zakłopotany, jestem zazdrosna, nie wiem, co powiedzieć, czuję się zaskoczony.
2. Użycie porównań, metafory: czuję się przydeptany, czuję się stłamszony.
3. Wypowiedzenie, do jakich działań skłaniają nas uczucia: chciałbym cię przytulić, mam ochotę cię uderzyć, chciałbym stąd uciec.

**Komunikat „JA”**

Konsekwencją nazywania swoich emocji jest stosowanie komunikatu JA. Warto nauczyć się mówić o sobie. Taka forma komunikowania się, przede wszystkim nie zostawia miejsca na niedomówienia i niezrozumienie. Jest to najprostszy i najbardziej efektywny sposób wyrażania siebie, a w sytuacji napięcia, konfliktu pomaga uniknąć osądzania i oskarżania, tak utrudniających osiągnięcie porozumienia.

**Zasady budowania komunikatu JA:**

∗ krótko ∗ prosty język ∗ bez zapalników: jednak, wreszcie, wcale, oczywiście ∗ zasada tu i teraz ∗ bez generalizowania ∗ jedność czasu i miejsca ∗ odpowiedzialność za swoje uczucia

**Budowa komunikatu JA**

1. Opis moich uczuć 2. Konkretny opis zachowania drugiej osoby 3. Opis konsekwencji dla mnie 4. Opis oczekiwanego zachowania 5. Ewentualne sankcje, konsekwencje

*Przykład:* „Jestem zła, kiedy mi przeszkadzasz w czytaniu. Nie potrafię się wtedy skupić. Chciałaby, żebyś dał mi 15 minut na dokończenie rozdziału. W przeciwnym razie nie będę w stanie ci pomóc z tym zadaniem.” W wersji skróconej komunikatu można zrezygnować z punktu 3 oraz 5. *Przykład*: „Jestem zła, kiedy mi przeszkadzasz w czytaniu. Chciałabym, żebyś dał mi 15 minut na dokończenie rozdziału.”

**Ćwiczenia:**

Sformułuj komunikat JA do poniższych sytuacji:

1. Kolega zarzuca ci kłamstwo i grozi, że nie będzie z tobą więcej rozmawiał. Komunikat TY.................................................................................................................. Komunikat JA...................................................................................................................

2. Rodzice nie są zadowoleni z efektów twojego sprzątania pokoju. Masz odmienne zdanie na ten temat. Komunikat TY........................................................................................................................... Komunikat JA............................................................................................................................

3. W czytelni ktoś od dłuższego czasu przeszkadza ci w nauce. Co chwilę pyta cię o coś. Komunikat TY.......................................................................................................................... Komunikat JA...........................................................................................................................

5. Umówiłeś się z kolegą, że razem przygotujecie projekt. On nie zrobił swojej części w terminie. Komunikat TY........................................................................................................................... Komunikat JA.............................................................................................................................

*Bibliografia:*

1. „Stanowczo, łagodnie, bez lęku” Maria Król – Fijewska, Wydawnictwo INTRA, Warszawa 1993 2. „Asertywność – marzenie o byciu sobą” Gizela Bartczak-Rutkowska „Sekretariat” nr 10/ 2002 3. „Między agresją a uległością. Asertywność” Małgorzata Iskra, Gazeta Olsztyńska z dn. 16 grudnia 2003r 4. "Gry szkoleniowe: materiały dla trenerów" Andy Kirby, Wolters Kluwer Polska, Warszawa 2011 5. Materiały szkoleniowe Stowarzyszenia Centrum Szkoleń i Rozwoju Osobistego MERITUM