KOMUNIKÁCIA · PRACOVNÝ LIST

Ja-výroky namiesto výčitiek

Veta, ktorá začína „Ty vždy...“, spustí obranu. Veta, ktorá začína „Ja...“, otvára rozhovor. Ja-výrok hovorí o tom, čo vnímam, ako to na mňa pôsobí a čo potrebujem – bez obviňovania.

Vzorec ja-výroku

1
Keď...
Opíšte konkrétnu situáciu bez hodnotenia.

2
Cítim sa...
Pomenujte svoj pocit alebo dopad na vás.

3
Pretože...
Vysvetlite, prečo je to pre vás dôležité.

4
Potrebujem...
Povedzte, čo by vám pomohlo, ako prosbu.

Príklad

Namiesto „Ty mi nikdy nedáš vedieť!“ skúste: **„Keď sa dozviem o zmene termínu až na porade, cítim sa zaskočená, pretože už nestihnem upraviť plán. Potrebujem, aby si mi o zmenách dal vedieť hneď, ako o nich vieš.“**

Prepíšte výčitku na ja-výrok

Výčitka	Môj ja-výrok
„Ty nikdy neodpovedáš na e-maily.“	
„Zase si prišiel neskoro.“	
„Ty ma vôbec nepočúvaš.“	
„Robíš to schválne, aby si ma naštval.“	

Na zamyslenie

V akej situácii mi ja-výrok pomôže najviac? Komu ho poviem ako prvému?

Pozor: „Cítim, že si lenivý“ nie je ja-výrok, ale výčitka v prestrojení. Po slove „cítim“ má nasledovať pocit, nie hodnotenie druhého.

Asertívnu komunikáciu a ja-výroky si precvičíte v kurze **Asertivita v komunikácii a medziľudských vzťahoch**.

vzdelavame.sk →