

# JA JAZYK V KOMUNIKÁCI

Čokoľvek povieme, vypovedá o nás. O tom, kto sme a v čo veríme.

## JA, NIE PRESTRELKA „TY, TY“.

Pravidlo ukazováka obráteného k sebe.

### TY JAZYK

Ty si cvok.  
Mal by si sa hanbiť.  
Mýliš sa.  
Nemôžeš.  
Kvôli tebe...



### JA JAZYK

Cítim sa šťastný.  
Nechcem to urobiť.  
Mám strach.  
Necítim sa vo svojej koži.  
Nie je mi to príjemné.

Cítim sa...

(pocit),

ked'...

(príčina pocitu),

pretože...

(dôsledok).

### Ako pracovať s JA jazykom?

- # 1 Vezmi si pár minút, aby si zistil, ako sa cítiš.
- # 2 Identifikuj situáciu a vyjadri, ako ju prežívaš a aké máš pocity.
- # 3 Opíš správanie druhej osoby a to, ako ťa ovplyvňuje.
- # 4 Povedz, čo cítiš a prečo.
- # 5 Zisti, čo očakávaš od druhej osoby a vyjadri svoju potrebu.
- # 6 Pri komunikácii používaj JA jazyk.

## POMOCNÉ FRÁZY

Nezjednodušujte situácie. Snažte sa o empatiu, pozornosť a aktívne počúvanie. Je to prístup, ktorým vo vzťahu budujete dôveru.

Povedz mi o tom viac.

Som pri tebe. Si v bezpečí.

Čo by si chcel povedať svojim obavám?

Ako veľmi sa bojíš?

Môžeš svoje obavy opísať?

To bude v poriadku, ukludni sa.

Stresuješ sa zbytočne.

Nestrachuj sa toľko, nemáš na to jediný dôvod.

Nebud' blbý, však o nič nejde.

A čo si myslíš, že si jediný?

Aké sú ďalšie informácie, ktoré máš?

Čo pre teba môžem urobiť?

