

Jak się lepiej komunikować?



Jak z szacunkiem komunikować to, czego chcesz i czego potrzebujesz?

Umiejętność komunikowania tego, co czujemy i czego potrzebujemy, w sposób pełen szacunku, jest umiejętnością wyuczoną i jak w przypadku każdej kompetencji, im częściej ją praktykujemy tym stajemy się w niej lepsi. Asertywna komunikacja to zdolność do informowania innych z szacunkiem o tym, co czujemy lub myślimy. Świadomość swoich emocji i umiejętność komunikowania ich innym jest pierwszym krokiem do cieszenia się dobrym zdrowiem psychicznym.

1 **Uświadom sobie swoje emocje i potrzeby.** Rozpoznawanie swoich uczuć i potrzeb to umiejętność, którą każdy może ćwiczyć. **Oto kilka rzeczy, które warto wypróbować:**

- Zwróć uwagę na to, jak się czujesz w ciągu dnia. Jakie emocje Ci towarzyszą? Czy pomoc koleżdze sprawiła, że poczułeś się dumny? Czy coś sprawiło Ci radość? Czy nieudany sprawdzian sprawił, że poczułeś się rozczarowany?
- Rozszerz swoje słownictwo emocjonalne. Jak wiele uczuć potrafisz nazwać? Czy potrafisz w różny sposób opisać uczucie szczęścia, smutku, złości, strachu?
- Prowadź dziennik. Regularne zapisywanie tego, jak się czujesz i dlaczego konkretnie tak, to dobry sposób na podnoszenie samoświadomości.
- Wyrażaj siebie poprzez muzykę, sztukę, taniec lub w inny twórczy sposób. Istnieje wiele sposobów wyrażania swoich emocji i dzielenia się nimi.

2

Używaj „ja” w zdaniach. Twórz zdania, gdzie podmiotem jesteś Ty. Pokazują one, że bierzesz odpowiedzialność za swoje uczucia. Zdania, gdzie podmiotem jest druga osoba, zazwyczaj skupiają się na uczuciach lub winie kogoś innego.

Spróbuj w ten sposób



Czuję się zestresowany, kiedy się spóźniam. Czy możemy wyjść wcześniej?

Czuję się sfrustrowany.

Czuję się niesłuchany, czy mogę coś powiedzieć?

Denerwuje mnie, gdy jestem pomijany

Unikaj tego



Przez Ciebie zawsze się spóźniamy.

Denerwujesz mnie!

Nigdy mnie nie słuchasz!

Zawsze robisz plany beze mnie!

3

Mów „nie”. Nauczenie się, kiedy i jak odmawiać, jest ważnym elementem dbania o siebie i swoje potrzeby. Bycie asertywnym może być trudne. Oto kilka wskazówek, które mogą w tym pomóc:

Niech inni wiedzą, że są dla Ciebie ważni, ale że Ty także jesteś:

- *Doceniam to, ale dziękuję.*
- *Rozumiem Cię, ale nie mogę.*
- *Wiem, że dla Ciebie byłoby tak najlepiej, ale dla mnie nie jest to w porządku.*

Wytłumacz, dlaczego się nie zgadzasz:

- *Nie mogę, ponieważ mam już inne plany.*
- *Chciałbym, ale niestety nie znajdę na to już czasu.*
- *Szczerze – nie czuję się z tym w porządku, więc muszę zrezygnować.*

Zaproponuj alternatywę:

- *Dzisiaj nie będę mieć czasu, ale może w kolejnym tygodniu?*
- *Ja nie dam rady, ale może zapytaj kogoś innego?*
- *Nie mam teraz ochoty na kino, może pójdziemy na spacer?*

