

Zbuduj komunikaty, które pomogą Ci wyznaczyć granice, zamieniając poniższe zdania na komunikaty odwołujące się do faktów:

W kinie: kasjer nie nalicza Ci zniżki, która Ci przysługuje.

Przepraszam bardzo, może to ja czegoś nie dostyszałam, może się mylę, ale wydawało mi się, że na te bilety dziś jest zniżka 20%? Zawracam głowę, ale czy mógłby Pan sprawdzić?

→

W restauracji: po długim oczekiwaniu (50 minut) kelnerka przynosi inne danie, niż zamawiałaś.

Czekam całe wieki na swoje zamówienie. Do tego Pani się tak fatalnie pomyliła – dostałam rosół zamiast pomidorowej. Co to w ogóle za okropne miejsce?!

→

W pracy: koleżanka nie odbiera od Ciebie telefonów i nie oddzwania.

Kasiu, jak to jest, że nigdy nie oddzwoniasz do mnie? Olewasz mnie. Czy ja tak Ciebie traktuję?

→

MASZ PROBLEM Z WYŁOWIENIEM FAKTÓW?

ZOBACZ WSKAZÓWKI DO ĆWICZENIA:

Wskazówka 1: Wyobraź sobie, że trzymasz włączoną kamerę. Możesz w swoim komunikacie umieścić tylko to, co „widzi” oko kamery. Na nagraniu z urządzenia nie będzie przecież widać emocji – ewentualnie czyjaś mimikę, gesty, które mogą wskazywać na emocje, nie zobaczysz ocen, interpretacji. Będzie tylko to, co możesz zaobserwować i to są właśnie fakty.

Wskazówka 2: unikaj zwrotów takich jak „zawsze”, „nigdy”, „nic”, „w ogóle”, „wcale”, „wszyscy mówią, że...”, „wszystko robisz...”, „niczego nie robisz...”.

Stanowią uogólnienia, które rzadko odzwierciedlają rzeczywistość. W życiu nie odpowiadają faktom. Przez Twojego rozmówcę będą natomiast odbierane jako niesprawiedliwa ocena i krytyka. Podobny będzie odbiór słów „Ty ciągle..”, „znowu..”, „kolejny raz...”, „wciąż”, „nadal” użytych w zdaniu. Tu także lepiej skupić się na faktach i powiedzieć, ile razy konkretnie, np. „W tym tygodniu 3 raz przychodzisz 15 minut po czasie...”

3.6. B Ćwiczenie *Trzymam się faktów*

Kurs *Jak zadbać o własne granice i nie dać sobie wejść na głowę!*

ASERTYWNA.COM.PL, Emilia Sałacka-Mańka

Wskazówka 3: jeżeli w Twoim komunikacie jest też **część dotycząca oczekiwań wobec drugiej osoby** (co chcesz, żeby robiła/nie robiła), to pamiętaj, by również były one określone konkretnie:

Np.

NIE: Proszę, pomyśl choć raz o innych, a nie tylko o sobie! (Czego dotyczy prośba? Co ta osoba ma zrobić konkretnie? Nie do końca wiadomo.)

TAK: Proszę, zapukaj, zanim wiedziesz do mojego pokoju. (Wskazuje na konkretne, wykonalne i obserwowalne zachowanie, którego oczekujesz).

3.6. B Ćwiczenie Trzymam się faktów

Kurs *Jak zadbać o własne granice i nie dać sobie wejść na głowę!*

ASERTYWNA.COM.PL, Emilia Sałacka-Mańka