



Dofinansowane przez:
Unię Europejską

Konspekt zajęć dla Liceum Ogólnokształcącego im. Josephine Gebert w Centrum Edukacyjnym "Radosna Nowina 2000" opracowany po kursie „Conflict Management in the Classroom” przez Joannę Kwiecień

Narzędziownia komunikacyjna – Komunikat "JA" i deeskalacja

Cel: Opanowanie praktycznych technik komunikacyjnych pomagających obniżyć poziom emocji i precyzyjnie wyrazić swoje potrzeby.

Metody: Warsztat, odgrywanie ról (role-play), praca w parach.

Wstęp (10 min)

Mini-wykład: Jak słowa eskalują konflikt? Różnica między komunikatem "TY" (oceniającym, atakującym) a komunikatem "JA" (opisującym fakty i emocje).

Część główna (25 min)

Schemat Komunikatu "JA":

1. Czuję... (emocja)
2. Kiedy Ty... (obiektywny fakt, bez oceny)
3. Ponieważ... (konsekwencja/wpływ na mnie)
4. Chciał(a)bym / Proszę... (oczekiwanie/potrzeba)

Trening w parach: Przekształcanie zdań atakujących na komunikat "JA" (np. „Zawsze spóźniasz się i masz mnie w nosie!” \rightarrow „Czuję się ignorowany, kiedy spóźniasz się 20 minut bez uprzedzenia, bo mój czas też jest ważny. Proszę, daj mi znać następnym razem”).

Zasada Aktywnego Słuchania: Praca z parafrazą („Z tego co mówisz, rozumiem że...”) jako narzędziem deeskalacji emocji drugiego człowieka.

Podsumowanie (10 min)

Runda ewaluacyjna: Co jest najtrudniejsze w stosowaniu komunikatu "JA"?

Karta pracy: Komunikat „JA” i Aktywne Słuchanie

Schemat Komunikatu „JA”

1. Czuję... (nazwij emocje)

2. **Kiedy Ty...** (opisz czysty fakt, bez ocen i słów typu „zawsze”, „nigdy”)
3. **Ponieważ...** (wyjaśnij konsekwencję lub wpływ na Ciebie)
4. **Chcę / Proszę...** (określ konkretną potrzebę lub oczekiwanie)

Zadanie 1: Przekształć komunikaty „TY” na komunikaty „JA”

1. *Komunikat „TY”*: „Jesteś samolubny, nigdy nie przesyłasz mi notatek z lekcji!”

Komunikat „JA”: Czuję się [emocja], kiedy [fakt],
ponieważ [konsekwencja] Proszę [oczekiwanie]

2. *Komunikat „TY”*: „Przerwałeś mi w połowie zdania! Zawsze musisz być w centrum uwagi.”

Komunikat

„JA”:

3. *Komunikat „TY”*: „Znowu wystawiłeś mnie wczoraj pod szkołą, masz mnie w nosie!”

Komunikat

„JA”:

Scenariusze do ćwiczeń w parach

Osoba A wciela się w postać z problemem, Osoba B odpowiada wyłącznie przy użyciu **Komunikatu „JA”** lub **Parafrazy** („Z tego co mówisz, rozumiem że...”), po 3 minutach zamieńcie się rolami.

Scenariusz A: Projekt na geografę

Osoba A: Nie zrobiłeś swojej części prezentacji na czas i udajesz, że nic się nie stało. Na pretensje odpowiadasz rzucaniem hasła: „Luzik, przecież zdążymy przed lekcją”.

Osoba B: Twoja ocena zależy od tej prezentacji. Jesteś zestresowany i zły. Zamiast krzyczeć i wyzywać drugą osobę od leni, musisz użyć komunikatu „JA” i ustalić konkretną granicę.

Scenariusz B: Pożyczona bluza

Osoba A: Pożyczyłeś/aś bluzę od znajomego i oddajesz ją po dwóch tygodniach – poplamioną i bez słowa przeprosin.

Osoba B: Widzisz plamę na swojej ulubionej bluzie. Zamiast ataku („Jesteś nieodpowiedzialny i bezczelny!”), zastosuj komunikat „JA” i poproś o rozwiązanie problemu (np. wypranie/zwrot kosztów).