**Załącznik V.10**

Komunikat Ja - tzw. FUO

Najlepiej w 1 osobie liczby pojedynczej

FAKTY - mówię o tym, co się dzieje

UCZUCIA - mówię o tym, jak się czuję (w związku z tym, co się aktualnie dzieje)

OCZEKIWANIA - mówię o tym, co chce zmienić w związku z aktualną sytuacją - (warto, aby oczekiwania były realne oraz takie, na które mamy wpływ).

**Nadawanie komunikatu “ja”**

**Po przeczytaniu opisu sytuacji, wpisz komunikat typu “ja”**

|  |  |
| --- | --- |
| **Sytuacja** | **Komunikat typu “Ja”** |
| Koleżanka po raz kolejny nie przyszła na spotkanie kilkuosobowego zespołu  realizującego wspólne zadanie. |  |
| Widzisz swoje nazwisko na liście zastępstw. Kilka dni wcześniej poinformowałaś swojego Dyrektora, że  w określonym dniu, po skończonej pracy, masz ważne spotkanie. |  |
| Matka Twojego ucznia kolejny raz przekłada termin spotkania z Tobą. |  |
| Widzisz w szybie okna, że Twoja uczennica pokazuje ci język. |  |
| Twoja koleżanka w pokoju nauczycielskim opowiada o Twoim uczniu, używając słów: „to przecież debil”, „tylko idiota nie potrafi zrozumieć takich prostych rzeczy”. |  |

Źródło: opracowanie własne