

# KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



**I co z tego że...**

## I CO Z TEGO, ŻE ... TAK, ALE



odpowiednie dla dorosłych  
oraz rodzin ze starszymi dziećmi

Zabawa ta nazywa się tak, ale oraz i co z tego, że ... Poprzez tę zabawę chcę pokazać, jak nadużywanie przez nas zdań rozpoczynających się od „tak, ale”, „i co z tego, że ...” komplikuje porozumiewanie się. Najczęściej stosowana negacja nie wprost „i co z tego, że powiedziałaś ... jak i tak tego nie zrobiłaś”, „ale przecież powtarzałam ci kilka razy ...” burzy pozytywne relacje i zdrową komunikację. Zachęcona szukaniem pozytywnych sposobów na prowadzenie zdrowej komunikacji i budowania relacji wewnątrz rodziny znalazłam sposób. Zachęcam Cię do skorzystania z poniższej zabawy.

Wypisz na kartce jak najwięcej zdań zaczynających się od słów „i co z tego, że ...”.

Np.

I co z tego, że mówiłeś ...

I co z tego, że zrobiłeś ...

I co z tego, że dałeś ...

I co z tego, że nauczyłeś się ...

I co z tego, że pamiętałeś ...

I co z tego, że masz ...

I co z tego, że pamiętasz ...

I co z tego, że rozmawialiśmy ...

I co z tego, że mi obiecałeś ...

I co z tego, że mamy ...

Zauważ, że zdania i co z tego, że są rozpisane w różnych czasach (teraźniejszy i przeszły). Na kolejnej kartce wypisz zdania zaczynające się od słów „tak, ale”. Tak, ale przecież nie mamy tyle pieniędzy.

Tak, ale już o tym rozmawialiśmy. Tak, ale ja nie wyraziłam na to zgody.

Tak, ale przecież ...

Tak, ale są wyjątki ...

Tak, ale już tak dawno nigdzie nie wychodziliśmy.

Tak, ale ty mnie nie rozumiesz.

Teraz jak masz przed sobą całą listę zdań spróbuj zacząć stosować ją w domu. Zauważ co się zadzieje. W jaki sposób będą Ci odpowiadać pozostali nieświadomi, że grają w Twoją grę gracze. Jakie będziecie zbierać owoce takiej komunikacji. Czy dojdziecie do porozumienia, czy raczej do różnych form konfliktu i wybuchów emocjonalnych. Po krótkim teście wracamy do naszej zabawy i dla odmiany układamy zdania unikające zwrotu tak, ale oraz i co z tego, że ... zastępując je prawidłowym wyrażeniem. To prawda, mówiłeś, że ...

Zrobiłeś ... i jestem ci bardzo wdzięczna

Kiedy dałeś się namówić na spacer, sprawiłeś mi ogromną radość Pamiętasz o urodzinach mojej mamy? Miło będzie jak z nami pójdziesz.

Pamiętasz o naszej ostatniej rozmowie na temat ...? Możemy teraz do niej powrócić? Chciałbym zakończyć ten temat i zająć się kolejną sprawą. Pamiętasz o złożonej mi obietnicy? Sprawisz mi radość jak ją zrealizujesz. Mamy za sobą już ... lat wspólnej wędrówki. Mamy cudowne dzieci i tyle doświadczeń ... Przyjemnie jest powspominać dawne czasy. Nauczyłeś się na jutrzejszy egzamin? Chcesz żebym cię odpytała? Postaram się odłożyć w tym miesiącu trochę pieniędzy ...

Pytałeś mnie o zgodę i nie zgodziłam się, ponieważ ...

Tak dawno nigdzie kochanie nie byliśmy razem, może zechciałbyś potowarzyszyć mi ...

Kochanie chciałbym upewnić się, czy rozumiesz mnie i moje uczucia?

Teraz kolej na Ciebie. Ułóż sobie jak najwięcej zdań unikając zwrotów tak, ale oraz i co z tego, że. Jak się teraz czujesz? Czy zmieniła się Wasza komunikacja w rodzinie? Zauważyliście jakąś zmianę? Co, to za zmiana? Zacznij od zaraz stosować te zwroty do dzieci i współmałżonka. Zauważ co się zadzieje w Waszej rodzinie. Kto zyska i na czym zyska. Jeśli nie zauważysz zmian w relacji między Wami, koniecznie skontaktuj się z nami, w celu sprawdzenia w którym miejscu nie zadziałały Twoje starania.

*Opracowała*

*Sylwia Koźluk*