



JA-poruke

- spadaju u osobni govor
- govoriti o sebi znači preuzeti odgovornost za sebe
- koristeći se ja-porukama mi smo model i učimo dijete da govori o sebi.

Što je TI-poruka?

Ti-poruku upućujemo **kad nas djetetovo ponašanje smeta**, nestrpljivi smo i ne čekamo da dijete samo mijenja ponašanje, već reagiramo **ti-porukom** kojom dijete negativno procjenjujemo.

Ti-poruka uperena je na osobu i kaže: **ti si loš** (Gordon, 1996.).

Pogledajte, svi primjeri počinju s „ti“ ili ga sadržavaju:

1.1 Nudimo rješenja		1.2 Ponižavamo (ubitačne poruke)	
naređujemo, usmjeravamo, zapovijedamo	Prestani gužvati taj papir! Ostavi na miru te lonce i zdjele!	osuđujemo, kritiziramo, grdimo	Ti si nepristojan. Ti si glup, nemaš pojma.
upozoravamo, opominjemo, prijetimo	Vrisnut ću ako ne prestaneš! Ako odmah ne izađeš bit će ti žao!	dajemo imena, posramljujemo, rugamo se	Ti si beba, gospodica „neću“ Sram te bilo!
nagovaramo, propovijedamo, moraliziramo	Lijepo se igray. Nikad ne prekidaj kad netko govori.	tumačimo, dijagnosticiramo, „psihoanaliziramo“	Samo tražiš moju pažnju. Testiraš moje granice.
savjetujemo, predlažemo rješenja	Zašto se ne bi igrala vani? Ne bi li pospremio igračke kad si gotov?	poučavamo, upućujemo	Dobra djeca to ne rade. Za promjenu budi dobar.

Nakon ti-poruke:

Dijete se osjeća krivo, odbačeno, nevoljeno, osjeća nepravdu.

Dijete se pravda, „uzvrća“ ili se povlači.

Ti-poruke smanjuju samopoštovanje!

Što je JA-poruka?

Kad djetetu kažem kako se **ja** osjećam kad ono radi nešto što je **za mene neprihvatljivo**, šaljem mu **ja-poruku**. Ja-poruka ne izaziva na otpor i pobunu, već pošteno priopćava kako djetetovo ponašanje djeluje na mene: informativna je i predlaže smjer promjene ponašanja. Ja-poruka je povratna informacija djetetu o njegovu ponašanju.

Struktura JA poruke:

- kad ti radiš to (konkretno djetetovo ponašanje koje mi je neprihvatljivo)
- loše se osjećam (smeta me, ljuti me, brine me, bojim se...)
- moram/ne mogu (ne čujem, moram očistiti...)
- i želim, očekujem, predlažem ... (učiniš nešto drukčije, da razmisliš kako...).

TI-poruka	JA-poruka
Izvoli se obući!	Kad hodaš bos, brinem se za tvoj zdravlje i želim da obuješ papuče ili se igraš na tepihu.
Sram vas bilo, opet ste sve ostavili meni!	Ljuti me kad ostavite kaos u kuhinji pa sve moram sama pospremiti! Pomoglo bi mi da svatko iza sebe stavi svoje tanjure u sudoper.

