

JA-poruke

- × spadaju u osobni govor
- × govoriti o sebi znači preuzeti odgovornost za sebe
- × rabeći ja-poruke, mi smo model i učimo dijete da govori o sebi.

Što je TI-poruka?

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

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

Pogledajte, svi primjeri počinju s **ti** ili ga sadrže:

1.1 Nudimo rješenja		1.2 Ponižavamo (ubitačne poruke)	
naređujemo, zapovijedamo	<ul style="list-style-type: none"> × Nađi si nešto za igru! × Prestani gužvati taj papir! × Ostavi na miru te lonce i zdjele! 	osuđujemo, kritiziramo, grdimo	<ul style="list-style-type: none"> × Ti si nepristojan. × Ti si glup, nemaš pojma.
upozoravamo, opominjemo, prijetimo	<ul style="list-style-type: none"> × Vrisnut ću ako ne prestaneš! × Ako odmah ne iziđeš, bit će ti žao! 	dajemo imena, posramljujemo, rugamo se	<ul style="list-style-type: none"> × Ti si beba, gospođica "neću" × Sram te bilo!
nagovaramo, propovijedamo, moraliziramo	<ul style="list-style-type: none"> × Igraj se negdje drugdje. × Nikad ne prekidaj kada netko govori. 	tumačimo, dijagnosticiramo, analiziramo	<ul style="list-style-type: none"> × Samo tražiš moju pažnju. × Želiš me naljutiti. × Testiraš moje granice.
savjetujemo, predlažemo rješenja	<ul style="list-style-type: none"> × Zašto se ne bi igrao vani? × Ne bi li pospremio svaku stvar kad budeš gotov? 	poučavamo, upućujemo	<ul style="list-style-type: none"> × Dobra djeca to ne rade. × Za promjenu budi dobar.

Poslije TI-poruke:

- × dijete se osjeća krivo, odbačeno, nevoljeno, osjeća nepravdu
- × dijete se pravda, "uzvraća" ili se povlači.
- × TI-poruke smanjuju samopoštovanje!

Što je JA-poruka?

Kada 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 sugerira smjer promjene ponašanja.

Struktura JA poruke:

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

TI-PORUKA	JA-PORUKA
Izvoli se obući!	Kada hodaš bos, brinem se za tvoje zdravlje i želim da obuješ papuče ili se igraju 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.

Dijete se ponaša onako kako zna i nastaviti će sve dok mu ne pokažemo na koji način može drugačije zadovoljiti svoju potrebu, a da ne ugrožava tuđe potrebe. JA-poruke neće odmah promijeniti ponašanje djeteta. Korištenje JA-poruka dio je procesa kojim se gradi dobar odnos između odraslog i djeteta.

