

1. Stefan i Nikola su kolege u firmi, kao i dobri prijatelji. Iako treba podjednako da rade, u poslednje vreme Stefan stalno smišlja izgovore kako bi Nikola uradio i većinu njegovog posla, a on izašao ranije s posla.

Ti poruka Nikola: Moraću da se žalim šefu ako nastaviš ovako! Iskorišćavaš naše prijateljstvo kako bih ja radio tvoj posao i ne pada mi na pamet više to da trpim!

Ja poruka Nikola: *Kada tražiš od mene da radim i tvoj deo posla, osećam se pomalo iskorišćeno i kao da ti naše prijateljstvo ništa ne znači. S toga, ako ti je stalo da naše prijateljstvo opstane, zamolio bih te da ostaneš do kraja radnog vremena i pokušaš da stigneš da uradiš svoj deo posla, a ja ću ti pomoći ako ti zatreba ~~ne stigneš~~ ili ti nešto nije jasno.*

Comment [D1]: Ovaj deo može da se doživi kao optužba. Bolja formulacija je ...Meni je stalo da naše prijateljstvo opstane i stoga bih te zamolio da ostanes do kraja radnog vremena...

2. Teodora i Nataša su drugarice i nakon izlaska u grad odlučile su da se vrate poslednjim noćnim autobusom koji obema odgovara. Međutim, dugo su čekale autobus koji nije nailazio a onda je naišao autobus koji je odgovarao samo Teodori i ona je odlučila da ode.

Ti poruka Nataša: Ti si sebična drugarica koja je dozvolila da se smrzzavam potpuno sama dok nije naišao moj autobus, misliš samo o sebi!

Ja poruka Nataša: *Sinoć kada si otišla, ja sam morala da čekam još dugo svoj autobus i osećala sam se uplašeno jer sam bila sama te je mogao neko da naiđe i da me isprepada ili da se prehladim. Želela bih da sledeći put podelimo za taksi ako već autobus previše kasni, ili da ga zajedno čekamo ako smo se dogovorile da ćemo ići istim autobusom, jer se tako osećam sigurnije.*

Comment [D2]: Ovo je višak, mogla je da se prehladi i da je drugarica čekala sa njom.

3. Vreme je ispitnog roka i Stefan je pozajmio Mini svesku sa beleškama iz predmeta Psihopatologija dece i mladih da je kopira. Prošlo je nekoliko dana, ispit je sutra, a Mina i dalje nije vratila Stefanu svesku.

Ti poruka Stefan: Mina, kako si samo neodgovorna! Trebala si da znaš da mi sveska treba. Zbog tebe ću sutra verovatno da padnem ispit i roditelji mi neće dati pare da idem na more.

Ja poruka Stefan: *Kada mi ne vratiš sveske na vreme, veoma sam zabrinut zato što nemam odakle da učim i postoji velika mogućnost da ću pasti ispit i da mi roditelji neće dati pare za*

Comment [D3]: Ljutnja je adekvatnije osećanje u ovoj situaciji.

letovanje. *Predlažem ti da u buduće pišeš neke podsetnike šta sve treba da uradiš kako bih i dalje mogao da ti pozajmljujem sveske.*

Comment [D4]: Ovaj deo može da se doživi kao naredba.

4. Jelena i Irina su trebale zajedno da kupe Neveni rođendanski poklon. Međutim, Jelena je javila Irini da ona kupi poklon pa će joj kasnije dati novac. Jelena nije došla na rođendan ne javivši ništa Irini.

Ti poruka Irina: Moraćeš da mi daš pare za Nevenin rođendan iako nisi došla jer je tako bio dogovor, a ti si ga prekršila jer si očigledno neodgovorna i bezobrazna osoba.

Ja poruka Irina: *Kada ne ispoštuješ dogovor koji smo napravile, ja se osećam uznemireno jer ne znam šta je bio razlog tome i razočarano jer sam neplanirano potrošila više novca koji mi treba za druge stvari. Hajde sledeći put kada ne možeš da daš novac javi mi da ja ranije skupim dovoljno.*

Comment [D5]: Ovaj deo poruke je isuviše pomirljiv i ne odgovara problem sa kojim se Irina suočava.

5. Mitar je obećao mami da će srediti sobu, ali nije to uradio.

Ti poruka Majka: Ti si jako bezobrazan. Prekršio si svoje obećanje i zato nećeš moći da ideš na žurku večeras.

Ja poruka Majka: *Kada ne ispuniš obećanje i ne središ sobu to me čini jako ljutom, jer ne poštuješ ono što smo se dogovorili. ~~Hajde da od sada~~ Važmp mi je da se pridžavaš dogovora i održavaš sobu urednom, a ja ću ti pomoći ako negde žuriš.*

6. Učenik priča ceo čas iako je bio opomenut da to ne radi.

Ti poruka Nastavnik: Tebi ne vredi govoriti, ti nastavljaš i dalje po svome i zato ćeš biti upisan u napomenu. Odmah napusti čas.

Ja poruka Nastavnik: *Kada pričaš na času, ja se veoma naljutim jer ne dozvoljavaš drugima koji su zainteresovani da slušaju predavanje. Predlažem da se javljaš i učestvuješ u diskusiji da bi ti čas bio zanimljiviji i da ne bi morao da pričaš sa drugima tokom časa.*

7. Sanja i Mira su drugarice. Mira pimećuje da na žurci Sanja flertuje sa njenim bivšim dečkom sa kojim je nedavno raskinula.

Ti poruka Mira: Kako možeš da budeš tako bezobrazna? Udvaraš se njemu iako znaš da smo skoro raskinuli!

Ja poruka Mira: *Kada flertuješ sa njim, ja se osećam vrlo neprijatno, jer smo skoro raskinuli i ja još uvek imam neka osećanja prema njemu. Ako ti se baš toliko sviđa, možeš li da sačekaš neko vreme dok se ja ne o'ladim.*

Comment [D6]: Ovo nije objektivni opis ponašanja, već interpretacija.

Comment [D7]: Ova formulacija može da se doživi kao napad. Bolje je reći ...Značilo bi mi da sačekaš neko vreme...

8. Stariji brat Vuk već nekoliko minuta zadirkuje svoju mlađu sestru Luciju da je debela.

Ti poruka Lucija: Ti si tako okrutan! Tužiću te kod mame bezobrazniče jedan.

Ja poruka Lucija: *Kada me zadirkuješ da sam debela, osećam se veoma uznemireno i tužno i zbog toga posle plaćem noćima jer mi je veoma stalo do tvog mišljenja. Možeš da se šališ i da me zadirkuješ, ali hajde a da to ne bude oko stvari koje me toliko povređuju.*

9. Veliki je odmor i učenici se jure po hodnicima. Dimitrije uporno sapliće svoje drugove. Sa strane stoji nastavnica i prilazi Dimitriju.

Ti poruka Nastavnica: Jesi li ti normalan? Smesta prekini sa takvim ponašanjem, inače ću ti pozvati oca da dođe u školu.

Ja poruka Nastavnica: *Kada tako saplićeš svoje drugove, imam osećaj brine me (ili strah me je) da oni mogu da padnu i da se ozbiljno povrede, te me je zbog toga užasno strah. Predlažem ti da višak svoje energije iskoristiš tako što ćeš pomoći nastavniku fizičkog da postavi male golove na teren.*

Comment [D8]: Termin užasan je neadekvatan .

Comment [D9]: Ovo je vrednovanje ponašanja

10. Mala Sanja, dok je bila sama u sobi, slučajno obara bokal sa sokom koji se razbija po parketu. Kad je roditelji pitaju šta se desilo, ona plaćući priča kako nije ona kriva, već neki zli čika.

Ti poruka Roditelj: Kao da nije dovoljno što si razbila mamin omiljeni bokal, već i pokušavaš da nas slažeš! Idi sad pravo u krevet, nema televizora i igračaka!

Ja poruka Roditelj: *Svakom se ponekad dešava da bude trapav i razbije nešto. Ali, kada izmišljaš priče i optužuješ nekog drugog, gubiš naše poverenje i nećemo moći više da ti verujemo. S toga, najbolje je i kad uradiš nešto loše, to da nam kažeš i da zajedno nađemo rešenje.*

Objektivni opis ponaša u datoj situaciji bi bio --- Kada kažeš da je neki čika razbio bokal, a da pri tome niko drugi nije bio u sobi osim tebe,

11. Marko je dobio 1 iz fizike. Roditelji dolaze kod profesora i žale se, kriveći profesora kako nije pravedan i verovatno ima nešto protiv njihovog sina, jer Marko zna dobro fiziku i vežba svaki dan.

Ti poruka Profesor: Umesto što pokušavate da svalite krivicu na mene, bolje obratite više pažnje na vašeg sina, koji nije ni pokušao da uradi ni jedan zadatak, i koji je popustio i u drugim predmetima. Ako nastavi ovako da se ne trudi, ja ga sigurno neću pustiti da se izvuče sa dvojkom.

Ja poruka Profesor: *Kada mene krivite za lošu ocenu vašeg sina, osećam se kao da me vi smatrate nekompetentnim i pristrasnim nastavnikom, dok Marka oslobađate odgovornosti za njegovu sopstvenu nemarljivost. Na ovaj način, on neće shvatiti da je potrebno da uložiti više truda, te će njegove ocene ostati loše. Predlažem vam da popričate s njim i pokušate da saznate zašto se manje trudi u poslednje vreme.*

Objektivni opis situacije bi bio: Kada Marko dobije jedan iz fizike, a vi mi kažete da nisam objektivno ocenio njegovo znanje

12. Momak i devojka su se pre nekoliko dana dogovorili da izađu za vikend, a onda je devojka na večer izlaska otkazala viđenje jer su joj drugarice rekle da samo još taj vikend mogu da izađu sa njom jer sledeće nedelje počinje ispitni rok i neće moći da se viđaju.

Ti poruka Dečko: Ako su ti **drugarice** toliko važnije od mene, najbolje da se uopšte više ne viđamo!

Ja poruka Dečko: *Kada mi javiš večer pred izlazak da nećeš moći da se vidiš sa mnom, osećam se jako uznemireno i kao da ti nisam bitan, jer ja sada ne mogu da napravim druge planove i pitam se da li nešto nije u redu sa nama. Voleo bih da ubuduće čim se mi nešto dogovorimo, javiš odmah drugaricama da si taj vikend zauzeta.*

Comment [D10]: JA poruka je neprecizna jer ste pokušali da njome obuhvatite više aspekata ponašanja,

Comment [D11]: Ovo nije objektivni opis ponašanja, već interpretacija.

Comment [D12]: Ali je veznik kojim se poništava ono što je prethodno rečeno. Ukoliko je prvi deo rečenice imao za cilj da pokaže empatiju, nakon upotrebe veznika ali to je poništeno.

Comment [D13]: I ovde je prisutno vrednovanje ponašanja.

Comment [D14]: Ne može se upućivati JA poruka u nečije ime. Dakle

Comment [D15]: I ovde je prisutno vrednovanje. ...

Comment [D16]: Uključili ste više aspekata ponašanja. Teško formulirati JA poruku koja se istovremeno odnosi i na ponašanje roditelja i na ponašanje Marka.

Comment [D17]: Ovo nije objektivni opis situacije

Comment [D18]: Ovo je isuviše kompleksna reakcija nastavnika da bi mogla da dopre do roditelja.

Comment [D19]: Nedovoljno jasna reakcija mladića. Šta je njemu bitnije u ovoj situaciji? To što treba da pravi nove planove ili što sumnja u to da je devojci stalo do njega?

Comment [D20]: Ovo može da se doživi kao naredba.