

Primer 1. Mama samoinicijativno sprema sobu ćerki bez njenog odobrenja.

TI poruka: Svaki put kada mi sređuješ sobu ja po sat vremena tražim svoje stvari. Bolje je da stoji nesređena, bar znam gde mi je šta!

JA poruka: Kada mi sređuješ sobu, jako se iznerviram zato što potrošim puno vremena dok pronađem stvari.

Comment [D1]: Nedostaje predlog rešenja.

Primer 2. U zajedničkom stanu, jedna od cimerki izbegava da radi kućne poslove i često kada dođe vreme za čišćenje, ona nađe neki izgovor da ne bi spremala.

TI poruka: Prestani više da izmišljaš razloge kako ne bi sređivala i uhvati se krpe i usisivača!

JA poruka: Zaista mi smeta kada nam je nered u stanu. Šta predlažeš da uradimo po tom pitanju?

Comment [D2]: Ovde ste naveli samo željeni ishod i dajte predlog rešavanja. Nedostaje objektivni opis ponašanja u odnosi na koje osoba upućuje JA poruku i reakcija osobe na to ponašanje

Primer 3. Profesor drži predavanje i dva studenta već neko vreme pričaju i ometaju ga dok predaje. Profesor je rešio da im skrene pažnju.

TI poruka: Kolege, napustite odmah predavanje! Ponašate se kao da ste u osnovnoj školi! Znate li vi gde se nalazite?

JA poruka: Kada pričate za vreme mojih predavanja, to me jako ometa dok predajem, jer imam utisak da vas ne interesuje ovo što pričam.

Comment [D3]: Nedostaje predlog rešenja ili željenog ishoda.

Primer 4. Devojka priča momku o važnom problemu sa posla dok momak gleda TV.

TI poruka: Stvarno nema smisla da nikada ne pratiš šta ti je pričam! Ništa što ja kažem te ne interesuje ! Tako si sebičan !

JA poruka: Kada gledaš TV dok ti ja pričam o važnom problemu, to mi smeta jer se osećam kao da ti nije dovoljno stalo do mene. Volela bih da me saslušaš da ti ispričam do kraja o ovom problemu.

Primer 5. Konflikt između nastavnika I direktora vezan za donošenje odluka na školskom odboru.

TI poruka: Vi namerno nikada ne uvažavate moj predlog! Moji predlozi su zaista odlični, ali Vama nikada ništa nije dovoljno dobro!

JA poruka: Već par puta za redom se desilo da moji predlozi nisu imali nikakvog uticaja na donošenje odluka. To me ~~pomalo~~ ljuti jer osećam kao da moje mišljenje ne smatrate dovoljno kompetentnim. Voleo bih da se i moj predlog sasluša i uzme u obzir prilikom donošenja odluka.

Primer 6. Razredni starešina pokušava da razgovara sa roditeljem problematičnog deteta, ali roditelj odbija da razgovara o tome i minimalizuje značaj celog problema;

TI poruka: Vi morate doći u školu, jer je ovo ozbiljan problem koji morate da rešite! Neverovatno je koliko ste neodgovorni i koliko Vas nije briga za svoje dete! Nije ni čudo da ste ga tako loše vaspitali!

JA poruka: Vidim da niste zainteresovani za razgovor sa mnom i to mi smeta zato što bez Vaše pomoći ne mogu da rešim ovaj problem. Osećam se loše zbog toga i volela bih da zajedno pokušamo da nađemo neko rešenje.

Primer 7. Majci jako smeta što njena ćerka (tinejdžerka) često dođe iz grada u jutarnjim časovima, iako je dogovor da se vrati do 1 posle ponoći.

TI poruka: Opet se vraćaš u zoru! Stvarno si bezobrazna! Dokle planiraš da teraš po svome?! Jesmo li se lepo dogovorile da se do 1 vratiš, a ti se kao i uvek praviš blesava! Tvoja drskost prevazilazi sve granice!

JA poruka: "Kada se ne vratiš iz grada u dogovoreno vreme, ja se mnogo zabrinem.

~~Lakše bi mi bilo~~ Značilo bi mi da se sledeći put javiš ako budeš kasnila."

Primer 8. Anina drugarica retko odgovara na poruke i pozive ili to čini sa zakašnjenjem od nekoliko dana.

TI poruka: Kakva si ti to drugarica kada ne možeš da izdvojiš vreme ni na poruku da mi odgovoriš! Ti uopšte ne poštuješ naše prijateljstvo, kao da te nije briga! Reci mi, što je toliko teško da mi se javiš, koliko znam to nije nikakva nauka! Čemu ti služi mobilni kada niko ne može da te dobije?!

JA poruka: ~~Svaki put~~ kada mi ne odgovoriš na poruku ili poziv, ~~ja se naljutim i uvredim.~~

Volela ih da se dogovorimo kako to da rešimo.

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

Comment [D5]: Potrebno je da stoji i pojašnjenje ovih osećanja da bi JA poruka dobila na snazi

Primer 9. Jedan kolega ne radi na vreme svoje obaveze na zajedničkom zadatku. Stoga mu koleginica iz tima upućuje zamerku za takvo ponašanje.

TI poruka: Ti si tako neodgovoran i loš saradnik kad drugi moraju da rade tvoj deo posla umesto tebe.

JA poruka: „Bila bih zadovoljna kada bi na vreme ispunjavao svoje obaveze na ovom projektu da se ne bi drugi žalili što moraju da odrade i tvoj deo posla.“

Comment [D6]: Ovdje ste naveli samo željeni ishod. Nedostaje objektivni opis ponašanja u odnosi na koje osoba upućuje JA poruku i reakcija osobe na to ponašanje.

Primer 10. Milica se požalila sestri kako joj je trenutno teško na fakultetu jer ne stiže da radi uporedo i predispine obaveze i da sprema ispite koji ubrzo stižu. Sestra joj uzvraća nimalo prijatnim rečima. A onda se Milica brani...:

TI poruka: Tako si bezobzirna i nikad ne pokazuješ i malo razumevanja za mene.

JA poruka: Kada mi uzvратиš tako hladnim i oštrim rečima to me mnogo povredi jer mi se čini da me ne razumeš. Volela bih da bar pokušaš ponekad da me razumeš a ne da me odmah napadaš.

Comment [D7]: Ovo nije objektivna opis ponašanja.

Comment [D8]: Ovo je optužba.