

1. Čoveče! Polako, samo što me niste srušili. Hoćete preko mene da pređete?? Ući ćemo svi u autobus. Strpite se. Ovo nema smisla.

Kada žurite da uđete u autobus ne vodeći računa da li se neko nalazi pored vas ja se osećam veoma uplašeno i nestabilno tako da mogu pasti na neku drugu osobu i povrediti sebe ali i nju. U autobusu će biti dovoljno mesta za sve, molim vas za malo stpljenja.

Comment [D1]: Ovaj deo može da se doživi kao optužba.

2. Prestani više da izmišljaš izgovore! Kad god te pozovemo da se vidimo ti nikada ne možeš, za druge ljude imaš vremena, za nas ne, ali kada ti nešto treba onda nas se setiš.

Kada ne dolaziš na naša okupljanja na koja te svaki put zovemo uvek pomislimo da nas ti izbegavaš. Osećamo se iskorišćeno jer smo uvek tu kada ti nešto treba a ti se nas ni ne setiš kada ti je tu drugo društvo. Neretko se osećamo besno i razočarano. Mislimo da je sada pravi trenutak da porazgovaramo o našem prijateljstvu.

Comment [D2]: JA poruke se koriste za izražavanje ličnog, a ne grupnog stava.

3. Gde si bio do sada? Celu noć sam ostala budna zbog tebe. Znaš da se svašta dešava po gradu, ja treba da brinem gde si ti i šta radiš. Da ti se nije nešto dogodilo. Nisi mogao ni na telefon da se javiš.

Kada izađeš uveče i ne javljaš mi se cele noći ja se osećam veoma uplašeno i zabrinuto. Brinem i razmišljam šta sve može da ti se dogodi. Sledeći put mi se obavezno javi ili pošalji poruku da znam kada dolaziš i gde si kako bih mogla mirno da spavam.

4. Ti si imao svoju šansu da odgovoriš na pitanje koje sam ti postavila, ali ga nisi znao sada pusti druge da pokažu šta znaju.

Prošlog puta je bio tvoj red za odgovaranje, i tada nisi znao najbolje. Sada kada tako upadaš drugovima u reč ili sam odgovaraš naglas na njihova pitanja to ometa tvoje drugove koji odgovaraju a mene to uznemirava jer ne mogu da se koncentriše i saslušam odgovore učenika.

Svako mora da odgovara prvi put i ako je nezadovoljan ocenom može još jednom. Kada završimo prvi krug odgovaranja svako će imati priliku da popravi svoju ocenu.

5. Zašto stalno ja da sređujem sobu u kojoj oboje živimo? Mislio sam da ćeš se nekad sama setiti da sreditiš, ali ne vredi, tebe čovek mora uporno da tera da bi nešto učinila!

Nekoliko puta za redom sam ja sređivao našu zajedničku sobu. Kada se samo ja trudim da održavam red u sobi, moram priznati da se malo nerviram jer mislim da bi i ti mogla da preuzmeš deo odgovornosti za to i ponekad sama da središ prostor u kome zajedno živimo. Navikla si da ja sve radim, ali bismo od sad mogli da delimo poslove, tako će biti najpoštenije, i ja neću više imata razoga da se ljutim da kad vidim nered, za koji znam da će tako stajati do ja to ne odradim. Nadam se da je ovaj predlog plan uredu.

Comment [D3]: Reakcija može da se iskaže i na jednostavniji način. Tada bi JA poruka bila efikasnija.

Comment [D4]: Ovde imate delova koje će druga strana doživeti kao optužbu. Npr. navikla si da ja sve radim... nered, za koji znam da će tako stajati do ja to ne odradim

6. Komšija, kakav je to način, u ovo doba noći se raspravljate sa ženom u hodniku. Nemate obzira za druge, kao da ste sami u ovoj zgradi!!

Dobro veče komšija. Izvinite što vam prekidam raspravu, ali ne znam da li uvidate da je jako kasno i da stanari zgrade u ovo vreme uveliko spavaju. Kada je noću galama na hodniku, lako se probudim i rasanim, a sutra rano ustajem i imam naporan dan na poslu i ceo dan ću biti pospan i nervozan. Nadam se da ćete od sad imati malo više razumevanja. Laku noć komšija.

Comment [D5]: Ovaj deo može da se doživi kao optužba. Treba ga izbaciti.

Comment [D6]: Za ovaj primer je pogodnije asertivno reagovanje. Ishod koji ste naveli je isuviše uopšten. Potrebno je ga je konkretizovati.

7. Znači vi ste taj kojeg sat vremena čekam da bih izašao sa parking? Dobro čoveče, pa da li vi uvidate da ste mi poprečili izlaz? Drugi put ću zvati pauka, da se lepo naučite pameti gde smete da se parkirate a gde ne!

Izvinite gospodine, ali već sat vremena čekam da se isparkiram sa svog parking mesta. Kada ste ostavili kola nepropisno parkirana, predugo ste se zadržali i pri tome niste ni ostavili kontakt telefon za hitan slučaj. To me je vrlo iznerviralo čak i razbesnelo jer sam zakasnio na

Comment [D7]: Ovo nije objektivna opis situacije već interpretacija.

sastanak, a nisam znao kako da doprem do vlasnika ovog vozila, tj. do vas. Drugi put pogledajte gde su obeležena parking mesta, gde je parkiranje dozvoljeno, a ne opet da poremetite planove nekome i da neko mora vas da čeka da bi isparkirao auto. A ako već nema slobodnih mesta, sačekajte malo da se neko mesto oslobodi ili parkirajte negde dalje- rešena stvar.

Comment [D8]: Ovaj deo bi osoba kojoj je upućena JA poruka, doživela kao optžbu..

8. Marko, pa koliko puta sam ti rekla da mi ne upadaš u reč?! Jesi li gluv ili bezobrazan?? Toliko sam ljuta i iznervirana da sam zaboravila šta sam htela da kažem.

Marko, zamolila sam te već da mi ne upadaš u reč. Kada me prekineš dok pričam, iako sam te zamolila već da to ne radiš, osećam se kao da me ne poštuješ i da me nisi slušao prošli put.. U tom trenutku se zapitam da li si me uopšte slusao tada i da li me poštuješ. Kada me tako prekineš, ne samo da se osećam loše, već se i naljutim i zaboravim šta sam htela da kažem. Molim te da sledeći put sačekaš da završim pre nego što preuzmeš reč.

Načelno je u redu. Sve ovo može i da se kraće kaže. Tada bi zvučalo prirodnije.

9. Ne mogu da verujem da si to uradio Luka! Obećao si da ćemo ići na izložbu zajedno a onda si zakasnio kući više od dva sata, još se nisi ni javio. Dogovarali smo se oko toga nedelju dana, znaš koliko mi je bilo važno i koliko sam želela da idemo zajedno! Zašto nikad ne možeš da ispuniš obećanje??Jel tebi uopšte stalo do mene?

Luka, znaš da smo se dugo dogovarali oko ove izložbe, i taj plan je propao jer si kasnio kući. Osetila sam se užasno razočarana i tužno jer sam ti rekla koliko mi je to bilo važno. Kada mi obećaš nešto pa ne ispuniš obećanje, zapitam se koliko ti je uopšte stalo do mene i da li poštuješ neke stvari koje su meni bitne. Sledeći put kada ne budeš mogao da stigneš, javi mi na vreme molim te, ili pokušaj da organizuješ obaveze malo bolje, ne bi li uklopio sve.

Comment [D9]: Ovaj deo može da se doživi kao optužba.

10. Stefane, zasto zaboga nisi organizovao sastanak na vreme?! Pre dve nedelje smo se dogovorili za vreme i mesto i obećao si da ćeš ti kontaktirati klijente i zakazati sastanak! Ne mogu da ti objasnim koliko sam besna!! Sada je možda kasno za to potencijalno ćemo izgubiti projekat zbog tvoje nesposobnosti. Momentalno zovi klijente!

Stefane, još odavno smo se dogovorili sve oko sastanka i ti si preuzeo odgovornost ~~zakazivanja istog~~. Kada sam danas shvatila da sastanak nije zakazan, osetila sam se veoma iznervirano jer smo se odavno se dogovorili sve oko sastanka i ti si preuzeo odgovornost zakazivanja istog i kao da se moj trud uopšte ne ceni. Jako sam zabrinuta se naljutila jer to možda znači da će nam projekat ~~možda~~ propasti i da će sav naš trud pasti u vodu. Molim te pozovi sada klijente, izvini se i objasni situaciju jer nije uredu prema drugoj strani da ih ostavimo bez odgovora.