

1. *Vaša sestra stalno uzima vašu garderobu bez dozvole. To počinje užasno da Vam smeta jer se dešavaju situacije da ste u poslednjem trenutku saznali da je ona uzela nešto od garderobe što ste vi prethodno planirali da obučete, što je upravo bio slučaj tog dana kada ste odlučili da razgovarate sa njom. Želite da joj kažete da Vam to smeta i da Vas ljuti to što uzima vaše stvari bez dozvole.*

Ti – poruka: Ne mogu da verujem da si opet obukla moju košulju i to bez pitanja! Svaki put umeš nešto kada mi treba! Tako si drska i bezobrazna. Nemoj slučajno više da si uzela nešto što je moje!

Ja – poruka: Kada se desi situacija da umeš nešto od moje odeće što sam planirala da obučem tog dana iako me nisi prethodno pitala da li ću možda ja to nositi, osećam se rezignirano i neraspoloženo. Volela bih kada bi me ubuduće pitala da li mi nešto od odeće treba tog dana pre nego što bilo šta uzmeš. **Mislim da ubuduće moramo više da se dogovaramo oko toga kako se ne bi dešavale ovakve situacije.**

Comment [D1]: Ovaj deo je višak.

2. *Drugarica Vam je rekla da je izgubila minđuše koje ste joj jednom prilikom pozajmili, a koje su joj se mnogo dopale. Međutim, na njenoj fotografiji iz sinoćnjeg izlaska koju je postavila na jednoj društvenoj mreži primetili ste da nosi upravo te minđuše. Razočarani ste i neprijatno iznenađeni takvim njenim postupkom i želite da joj kažete kako se osećate.*

Ti – poruka: Videla sam fotografiju na kojoj nosiš moje minđuše koje si navodno izgubila. Zapanjuje me činjenica da si sposobna da tako lažeš! Osoba koja je lažov nikada ne može da bude prava drugarica.

Ja – poruka: Videla sam fotografiju na kojoj nosiš moje minđuše za koje si mi rekla da si ih izgubila. U tom trenutku sam se osetila zbunjeno, povređeno i bila sam neprijatno iznenađena jer to nisam očekivala od tebe. Povredilo me je to što mi nisi rekla istinu. Da si mi rekla da ti se te minđuše toliko sviđaju ja bih ti ih poklonila. Volela bih da ubuduće budeš iskrena prema meni i da otvoreno pričamo o svemu kako bismo mogle naš odnos da gradimo na međusobnom poverenju i iskrenosti.

3. *Dogovorili ste se drugaricom da se nađete u jednom kafiću u gradu kako biste zajedno radile na seminarskom radu koji bi trebalo da predate sutradan. Petnaest minuta pre nego što je trebalo da se nađete Vi ste već došli u kafić kada Vam stiže poruka od drugarice u kojoj kaže da neće moći da dođe kao i da nije uspela da uradi deo seminarskog rada koji je po zajedničkom dogovoru trebalo da završi. Iznervirani ste njenom neodgovornošću i ovakvim postupkom i odlučili ste da joj to saopštite.*

Ti – poruka: Ne znam koji su tvoji razlozi za današnje izostajanje kao i za to što nisi uradila ništa od onoga što smo se dogovorile ali je bezobrazno i neodgovorno sa tvoje strane što mi to javljaš u poslednjem trenutku. Zbog tebe sam danas izgubila mnogo vremena, a podsećam te da rad moramo da predamo sutra. Dobro ću razmisliti da li ću ikad više raditi zajedno sa tobom na nekom zadatku.

Ja – poruka: Kada sam videla tvoju poruku da nećeš moći da dođeš i da nisi uspela da završiš ono što smo se dogovorile, osetila sam se iznevereno i uznemireno jer ne možemo da predamo rad bez tog dela a imamo malo vremena da sve završimo. Volela bih da mi ubuduće na vreme javiš da nećeš moći da stigneš ili da nećeš uspeti da uradiš nešto što je bilo planirano, kako bismo mogle bolje da se organizujemo.

4. *Kupili ste aparat u prodavnici, međutim sutradan ste primetili da je aparat neispravan. Oldazite u prodavnicu sa namerom da ga zamenite, ali Vam trgovac neljubazno saopštava da je na zidu poslao obaveštenje kupcima da aparate te vrste treba isprobati u prodavnici te da je sada nemoguće da isti vratite. Kao stalan kupac osećate se neispoštovani i želite da se Vaš prigovor uvaži.*

Ti - poruka: Ti ćeš mi reći da li ja mogu da vratim aparat! I gde je uopšte to pisalo! Očekuješ da ja gledam po svakakvim natpisima, svuda su neki natpisi. Ovo nema nigde, ovakvu neljubaznost i lošu uslugu nisam očekivala. Zahtevam da mi dovedete menadžera i proverite grešku na aparatu, kao i da mi date novi!

Ja - poruka: Kada mi tako kažete osećam se neprijatno i nevaženo. Sada vidim da natpis zaista postoji, ali nije baš uočljiv. Volela bih da ste me upozorili na ovo u trenutku kupovine, ili da je natpis bio uočljiviji, i ja bih naravno odmah isprobala. Nadam se da s obzirom na to možete sada proveriti grešku u aparatu i da na obstrano zadovoljavajući ~~lep~~ način rešimo ovaj ~~moj~~ problem.

5. *Sedite u svojoj kancelariji i obavljate vrlo zahtevan posao pri čemu Vam je potrebna velika koncentracija kako ne biste nešto pogrešili. Kolega ulazi strašno nervozan u kancelariju. Drčno vam se obraća i spušta materijal na sto pričajući o tome kako ga je šef iznervirao. Ljuti ste i iznervirani što Vas je tek tako prekinuo, ne uzimajući u obzir da li nešto radite. Želite da mu kažete da Vam to smeta i da u budućnosti ima više obzira.*

Ti – poruka: Da li vidiš da ja ovde nešto radim?! Ulaziš tek tako, nisi se osvrnuo oko sebe ni pomislio da li me možda prekidaš u važnom poslu. Misliš da sam ja dužna da slušam i tolerišem tvoje nervozno ponašanje. Ne možeš mi tek tako bacati materijal na sto i pričati svoje priče, ja ovde radim!

Ja – poruka: Kada tako uđeš u moju kancelariju, baciš materijal i govoriš o svojim problemima dok ja radim važan posao, osećam se ljuto i zatečeno. Volela bih kada bi ubuduće **imao više obzira i poštovanja prema meni** kako ne bismo dolazili u neke neprijatne situacije.

Comment [D2]: Ovo je uopšten zahtev (kao i nastavak rečenici). Ukoliko se konkretizuje zahtev JA poruka će imati veći efekat.

6. *Otišli ste u školu kako biste porazgovarali sa psihologom o Vašem detetu koje pre nedelju dana imalo problem sa učiteljem. Međutim psiholog vam saopštava da još uvek nije uradio ništa po tom pitanju. Smatrate da to nije u redu i želite da stavite do znanja psihologu da Vas takva neključenost ljuti i da želite da što pre učini nešto.*

Ti – poruka: Kako možete da dozvolite da prođe nedelju dana od problema i da se moje dete sekira dok vi sedite skrštenih ruku! Morate odmah nešto preduzeti ili ću se obratiti direktoru i žaliti se na Vaš nerad!

Ja – poruka: Kada mi posle nedelju dana kažete da se još uvek niste pozabavili problemom koje je moje dete imalo sa učiteljem osećam se ljuto i zabrinuto. Volela bih da se **koliko već danas u skorije vreme** angažujete po ovom pitanju kako bih manje brinula za svoje dete. Želela bih da se taj problem rešio na najbolji mogući način jer stalno mislim o tome kako taj konflikt može da utiče na moje dete.

7. *Četvrtak je večer, 23h, legli ste da spavate, a sutra Vas čeka naporan dan. Iz susednog stana čuje se (pre)glasna muzika. Ne možete da zaspate i strašno ste uznemireni. Telefonirate komšiji, želite da se muzika što pre smanji i da stavite komšiji do znanja da vas glasna muzika uznemirava u doba kada želite da spavate.*

Ti – poruka: Pobogu, zar je normalno da si pojačao muziku ovoliko glasno. Pa nekakav kućni red valjda postoji u ovoj zgradi. Ako ti slušaš muziku, jel to znači da svi sa tobom moramo da je slušamo?? Ne može čovek ni da spava od ove buke! Smanji muziku inače ću zvati policiju.

Ja – poruka: Kada **ovoliko** glasno slušaš muziku u ovo doba kada **mi je važno da spavam i da se odmorim**, osećam se iznervirano i uvređeno **jer ne mogu da spavam i da se odmorim**. Značilo bi mi kada bi sada barem smanjio muziku tako da mogu da **zaspim spavam** i da odmorim pred sutrašnji naporan dan. **Volela bih da me uvažavaš kao što ja uvažavam tebe i naš komšijski odnos.**

Comment [D3]: Ovaj deo je višak.

8. *Upravo ste završili sa nabavkom namirnica i kućnih potrepština, pri čemu Vam je društvo pravio sin. Spakovali ste sve u kola i krećete kući. Međutim, Miloš je bio nestrpljiv pa je već počeo da jede sladoled koji ste kupili. Postajete nervozni jer ste već nekoliko puta govorili da u kolima ne bi trebalo da se jede i želite da objasnite Milošu da ne želite da jede u kolima.*

Ti – poruka: Miloše krajnje si bezobrazan. Više puta sam te opomenula da ne jedeš sladoled u automobilu. Pogledaj šta si uradio ! Izgleda da tebi ne vredi ništa govoriti. Smesta da si bacio taj sladoled. Čik da vidim da li ćeš me vise pitati da ti kupim sladoled.

Ja – poruka: Kada jedeš u kolima sladoled, strašno se unervozim, jer je fleke od sladoleda teško oprati u automobilu, volela bih kada bi mogao da sačekaš da dođemo kući pa da ga na tenane pojedеш.

9. *Menadžer ste lokalnog kafića i primećujete da radnik koga ste zaposlili već nekoliko nedelja za redom ne dolazi na smenu na vreme. Mušterije polako primećuju da dosta porudžbina kasni te neki od njih napuštaju kafić. Po dva konobara rade u svakoj smeni pri čemu je izuzetno teško da jedan konobar obavlja sav posao. Zbog toga ste nervozni i nezadovoljni te odlučujete da svoja osećanja saopštite nemarnom konobaru.*

Ti – poruka: Koji je ovo put da kasniš?! Smena je uveliko počela, a mušterije već 15 minuta čekaju porudžbinu koju tvoj kolega sad sam mora da pravi. Ponašaj se kao šef ovog kafića.

Ja – poruka: Kada često-zakasniš na posao, uhvati me panika i uznemirim se, jer mogu ostati bez mušterija s obzirom da tvoj kolega ne može sve da postigne. Kada bi samo dolazio na vreme i shvatio svoju odgovornost i atmosfera bi bila bolja.

10. *Razgovarate sa Vašom ženom o tome kakav ste problem imali sa jednim kolegom na poslu. Kada ste krenuli da joj objasnite kako ste se Vi njemu suprotstavili nakon što Vam je on rekao da niste dovoljno dobro uradili finansijski izveštaj, ona Vas prekida u pola rečenice i govori Vam da nije trebalo da tako postupite već da je trebalo odmah da odete kod šefa i da prepustite njemu rešavanje nastalog problema. Ljuti ste i besni jer kada god pokušate da pričate sa njom ona kao da u jednom trenutku prestane da Vas sluša i stalno govori da niste postupili kako treba i da je sve to trebalo drugačije uraditi. Odlučili ste da joj saopštite kako se osećate.*

Ti – poruka: Prestani već jednom da mi zvočaš šta i kako da radim! Misliš li da si ti meni majka, a da sam ja običan glupak koji ništa ne razume i ne ume?

Ja – poruka: Kada mi stalno govoriš šta da radim i kako treba da se ponašam, osećam se jako ništavno i bedno, jer takav način komunikacije dovodi do gubitka mog samopouzdanja i produžavanja svađe u nedogled.

Comment [D4]: Može da se shvati kao optužba. Bolje je reći npr. Neophodno je a u buduće dolaziš na vreme kako posao ne bi tripeo.

Comment [D5]: Nedostaje predlog rešenja, odnosno navođenje ishoda koji bi osoba koja upućuje ja poruku želela.

Comment [D6]: Reči stalno i uvek nisu objektivni opisi situacije već predstavljaju vrednovanje.

Comment [D7]: Ovde bi dovoljno bilo reći ... počinjem da gubim samopouzdanje.