

# 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 i kada smo nestrpljivi. Tada 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:

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

### Poslije TI-poruke:

- dijete se osjeća krivo, odbačeno, nevoljeno, osjeća nepravdu
- dijete se pravda, „uzvraća“ ili se povlači.
- **TI-poruke smanjuju samopoštovanje!**

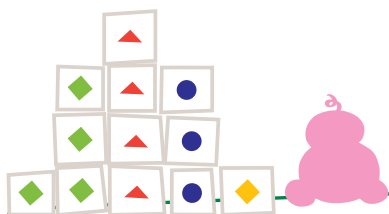
## Što je JA-poruka?

- Kad djetetu kažemo koje posljedice za mene (i kako se osjećam) izaziva neko njegovo ponašanje koje 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 i usmjerava dijete što treba učiniti da to promijeni.

### Od čega se sastoji JA poruka?

- **PONAŠANJE** – koje mi je neprihvatljivo – *kad ti radiš to...*
- **POSLJEDICA ZA MENE** – koja je djetetu razumljiva – *ne čujem, moram očistiti...*
- **PRIJEDLOG** – *promjene ponašanja – želim, očekujem... da učiniš nešto drugačije, da razmisliš*

TI-PORUKA	JA-PORUKA
<i>Izvoli se obući!</i>	<i>Kada hodaš bos, brinem se za tvoje zdravlje i želim da obuješ papuče ili se igraš na tepihu.</i>
<i>Sram vas bilo, opet ste sve ostavili meni!</i>	<i>Ljuti me kad ostavite kaos u kuhinji pa sve moram sama pospremiti! Očekujem da svatko iza sebe stavi svoj tanjur u sudoper.</i>
<i>Ne viči!</i>	<i>Kad tako glasno vičeš, ne čujem što mi mama govori. Pokušaj smisliti neku tišu igru.</i>
<i>Stoput sam ti rekla da ne igraš nogomet u stanu!</i>	<i>Kad udaraš loptom, mogao bi probuditi tatu nakon noćne smjene. Pokušaj naći neku tišu igračku, a poslije možete ti i tata igrati nogomet u dvorištu.</i>
<i>Prestani juriti po dućanu!</i>	<i>Kad juriš po dućanu, brinem se da ćeš se izgubiti. Možeš gurati kolica. / Izaberi pecivo za doručak.</i>
<i>Ti si neuredna ljenčina!</i>	<i>Smetaju me igračke po cijelom podu, mogla bih se spotaknuti i pasti. Hoću da ih staviš u kut / kutiju za igračke / ...</i>



- 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 pomaže stvaranju dobrog odnosa između odraslog i djeteta.