

Radni list 5

'Formula' JA-GOVORA

1. *Kada ti ...* (opisati konkretno ponašanje)
2. *Ja ...* (navesti kako to doživljam, kako se zbog toga osjećam)
3. *A želio bih ...* (navesti što želim)
4. *Predlažem ...* (ponuditi neko rješenje koje odgovara svim stranama)

Primjer korištenja JA-GOVORA:

Kad god si u društvu s prijateljima iz 'kvarta' u slobodno vrijeme, roditelji te stalno zivkaju i provjeravaju gdje si i što radiš. To ti smeta, a već su te i u društvu počeli zadirkivati zbog toga. Razmišljaš o tome da isključiš mobitel i da slažeš roditeljima kako ti se ispraznila baterija. Neki od prijatelja te na to i nagovaraju. No, osjećaš se donekle loše s tom idejom jer želiš imati iskren odnos s roditeljima.

Kako možeš razgovarati s roditeljima?

Iskreno i jasno izrazi svoje osjećaje i potrebe te predloži roditeljima da pronađete zajedničko rješenje. Pritom pazi da s roditeljima razgovaraš kada nisi ljut zbog njihovog ponašanja. Imaj na umu da možda nisu ni svjesni da ti njihovo ponašanje smeta pa nema potrebe za agresivnim nastupom kojim možeš povrijediti njihove osjećaje. Roditelji cijene kada djeca sama pokažu odgovornost i žele postići zajednički dogovor.

Možeš reći nešto poput:

'Kada me često zovete i provjeravate, osjećam se loše, kao da mi ne vjerujete i sumnjate da sam sposoban brinuti se o sebi. Znam da se brinete, ali bih želio da imamo odnos povjerenja. Predlažem da vam povremeno pošaljem poruku gdje sam i s kime, a vi, umjesto da me zovete, također pošaljite *sms*. Ako vam se ne javim, nazovite me i tada neću imati pravo na prigovor.

Je li vam u redu moj prijedlog? Kažite i vi ako imate neku drugu ideju'.