

Övning – att använda jag-budskap

Försök att använda jag-budskap i en situation då du blev sårad, arg eller ledsen eller inte kom överens med en annan person. Det kan vara med vilken person som helst, en familjemedlem eller kompis, en lärare, kollega eller en expedit. Börja med en enklare situation.

Beskriv situationen

Exempel: Någon kommer ständigt för sent.

Vad var det du upplevde och kände i situationen?

Beskriv dina känslor

Hur förmedlade du jag-budskapet?

Jag känner/blir – beskriv känsla när... beskriv situationen och konsekvensen (utan DU). Beskriv önskat beteende, din känsla/konsekvensen av det, samt vad den andre tycker/tänker.

Hur gick det?

Behöver du tänka på något till nästa gång?
