



Za vajo se poskusi spomniti, s kakšnimi besedami si se odzval/odzvala nazadnje, ko si bil/bila jezen/jezna. V jezi pogosto uporabljamo »TI sporočila«, s prstom kažemo na drugega in mu govorimo, kaj je narobe naredil oz. kaj bi moral spremeniti. To pa običajno konflikt le še spodbudi.

Razmisli, kako bi lahko na asertiven način z »JAZ sporočilom« povedal/povedala, kar želiš:

<b>Situacija</b>	
<b>Kaj si rekel/rekla?</b> (TI sporočilo)	
<b>Kako bi lahko to drugače povedal/povedala?</b> (JAZ sporočilo)	Jaz sem (Počutim se ...) _____, (čustvo) ko _____, (opis njegovega vedenja) ker _____. (razloži, kako je to povezano)
<b>Lahko dodaš tudi kaj želiš in kaj boš naredil/naredila v zameno, če gre za dogovor.</b>	Želim, da _____, (opis spremembe vedenja, ki jo želiš)  jaz pa bom _____.