

## Jag-budskap

Jag-budskap är användbara när vi vill uttrycka våra känslor, tankar och önskningsar. Med att använda jag-budskap försöker vi undvika otrevliga gräl och att den andra personen blir sårad, men de kan också användas när vi vill berömma någon!

1. Föreställ er en situation där ni inte gillar hur någon annan agerar. Kanske säger någon något otrevligt och sårande, eller tar något utan att fråga om lov. I sådana situationer kan det vara svårt att uttrycka de egna negativa känslorna och sätta gränser på ett sätt som den andra personen förstår, men som inte sårar eller uppfattas som en attack.

Ett jag-budskap består av följande delar:

- Egen känsla
  - *"Jag blir ledsen när..."*
  - *"Jag blir arg för att..."*
- Händelse/den andres beteende
  - *"...du säger att jag inte får vara med och leka..."*
  - *"...du lånade min cykel utan att fråga om lov..."*
- Lösningförslag
  - *"...och jag önskar att vi kunde göra saker tillsammans."*
  - *"...och jag förväntar mig att du frågar om lov i framtiden."*

2. Diskutera i grupp eller parvis på situationer, då ni skulle kunna använda jag-budskap (t ex med vänner eller syskon). Skapa tecknade serier av situationerna och/eller presentera dem i klassen genom drama.

