

Minä-viestit

Minä-viestit ovat hyödyllisiä, kun haluamme ilmaista tunteitamme, ajatuksiamme ja toiveitamme. Minä-viestillä pyrimme välttämään ikäviä riitoja ja sitä, että toinen loukkaantuu, mutta niitä voi käyttää myös, kun haluaa kehua toista!

1. Kuvitelkaa tilanne, jossa ette pidä siitä, miten toinen toimii. Ehkä toinen sanoo jotakin ikävää ja loukkaavaa, tai ottaa jonkin tavaran kysymättä lupaa. Näissä tilanteissa voi olla hankalaa ilmaista pahaa oloamme ja huolehtia omista rajoistamme niin, että toinen ymmärtää, mutta ei loukkaannu tai koe sitä hyökkäyksenä.

Minä-viestissä on seuraavat osat:

- Oma tunne

"Minua harmittaa, kun..."

"Suutun, koska..."

- Tapahtuma/toisen käyttäytyminen

"...sanot, etten saa olla mukana leikissä..."

"...lainasit pyörääni kysymättä lupaa..."

- Ratkaisuehdotus

"...ja toivon, että voisimme tehdä yhdessä asioita."

"...ja odotan, että jatkossa pyydät lupaa."

2. Pohtikaa ryhmässä tai parin kanssa, millaisissa tilanteissa voisitte käyttää minä-viestejä (esim. kavereiden tai sisarusten kesken). Tehkää tilanteista sarjakuvat ja/tai esittäkää tilanteet luokassa draamaa hyödyntäen.

