

Jag-budskap

Det finns en bra form för att ge feedback som kallas "jag-budskap". Det kallas så för att den som öppnar diskussionen utgår från sig själv och sina egna behov och ger feedback i jag-form.

Jag-budskap innebär att man på ett sätt som är **ärligt och rakt** talar om:

BETEENDE

- dvs vad **jag** ser eller hör

KÄNSLA

- dvs vad **jag** känner när jag ser eller hör detta

KONSEKVENNS

- dvs varför **jag** reagerar så, samt
- vad **jag** skulle önska hända i stället.

Jag-budskap leder som regel till att även ganska känsliga saker kan framföras utan att onödiga missförstånd uppstår. Eftersom jag-budskapet är rensat från dolda budskap, antydningar, syftningar, diagnoser eller skuldfrågor behöver inte mottagaren känna sig hotad och inta en försvarsposition.

Särskilt viktigt är att jag beskriver exakt vad jag observerar, t ex,

"När jag såg att du under grupparbetet var alldeles tyst...",

och inte

"Jag tycker att du är väldigt oengagerad..."

Oengagerad är här en diagnos som du själv har gjort baserat på att du observerat att vederbörande inte yttrade sig under grupparbetet. Den diagnosen behöver inte vara sann och den tillför således ingenting utom möjligtvis en onödig konflikt mellan er.

Det är också viktigt att du talar om vad du känner inför det du ser.

"kände jag mig väldigt osäker".

Här är det viktigt att du undviker att "avgöra skuldfrågan" t ex "**du har gjort mig osäker!**"

Ingen människa kan "**göra**" känslor i en annan människa. Det är alltid vi själva som **väljer** vad vi känner. Detta val sker inte nödvändigtvis i vårt medvetna Jag.

Beskriv varför du reagerar som du gör t ex
"Jag upplevde att jag tappade kontakten med dig"

När du sedan talar om hur du i stället skulle vilja ha det, har du inbjudit till samt tagit ansvar för din del i en positiv förändring er emellan t ex

"Jag skulle önska att du i fortsättningen talade om vad du tyckte:"

Du kan själv ganska fritt välja i vilken ordning du vill ta med delarna och formulera ditt jag-budskap. Det är viktigt att det låter naturligt för ditt sätt att prata, t ex

"Jag skulle önska att du talade om vad du tycker, jag blir nämligen osäker när jag upplever att jag inte har kontakt med dig.

Ytterligare exempel:

"Jag blir irriterad och ledsen när jag ser dina kläder ligga på golvet därför att jag tycker att kläder ska vara i garderoben när de inte används. Jag skulle önska att du plockade upp din jacka och dina byxor och hängde in dem där."