

**BESTEEN LEKUAN JARTZEN NAIZ NI NEU IZATEN****Esaldi maltzurak**

Pertsonen arteko komunikazioan eman eta jasotzen ditugun mezuak elementu oso garrantzitsuak dira. Kontziente izan behar dugu mezu horiek nola formulatzen ditugun, eta batez ere jakin behar dugu ez ditugula pertsonak kalifikatu behar; askoz jota, haien portaera edo jokabideei buruz arituko gara.

Irakasleak azalduko du zer diren “zu” eta “ni” mezuak.

“Zu” mezuek jendearen jarreraren edo euren iritzien gaineko atribuzioak egiten dituzte. Eta normalean aginduen bidez adierazten dira. Mezu horien bidez, gelakideak ebaluatuak senti daitezke edota kontrolatuak, errudunak eta injustizia baten menpe.

“Zu” mezuak dira, adibidez:

1. “Ahobero hutsa zara! Eta ezin dut zurekin lana egin!”
2. “Oso traketsa zara! Nire gauzak puskatzen dituzu, ez dizut ezer gehiago utziko!”
3. “Harroputza zara! Ez dizut sinesten!!!”

“Ni” mezuek parean dagoen pertsonarekin errespetuz komunikatzea eskatzen dute; komunikazioa inongo gaitzespenik gabekoa da.

“Ni” mezuak egiteko, hiru pauso eman behar dira:

1. Gogaikarria zaizun egoera edo jokabidea deskribatu, epaitu gabe. Adibidez: “Oso altu hitz egiten ari zara eta ezin dut entzun besteek esaten dutena. Gaizki sentitzen naiz ezin dudalako lana egin.”
2. Jokabide horrek zuregan dituen ondorioak deskribatu: “Ezin dut entzun.”
3. Zer sentitzen duzun adierazi: “Gaizki sentitzen naiz ezin dudalako lan egin.”

Dinamika honen helburua da komunikazio egoki baten mekanismoa ulertzea: ondo adierazi behar ditu gure sentimendu eta emozioak, baina beti errespetu osoz.

“Ni” mezuak erabiliz, portaera asertiboa adieraziz, beste pertsonari ikusaraziko diogu berak egin duenetik zerk eragin digun guri tristura edo egoneza. Era berean, ez dugu inoiz beste pertsona kalifikatuko, baizik eta haren jokabidea aztertuko.

“Zu” mezuek, berriz, ez dute harremana errazten, pertsonak kalifikatzen direlako.

“Ni” mezuak erabiltzeko, hau proposatuko du irakasleak:

Lehenengo une batean bikoteka jarriko dira eta “ni” mezuak esaten hasiko dira entsegu moduan. Egoera hauek proposatuko zaizkie:

- ✓ Lagun batek eskatu dizu berarekin joateko bideo-joko bat eroatera, baina nahiago duzu etxean gelditu.
- ✓ Zure lagunak beti hitz egiten du dena jakingo balu bezala, eta beti arrazoia izan nahi du.
- ✓ Eskolatik ateratzean Nagore agurtu zenuen, baina bera haserre zegoen eta ez zizun kasurik egin. Zuk ez zenekin zergatik zegoen haserre.

Ondoren, esaldi-zerrenda bat aurkeztuko zaie: **esaldi maltzurak**.

Proposatuko zaie beste esaldi batzuk asmatzea. Ondoren, hausnarketa egingo dute ea “zu” mezuak edo “ni” mezuak diren.

### Esaldi maltzurak:

- ✓ “Zurekin ezin da hitz egin”.
- ✓ “Ez nauzu lana egiten uzten”.
- ✓ “Denbora guztian gauza bera esaten ari zara.”
- ✓ “Harroputza zara!!!”.
- ✓ “Gaizki sentitzen naiz horrelakoak esaten dituzunean”.
- ✓ “Horri buruz ez dakizu ezer ez”.
- ✓ “Erotuta zaude! Zuk egin nahi baduzu!!!”.
- ✓ “Nik ezin dut hori egin”.
- ✓ “Ez ibili lagun horrekin, lotsagabea da eta!”.
- ✓ ...

Aztertuko dute nola joan den eta zer emaitza eman dituen; ea egokiak diren eta nola sentitu diren. Halaber, proposatuko zaie hurrengo egunetan beren eguneroko harremanetan nolako mezuak erabiltzen dituzten erreparatzea.