

# Minä-viestit

Teema 5 Vuorovaikutustaidot

# Mitä minä-viestit ovat?

- Minä-viestillä voidaan kertoa omista tuntemuksista ja toiveista toista kunnioittavasti erilaisissa ongelmatilanteissa.
- Minä-viesti sisältää seuraavat asiat:
  - neutraalisti ilmaistun kuvauksen toisen ihmisen käyttäytymisestä, joka harmittaa tai loukkaa
  - kuvauksen omista tunteista, joita tilanne on aiheuttanut
  - toiveen siitä, miten toivoisi toisen käyttäytyvän

## Esimerkki minä-viestistä:

Tilanne: Leila pudottaa vahingossa Valtsun uuden kännykän lattialle ja näyttöön tulee särö. Valtsu hermostuu ja huutaa Leilalle: "Ääliö, mä kyllä koston tämän!" Leila säikähtää tapahtunutta ja juoksee karkuun.

Minä-viestillä Valtsu voisi kertoa tunteestaan näin:

Harmittava  
asia

- Kun pudotit kännykkäni ja se särkyi,

Tunne

- minua suututti, koska kännykkä on ihan uusi ja olin pitkään säästänyt siihen rahaa.

Toive  
käytöksestä

- Toivoisin, että pyytäisit anteeksi ja kysyisit, miten voit korvata vahingon.

