OMA KÄITUMISE PEREMEES

Oleme varasemates tundides rääkinud erinevatest suhtlemisvahenditest (sõnad, kehakeel, märgid). Nende tundmine aitab sull olla edukam suhtleja. Kuidas aga saada hakkama keerulistes olukordades? Vahel on tark teisega nõustuda, vahel jälle endale kindlaks jääda või siis hoopis olukorrast mitte välja teha. Tänases tunnis räägime kolmest erinevast käitumisviisist. Loe ja mõtle kaasa!

Agressiivne käitumine on hoolimatu, ründav ja jõuline tegutsemine, mis ei arvesta teiste õiguste ja soovidega. Sellisel viisil käituja tegutseb nii, et surub enda tahtmist teistele peale. Selliselt käituv inimene proovib saada oma tahtmist karjumise, solvangute, inetute naljade või isegi füüsilise jõu abil. Tema pilk on sageli kuri ja hääl vali.

Näide.

Mihkel tuli kooli raamatukokku ajakirju lugema. Uksel seisis silt :"Vaikust!"

„Siin on hea vaikne ja keegi ei sega,"mõtiskles Mihkel rahulolevalt ning lülitas telefoni välja. Korraga kuulis ta riiulite vahel tüdrukute kilkeid. Mihkel vaatas kurjalt tüdrukute poole. Mõnda aega valitses vaikus, kuid siis kostus naer uuesti. Mihkel tõusis püsti, läks tüdrukute juurde, pani käed puusa ja küsis valjult:" Kaste ei näinud uksel silti? Lugeda ei oska või?"

Mihkel kasutas agressiivset käitumisviisi. Ta sai küll oma tahtmise, kuid võis sellega kahjustada teistega läbisaamist.

Kirjuta siia üks olukord, kus sinagi oled kasutanud agressiivset käitumist, et oma tahtmist saada.

Alistuva käitumise puhul ei hakka inimene enda soove ja huvisid kaitsma, vaid teeb seda, mida teised temalt paluvad, kuigi ta ise seda võibolla ei taha. Ta ei tõsta häält, ei vaidle vastu ega kasuta halvustavaid sõnu. Selline inimene on teistest tugevasti mõjutatav ning satub sageli olukorda, kus teeb asju, mida ise tegelikult õigeks ei pea.

Näide.

„Siin on hea vaikne ja keegi ei sega,"mõtiskles Mihkel rahulolevalt ning lülitas telefoni välja. Korraga kuulis ta riiulite vahel tüdrukute kilkeid. Mihkel köhatas justkui märguandeks, et tüdrukute käitumine teda häirib. Mõnda aega valitses vaikus, kuid siis kordus naer uuesti. Mihkel ei julgenud midagi öelda. „Ei tea, mida nad mulle vastu ütlevad? Mida teised mõtlevad, kui ma neid keelama lähen? Ja äkki uksel olev silt ei kehtigi?" kõhkles Mihkel.

Mihkli käitumine näitab, kuidas alistuv käitumine avaldub. Mihkel tunneb ennast ebakindlana, ei julge oma arvamust välja öelda ja võib lõpuks hakata tundma end saamatu ja ebavajalikuna.

Kirjuta siia üks olukord, kus oled kasutanud alistuvat käitumisviisi.

Kehtestav käitumine on tegutsemine viisil, kus arvestatakse ka teiste õiguste ja soovidega. Sellisel viisil käituv inimene austab ennast ja teisi. Ta ütleb välja, mida mõtleb ja tunneb, kuid arvestab ka kaaslastega.

Selliusel käitumisel on viis põhimõtet:

- Julgen avaldada oma arvamust
- Oskan öelda, mida tunnen.
- Oskan öelda, mida soovin.
- Seisan enda eest nii, et keegi ei saa haiget.
- Julgen olla erinev ja räägin enese nimel.

Näide.

„Siin on hea vaikne ja keegi ei sega,"mõtiskles Mihkel rahulolevalt ning lülitas telefoni välja. Korraga kuulis ta riiulite vahel tüdrukute kilkeid. Mihkel köhatas justkui märguandeks, et tüdrukute käitumine teda häirib. Mõnda aega valitses vaikus, kuid siis kordus naer uuesti. Mihkel tõusis, läks tüdrukute juurde ning ütles: „Ärge palun rääkige nii valjult. Ma ei saa üldse lugeda."

Mihkel käitus kehtestavalt. Palus tüdrukutel sellisel viisil käitumine lõpetada, kuna see segab teda.

Kirjuta siis üks olukord, kus oled kasutanud kehtestavat käitumisviisi.

Oma käitumise üle mõtlemine ja selle juhtimine ei ole alati lihtne. See nõuab lisapingutust ja harjutamist. Loodetavasti oma näidete üle mõtlemine aitab sul edaspidi oma käitumises iga päev natuke paremaid valikuid teha.