

MINA-TASANDITE MÕJU KÄITUMISELE

Inimestevahelist suhtlemist hakkas mina-tasandite kaudu kirjeldama Eric Berne. Tema sõnul pole mina-tasandid inimese rollid, vaid psühholoogilised olemise viisid. Olles mingis suhtlemissituatsioonis, käitutakse kas vanema (V), lapse (L) või täiskasvanu (T) suhtlemistasandilt. Tasandeid muudetakse vastavalt situatsiooni tajumisele, need pole seotud indiviidi vanusega. Tegelikult kasutavad nii lapsed, täiskasvanud kui ka (lapse)vanemad suhtlemises kõiki kolme tasandit.

Vanema tasand		Lapse tasand
Suhtleja näitab nii oma kõne sisu kui ka mitteverbaalse käitumisega, et on teistest üle.		On isiksuse väärtuslik osa, tuues tema elu rõõmu, võlu ja loovust.
Hea vanem	Kuri vanem	Loomulik laps
lohutab toetab kiidab kaitseb	riidleb kamandab keelab arvustab	on võrdne sõbralik vaba iseseisev loov seikluslik
Hea kasutada toetamisel, rahustamisel, julgustamisel. kui teine seda vajab. Ülemäärasel kasutamisel vähendab teise poole usku endasse.	Tekitab psühholoogilist vastumeelsust, näitab teise inimese vähest austamist.	Allasurutud laps täiskasvanu tunneb ennast ohvrina; loobub kergesti ja võtab ka süü kergesti omaks.

Täiskasvanu tasand
Suhtlemispartneriga käitutakse kui võrdsega. Eelarvamuste vaba ja salliv erinevuste suhtes. Rahulik, asjalik, loogiline, analüüsiv, lahendustele püüdlev, mitte-emotsionaalne.
Täiskasvanu tasandi kasutamine on vajalik, et teised inimesed eristaksid hoolivat ja lubavat mind hoolivast, kuid ennast kehtestavast isiksusest.

HARJUTUS

Märgi, milliselt tasandilt räägitakse: kas vanema (V), lapse (L) või täiskasvanu (T) tasandilt.

1. “Ma ei lähe nendele kursustele, ma ei mõtlegi teha nii nagu sina tahad!”
2. “Mu meelest oled sa lihtsalt laisk!”
3. “Kui me ei taha hilineda, peame hakkama minema”
4. “Sa oled siin juba kolm tundi istunud ja mitte midagi pole tehtud!”
5. “Kui sa vabaned, vajan asjade pakkimisel sinu abi.”
6. “Miks mina pean alati koeraga välja minema?”
7. “Kaua sa mõtled nüüd halada? Võta jalad kõhu alt välja ja hakka liigutama!
8. “Palun, lähme täna kuhugi välja sööma!”
9. “Kas see on siis soliidsele üritusele sobiv meik?”
10. “Üks meist peab minema poodi ja tooma kohvi juurde.”
11. “Ma tahan, et sa ütled mulle hommikul kuupäeva, siis ma saan graafiku valmis teha.”
12. “No oled sina alles tark!”
13. “Kas sa ei tea, mis kell on? Millal sa ükskord normaalseks hakkad?”
14. “Ma soovin kõrgemat töötasu ja see võiks olla 300 € rohkem kui praegu.”
15. “Ma ei saa sulle homme appi tulla. Kahjuks on see tõesti nii!”

McKay,M., Davis,M., Fanning,P. 2000. *Suhtlemisoskused*. Väike Vanker

Probleemide lahendamise korral või olukorras, kus tuleb end efektiivselt kehtestada, on täiskasvanu tasandil suhtlemine tõhusaim.

Millisel juhul on vanema tasandil suhtlemine õigustatud?

Lapse tasandil?