

## SUHTLEMISTÖKKED

Kui teisel on probleem, kiirustame sageli “aitama”, andes “head nõu”, jagades õpetussõnu oma kogemusest või pärides probleemi üksikasjade järele, et “faktideni” jõuda.

NB! Need 12 tüüpreaktsiooni mõjuvad suhtlemistõketena ainult sel juhul, kui teisel inimesel on probleem. Kui suhe paikneb probleemideta alas, kaotavad paljud suhtlemistõkked oma negatiivse mõju. *Sildistamine* ja *naeruvääristamine* on küll alati riskantsed, põhjustades probleeme.

| KOHTUMÕISTMINE                                   |   |
|--|---|
| Hinnangute andmine, kritiseerimine, süüdistamine | Ise oled süüdi!<br>Sa oled lihtsalt laisk!<br>Selle peale oleksid pidanud varem mõtlema!  |
| Kiitmine, nõustumine                             | Te olete täna nii tublid olnud!<br>Jajah, arvan, et sul on õigus!   |
| Sildistamine, naeruvääristamine                  | Sa käitud nagu titt!<br>Jälle oled sina see, kes unustas!<br>Kuidas sul küll õnnestub nii lolle ettepanekuid teha?                                    |
| Analüüsimine, diagnoosimine                      | Ma arvan, su probleemid tulevad sellest, et sa oled nii aeglane!<br>See on sul lihtsalt ettekääne, et sellest tööst pääseda!<br>Viga on selles, et... |
| LAHENDUSTE PAKKUMINE                             |   |
| Käsitamine, kamandamine                          | Tee see asi korda! Homseks olgu korda aetud!<br>Lõpeta hädaldamine!<br>Mind ei huvita, et teised ei tee.<br>Ole tasa!                                 |
| Hoiatamine, ähvardamine                          | Kui sa ennast kokku ei võta, saad kinga!<br>Proovi sa kodus midagi muud rääkida!<br>Kui sa seda virisemist ei jäta, siis...                           |
| Moraali lugemine, manitsemine                    | Täiskasvanuid tuleb austada...!<br>Sa peaksid ju teadma, et nii ei sobi...!<br>Kes kannatab, see kaua elab...!  |
| Nõuandmine                                       | Mina sinu asemel...<br>Ma arvan, et sa peaksid nüüd...  |
| Küsitlemine, usutlemine, ülekuulamine            | Miks sa sellest juba varem ei rääkinud?<br>Mida sa selle kohta veel tead?<br>Kes veel...?   |
| VÄLTIMINE  |   |
| Loogika kasutamine, argumenteerimine             | Jah, aga mõtle loogiliselt....!<br>See on sellepärast nii, et.... Sa eksid, sest...   |
| Rahustamine, lohutamine                          | Ära muretse, küll kõik saab korda!<br>Ah, ei ole midagi...<br>Reedeks oled sa selle unustanud!  |
| Teema vahetamine, eemaletõmbumine, sarkasm       | Räägime parem millestki muust!<br>No jah, mis sinust ikka tahta! Võib-olla proovid siis ise selle asja korda ajada? Vaikimine, ära pööramine.         |

Sarkasmi esineb suhtlemises üsna palju. Eriti raske on sellega hakkama saada neil, kes on talunud sarkasmi lapsepõlves.

Et kõike eelpool nimetatut vältida, tuleb treenida endas

- probleemi määratlemise oskust (kellel on tegelikult probleem?)
- aktiivset kuulamist
- hinnanguvaba kirjeldamise oskust
- oskust "pidada pausi"
- efektiivset enesekehtestamist

**ABISTAJA HOIAKUD, KUI TEISEL ON PROBLEEM:**

- sallivus: minu usk, et tema on iseseisev inimene; lasen tal olla tema ise, aktsepteerin tema käitumist keerulises olukorras
- empaatilisus: oskus olla siin ja praegu
- siirus ja ehedus enda ja teiste suhtes

**Vanemliku surve all oleval lapsel on toimetulekuks järgmised võimalused:**

I Võidelda (vastupanu, (mitteteadlik või teadlik) ebakohane käitumine ja distsipliiniprobleemid tunnis, mitte kuuletumine vanematele)

II Põgeneda (manipuleerimine, valetamine, kõige raskema variandina nõ tänavale minek, alkoholi ja uimastite tarvitamine kui põgenemine reaalsusest)

III Alistuda (mina olen süüdi, kõik pahad asjad on minu pärast, teised kannatavad minu pärast, põhjustan neil meelehärmi) – kõige raskem variant, kuna mõjutab isiksust tugevasti, võib viia ennasthävitava käitumiseni nagu prostitutsioon, alkoholism, narkomaania)

**AUTORITAARSUSE RISKID:**

kiitmine ja laimmine

ähvardamine ja karistamine

SÕLTUVUS

HIRM

NEGATIIVSETE SUHETE NURGAKIVID

Mida suurem on kontroll, seda väiksem on mõju. Kui pole usaldust ega kontakti, ei pääse me lapsele/õpilasele ligi, seega pole võimalust tema arengut mõjutada.