

Manipuleerimine vs kehtestamine

MANIPULEERIMINE on võtete rakendamine selleks, et kasutada teist enda huvides ära või vajadus tekkinud olukorras jõuga igal juhul peale jääda.

Manipuleerimisvõtted on

- sundimine/ähvardamine
- valetamine või informatsiooni varjamine
- teises inimeses negatiivseid tundeid (hirmu, süüd, lootusetust) tekitav käitumine
- oma kannatuse või armastuse väljendamine mõjutamaks teist inimest käituma mulle vajalikul viisil

Inimene, kellega sageli manipuleeritakse, tunneb end väärtusetuna.

Manipuleerimine lõhub selle, mis on koostööga üles ehitatud.

ÕPITUD ABITUS kujuneb siis, kui inimene ei saa ise otsustada, aga ei saa ka surve tõttu otsustamata jätta + vähene enesekindlus.

TERVED JA VASTASTIKKU VÄÄRTUSLIKUD INIMSUHTED – manipuleerimise asemel väljenda selgeid ja konkreetseid ootusi, vajadusi, kartusi. Kui saad kaubale, on hästi, kui ei saa, pole midagi parata. Manipuleerijale astu rahuliku enesekindlusega vastu. Kehtesta end efektiivsete võtetega.

EFEKTIIVNE ENESEKEHTESTAMINE

1. Kuula ära; las teine laseb auru välja. Küsi: Mis teile veel muret teeb? Mis veel? Ja mis veel? Jne
2. Püüa vaadelda olukorda ja suhelda inimesega hinnanguvabalt; kirjelda olukorda hinnanguvabalt- mida näed, mida kuuled, mida märkad.
3. Kuula ära. Püüa välja selgitada, mis on tema vajadused. Peegelda neid talle, et olla kindel ja kuula.
5. Selgita oma (rollist tulenevaid) vajadusi, kohustusi, vastutust RAHULIKULT, EMOTSIOONITULT, HINNANGUVABALT.
6. Kuula ära; aktsepteeri tugevaid tundeid (ma saan aru, et see ei meeldi sulle, kuid praegu hetkel meil pole muud valikut)
7. Vajadusel selgita veel. RAHULIKULT, EMOTSIOONITULT, HINNANGUVABALT (Rikkis grammofoniplaat)
8. Püüdke jõuda kokkuleppeni, mis mõlemaid pooli rahuldab ja kus kumbki ei tunne end kaotajana/alla jääjana.

<https://www.youtube.com/watch?v=-cl3IPHIFJQ>