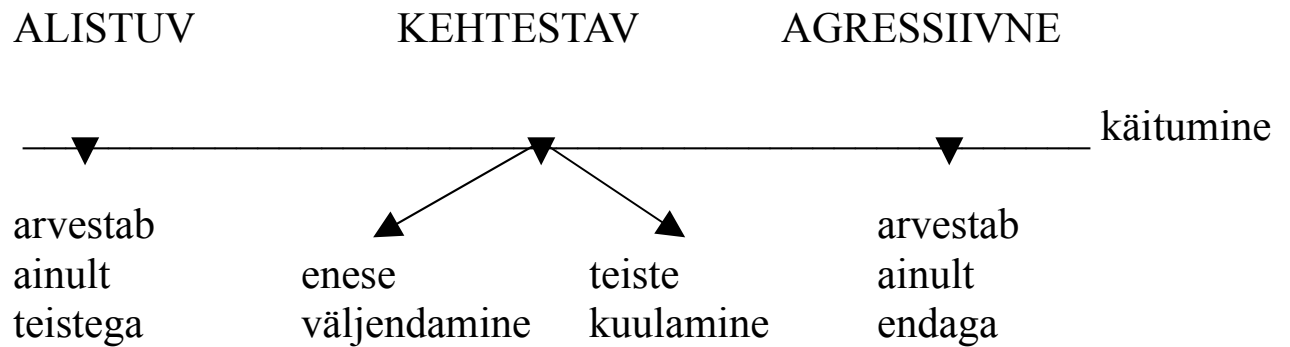


VAJADUSTE RAHULDAMISE VIISID

Kuidas saada seda, mida ma tahan?



I ALISTUV KÄITUMINE (nim. ka passiivne, leplik) –

Inimene ei väljenda oma vajadusi otse vaid kaudselt,

sageli sõnatu käitumise abil,

laseb teistel neid väljendada või

ei väljenda neid üldse.

II AGRESSIIVNE KÄITUMINE

Inimene ütleb või teeb, mida ta tahab ja vajab,
teistega arvestamata.

Sageli alandab teisi, kasutades sina-teateid või irooniat.

Käitumine võib olla külm ja tundetu või vali ja võimukas.

III ENNAST KEHTESTAV KÄITUMINE

Inimene austab nii enda kui ka teiste vajadusi,
käitub vastavalt situatsioonile.

Selline käitumine võimaldab oma
vajadusi rahuldada (saada seda, mida tahan) ning
ennast täielikult ja avatult väljendada,
ilma teiste õigusi alla surumata.

MINA – TEATED

1. DEKLARATIIVSED:

Ütlen midagi enda poolt,
ütlen mida arvan,
ütlen mida tahan,
ütlen mida tunnen.

Sellised teated on avaldavad, selgitavad, üldsõnalised.

2. VASTAVAD:

- jaatavad
- ära ütlevad

Selge piiritletud “EI”. Suhete säilitamise nimel on vaja pikem selgitus, miks “ei”.

3. ENNETAVAD:

Ette näha olukordi ja öelda – ma tahan.

4. KOLMEOSALINE:

- kiitmiseks
- laitmiseks

Võimaldab sõnaliselt enda eest seista.

- Algavad kirjeldamisega, mis meeldib, mis ei meeldi.
- Tunnete väljendamine.
- Selle mõju mulle, kasu või kahju (reaalne).

[Ülesanne.](#)