

Tööleht: SUHTLEMISSTIILID

1. Loe slaidil esitatud olukord läbi ja mõtle, kuidas Sa selles olukorras võiksid käituda?
Pane oma vastused kirja:

1. _____

2. _____

3. _____

2. Loe läbi alistuva, agressiivse ja kehtestava käitumise kirjeldused.

Alistuvalt käitudes seab inimene teiste soovid, huvid ja tahtmised enda omadest olulisemaks. Teised on tähtsamad!

- Ei tee midagi enda õiguste eest seismiseks.
- Seab teiste arvamused ja soovid enda omadest kõrgemale.
- Annab teistele kergesti järele.
- Talub kõike vaikides.
- Vabandab palju.

Alistuvalt käituja tunneb abitust, solvumist, pettumust, murelikkust, viha, ebakindlust, kibestumist, rahulolematust ja kadedust. Ta ei saavuta, mida ta tahab; tunneb ennast üksildasena, temas koguneb viha; tema õigusi hakatakse pikapeale piirama; teda ei austata ja tema tervis halveneb pideva stressi tagajärjel.

Agressiivselt käitudes seab inimene iseenda huvid esikohale ja ei arvesta üldse teiste soovidega. Kõige tähtsam on "mina ise"!

- Seisab oma õiguste eest, aga ei mõtle teiste inimeste peale.
- Seab oma tujud ja soovid alati teistest kõrgemale.
- Surub teised alla.
- Saab oma tahtmise teiste arvel.

Agressiivne käituja tunneb viha, ülbust, on üleolev ja ärritub kergesti. Samas tunneb ta ka hirmu ja ebakindlust. Agressiivne käituja kardab kaotada oma positsiooni. Ta domineerib, halvustab, ta võidab teiste arvelt ja teda ei sallita, ei austata, tema tervis halveneb pideva pinge tagajärjel, ta jääb lõpuks üksikuks.

Kehtestav käitumisstiil on alistuvast ja agressiivsest käitumisest erinev.

Kehtestavalt käitudes ütleb inimene välja, mida ta mõtleb, tunneb ja arvab.

- Kasutab omi õigusi, ilma teiste õigusi rikkumata.
- Austab nii ennast kui ka teisi.
- Vältib oma positiivseid tundeid.
- On enesekindel, kuid mitte pealetükkiv.
- Kasutab mina-teateid (Nt. Mina arvan, meie tunneme)

Kehtestavalt käituja on enesekindel, on hea enesetundega, rahulolev, teda austatakse, ta

kontrollib olukorda. Ta ei tee kellelegi haiget, tema ja teiste õigusi austatakse, ta austab ka iseennast. Tema tervis on korras. Ta elu on huvitav ja tal on palju sõpru.

3. Kirjuta eelmisest tekstist iga käitumisstiili juurde iseloomulikud sõnad.

Agressiivne käitumine	Alistuv käitumine	Kehtestav käitumine

4. Loe läbi olukorra kirjeldus. Millist suhtlemisstiili kasutasid selle loo tegelased?

8. klass on enne tunni algust koridoris. Kohe algab karjääriõpetuse tund. Mart vaatab koridoris ringi ega kuskil Marinat näha ei ole. Tal on kodune töö tegemata, aga abelist pole kuskil. Minut enne tunni algust ilmub vaikselt WC-st Marina. Mart on kole vihane: "Kus sa oled, mul töö tegemata, aga Sina oled kuskil ära?" Marina ei julge midagi öelda, ulatab klassivennale vaid oma vihiku. Mart: "Mis sa enam annad, nüüd pead selle ise ära tegema, mina ei jõua enam kirjutada!" Marina võtab vaikides vihikud ja asub tööle. Seda kõike vaatab kõrvalt Sass. Talle ei meeldi selline käitumine ja ta otsustab sekkuda. Ta selgitab Mardile, et see, mida teine teeb, on ebaaus ja ta tunneb häbi, et nende klassis on poiss, kes oma klassiõde ei austa. Ta palub Marinal vihik Mardile tagasi anda ja ütleb, et Marina ei pea teisele oma tööd näitama, kui ta seda ei taha. Kumbki ei julge Sassile vastu hakata ja nad teevad, nagu ta ütles.

Sass käitus _____, sest

Marina käitus _____, sest

Mart käitus _____, sest

5. Meenuta loetud raamatuid ja leia tegelasi, kes käituvad alistuvalt, agressiivselt või ennast kehtestavalt. Pane tegelane ja käitumisstiil kirja.

6. Kehtestavalt käitudes on oluline kasutada MINA-SÕNUMIT. Märki ära, millised laused on kehtestavalt koostatud.

ÕPPIMINE

- Sa oled üks puupea, kes ei saa kunagi millestki aru.
- Kuidagi sa ei saa selgeks ülesannet ja rahule ei saa jääda tulemusega. Sa pead rohkem õppima.
- Kui klassi ees öeldakse minu kohta “puupea“ on mul häbi, sest kardan, et minu üle hakatakse naerma.

OTSUSTAMINE

- Sa pead minema gümnaasiumisse edasi, et saada head haridust.
- Kui tunnistusel on 4 ja 5, olen ma rõõmus, sest nende tulemustega pääseb gümnaasiumisse.
- Sa kuidagi ei suuda õppida nii, et hinded oleksid korras – sa ju tead kui tähtis on saada hea haridus, siis on kõik sinuga rahul. Kui veel kasvõi ühel korral üks kaks tunnistusel on, siis taskurahast jääd ilma.

KARJÄÄRIVALIKUD

- Ei tea kas autoremondi lukksepp on ikka õige valik, kuidas tööd leiab ja must teine ka, äkki leiaks midagi muud.
- Sa pead oma valikus kindel olema, need kes kahtlevad, ei saa kunagi elus hakkama Autoremondi lukksepp on küll vale valik. Sa peaksid ehitajaks hakkama.
- Kui mulle surutakse peale eriala, mis mind ei huvita, siis see ärritab mind, sest ei lasta mul endal otsustada.

7. Võta ette tööleht. Loe läbi olukorra kirjeldus tahvil ja püüa panna kirja, kuidas Sa reageerid sõbra hilinemisele kasutades alistuvat, agressiivset ja kehtestavat stiili. Aega on Sul selle jaoks 5 minutit.

1. _____

2. _____

3. _____

8. Otsusta, milliste väidetega oled nõus ja millistega mitte. Tee x vastavalt + või – lahtritesse.

+	VÄITED	–
	Tahan, et minu arvamusega alati arvestatakse!	
	Abistan alati, kui keegi minult midagi palub.	
	Mulle on tähtis, et saan oma arvamuse välja öelda.	
	Mulle meeldib, kui teised teevad nii, nagu mina ütlen	
	Ma ei ütle kunagi oma arvamust teistele välja, sest ma ei tea, kuidas teised sellele reageerivad.	
	Enne kui lõpliku otsuse teen, küsin ka teiste arvamust	

Vaadates üle oma tulemuse, otsusta, milline suhtlemisstiil on Sulle omane.
