

## 2. KEHTESTAV KÄITUMINE

Edukas suhtlemine on tänapäeval nii laste kui täiskasvanute toimetuleku üks tähtsamaid eeldusi. On oluline suuta oma seisukohti arusaadavalt ning enesekindlalt väljendada, jäädes samal ajal kaaslaste suhtes viisakaks, mõistvaks ning koostöövalmiks.

Inimesed käituvad erinevalt. Võimalikud käitumisviisid on järgmised.

### Agressiivne käitumine

- Seistakse oma õiguste eest, kuid ei mõelda teiste inimeste peale.
- Eesmärgile jõudmiseks kasutatakse üleolevat suhtumist, karjutakse või solvatakse teisi.
- Eesmärgile jõudmiseks võidakse kasutada füüsilist jõudu.
- Seatakse oma tujud ja soovid teiste inimeste omadest kõrgemale.
- Surutakse teised alluma.
- Saadakse oma tahtmine teiste inimeste arvelt, neid kahjustades.

### Alistuv käitumine

- Ei tehta midagi enda õiguste eest seismiseks.
- Seatakse teiste arvamused ja soovid enda omadest alati kõrgemale.
- Antakse teistele kergesti järele.
- Talutakse kõike vaikides.
- Vabandatakse palju.
- Ollakse teiste poolt mõjutatav.

### Kehtestav käitumine

- Seistakse oma õiguste eest ilma teiste õigusi rikkumata.
- Julgetakse eitavalt vastata nõudmistele ja pakkumistele, mida ei soovita täita.
- Austatakse nii ennast kui teisi.
- Väljendatakse oma positiivset suhtumist.
- Ollakse enesekindel, kuid mitte pealetükkiv.
- Kasutatakse mina-sõnumeid.

Kõik käitumisviisid on teatud olukorras põhjendatud. Näiteks võib agressiivne tegutsemine olla vajalik, kui on tarvis kaitsta oma tervist, vara või lähedaste julgeolekut. Samas tuleb ette olukordi, kus vastuhakkamine kellegi rünnakule ei ole mõistlik, näiteks siis, kui ründajad on ülekaalus. Sellisel juhul on targem alistuda. See võib tähendada näiteks ärajooksmist või raha loovutamist, kui just seda nõutakse.

Igal inimesel on vaja aeg-ajalt käituda kehtestavalt, et oma õigusi, vajadusi ja seisukohti kaitsta. Vahel on vaja keelduda ka väga heade sõprade riskantsest ettepanekust (näiteks kutsest koos uimasteid pruukida). Siis on hea, kui on olemas mõned efektiivsed keeldumise võtted, mis järgivad kehtestava käitumise põhimõtteid.



### Kasutatud kirjandus

1. Kagadze, M, Kullasepp, K 2013. Suhtlemine on lahe. 6. klassi inimeseõpetuse õpik. Tallinn, kirjastus Koolibri.
2. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Laas, I 2001. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 4.-6. klassile. Tartu Ülikooli kirjastus.