

Vihapurske taltsutamine

Tavaliselt ei teki vihapurse iseenesest ja kohe, vaid pada on juba tükk aega tulel podisenud. Kõige parem on niipea, kui midagi juhtub või miski ei meeldi, seda öelda. Siis saab seda teha rahulikult ja vaikselt, sest rahulolematust on veel värske ja tavaliselt ka väike. Kui aga seda ei taha või ei julge teha, siis ega rahulolematust, viha, solvumine, häbi või süütunne kuhugi kao – see surutakse alla ja jääb meie sisse oma väljapääsu ootama. Ükskord saab mõõt täis ja siis võib ajaga kogunenud pahameel ka väikese põhjuse ajendil välja pursata, vahel lisaks veel vaitele inimesele, sellele, kes viimase piisa lisada aitas.

Midagi teisele ütleva peaks selgitades, mitte rünnates ega süüdistades. Pikka juttu ei jaksa teine kuulata – ta hakkab end õigustama, vastu vaidlema või süüdistama. Ka vihjest ei pruugi teine aru saada. Tuleks öelda kolm üheselt arusaadavat lauset: mis juhtus, mida ma tundsin ja mis on minu ettepanek olukorra lahendamiseks.

Nii laste kui ka täiskasvanute puhul on väga tähtis, mis kõneviisis temaga rääkida. Käskiv, keelav, õiendav ja irisev kõneviis takistavad tulemuslikku suhtlemist. Kõige arusaadavam on jaatav: mida ma tahan, soovin, palun, ootan. Keelava kõne puhul ei selgu alati, mida peaks tegema, ja see võib põhjustada segadust. “Ära tee” ei ütle veel, mida peaks tegema.

Nii keelav kui ka käskiv ütlemine tekitab sageli tunde, et teine tahab mind alistada või kontrollida. See võib tekitada negativismi ja trotsi: “Vaata just teen / ei tee!” Õelge, mida soovite ja ootate, ning vajadusel selgitage, miks.

Palju sagedamini võiks küsida: “Mis sa arvad? Kuidas oleks kõige parem teha?” Kui vastus on ilmselt ebasobiv, siis tuleks selgitada, mis tagajärjed sellisel käitumisel võiksid olla ja kas see on ikka see, mida ta tahab. Nii õpib laps oma soove teadvustama ja välja ütleva, nägema ja analüüsima oma tegude tagajärge ning ka vastutama.

Järgmine samm käitumuslikul tasandil on n-ö katkise plaadi vahetus. Tehke seda üksi, rahulikus olekus,



võite mängima panna ka vaikse muusika. Löögastuge, tehke mõned rahustavad sügavad hingamised.

Nüüd mõtlen ja kujutan ette:

- 1)** millist oma käitumist tahaksin muuta;
- 2)** mis seda käitumist vallandab;
- 3)** kuidas tahaksin selles olukorras käituda (milline on sel ajal mu kehaasend, poos, žestid, sõnad, hääletoon jne; mida täpsemalt visualiseerin ehk kujustan, seda parem; soovitatav on täpselt kirja panna, nii kinnistub paremini);
- 4)** kujustan punkti 2 käitumist ja siis vastuseks punkti 1 enda käitumist, mis on nagu katkine plaat, mis ühel kohal ringi tiirutab;
- 5)** võtan kujutluses katkise plaadi ära ja asendan uuega, nagu punktis 3 (kordan seda mitu korda mõttes);
- 6)** kujustan punkti 2, teen pausi, hingan sügavalt, loen kümneni vms ja asendan katkise plaadi uuega, sellisega,

nagu tahan (teen seda mitu korda, kuni tunnen, et uus plaat hakkab mängima).

Praktilises suhtlemises võtke kohe pärast ebameeldivat seika väike paus, suruge küünega pihku, jooge lonks vett ja kujutage, et vahetate plaadi, ning alles siis vastake.

Kui need väikesed, kuid olulised nipid omaks võtta, aitavad need suhteid oluliselt parandada.

**“ Käskiv,
keelav, õiendav
ja irisev kõneviis
takistavad
tulemuslikku
suhtlemist.”**

Epp Veski,
ARST, PSÜHHOTERAPEUT
www.terviseheaks.eu