

UURI REEGLEID JA TRADITSIOONE, MIS SINU JAOKS LOOGILISED POLE NING ÕIGLASED EI TUNDU

See, et miski on alati nii olnud, ei tähenda, et see oleks õiglane. Kui sa tunned, et mõned reeglid või traditsioonid on ebaõiglased, ära karda oma arvamust väljendada ning arutleda, miks need reeglid kehtivad. Kui sa mõne reegluga ei nõustu, ära torma seda kohe rikkuma, vaid püüa enda jaoks selgeks mõelda, miks see reegel on paika pandud.

SEISA OMA ÕIGUSTE EEST

Mõned õigused on meile kõigile seadusega ette nähtud (õigus arstiabile, haridusele, õiglasele kohtlemisele), kuid samamoodi on meil õigus heale kohtlemisele sõprade, perekonna ja koolikaaslaste poolt.



PANE ENNAST
MAKSMA!

Enesekehtestamine on sinu oskus teistega suheldes enda eest seista ning oma õigusi ja isiklikku ruumi kaitsta, ilma et solvaksid või ahistaksid kedagi ning muutuksid agressiivseks.

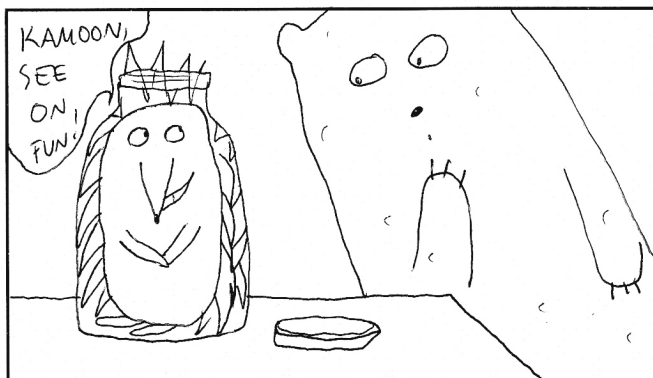
Elus tuleb tihti teha valikuid, millest mõned on kergemad ja mõned raskemad.

Mõnikord polegi olemas ainuõiget valikut, näiteks kas valida võõrkeeleks inglise või saksa keel. Aeg-ajalt muudab otsuse tegemise veel raskemaks kaaslaste surve.

SÕBRAD JA TUTTAVAD VÕIVAD PÜÜDA SIND MÕJUTADA NÄITEKS JÄRGMISTE LAUSETEGA:

- „Kamoon, see on *fun!*!”
- „Ole normaalne, kõik teevad seda!”
- „Oled sõber või ei?”
- „Ära pidurda!”

Mõnikord võivad sõbrad sind ärgitada koos nendega koolist puuduma. Sellises olukorras võib tunduda väga keeruline keelduda, sest sa tahad ju kuuluda oma sõprade hulka ning neile meeldida. Kui ütled välja oma arvamuse, võivad teised sinu üle edaspidi nalja teha või isegi sulle selja keerata.



Kuid tähtis on jääda ausaks ja otsekoheks oma mõtete ning tunnete suhtes:

- Julge ennast väljendada, ükskõik, kas teised sinuga nõustuvad või ei.
- Julge välja öelda, kui sulle miski ei meeldi.
- Julge keelduda.
- Julge vajadusel abi küsida.
- Aktsepteeri seda, et teiste ideed, lahendused või ettepanekud võivad olla paremad.
- Aktsepteeri kriitikat ja ettepanekuid.
- Austa ennast ja teisi.



Kuidas enesekehtestamist arendada?

VÄLJENDA ENNAST

Kui sul tekib mõni idee või mõte, ära jäta seda ainult enda teada. Kui tead vastust, tõsta käsi; räägi, mida sina arvad teema kohta, mida parasjagu sõpradega arutate. Kuigi see võib esialgu tunduda raske, on see tegelikult lihtsam, kui arvad!

JÄÄ ENDALE KINDLAKS

Arvamuse avaldamisest veel raskem võib olla sellele kindlaks jääda pärast teistepoolset halvustamist. Jää endale kindlaks ja ära püüa teistele lihtsalt meeldida! Muidugi võid oma arvamust muuta, kui tuuakse välja kaalukaid argumente, mis panevad asja teisest küljest nägema, aga ära muuda meelt lihtsalt seltskonda sobitumiseks. Kui julged enda eest seista, austatakse sind lõpuks rohkem!

ÜTLE „EI”, KUI ETTEPANEK ON SINU JAKS VASTUVÕETAMATU

„Ei” tuleb osata öelda ka neile inimestele, kes on sulle tähtsad. Sa võid keelduda peole või kohtama minemisest, kui on vaja kooli- või kodutööd teha; ütle ära alkoholist, seksist või mõnest tegevusest, mis võib sind mingil viisil ohtu seada. Keeldumise puhul on esmatähtis, et „Ei” oleks konkreetne ja kindel. Vastasel juhul tekitab keeldumine vaid segadust, on ebamäärane ning annab võimaluse ümberrääkimiseks. Kui muretsed, et oled teiste vastu ebaõiglane, küsi endalt, kas sina paluksid neilt sama ja ootaksid, et nad sulle tingimata vastu tuleksid. Sinu eitav vastus võib tekitada pettumust, pahameelt, kurbust või viha, aga see, kes sinust lugu peab, saab aru ja lepib eitava vastusega. Kes ei lepi, see tõenäoliselt ei hooli sinust tegelikult eriti. „Ei” ütlemine ei ole märk nõrkusest, vaid oma arvamusest, millele oskad kindlaks jääda!

„EI” ÕELDES PROOVI SEDA PÕHJENDADA:

- „Mulle see ei meeldi, sest...”
- „Ma tõesti tahaksin, aga ma pean tegelikult hoopis...”
- „Sul võib õigus olla, aga ma siiski...”
- „Ma ei tunne ennast seda tehes hästi.”
- „Aga miks me ei võiks hoopis ...?”

AKTSEPTTEERI NII POSITIIVSET KUI KA NEGATIIVSET TAGASISIDET

Tihti tunnevad inimesed piinlikkust, kui neid kiidetakse, kuid on täiesti normaalne öelda kiituse peale lihtsalt „Aitäh”, mitte püüda kiitust väiksemaks muuta, öeldes: „Ah, see polnud midagi!”. Samuti ei tasu hakata iga kiituse peale ennast ise kiitma, see võib inimeste tunnustuse kiiresti ära viia. Aktsepteeri ka negatiivset tagasisidet – kogemustest õppimine aitab sul ära teenida austuse ning saada tulevikus enam kiitust!