

# Olukorra analüüs:

1. Mida sellise käitumisega tegelikult öeldi?
2. Mida ütleja taotles? Eesmärk.
3. Mis võimalik mõju on sellel suhtluses teisele poolele?
4. Kuidas üks või teine suhtluspool saaks olukorda teisiti lahendada?



## Kuidas tulla toime teiste passiiv-agressiivse käitumisega?

- Saad kontrollida **enda reaktsiooni** ja tegevust, mitte teise oma.
- **Sisemised piirid**, et süütunne ei võtaks võimust.
- **Vali oma võitlusi**. Kui ei ole jõudu olukorrale reageerida või see pole nii kriitiline, on ok strateegia ka öeldu kõrvust mööda lasta ja lihtsalt mitte kaasa mängida.
- **Olukorraga tegelemiseks**: Adresseeri juhtunut. Peegelda ja sõnasta, mida sa teise passiiv-agressiivses lauses või käitumises tegelikult kuulsid.

## Kuidas tulla toime teiste passiiv-agressiivse käitumisega?

- Märka ja mõista, mis toimus. "Tõlgi" olukord enda jaoks ära. Mida mulle sellega tegelikult öelda taheti?
- Kui öeldu oli provokatsioon, ära reageeri emotsionaalselt.
- Huumor võib olla abiks.
- Kasuta otsest, avatut ja kehtestavat suhtlemist; mina-sõnumeid; **peegelda öeldu sisu tagasi.**
- Üks olukord korraga. Väldi "sa alati..." lauseid.
- Ära võta eesmärgiks teist muuta. Hoia oma piire ja suhtle otse ja selgelt. Sea selged tagajärjed piiri ületamisele.
- Järjepidevus!
- Kui muu ei aita, siis eemaldu - piira kokkupuudet inimesega nii palju kui vaja või võimalik.
- Leia keegi, kes mõistab, et temaga juhtunut arutada, et manipuleeriv käitumine su pea liiga sassi ei saaks ajada.