Puheeksi ottaminen ja minä-viestintä

Minä-viestinnässä pyritään kuvailemaan mitä on tapahtunut, miten se on puhujaan vaikuttanut, mitä toivoo toiselta jatkossa sekä miten itse aikoo toimia vastaisuudessa. Siinä ei ole tarkoitus hyökätä henkilöä vastaan.

Kun kuvailet, miten tapahtunut on vaikuttanut sinuun, on todennäköisempää, että pelaaja kuulee ja oivaltaa, että toivot muutosta toimintaan etkä pyri muuttamaan hänen persoonaansa.

Suora ja avoin vuorovaikutus on sitä, että kerrot toiveesi, tarpeesi ja tunteesi. Kuvaile, miten sinua tulee kohdella. Tiedosta tämän itse myös paremmin jatkossa.

Tähän kiteytyy se, mikä on yllättävän vaikeaa hyväksyä läheisenä. Läheiset eivät voi pakottaa pelaajaa toimimaan toisin. Läheiset voivat ainoastaan pyytää, toivoa ja kertoa mikä itselle sopii ja mikä ei. Läheisen tulee kuvailla, mitä tapahtuu, jos tilanne jatkuu tavalla, jota ei voi hyväksyä. Läheinen asettaa rajoja itseään varten, ei loukatakseen pelaajaa.

Esimerkkejä minä-viestinnästä

”Minä huomaan, että olet myöhästellyt viime aikoina. Myöhästelysi (toiminta, ei henkilö) herättää minussa epävarmuutta ja tuottaa käytännön harmeja. Kerrotko mistä se johtuu, että olet ollut viime aikoina usein myöhässä? (osoitan kiinnostusta/kuuntelen/tarjoan mahdollisuutta selittää). Toivon, että kertoisit minulle taustalla olevia syitä ja ratkaisuehdotuksesi ja minä pyydän, että jatkossa olet ajoissa”.

”Huomasin että lasten säästölippaasta oli hävinnyt rahaa. Se suretti ja loukkasi tunteitani kovasti. Tuossa tilanteessa olisin halunnut tuntea luottamusta sinua kohtaan ja huomata rahojen olevan tallessa. Minä en hyväksy käyttäytymistäsi enkä voi enää säilyttää rahaa kotona. Minä pyydän, että lakkaat toimimasta näin. Minä tarvitsen turvantunnetta yhteisessä kodissamme.”

”Maksaessani ruokaostoksia kassalla ei tilillämme ollut katetta ja tiliote kertoi sinun pelanneen. Tunsin valtavaa pettymystä tekoasi kohtaan, ettet kunnioita minua kumppanina. Minä tarvitsen turvalliselta tuntuvaa arkea, jossa raha-asioita ei tarvitse pelätä. Minä pyydän, ettet vaaranna suhdettamme pelaamalla. Jos tilanne jatkuu, arvioin voinko jatkaa yhdessä elämistä kanssasi.”

”Minä tunnen epävarmuutta ja hermoilen, kun olet tietokoneella toisessa huoneessa. Tuolloin tahtoisin varmuuden, ettet pelaa minulta salaa. Onko mahdollista, että olisit avoimesti muun perheen seurassa tietokoneesi kanssa?”

- ”Kun minä näen/kuulen/huomaan että (huomio tilanteesta tähän).
- Se saa minut tuntemaan (tilanteen herättämä tunne tähän).
- Minä tarvitsisin/tahtoisin (oma tarve tähän).
- Voisitko sinä/Onko mahdollista/Minä pyydän, että sinä (oma pyyntö, toive tähän).
- Minulle ei sovi tämä, vaan (rajan kuvaus tähän)”