

## Suhtlemistõkked

Järgnevalt anna hinnang oma suhtlemistõketele. Kas kasutad rohkem tõkkeid kodus või koolis, mis vanuses inimestega, samast soost või vastassoost kaastudengite/sõprade puhul? Kas teatud inimesed või olukorrad põhjustavad tõkete kasutamist? Kas loodad ühe kindla tõkke peale või kasutad eri inimeste ja olukordade puhul erinevaid tõkkeid? Uuri päeva jooksul oma tõkkekasutuse mehhanismi. Käesoleva analüüsi eesmärk ei ole suhtlemistõkkeid eemaldada, vaid tähele panna, kuidas ja millal sa neid kasutad?

1. Vali välja 2-3 suhtlemistõket, mida kasutad kõige rohkem:

.....

.....

.....

2. Mitu korda sa neid tõkkeid päeva jooksul kasutad:

.....

.....

.....

3. Kelle seltskonnas sa millist tõket kõige rohkem kasutad:

.....

.....

.....

3. Millised jututeemad või olukorrad põhjustasid tavaliselt suhtlemistõkke:

.....

.....

.....

5. Tõket kasutama hakates tundsid end olevat (tõmmake joon alla kõigile tunnetele, mis sind parasjagu valdasid):

tüdinud , ärevil, ärritunud, solvunud, armukade, jõetu, tagantkiirustatud, masendunud, kritiseeritud, erutatud, hõivatud, rünnatud, väsinud, muu

.....

.....