

# KORONASTA AHDISTUNEEN KÄYTÖKSEN LIEVENTÄMISVINKIT

1

## YMMÄRRÄ KÄYTÖKSEN OLEVAN VIESTINTÄÄ

Etsi ahdistuksen merkkejä kehonkielestä, äänensävyistä ja puheen nopeudesta. Ymmärrä, että konfliktihakuinen käytös heijastaa tarvetta ja mieti, mitä toinen ihminen voisi haluta.

2

## VÄLTÄ VALTATAISTELUA

Henkilöön kohdistuva oma puolustavaksi muuttuva käytös tai liiallinen auktoriteettina oleminen voi kiihdyttää henkilön ei-toivottua käytöstä. Tarjoamalla henkilölle vaihtoehtoja voit tarjota joustavuutta ja ottaa huomioon molempien osapuolten kannalta edullisen lopputuloksen.

3

## KÄYTÄ RAJOJEN ASETTAMISTA

Käyttäytymistä ei voi pakottaa, mutta rajojen asettaminen voi auttaa meitä vaikuttamaan käyttäytymiseen. Hyväksyttävän käyttäytymisen tai lopputuleman puitteiden muotoilu voi kannustaa toista henkilöä valitsemaan myöskin sinulle parhaimman vaihtoehdon.

4

## HARJOITA TILANTEESSA OBJEKTIIVISUUTTA

Älä ota käyttäytymistä henkilökohtaisesti. Pysy rauhallisena. Etsi positiivinen tapa vapauttaa konfliktin aikainen negatiivinen energia. Muista, että voit hallita vain omaa asennettasi ja tekojasi.

5

## KEHITÄ TERAPEUTTISTA YHTEISTYÖTÄ

Opi konfliktista ja auta toista henkilöä oppimaan kokemuksesta. Keskity käyttäytymismallin tunnistamiseen ja estämiseen tulevaisuudessa. Lopuksi, näe aikaa ja vaivaa suhteen korjaamiseen.

Suomen  
mapa keskus

CRISIS PREVENTION  
INSTITUTE™

Vieraile [suomenmapakeskus.fi](https://suomenmapakeskus.fi) tai [crisisprevention.com](https://crisisprevention.com) saadaksesi lisätietoa haastavan käytöksen kohtaamisesta turvallisesti sekä tarjoamistamme [koulutuksista](#).