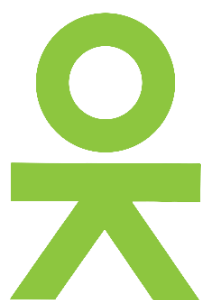


PROGRAM



kompas vaspitanja
vaspitanje.com

— Powered by —



**ZAUZETI SE ZA SEBE
UZ POŠTOVANJE**

SADRŽAJ

ZNAČAJ POSTAVLJANJA GRANICA I DOSLEDNOST	2
KAKO BITI DOSLEDAN	3
PRIRODNE I LOGIČNE POSLEDICE	3
ASERTIVNA PRAVA	4
LJUTNJA KAO ZNAK DA NAM NEŠTO SMETA	7
TIME OUT I ODLAGANJE REAKCIJE	7
ULOGJE KOJE NAS SPREČAVAJU DA SE PONAŠAMO ASERTIVNO	8
ODGOVORI NA MANIPULACIJU	10

ZNAČAJ POSTAVLJANJA GRANICA I DOSLEDNOST

Koja vam je prva asocijacija kada se pomene reč disciplina: pravila, kontrola, biti strog, ograničenja, batine?

Niste jedini. Ali pozitivna disciplina se ne odnosi ni na kažnjavanje ni na kontrolu.

Važno je razjasniti. Disciplina zapravo znači "učenje" i način odgajanja dece se oslanja na podučavanje, pripremu, uvežbavanje, razvijanje veština i fokusiranje na rešenja.

Strpljivo i dosledno vaspitanje (pozitivna disciplina) je pristup kojim se prema detetu ophodimo nenasilno i s poštovanjem. Može se poboljšati ponašanje deteta bez upotrebe posramljivanja, time out-a ili drugih tradicionalnih kazni. Deci se pomaže da istraju, dožive uspeh, pružaju im se informacije i podstiče se njihov razvoj. Pozitivnom disciplinom možete uvažiti detetova osećanja, a da im ne dopustite da rade sve što poželeva.

Na osnovu razgovora sa roditeljima, vaspitačima zaključila sam da je često zabuna kada je u pitanju reč "pozitivna". Ovo nije pristup gde su sve "leptirići i cvetići". Da li je lako biti strpljiv i dosledan? Naravno da nije. Ali da li pristup daje najbolje rezultate? Da, jer pozitivna disciplina je:

- nenasilna
- usmerena na rešenje
- puna poštovanja
- zasnovana na principima razvoja deteta

Budite brižni i odlučni.

Upravo u pozitivnoj disciplini naglasak je na ravnoteži između odlučnosti i brižnosti. Strpljivo i dosledno vaspitanje je pristup koji ne uključuje prekomernu kontrolu ili popustljivost i uspešna je u podučavanju dece *samodisciplini, odgovornosti, saradnji i veštinama rešavanja problema*.

Šta je njena prednost u odnosu na druge metode disciplinovanja?

1. Pozitivna disciplina nije ponižavajuća ni za dete, ni za odrasle. Prekomerna kontrola u većini slučajeva obuhvata kažnjavanje koje je ponižavajuće za decu. Deca koja doživljavaju mnogo kazni postaju ili buntovnici ili jako potčinjena. S druge strane, kada se koristi popustljivo vaspitanje takođe bude ponižavajuće za odrasle i decu i stvara nezdravu međuzavisnost umesto saradnje i samopouzdanja.
2. Svrha pozitivne discipline je da se postignu pozitivni dugoročni rezultati, kao što su odgovornost i saradnja.
3. Pozitivna disciplina uči decu samodisciplini i odgovornosti. Kada se koristi prekomerna kontrola odrasli budu odgovorni za stalnu brigu o ponašanju dece. Zanimljivo je da se kontrolišući odrasli žale na neodgovornost deteta ne shvatajući da su, korišćenjem najpopularnijeg oblika prekomerne kontrolne- sistema nagrađivanje i kažnjavanje, deca istrenirana da budu neodgovorna. Popustljivost takođe ih uči neodgovornosti jer se i roditelji i dete odriču odgovornosti.
4. Jedan od najznačajnijih pojmova za razumevanje pozitivne discipline je da deca *voljno* slede pravila koja su uspostavljena uz pomoć drugih. Deca

razvijaju zdravu sliku o sebi kada uče da budu korisni članovi porodice i društva.

KAKO BITI DOSLEDAN

- Koristite asertivne fraze kako biste postavili sa poštovanjem granice: *Voleo/la bih... Želim/Ne želim... Značilo bi mi... Hoćeš li... Smeta mi... Ne dopada mi se... Ne odgovara mi... Ne sviđa mi se... Nezadovoljan/a sam... Ometa me...*
- Razumevanje: *Mama te voli i kada završim razgovor saslušaću te; Znam da to želiš puno, žao mi je jer sada ne možeš da dobiješ.*
- Odlučite šta ćete da uradite umesto da se uključite u borbu za moć.
 - a) Isplanirajte šta ćete da uradite i obavestite o tome unapred:
Kada sto bude postavljen ja ću servirati večeru.
Pomoći ću ti oko domaćeg zadatka u utorak i sredu, ali ne u poslednjem momentu.
Kada završiš današnje obaveze ja ću da te odvezem kod druga.
 - b) Istrajte u svojim planovima, budite dosledni i ljubazni.
- Ne nastavljajte se sa decom.
- Dajte im izbor

PRIRODNE I LOGIČNE POSLEDICE

Prirodne posledice je ono što se dešava **spontano, prirodno, bez uticaja odraslih**. Ako stojite na kiši, pokisnućete. Kada ne jedete, ogladnite. Kada zaboravite kaput, bude vam hladno.

Ne okrećite u svoju korist: Odrasli preokreću stvari u svoju korist kada kritikuju ili grde decu i kažu "Da li sam ti rekao/la", unoseći još više krivice, stida ili bola koje bi dete prirodno iskusilo svojim izborima. Deca se obično osećaju loše ili krivim kada naprave grešku. Žele da urade bolje. Okretanje u svoju korist umanjuje mogućnost da nauče iskušavajući prirodne posledice, zato što dete prestaje da uči i fokusira se na odbranu od krivice, stida ili bola.

Pokažite empatiju i razumevanje za iskustvo kroz koje dete prolazi: "Verujem da ti je bilo teško što si bio gladan" (mocar, dobiti lošu ocenu, izgubiti biciklu...). Kada vam deluje da je prikladno možete dodati "Volim te i verujem da ćeš se izboriti sa ovim."

Bez spašavanja i popravljavanja: Roditeljima može biti teško da budu podržavajući bez spašavanja ili prevelike protekcije, ali upravo ovo je najbolji način na koji možete pomoći detetu da razvije osećaj da je sposobno. Oni uče iz sopstvenog iskustva da mogu da se nose sa usponima i padovima u životu.

Logične posledice se razlikuju od prirodnih po tome što iziskuju intervenciju odraslih. Veoma je bitno odlučiti koja posledica će biti korisna detetu da stekne iskustvo, koja će ga ohrabriti da nauči životne i socijalne veštine.

Primeri:

1. *Ako razbiješ prozor, možeš da zaradiš pare da kupiš nov.*
2. *Ako odneseš igračku u školu, učitelj/ica će ga uzeti dok ne završiš sa svim časovima.*
3. *Ako propustiš autobus, morao bi da prošetáš do škole.*
4. *Ako tvoja garderoba nije u korpi za veš, neće biti oprana.*

Tri P i jedno K

Kada se odlučite za primenu logične posledice važno je da ispratite sva 4 koraka. Ako dođe do izostanka bilo kojeg koraka onda deca logične posledice dožive kao kazne.

1. **P**ovezanost (Related)
2. **P**oštovanje (Respectful)
3. **P**romišljenost (Reasonable)
4. **K**orisnost (Helpful) Ako neko slovo izostaje - to onda nije logična posledica.

ASERTIVNA PRAVA

Pravo na samoodgovornost

Preuzimajući odgovornost za sopstveno mišljenje, osećanje i ponašanje, dajemo sebi slobodu izbora. Ukoliko sebi oduzimamo ovo pravo, tada najčešće odgovornost prebacujemo na nekog drugog (čoveka, okolnosti, višu silu, ili Boga). Posledica toga je da krivimo druge za to kako se mi osećamo ili ponašamo.

„Ako smatraš da je neko drugi problem, onda moraš njega da menjaš. Ako smatraš da si ti problem, onda možeš da promeniš sebe, naučiš nešto i postaneš pametniji. Većina ljudi bi svakog promenila, samo sebe ne bi. Ali, da ti kažem, lakše je menjati sebe!” (Kioski,R.: Bogati otac, siromašni otac)

Zašto ljudi sebi oduzimaju ovo pravo ili pristaju da im bude oduzeto?

- Spoljašnji faktor. Putem vaspitanja i socijalizacije smo usvojili pravila „Nisi u stanju da donosiš odluke, zato što si dete“, nešto kasnije „Zato što si neiskusna“, još kasnije „Nisi još dovoljno kompetentan“ i na kraju „Star si i bolestan“.
- Strahovi. Ljudi veruju da su pristajanjem na to da drugi misle i odlučuju umesto njih sigurniji, odnosno, da na taj način izbegavaju razne strahove. Posebno separacioni strah (strah od ostavljanja) ali i strah od odbacivanja, neuspeha, kritike, izopštenja iz društva, i lepljenja etiketa.

Pravo na granice

Kako da kažem „ne“?

Ovo pravo sebi oduzimamo kada:

- Nekome pomažemo, a to NE ŽELIMO, odnosno nismo se ODLUČILI da pomognemo, već nismo znali kako da postavimo granicu - „Ne mogu da ne pomognem“.
- Kada pomažemo osobi da reši neki problem, a ona je **odgovorna** za njega i u realnoj je mogućnosti da ga sama reši. Znači da smo pustili da tuđi problem bude naš.

Pitanje je **da li zaista pomažemo** drugoj osobi kada mislimo da joj pomažemo? Gotovim savetima, PREUZIMANJEM ODGOVORNOSTI ZA DRUGE mi zaista ne pomažemo drugome da razvije sposobnost za rešavanje problema. Isto se odnosi i na nas same, ukoliko dopuštamo da drugi misle za nas - onda se ne razvijamo i ne napredujemo.

Bez obzira na to u kojoj meri čovek želi da drugome bude dobro, on nema sposobnosti da drugoj osobi trajno daruje stabilnost, dobrobit i sreću. Srećne trenutke možemo da priuštimo nekoj dragoj, bliskoj osobi, ali stabilnost, dobrobit i sreću čovek sam mora da ostvari

Pravo na greške

Najčešće oduzimamo sebi pravo na grešku zato što izjednačavamo grešku sa ličnom pogrešnošću. Pogrešio sam = ja sam pogrešan. A istina je da smo mi uvek vredni, a da grešimo u postupcima, dakle, pogrešivi smo, a ne pogrešni.

Osobe koje sebi oduzimaju ovo pravo ostaju pasivne jer se boje greške koju predviđaju, ili postaju agresivne tako što odgovornost za učinjenu grešku prebacuju na drugoga, i tako ulaze u razne igre.

Zašto nam je nekada teško da priznamo grešku? Delimično zbog potrebe ljudi da budu savršeni, delimično zbog toga što žele da budu bolji od drugih, a najčešće zbog strahova da ne budu ismejani, kritikovani i etiketirani (proglašeni budalama).

Pravo na „Ne znam“

Kao ljudi imamo biološka ograničenja da u glavi držimo sva znanja. Takođe, nismo uvek u mogućnosti da predvidimo sve moguće posledice svojih budućih akcija. Na putu smo saznanja kada sebi damo pravo na jednostavno „NE ZNAM“.

Sokrat je proglašen za najpametnijeg čoveka svog vremena samo iz jednog razloga „On je jedini bio svestan svog neznanja“. Dakle, nikada ne možemo biti 100 odsto sigurni u naše znanje; mi smo na putu saznavanja.

Pravo da ne razume, da mi nije jasno

Mi nismo čitači tuđih misli. Zato nemojte da očekujete od sebe da unapred prepoznajete tuđe želje, mišljenje, očekivanja, da predviđate tuđe potrebe. Koristeći i braneći svoje pravo da ne razumemo, mi zapravo pozivamo drugu osobu na otvoren dijalog, na mogućnost da zajedno dođemo do boljeg razumevanja. U suprotnom, ako sebi oduzimamo ovo pravo, osećamo se loše i „prozvani“ ukoliko je druga osoba besna, povređena ili uznemirena.

Pravo na promenu mišljenja

Pravo da promenite sopstveno mišljenje jednostavno znači da umete da mislite. Otpor da osoba promeni svoje mišljenje, stavove i uvrenja najčešće je izraz krutog mišljenja ili socijalne anksioznosti (osoba se plaši da će je drugi ljudi proceniti kao nedoslednu, prevrtljivu ili kao osobu slabog karaktera). Međutim, sasvim je normalno da osobe usled novih iskustava i učenja promene svoje mišljenje u vezi sa nečim. Ukoliko želimo da se razvijamo i napredujemo onda je nužno da menjamo svoje poglede na neke situacije. Promena mišljenja nije dokaz naše neispravnosti, već razvojna nužnost.

Pravo na logiku

Logika je jedan od spoljnih standarda koji mnogi ljudi koriste da bi sudili o mom, kao i o vašem ponašanju...**kao dokaz da smo mi pogrešili.**

Istina je da mi nastupamo iz sopstvenog sistema uverenja, i da ono što je nama logično ne mora biti i drugoj osobi (upis određene škole ili fakulteta, izbor partnera, raspolaganje sopstvenim vremenom ili jednostavno ukus). Naše je pravo da sami procenjujemo značaj i vrednost onog čemu težimo, preuzimajući odgovornost za sopstvene izbore.

Pravo na izražavanje emocija

Izražavanje emocija ključno je za uspostavljanje i za svoju emocionalnu dobrobit.

Uvažite detetova osećanja: *Vidim da si tužan/a; Ovo te je baš naljutilo. Saslušajte ih.*

Kod odraslih neretko razlozi potiskivanja i skrivanja emocija leže u porukama koje su dobijali tokom odrastanja: „Hajde nemoj da plačeš, samo slabići plaču“, „Ne smeš da pokažeš slabost“, „Ne treba toga da se plašiš, to nije ništa...”

LJUTNJA KAO ZNAK DA NAM NEŠTO SMETA

Uvažite osećanja:

- 1) Dozvolite deci da imaju sopstvena osećanja kako bi mogla da nauče da su u stanju da ih savladaju.
- 2) Ne ispravljajte, ne spašavajte, ne prigovarajte deci o njihovim osećanjima.
- 3) Uvažite njihova osećanja: "Vidim da si veoma (ljut, tužan, uznemiren...)".
- 4) Zatim učutite i imajte veru u decu da će uspeti da se izbore.

Emocija	Događaj	Uverenje	Ponašanje
Disfunkcionalna Ljutnja neprijatna	- neko oduzima naša prava. - neko podcenjuje naše vrednosti. - neko preti našem samopoštovanju.	- verujemo da niko ne sme da bude takav. - verujemo da je to užasno. - verujemo da ne možemo podneti takvo ponašanje. - imamo fantaziju da ga moramo naterati da se promeni	- napadamo verbalno. - napadamo fizički. - napad pasivno - agresivan.
Funkcionalna Ljutnja neprijatna	- neko oduzima naša prava. - neko podcenjuje naše vrednosti. - neko preti našem samopoštovanju.	- ne vidimo odmah zle motive. - ne vidimo stvari po principu crno-belo. - verujemo da smo dovoljno sposobni da se odbranimo. - verujemo u našu vrednost i kada drugi govore suprotno.	- asertivno se zauzimamo za sebe pred drugima. - izražavamo želju da drugi promeni svoje ponašanje (kritikujemo).

TIME OUT I ODLAGANJE REAKCIJE

1. Time out – koristimo u situacijama kada druga osoba ljutnju koristi u svrhu manipulacije. Dakle, ignorišemo sadržaj ljutnje, dok se druga osoba ne smiri. Reagujemo sa "razgovaraćemo o tome kasnije".

2. Odlaganje reakcije - primenjujemo ga u slučaju kada se kod nas javlja uzbuđenje koje onemogućava jasno razmišljanje, kada ne znamo tačno šta želimo ili nemamo dovoljno podataka za odluku. Reagujemo sa "Želim da razmislim o tome" ili "Sada ne želim da govorim o tome".

ULOGE KOJE NAS SPREČAVAJU DA SE PONAŠAMO ASERTIVNO

Najčešće uloge koje nas ometaju da se ponašamo asertivno su

- Spasilac
- Progonilac
- Žrtva

Dinamika ovih uloga je zasnovana na infantilnom razumevanju ljudske prirode, po kojoj je ljude moguće podeliti u dobre (Spasitelji i Žrtve) i loše (Progonioci).

ULOGU SPASIOCA PREUZIMAMO KADA:

- Radimo za druge ljude stvari koje ustvari ne želimo da radimo (ne znamo da kažemo „Ne“ ili strahujemo od narušavanja slike o sebi; hoćemo da održimo status dobrog prijatelja, požrtvovanog roditelja, dobre osobe; verujemo u svoje etikete „Ja sam fin i učitiv“, „Ja sam neko ko se ne zamera“, „Ja sam uvek na raspolaganju i od pomoći“)
- Kada preuzimamo odgovornost drugoga na sebe, odnosno, radimo više nego što je naš deo.

Zašto:

- 1) Osećamo se vrednijim kada pomažemo.
- 2) Strahujemo da će nas drugi odbaciti.
- 3) Sposobne ljude, koji trenutno imaju problema, smatramo bespomoćnim ljudima koji nisu u mogućnosti da se staraju o sebi.
- 4) Sposobne ljude, koji otpisuju svoje sposobnosti, podržavamo u tom stavu, i na taj način im potkrepljujemo disfunkcionalno uverenje.
- 5) Uopšte podcenjujemo sposobnosti drugih.
- 6) Vaspitavani smo da verujemo kako po svaku cenu moramo da činimo druge ljude srećnim.
- 7) Mislimo da »činimo dobro« drugoj osobi ako preuzimamo odgovornost za njeno ponašanje, ili osećanje.
- 8) Iz religioznih razloga (verujemo da je naša dužnost da pomognemo svima).
- 9) IZBEGAVAMO NEPRIJATNOST.

Veoma je važno razlikovati Spasavanje od brižnog čoveka koji pomaže drugima.

Brižan čovek :

- Veruje u svoju vrednost i kada ne pomaže drugima.
- Pomaže u situacijama kada drugi objektivno ne može da pomogne sebi - objektivno je nemoćan.

Osoba koja je večiti Spasilac stvara i sebi i drugima velike probleme.

Problemi koje stvara sebi:

- Nezdravi međuljudski odnosi zato što Spasilac uvek dođe po naplatu. Ukoliko se desi da Žrtva ne ispunji njegova očekivanja, Spasilac počinje da Progoni Žrtvu što nepovoljno utiče na međuljudske odnose.

- U profesionalnom smislu patiće od sindroma pregorevanja (eng., burn out) koji se pojavljuje kao ishod Spasavanja.
- Pored toga što sebi stvara navedene probleme, ponašanje Spasioca takođe nepovoljno utiče na drugoga.

Problemi koje stvara drugima:

Neželjeno Spasavanje potkrepljuje sebičnost, zavisnost i bespomoćno ponašanje kod „spasenog“. Ono takođe „spasenog“ lišava inicijative i lične moći, a na kraju i kod Spasioca i kod „spasenog“ izaziva osećanje ljutnje i odbojnosti. Osim toga Spasilac i „spaseni“ bivaju uhvaćeni u odnos uzajamne zavisnosti ili kozavisnosti, gde Spasiocu „spaseni“ postaje jako važan, kao i „spasenom“ Spasilac, poput droge.

ULOGU PROGONIOCA PREUZIMAMO KADA:

- Kritikuemo biće neke osobe a ne njeno ponašanje, uz razna etiketiranja, često koristeći manipulaciju kao sredstvo da dođemo do svojih ciljeva. Imamo superioran, Ja sam ok, Ti nisi ok stav. Kada smo zaglavljani u ulozi besa i okrivljavanja: ništa ne valja, drugi su krivi za sve, kada smo stalno ljuti na nekog ili nešto.
- Kada proganjamo razdražljivi smo i mrzovoljni, često vređamo druge, ismejavamo ih, odbacujemo, ignorišemo, vičemo, držimo predavanja i morališemo, i neprekidno se suprotstavljamo.
- To su sve igre moći kako bi se drugi držali pod kontrolom.

Zašto:

- 1) Verujemo da imamo prava da svoje akumulirano nezadovoljstvo, povređenost ili bes „izbacimo“ jednim agresivnim ispadom.
- 2) Želimo agresijom da obezbedimo moć, kontrolu nad situacijom, da dominiramo.
- 3) Mislimo da je agresija jedini način na koji se može ostvariti neki cilj ili dopreti do druge osobe (u prošlosti smo dobili potkrepljenja za svoje agresivno reagovanje).
- 4) Ne znamo kako da se ponašamo drugačije (asertivno).
- 5) Došli smo po „naplatu“ za dobro koje smo učinili drugome.
- 6) IZBEGAVAMO NEPRIJATNOST.

Moguće posledice agresivnog ponašanja

- Dugotrajna agresivnost može uzrokovati neke fizičke tegobe (visok krvni pritisak, gastrointerstinalne tegobe i slično).
- Agresivna osoba ima osećaj da stalno mora biti budna, "na oprezu", razvija kompetetivan odnos prema drugim ljudima, nije prijemčiva za pozitivno kod drugih, i u odnosu sa drugim ljudima.
- Osoba gubi, ili joj je smanjena mogućnost da stvara bliske veze sa ljudima, osamljuje se, ili je ljudi napuštaju.
- Osobe iz okoline koje su meta agresivne osobe se povlače i pate na različite načine.
- Nakon "agresivnih ispada" osoba može osećati krivicu, stid i povlačiti se.
- Agresijom se problem pre usložnjava nego što se rešava.

ULOGU ŽRTVE PREUZIMAMO KADA:

Otpisujemo svoje sposobnosti da donosimo odluke i da se brinemo o sebi. Dozvoljavamo drugima da rukovode našim životom i vode računa o nama.

Žrtva koja je objekt Spasiteljeve zastranjenosti velikodušnosti, kada postane svesna da je „spasavana“ osećaće se poniženo i misliće da se sa njim postupa kao sa socijalnim slučajem. Zbog taga često počinje da Proganja svog Spasioca.

Zašto:

- 1) Verujemo da su asertivnost i agresivnost isti oblici ponašanja, a vrednosno to osudjujemo.
- 2) Ne uviđamo razliku između pasivnosti i ljubaznosti, odnosno pasivnosti i socijalizovanog ponašanja.
- 3) Ne prihvatamo svoja prava.
- 4) Strahujemo od izražavanja emocija.
- 5) Plašimo se ishoda svoje asertivnosti (kazne, odbijanja, neprihvatanja).
- 6) Strahujemo od narušavanja slike o sebi (hoćemo da održimo status »pravog prijatelja«, »dobre osobe«; ostajemo pri svojim etiketama tipa »ja sam fin«, »ja sam uvek učtiv«, »ja sam neko ko se ne zamera«, »ja uvek pomognem drugom«;
- 7) IZBEGAVAMO NEPRIJATNOST.

Moguće posledice pasivnog ponašanja

- Osoba gubi samopoštovanje i svoj integritet.
- Dugotrajna pasivnost može uzrokovati neke fizičke tegobe (glavobolje, stalnu napetost, depresiju).
- Stalna potreba pasivne osobe da je drugi prihvate obično ima kontra-efekte - drugi ljudi je manje poštuju i zanemaruju njene potrebe.

ODGOVORI NA MANIPULACIJU

Budi uporan

Pokvarena ploča - osobi kratko stavimo do znanja da smo je čuli i razumeli i fokusiramo se na kratak i jasan sadržaj bazične poruke. Ne dozvoljavamo da fokus ode u neku drugu stranu. Ne zaboravite – kada koristite pokvarenu ploču niste dosadni, već uporni u **odbrani svog prava!** Dakle, stalno ponavljate bazičnu poruku.

Održavanje fokusa - drugoj osobi jasno stavimo do znanja da skreće sa suštine problema, da zamenjuje teze i ne dozvoljavamo da fokus komunikacije skreće. Uporno i dosledno vraćamo dijalog na centralni problem, na suštinski uzrok sukoba. Pozivamo osobu na odgovornost i saradnju, i ne pristajemo na manipulaciju!

Odgovori na manipulativnu kritiku

Delimično slaganje ili zamagljivanje (*fogging*) – prihvatamo samo deo manipulativne kritike, ali u pogledu procene naše ličnosti ostajemo sopstveni sudija.

Na primer „Zaista si u pravu da sam pogrešila i složićeš se da me jedna greška ne čini neodgovornom osoba“.

Naše slaganje se može odnositi na verovatnoću ili učestalost događaja, na primer: „Istina je da u poslednje vreme ponekad uradim to i to i ti me ne čini glupom.“

Tehnika vraćanja lopte (asertivno raspitivanje) - Koristimo svoje pravo da ne razumemo šta druga osoba misli, želi ili podrazumeva pod onim što govori, te se raspitujemo. Na primer: "Reci mi šta je tačno u tom mom postupku bilo ponižavajuće".