

Lisateemasid suhtlemisoskuste arendamiseks

Kuidas suhelda „keerulise inimesega“?

Kas „keeruliste inimestega“ on võimalik suhtlema õppida? Võib-olla on lihtsam neid lihtsalt vältida?

Alati ei ole see võimalik. Ja vahel võib juhtuda, et aastaid kõrvuti ühes klassis käinud inimesed saavad tõelisteks sõpradeks alles aastate pärast – kui selgub, et inimestel on ühised huvid või maailmavaade. Väga tihti osutuvad ka keerulised inimesed täiesti „normaalseteks“!

Ära mõista suhtlemispartnerit hukka – enamasti tead sa tema kohta liiga vähe, et talle mõnd kõlavat hüüdnime anda. Pealegi – kõik, mis sa teise kohta ütled, räägib SINUST ENDAST. Ja vead, mida me teiste juures tähele paneme, on tihti kitsaskohtadeks meie endi elus.

Kuidas siis keerulise vastasega suhelda? Kõige valutum teile mõlemale on, kui säärast suhtlemist saaks nimetada „viisakas“. Arvesta sellega, et lihtne ja viisakas käitumine ei anna ka sinu partneril sinu kohta midagi muud kui „Lihtne. Viisakas“ arvata. Kuni sa ei ole välja selgitanud, mida sa soovid, et too „keeruline kaaslane“ sinust arvab, piisab sellest täiesti.

Appi, ma ei jaksa suhelda!

Täiesti mõistetav! Kuna suhtlemine hõlmab absoluutselt kõike meie ümber, on üsna loomulik, kui sellest väsid. Ka siin aitab lihtne viisakus. Mitmetunniseid ja tüütavaid vaidlusi on võimalik ära hoida lihtsalt viisakate repliikidega: „Olen hetkel väsinud, räägin sellest hea meelega homme,“ või „Pean selle teema enda jaoks läbi mõtlema, et saaksin sulle vastata“.

Kui oled suhtlemisest väsinud, võta tõepoolest puhkus. Kuula muusikat, maali või kõige parem – mine rattaga sõitma. Füüsiline liigutamine aitab väga hästi mõtteid korrastada ja end uuesti laadida.

Kui oled tähelepanelik, õpid tasapisi suhtlema iseendaga – tajuma enda vajadusi ja neid hindama.

VEEL HARJUTUSI

"Suhete peegeldused"

Kirjuta enda jaoks üles vastused järgmistele küsimustele: kes on olnud mulle mingil eluperioodi olulised inimesed? Võid nende hulka soovi korral arvata ka filmi-, raamatu- või avaliku elu tegelased. Mida oled neilt õppinud või nende tõttu kogenud?

"Räägi minust"

Eesmärgid: kõnemaneeeri, sõnakasutuse ja sõnastusstiili teadvustamine, info muutumine teise inimese esituses, oma rolli tundmaõppimine.

Rühm: kuni 16 osalejat.

Harjutuse kirjeldus: valmista ette 2-3 minuti pikkune ettekanne mõnest elukutsest ja selle sobivusest sinu oskuste, teadmiste, kogemuste ja isikuomadustega. Vali paariline, keda tunned kõige vähem, ning esita talle ettekanne. Paarilised tutvustavad kuulnud teksti ülejäänud rühmaliikmetele nii, et üks paarilistest istub toolile ning teine seisab tema selja taha. Seisja esitab paariliselt kuulnud ettekande. Teised rühmaliikmed esitavad küsimusi, seisja vastab neile istuja asemel ning tema rolli etendades. Istuja kuulab ja jälgib toimuvat sekkumata. Seejärel vahetatakse kohad. Harjutus lõpeb osalejate tunnete ja mõtete ning saadud kogemuste aruteluga.

„Vestlus“

Vali klassist kaaslane, kellega oled viimasel ajal kõige vähem suhelnud ja alusta vestlust. Vestluse teema valib see, kes tahab ennast proovile panna. Lõpetades vestluse püüa meenutada, mida sa märkasid ja kuidas sa end tundsid. Mida sa tundsid ülesannet täitma minnes, kas teil tekkis omavahel silmside? Mida sa nägid, milliste sõnade, näoilme, žestidega partner reageeris? Kuidas sa end pärast seda vestlust tundsid? Mis läks korda? Mis oleks võinud olla teisiti?

See ülesanne aitab ennast paremini tundma õppida suhtlemise alustamisel.