

SUHTLEMISOSKUS

Juhend

Oodatav tulemus:

Klient

- suudab analüüsida seniseid suhtlemiskogemusi;
- saab hinnata iseenda ja oma kaaslase suhtlemisoskust;
- oskab arvestada teiste arvamusega enda kohta.

Sobiv sihtrühm: põhikooli-, gümnaasiumi- ja kutsekooliõpilased, noored töötajad, kes on läbi grupitööde õppinud üksteist paremini tundma

Vajalikud vahendid: tööleht, kirjutusvahend, lipikud klientide nimedega, käärid, liim

Meetodid: individuaalne töö, paaritöö, arutelu nõustajaga

Aeg: 2x45 min

Tegevuse kirjeldus:

- Selgita ülesande eesmärki. Suhtlemisoskus on sageli oluline tegur, millest oleneb kohanemine uutes tingimustes ja nn läbilöögivõime. Oskuslik suhtlemine tähendab kontakteerumist teise inimesega, info edastamist ja vastuvõtmist, kohanemist võõras keskkonnas jne. Alljärgnev tööleht aitab selgitada, missugused suhtlemisoskused on kliendil ning kuidas teised hindavad tema suhtlemisoskuseid. See annab võimaluse ka ise hinnata kaaslase suhtlemisoskuseid.
- Selgita ülesannet. Töölehel tuleb hinnata enda ja kaaslase suhtlemisoskuseid. Selleks jaga lipikud nimedega (iga töölehe täitja saab ühe lipiku). Selle kaaslase kohta, kelle nimi on lipikul, lasta täita töölehe parem pool. Peale töölehtede täitmist lasta täitjatel lõigata leht pooleks ja anda sellele, kelle kohta töölehe parem pool täideti. Soovi korral liimida saadud töölehe parem pool enda töölehe külge. Töölehte võib täita ka koduse ülesandena. Sel juhul tuleb analüüsimise osa teha järgmisel kohtumisel.
- Tulemusi võib analüüsida järgmiselt:
 - kliendid, kes on hinnanud üksteist, võrdlevad oma tulemusi; erinevuste korral peaksid nad arutelu käigus jõudma ühisele arvamusele;
 - kliendil hinnata, millised antud suhtlemisoskustest on tähtsamad, ja kriipsutada need alla; seejärel võrrelda neid iseenda suhtlemisoskustega;
 - arutleda rühmas, kuidas neid tähtsamaid suhtlemisoskusi on võimalik arendada (elukogemused, suhtlemistreening, romaanide lugemine, arutelu suhtluspartneriga oma mõtetest ja tunnetest vestluse käigus, suhtlemispsühholoogia õppimine jne);
 - lase klientidel mõni minut mõelda ja siis öelda, mida uut nad enda jaoks teada said või oli see arutelu kinnituseks kõigele sellele, mida nad juba enne teadsid.
- Mõttearenduse jätkuks saab kasutada juhendi all olevaid küsimusi.
- Tee nõustamise lõpus kokkuvõtte. Võid rääkida ka sellest, et inimesed hindavad tavaliselt oma suhtlemisvalmidust üle. Üldjuhul eelistatakse ikka tuttavat seltskonda ja

teada-tuntud kombereegleid. Suhtluspartneri tundeid, eriti haavatavust alahinnatakse. Seega ei oska inimesed teiste tunnetega arvestada. Taktitunne on meie ajastu defitsiit.

- Antud töölehe võib klient lisada enda portfooliosse (teema – oskused).

Mõtteid edasiseks aruteluks:

- Millest lähtusid töölehe täitmisel (isiklikud kogemused, võrdlesid ennast tuttavatega, oled lugenud suhtlemispsühholoogiast, oled käinud suhtlemistreeningul jne)?
- Millised suhtlemisoskused on sulle elus kasuks tulnud?
- Milliseid suhtlemisoskusi soovid endas arendada?
- Kas hea suhtlemisvõime on kaasasündinud omadus?
- Kas sul on olnud suhtlemisraskusi ja kuidas oled nendest üle saanud?
- Kas sa oled rääkinud sõbrale, kuidas mõnes raskest suhtlemissituatsioonis käituda?

Allikas: Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine. Valikaine õpetajaraamat põhikoolile. SA Innove, 2007, lk 56-57

SUHTLEMISOSKUS

Tööleht

<ol style="list-style-type: none"> Hinda kõrvuti enda ja oma kaaslase suhtlemisoskusi. Nõustaja käest saad lipiku kaaslase nimega, kelle suhtlemisoskusi hindad. Tee vastavasse lahtrisse rist. Lõika paber mööda lõikejoont pooleks ja anna kaaslasele tema kohta täidetud osa ning küsi kaaslaselt Sinu kohta antud hinnang endale. Liimi saadud hinnanguleht mööda lõikejoont enda töölehe külge. 	<p>Võrdle endale antud hinnanguid kaaslase poolt Sinule antud hinnangutega.</p> <p>Mida märkad?</p>
---	---

Suhtlemisoskus	Minu nimi:			Kaaslase nimi:		
	Eriti ei oska	Oskan mingil määral	Oskan väga hästi	Eriti ei oska	Oskan mingil määral	Oskan väga hästi
Räägin teistega hea meelega						
Hoolin teiste tunnetest						
Kuulan teised ära						
Loon kergelt suhteid ka võõrastega						
Saan hakkama ka ebameeldivate kaaslastega						
Ei vihastu kergelt						
Saan aru, et teised võivad mõelda minust erinevalt						
Ei kaota kergesti enesevalitsemist						
Oskan tülisid klaarida						
Oskan käituda seltskonnas						
Säilitan hea tuju ka võõras keskkonnas						
Oskan leida õige jututeema						

