

# SUHTLEMINE

## 1. EFEKTIIVNE SUHTLEMINE

Suhtlemist võime kirjeldada kui protsessi, mille käigus inimene edastab teisele inimesele mingit informatsiooni või võtab seda vastu. Suhtlemine on seega rääkimine ja kuulamine, sõnumite saatmine ja vastuvõtmine.

Suhtlemisoskused ei ole sünnipärased, need **omandatakse elu jooksul**. Lapsed õpivad suhtlemisoskusi jälgides ja matkides, kuid neid saab omandada ka sihipärase harjutamise kaudu. Suhtlemisoskuste harjutamine on oluline, kuna need aitavad muuhulgas ära hoida uimastitarvitamist. Uurimused on näidanud, et lapsed, kes on head suhtlejad, hakkavad väiksema tõenäosusega tarvitama alkoholi, tubakat või teisi uimasteid (Botvin 2009).

Head suhtlemisoskused aitavad lapsi ja noorukeid mitmel viisil. See, kes tunneb end mugavalt eakaaslaste ja täiskasvanutega suheldes ning julgeb väljendada oma tundeid, räägib suurema tõenäosusega teistele ka oma muredest ja probleemidest. **Mure jagamine teistega on uimastitarvitamise kaitsefaktor**, kuna vähendab tõenäosust, et probleemide ja nendega kaasnevate negatiivsete emotsioonide tekkel hakatakse ennast uimastitega "ravima". Paljud uimastid ju on oma toimelt meeleolulanguse leevendajad.

Tihti proovivad lapsed ja noorukid uimasteid seetõttu, et ei oska keelduda, kui neile uimasteid pakutakse. Seega aitavad head suhtlemisoskused öelda ei olukordades, kus avaldatakse survet teha midagi sellist, mida tegelikult teha ei soovita ega õigeks ei peeta.

Lapsed võivad sageli sattuda olukordadesse, mis on ohtlikud kas nende endi või kaaslaste elule ja tervisele. On oluline, et nad oskaksid siis abi saamiseks pöörduda võõraste täiskasvanute poole. Selleks on tarvis harjutada, kuidas olla julge, ja õppida abipalvet arusaadavalt sõnastama.

Efektive suhtlemise aluseks on selge eneseväljendus, mis toimub **verbaalse** (kasutades sõnu) ja **mitteverbaalse** (kasutades kehakeelt) suhtlemise kaudu. Et meie sõnumid oleksid selged ja arusaadavad, tuleb tähelepanu pöörata mõlemale väljendusviisile, st peale sõnade peavad sama infot kandma ka meie hääletoon, kehahoiak, kaugus kuulajast, ilme, žestid ja silmside. Väga sageli antakse ja saadakse lõviosa infost just nendest märkidest. Nii nagu sõnad moodustavad lauseid, nii moodustavad ka mitteverbaalse suhtlemise märgid teatavaid sõnumeid.

Kuna suhtlemise sisuks on nii info edastamine kui ka vastuvõtmine, siis on olulised ka **kuulamisoskused**. Kuulamisoskus on võti meid ümbritseva maailma mõistmiseks ning teistega suhtlemiseks. Võib eristada **passiivset kuulamist**, mil kuulaja näitab, et on tähelepanelik ja huvitatud kaaslaste jutust, kuid ise ei osale vestluses. **Aktiivse kuulamise** puhul kasutab kuulaja sõnalisi väljendeid, näidates, et ta kuulab tähelepanelikult, austab rääkijat, mõistab teda, väljendab oma sümpaatiat ja toetab teda.

Heade suhtlemisoskuste kujundamisel on väga tähtis roll ka õpetajatel, kuna õpetaja on see mudel, mille pealt õpilased suhtlemisoskusi omandavad.



### Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
2. Krips, H 2003. Suhtlemisoskustest õpetamisel ja juhtimisel. Tartu, Tartu Ülikooli kirjastus.