

Aktiivtöö. Hea kuulaja

Teema: efektiivne suhtlemine.

Alateema: suhtlemisoskused, aktiivne ja passiivne kuulamine.

Õpitulemused. Õpilane:

- teab suhtlemise olemust ning väärtustab tõhusate suhtlusoskuste vajalikkust*;
- eristab passiivset ja aktiivset kuulamist;
- demonstreerib õpitu olukorras aktiivse kuulamise võtteid*.

Vajalikud materjalid. Töölehed.

Taust. Suhtlemine on protsess, mille käigus inimene edastab teisele mingit infot või võtab infot vastu. Suhtlemine on seega rääkimine ja kuulamine, sõnumite saatmine ja vastuvõtmine. Efektiivse suhtlemise aluseks on selge eneseväljendus, mis toimub verbaalse (kasutades sõnu) ja mitteverbaalse (kasutades kehakeelt) suhtlemise kaudu. Suhtlemisoskused ei ole sünnipärased, neid omandatakse elu jooksul. Suhtlemisoskuste järjepidev harjutamine on oluline, kuna need on osa kaitsefaktoritest, mis aitavad ära hoida riskikäitumist. Uurimused on näidanud, et lapsed, kes on head suhtlejad, hakkavad väiksema tõenäosusega kasutama alkoholi, tubakat või teisi uimasteid (vt teema sissejuhatust "Efektiivne suhtlemine").

Tunni sissejuhatus. Viige läbi rollimäng koos ühe eelnevalt instrueeritud õpilasega. Õpilane püüab teile edastada mingit sõnumit (näiteks põhjendab, miks ta ei saanud tänaseks kodutööd teha). Teie aga ei pööra õpilase jutule tähelepanu, toimetate oma asjadega või vaatate aknast välja – ühesõnaga, ignoreerite kõnelejat. Seejärel küsige klassilt, kas kõnelejal oli mugav oma sõnumit edastada ning kas teie õpetajana panite õpilaste arvates tähele, mida teile öelda taheti.

Seejärel, et näidata tähelepanu tähtsust, mängige õpilastega pingiridade kaupa **telefonimängu**. Edastatava lause võiks välja mõelda mõni õpilane ning siis õpetajale või esireas istujale kõrva sosistada. Lause võib välja mõelda ka õpetaja. Soovi korral võib seda mängida ka tunni lõpus.

Põhitegevused

1. Selgitage õpilastele, et inimesed ei saa läbi ilma suhtlemiseta, seda tehakse kogu aeg ja igal pool. On oluline, et me suhtleksime teiste inimestega nii, et meist õigesti aru saadaks. Küsige, kuidas õpilased mõtestavad lahti terminit *suhtlemine*. Selgitage, **et suhtlemine on protsess, mille käigus inimene edastab teisele inimesele mingit infot või võtab teiselt infot vastu**. Suhtlemine on seega rääkimine ja kuulamine, sõnumite saatmine ja vastuvõtmine. Kirjutage definitsioon tahvlile või näidake slaidi õpetajamaterjalist.
2. Küsige õpilastelt, kas nad on sattunud kunagi olukorda, kus nad on tahtnud väga kellelegi oma juttu ära rääkida, aga neid ei kuulatud. Mida nad selles olukorras tundsid?
3. Selgitage, et kuulamisoskus on võti meid ümbritseva maailma mõistmiseks ning teistega suhtlemiseks. Mitte keegi meist ei soovi sattuda olukorda, kus meil on vaja midagi olulist teistele öelda, aga meid ei kuulata, ignoreeritakse või katkestatakse pidevalt.

Kuulamisoskus on üks suhtlemisoskustest. Kaks erinevat viisi teise inimese kuulamiseks on **aktiivne** ja **passiivne** kuulamine. Tihti on nii, et inimene soovib oma muret või rõõmu kellegagi jagada, ta ei oota konkreetseid nõuandeid, vaid soovib lihtsalt kellegagi rääkida. Sellises olukorras on teisel inimesel **passiivse** kuulaja roll.

Aktiivse kuulamise puhul aga näitab kuulaja, et ta rääkijat tähelepanelikult kuulab. Sellisel juhul annab kuulaja rääkijale kogu aeg tagasisidet.

Kirjutage tahvlile (või näidake slaidilt) passiivse ja aktiivse kuulamise definitsioone.

Passiivne kuulamine: kuulaja näitab, et ta on tähelepanelik, on huvitatud kaaslaste jutust, kuid ise ei osale vestluses.

Aktiivne kuulamine: tähendab nii kuulamist kui rääkimist. Kuulaja kasutab sõnalisi väljendeid, näidates, et ta kuulab tähelepanelikult, austab rääkijat, mõistab teda, väljendab oma sümpaatiat ja toetab teda.

Soovitav on aktiivse kuulamise tehnikaid rollimängu kaudu õpilastele demonstreerida. Selleks on vajalik ühe õpilase eelnev instrueerimine (rääkija roll). Õpetaja võtab aktiivse kuulaja rolli.

4. Jagage õpilastele töölehed ning vaadake koos üle passiivse ja aktiivse kuulamise tehnikad (vt õpilase tööleht).
5. Jagage õpilased paaridesse nii, et kokku satuksid õpilased, kellel on head omavahelised suhted. Paluge paaridel täita ülesanded 2 ja 3 töölehel.
6. Küsige õpilastelt tagasisidet.

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et tähelepanelik kuulamine on võti meie maailma mõistmiseks ning teistega suhtlemiseks. Keegi ei soovi sattuda olukorda, kus on vaja midagi olulist teisele öelda, aga tema ei kuula, ignoreerib või katkestab pidevalt juttu. Kui meid ei kuulata, võidakse meist valesi aru saada või ei saa kuulaja olulist infot kätte. Nii, nagu on oluline selge verbaalne ja mitteverbaalne eneseväljendus, on oluline ka tähelepanelik kuulamine.

Lõiminguvõimalused. Antud töö pakub võimalusi lõiminguks võõrkeele tundidega (kuulamisharjutused).



Kasutatud kirjandus

1. Begun, R W 1996. Social skills lessons & activities for grades 4–6. San Francisco, Jossey-Bass.
2. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Teacher`s Manual, Princeton Health Press.
3. Botvin, G J 2012. Life Skills Training. Level Three, Grades 5/6. Student Guide, Princeton Health Press.

Ülesanne 1. Loe läbi juhised passiivse ja aktiivse kuulamise kohta.

Passiivse kuulamise tehnikad

Passiivne kuulamine tähendab, et kuulaja näitab välja, et on tähelepanelik ja huvitatud kaaslaste jutust, kuid ise ei sekku vestlusse.

- Vaatad kõnelejale silma.
- Noogutad peaga vastuseks kõnelejale.
- Su keha on veidi kallutatud kõneleja poole.
- Su näos väljenduvad tunded, mida tunned kõneleja jutu suhtes (kurbus, rõõm, üllatus jne).
- Kasutad kõneleja julgustamiseks lühikesi fraase, näiteks "hmm", "jah?", "kas tõesti?", "oi-oi" jms.

Aktiivse kuulamise tehnikad

Aktiivne kuulamine tähendab nii kuulamist kui rääkimist. Kuulaja kasutab sõnalisi väljendeid, näidates, et ta kuulab tähelepanelikult, austab rääkijat, mõistab teda, väljendab oma sümpaatiat ja toetab teda.

- Toetad kõneleja tunnete väljendamist: "Aiman, mida sa pidid läbi elama", "Saan aru, mida sa tundsid" jms.
- Julgustad kõnelejat veel rohkem end avama: "Räägi mulle sellest..."
- Et veenduda, et said kõneleja jutust õigesti aru, sõnastad aeg-ajalt kõneleja lause oma sõnadega ümber: "Sa ütlesid, et ...", "Kas ma sain sinust õigesti aru, et..."
- Kasutad kõneleja julgustamiseks lühikesi fraase, näiteks "hmm", "jah?", "kas tõesti?", "oi-oi" jms.
- Väljendad oma arvamust, kuid ei jaga rääkijale nõuandeid, kui ta neid ei küsi.



Ülesanne 2. Töö paarides.

Räägi kaaslasele oma kõige toredamast koolivaheajast (kolm minutit kumbki paariline). Kaaslane kuulab sind, kasutades **passiivse kuulamise tehnikaid**. Kui oled loo rääkinud, vahetage rollid. Kui mõlemad olete loo ära rääkinud, vastake järgmistele küsimustele.

- Kui olid kuulaja, kas oli kerge või raske kaaslase jutule mitte vahele segada? Põhjenda, miks see nii oli.

.....

.....

.....

- Kas oled kunagi olnud olukorras, kui oled kaaslasele püüdnud midagi rääkida, aga sind ei ole kuulatud, kuna kaaslane tahtis ise kogu aeg rääkida? Kuidas sa end sellises olukorras tundsid?

.....

.....

.....

- Kui olid rääkija, oli sul siis kerge või raske rääkida oma lugu koolivaheajast, kui kaaslane oli passiivne kuulaja? Põhjenda, miks oli see nii.

.....

.....

.....

- Kas sa tundsid, et kaaslane oli huvitatud sinu jutust või mitte? Kuidas sa end sellises olukorras tundsid?

.....

.....

.....

Ülesanne 3. Töö paarides.

Räägi kaaslasele ühest toredast lapsepõlvemälestusest (kolm minutit). Kaaslane kuulab sind, kasutades **aktiivse kuulamise tehnikaid**. Kui oled loo rääkinud, vahetage rollid. Kui olete mõlemad loo ära rääkinud, vastake järgmistele küsimustele.

- Kui olid kuulaja, kas oli kerge või raske olla aktiivne kuulaja? Põhjenda, miks see nii oli.

- Kas sul oli kerge või raske rääkida oma lapsepõlvelugu, kui kaaslane oli aktiivne kuulaja? Põhjenda, miks oli see nii.

- Kas tundsid, et kaaslane oli sinu jutust huvitatud või mitte? Kuidas sa end sellises olukorras tundsid?

