

Aktiivtöö. Kuidas olla arusaadav?

Teema: efektiivne suhtlemine.

Alateema: verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine.

Õpitulemused. Õpilane:

- eristab verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist;
- demonstreerib, kuidas väljendada tundeid nii verbaalselt kui mitteverbaalselt.

Vajalikud materjalid. Töölehed, tunnetekaardid, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Ebaefektiivsed suhtlemisoskused võivad tekitada raskusi suhtlemisel nii eakaaslaste kui vanematega, samuti võõraste inimestega. Näiteks eakaaslastega suheldes võidakse tõlgendada valesti verbaalset keeldumist, kui seda ei toeta kehakeel. Head suhtlemisoskused, sh verbaalse ja mitteverbaalse kehakeele kasutamine oma põhimõtete selgitamisel on noortele kaitseteguriks ka uimastite tarvitamise ennetamisel.

Tunni sissejuhatus. Jagage õpilastele töölehelte välja lõigatud sedelid (tunnetekaardid), kus ühel pool on kirjas mingi tunne ja teisel pool number. (Numbrid kirjutage enne jagamist ise sedeli teisele küljele. Võite kaarte kaitsta kiletamisega, nii saab neid korduvalt kasutada.)

Paluge õpilastel rivistuda järgmiste korralduste järgi, ilma et nad omavahel räägiksid: 1) kaardil oleva numbri järgi, alustades väikseimast; 2) juuste värvi järgi, alustades kõige heledamast toonist; 3) kaardil oleva tunde järgi, alustades kõige positiivsemast. Andke õpilastele tagasisidet, kuidas kulges omavaheline suhtlemine, kuidas tõlgendati tundeid. Vajadusel selgitage sedelil olevate tunnete tähendust.

Põhitegevused

1. Selgitage, et suhtlemine toimub nii verbaalselt (kasutades sõnu) kui mitteverbaalselt (kasutades kehakeelt). Et meie sõnumid oleksid selged ja arusaadavad, tuleb tähelepanu pöörata mõlemale väljendusviisile, st peale sõnade peaks sama sisu kandma ka meie kehahoiak, hääletoon, ilme, žestid, silmside. Tooge näide olukorra kohta, kus te sooviksite keelduda, kuid teie kehakeel ütleb midagi muud (nt teile pakutakse jäätist ja te olete pakkumisest ilmselgelt meelitatud, kuid pomisete õnneliku näoga „ei“). Selline olukord võib ette tulla ka siis, kui noorele pakutakse tubakat või alkoholi – noor võib end tunda meelitatuna, et teda peetakse täiskasvanuks, tema keeldumine on ebalev ning see paneb pakkuja uuesti survet avaldama. Seetõttu tuleb õppida end väljendama selgelt nii verbaalselt kui mitteverbaalselt.
2. Jagage õpilased paaridesse. Paluge kaardid tagasi anda ja jaotage need õpilaste vahel uuesti laiali. Paluge kaarti kaaslasel mitte näidata ning ühel kaaslasel teisele kirjas olevat tunnet kolmel viisil esitada:
 - kasutades ainult miimikat (näoilmeid),
 - kasutades kogu keha,
 - selgitades tunnet sõnadega (ei tohi kasutada sedelil olevat sõna).

Õige vastuse võib öelda paarilisele alles pärast seda, kui see on kolmel viisil esitatud. Seejärel vahetavad kaaslasel rollid. Arutlege, kuidas erinevad suhtlemisviisid aitasid sõnumit arusaadavaks muuta.

3. Jagage õpilased rühmadesse ning andke igale rühmale üks olukorra kirjeldus (töölehest välja lõigatud) ning tööleht ülesandega nr 1. Rühma ülesandeks on määratleda selle olukorraga seonduvad tunded ja need töölehele kirja panna. Seejärel nimetavad rühmad valitud olukorra ja esitlevad sellega seonduvad tunded mitteverbaalselt teistele. Teiste rühmade ülesanne on ära arvata, millist tunnet esitati.
4. Selgitage, et suhtlemisel on oluline nii verbaalne kui mitteverbaalne sõnum, nt hääle tugevus ja toon, nende järgi võib sõnumit tõlgendada mitmeti. Tooge näide, esitades üht lauset erineval moel, nt „Homme on lõunaks hernesupp“. Laske igal õpilasel tõmmata endale üks sedel ning selle tundega ette lugeda mõni kindel fraas, nt teie kooli nimi ja aadress vms, varieerides hääle valjust, hääletooni, kõne kiirust jms.
5. Kui jääb aega, vaadake www.youtube.com'ist videoklippe Charlie Chaplini või mr Beani tegelaskujudest, kes valdavad suurepäraselt kehakeelt (vt õpetaja lisamaterjal).

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et suhtlemisel on oluline, et meid mõistetakse õigesti. Mõista aitavad selge sõnaline väljendus ja seda toetav kehakeel. Kui me ei pööra tähelepanu kehakeelele ja selle kaudu edastatavatele sõnumitele, võib tekkida oht, et meid tõlgendatakse valesti. Näiteks keeldudes pakkumisest, mida me kindlasti ei soovi vastu võtta, peab seda väljendama selgelt nii sõnades kui kehakeeles.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keele (tundeid väljendav sõnavara) ja võõrkeelega (tundeid väljendav sõnavara).



Kasutatud kirjandus

1. UNPLUGGED 2007. Handbook for the teacher. A programme of EU-DAP, European Drug Addiction Prevention. Turin, EU-DAP trial.

Tööleht

Olukordade kirjeldused.

Mu vend on väga kurb ja ma tahaksin teda toetada.

Olen armunud ja tahaksin seda öelda oma poiss-/tüdruksõbrale.

Läksin tülli oma parima sõbraga.

Kohtun võõras linnas juhuslikult oma hea sõbraga.

Kõnnin tänaval ja vastu tuleb võõras mees, kes lükkab käekõrval minu jalgratast.

Tülitsesin vanematega ja soovin vabandada, et olin ebaviisakas.

Kaotasime oma võistkonnaga.

Olen pettunud oma sõbra käitumises ja tahaksin seda talle öelda nii, et meie sõprus sellepärast ei kannataks.

Kõnnin tänaval ja leian 50eurose rahatähe.

Kõnnin mererannas ja leian pudeliposti.

Tööleht

Ülesanne 1. Tutvuge olukorra kirjeldusega, arutlege, kuidas võiksite ennast sellises olukorras tunda, ning pange kirja järgmised tunded.

Tunne, mida sa võiksid selles olukorras tunda:

Tunne, mida sa selles olukorras kindlasti ei tunne:

Tunne, mida tahaksid, et see paistaks selles olukorras välja:

Tunne, mida tahaksid, et see ei paistaks selles olukorras välja:

Lugege kirjeldatud olukord teistele rühmadele ette. Väljendage ühiselt kirjapandud tundeid nii, et te ei kasuta sõnu. Teiste ülesanne on ära arvata, mis tunnet te esitate.

Mida tunned?

tüdinud rahulik väsinud rahulolev allasurutud õnnelik
nautlev äkiline **uljas** ülbe armunud üksildane erutatud
ettevaatlik haavatav lustlik kartlik **lahe** rahutu haiglane
petetud kaunis lõbus mõnus uhke närviline häbelik vihane
plahvatav ülevoolav igavlev unine veendunud hirmunud lõõgastunud
ärev raevunud **hea** kahjurõõmus hasartne vapustatud
ebalev päikeseline segaduses kurb **väga hea** pelglik ülev ehmatanud
meelitatud võrratu kangelaslik optimistlik räpane rahulik põnevil
tugev õnnis ebakindel

tüdinud	äkiline	rahulik
lõbus	uljas	lustlik
raevunud	meelitatud	igavlev
kurb	tüdinud	veendunud
mõnus	armunud	ebakindel
hirmunud	närviline	hea
lahe	päikeseline	väga hea
kangelaslik	optimistlik	vihane
tugev	pelglik	võrratu
kaunis	häbelik	kartlik
rahutu	ebakindel	vapustatud

allasurutud	uhke	ülev
üksildane	nautlev	põnevil
plahvatav	lõõgastunud	rahulik
õnnelik	meelitatud	segaduses
haavatav	hasartne	ärev
räpane	erutatud	ülbe
haiglane	ülevoolav	petetud
õnnis	rahulolev	unine
väsinud	ehmatanud	kahjurõõmus
ebalev	segaduses	ettevaatlik