



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Suhtlemise alused lihtsas keeles

Koostaja: Sirje Schumann

Tallinn 2014





Sisukord

Eessõna	4
1. Suhtlemise olemus ja tähtsus.....	6
1.1 Suhtlemise põhiküsimused.....	6
2. Suhtlemise ülesanded ja suhtlemisprotsess	11
2.1 Teabe vahetamise kolm tegurit.....	14
2.2 Suhtlemisprotsess.....	17
2.3 Mis segab suhtlemisprotsessi?	20
Mis võivad olla põhjused?	21
2.4 Suhtlemisprotsessi alaliigid	24
2.5 Suhtlemisprotsessi koostisosad (komponendid).....	27
2.5.1 Märk, märgiline käitumine	27
2.5.2 Sõnum	29
2.5.3 Tagasiside.....	33
2.5.4 Suhtlemist takistavad tegurid ehk suhtlemistõkked	41
3. Suhtlemisolukord (situatsioon)	47
3.1 Keskkond ja suhtlemisolukord	47
3.1.1 Keskkonnast tulenevad suhtlemisolukorrad	47
3.2 Suhtlemisolukorrad	49
3.3 Olukorda kujundavad tegurid	54
4. Isikutaju	57
4.1 Isikutaju liigid	57
4.2 Isikutaju eripära	61
4.3 Isikutaju peamised toimimisviisid	64
5. Ootad teiselt inimeselt sama, mida ise teed või missugune sa oled.....	66
4.4 Inimese sisemiste tõekspidamiste mõju tajumisele	70
4.5 Isikutaju mõju	71
5. Suhtlemistasandid.....	74
5.1 Suhtlemistasandite liigid	77
6. Inimestevahelised suhted	83
6.1 Suhted.....	83
6.2 Suhete liigid	91
7. Grupp ja meeskond.....	99
7.1. Mis on grupp?.....	99



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

7.2. Grupi arenguetapid	100
7.3 Rollid grupis	105
8. Avalik suhtlemine	111
8.1 Teiste mõjutamine.....	111
8.2 Internetisuhtlus ja sotsiaalsõrgustikud	117
8.3 Suhted töökeskkonnas.....	123
8.3.1 Soov ja huvi tegutsemiseks või tegutsemissoov	124
8.3.2 Tähelepanu ja tunnustus, tööga rahulolu.....	127
8.3.3 Töötulemus. Igaühe panus töösse.....	129
8.4 Millest tekib stress? Mis see on?	139
8.4.1 Kuidas vältida stressi?	144
8.5 Aja kasutamine	149
8.5.1 Aja planeerimine	151
8.5.2 Tööde tähtsuse järjekord	156
Kasutatud kirjandus.....	157



Eessõna

ESF programmi „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013”

töörühmas „Kutseõppe materjalide kohandamine püsivate õpiraskustega õppijatele” on kutseõppijale valminud käesolev õppematerjal „Suhtlemise alused lihtsas keeles”.

Antud õppematerjali on seni suhtlemises puuduv osa lihtsas keeles.

Sellesse materjali on koondatud aastate jooksul erinevatest kirjanduslikest allikatest kogutud materjale. Materjali olen kasutanud oma koolis suhtlemise ja organisatsioonikäitumise aine õpetamisel.

Lihtne keel on keele vorm, mis on oma sisu, sõnavara ja ehituse poolest muudetud üldkasutatavast kergemini loetavaks ja mõttelt selgemaks.

Lihtsat keelt on vaja olukorras, kus õpilase suhtlemisoskuste arengu toetamiseks sobib kõige paremini keeleliselt lihtne suuline või kirjalik tekst. Eesmärgiks on õpilasele õppematerjali omandamine lihtsamaks teha.

Antud õppematerjalis on käsitletud 7 teemat:

1. Suhtlemise olemus ja tähtsus
2. Suhtlemise ülesanded ja suhtlemisprotsess
3. Suhtlemisolukord (situatsioon)
4. Isikutaju
5. Suhtlemistasandid
6. Inimestevahelised suhted
7. Avalik suhtlemine

Kõik teemad on esitatud ühtse skeemina: teoreetiline osa, näited, ülesanded, kordamisülesanded teema kinnistamiseks ja sõnaseletused



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

mõistete täpsustamiseks.

Täna ESF programmi „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ raames töörühma „Kutseõppe materjalide kohandamine püsivate õpiraskustega õppijatele“ moodustajaid HTM-st ja REKK-st, töörühma koordinaatorit Anna Devrimci SA Innovest ja eksperti Ana Kontori. Täna koostöö, täienduste ja ettepanekute eest. Täna ka kõiki töörühma kaaslasti innustavate ja julgustavate mõtete eest. Täna tähelepanekute eest Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuse eripedagoog-logopeed/talituse juhti Kadri Möldrit.

Kutseõppe materjalide kohandamist lihtsas keeles toetavad Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti riik.

Sirje Schumann



1. Suhtlemise olemus ja tähtsus

Teel kooli kohtusid Taavi ja Riina. Nad hakkasid omavahel juttu ajama. Jututeemaks oli eiline klassiõhtu.

Kui hakatakse juttu ajama, siis öeldakse, et nad **suhtlevad** omavahel.

Suhtlemine (kommunikatsioon) on kahe või enama inimese vahel toimuv sõnaline või sõnatu (keha keeles) – õlakehitamine, pea raputamine, käega viiplitamine jne) suhtlus.

On häid ja halbu suhtlejaid.

Kui oled hea suhtleja, siis:

- sa leiad kergesti kaaslast, kellega koos vaba aega veeta ja rääkida;
- on sul kaaslastega omavahelised suhted paremad.

Kui sa suudad rääkida kaaslastele oma mõtetest ja tema räägib sulle ka, siis on see **edukas suhtlemine**.

Suhtlemise ajal paneb inimene tähele kaaslast, kellele ta midagi räägib, kuidas keegi temaga räägib, kuidas ta seda väljendab.

1.1 Suhtlemise põhiküsimused

Kui kaks inimest omavahel suhtlevad, siis on oluline aru saada

MIKS nad suhtlevad. Seega on vaja aru saada suhtlemise eesmärgist.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Suhtlemisel on oluline saada vastused järgmistele küsimustele:

1.Kes teatab midagi?

Näide:

1.Sõber räägib oma reisist Pariisi. Sina kuulad teda huviga.

2.Vanamemm bussis räägib sulle oma noorusest. Sina ei tunne teda. Sa teeskled kuulamist.

2.Mida teatatakse?

Näide:

1.Mait räägib sulle oma reisist Pariisi. Sina kuulad teda huviga. Sa oled alati tahtnud ise Pariisi minna.

2.Vanamemm bussis räägib sulle oma noorusest. Sa ei tunne teda ja jutu teema sind eriti ei huvita.

3.Mis eesmärgil suhtlemine toimub?

Näide:

1.Mait räägib oma reisist Pariisi. Sõber tahab jagada sinuga oma reisimuljeid.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

2. Vanamemm bussis räägib sulle oma noorusest. Tema elab kodus üksi. Tal ei ole kellegagi rääkida. Ta tahab suhelda. Vanamemm on rõõmus, et sa tema juttu kuulad.

4. Kellele teatatakse?

Näide:

1. Sina räägid Maidule oma saladuse, et sa lähed ka ise varsti Pariisi. Sa usaldad Maitu ja teistele sa seda ei räägi.

2. Vanamemmega bussis räägid sa ilmast, spordist, koolist jms teemadel. Sa ei tunne teda ja sa räägid temaga üldistel teemadel.

5. Millise sidekanali vahendusel suheldakse? Võimalusi on mitmeid.

Näiteks:

- **Telefon** – sa helistad sõbrale; sa teatad telefoni teel tööandjale oma haigusest.
- **Internet** – sa kasutad suhtlemiseks Facebooki, Twitterit jms suhtlusvõrgustikke; sa saadad kirja e-postiga, suhtled Scypes sõbraga.
- **Kiri** – sa saadad kirja e-posti kaudu sõbrale või sa postitad kirja, mille ümbrikule on kirjutatud sõbra kodune aadress. Sel juhul sa saadad kirja Eesti Posti kaudu.
- **Silmast silma** – te olete sõbraga teineteise lähedal, sa vestled temaga vahetult.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

6. Missugust mõju avaldab sinu sõnum sellele, kellega sa suhtled?

Näide:

Õpilane püüab õpetajat veenda: „Tänaseks oli kodus liiga palju õppida ja ma ei jõudnud kõiki töid valmis teha.“

Õpetajale ei meeldinud selline põhjendus. Ta ütles: „Sul oli kodutöö tegemiseks aega terve nädal. Minu meelest hakkasid sa tegema kodutööd alles viimasel hetkel. Mulle ei meeldi, et sa oma tööd valmis ei saanud.“

Õpilane saab aru, et õpetajal on õigus: „Palun vabandust õpetaja. Ma saan aru oma veast. Ma teen oma kodutööd ära ja esitan teile esimesel võimalusel.“

Õpetaja saab aru, et õpilane mõistab oma viga: „Hästi, esita oma töö mulle kolmapäeval.“

Jäta meelde.

1. Suhtlemine saab toimuda, kui on vähemalt kaks inimest.
2. Suhtlemisel teatad teisele mõnda teavet või oma arvamust.
3. Suhtlemisel soovid jõuda tavaliselt kaaslasega ühisele arvamusele.
4. Suhtlemise käigus sa otsustad, kuidas edaspidi temaga suhelda.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Kordamisküsimused

Ülesanne 1. Mis on suhtlus? Täida lüngad sobivate sõnadega: *sõnaline*,
kahe või enama, *sõnatu*.

Suhtlus ehk kommunikatsioon on inimese
vahel toimuv või suhtlemine.

Ülesanne 2. Leia tekstist ja kirjuta välja suhtlemise põhiküsimused.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....



2. Suhtlemise ülesanded ja suhtlemisprotsess

Omavaheline suhtlemine on protsess, millel on kolm ülesannet:

1. Kuidas keegi mingit teavet edastab või vastu võtab.

Näide:

1. Anni ütleb töökaaslasele, et homme on nõupidamine. Anni edastas teabe nõupidamise toimumise kohta. Töökaaslane tänas Annit info eest.

2. Klient helistab teenindajale. Klient pole rahul talle saadetud tootega. Teenindaja võtab vastu kliendi kaebuse toote kohta. Ta vabandab kliendi ees ning edastab kliendi kaebuse tootjale.

2. Kuidas kellelegi meeldib see inimene, kellega ta suhtleb.

Näide:

1. Maret kohtub esimest korda tööandjaga. Talle meeldib tööandja hoolitsetud välimus ja sõbralik hää.

2. Pingil istub mees, kes on kurja näoga. Jüril on vaja küsida teed, kuid ta ei julge sellelt mehelt küsida.

3. Kuidas kellegi jutt mõjub vestluspartnerile (sellele, kellega sa suhtled).

Mõjutada saab kolmel viisil:

- Kellegi veenmine



Näide:

Isa hakkas hoogsalt uut seinariiulit kokku panema. Ema arvas, et enne kokkupanemist tuleb juhendit lugeda.

Ema ütles isale: „Usu mind, juhendi abil saab riuli kiiremini ja õigesti kokku panna.“

Isa nõustus emaga. Enne, kui ta hakkas riulit kokku panema, uuris ta põhjalikult juhendit.

- Kellegi sundimine

Näide:

Mart ei taha minna kinno. Jüri ütleb talle: „Sa pole enam minu sõber, kui sa ei tule minuga kinno.“

Mart ei taha sõbrast loobuda ja läheb kinno.

- Kellelegi mingi arvamuse sisendamine

Näide:

Mari vaatab televiisorist jalatsite reklaami. Reklaamis tunduvad jalatsid nii mugavad. Maril tekib soov samasuguseid jalatseid endale osta.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Ülesanne 1. Nimeta suhtlemisprotsessi ülesanded. Kirjuta iga olukorra juurde õige suhtlemisprotsessi ülesanne.

1.Kert kohtub esimest korda Marisega. Kerdile meeldib tüdruku elav iseloom ja julge olek.

.....

2.Klient on tulnud restorani sööma. Teenindaja toob kliendile tellitud toidu. Klient pole rahul talle toodud toiduga, sest see on jahtunud. Teenindaja vabandab ja edastab kliendi kaebuse peakokale.

.....

3.Juta vaatas televiisorist madratsi reklaami. Reklaamis tundub madrats pehme ja mugav. Maril tekib soov samasugune madrats endale osta.

.....

Ülesanne 2. Räägi naabrile mõni sündimisega seotud suhtlemislugu.

.....

.....

.....



2.1 Teabe vahetamise kolm tegurit

Suhtlemisprotsessis saame teabe vahetamisel eritada kolm tegurit.

1.1 Suhtlemisprotsessis on oluline osa mitte ainult inimeste sõnadel, vaid ka nende käitumises.

Keegi ütleb sulle midagi. Et teda mõista on vaja kõigepealt aru saada, mida ta sõnadega ütles. Samal ajal on vaja aru saada ka sellest, kuidas ta seda ütles (mis häälega, missuguse meeleoluga).

Näide:

1. Tiinal oli mõlemas käes raske kott. Taavi tegi Tiinale ukse lahti Tiina ütles tänulikult ja sõbraliku häälega Taavile: „ Tänan. Küll sa oled ikka tore.“ Tiina mõtles, et Taavi on abivalmis inimene. Sõna tore tähendas siin Tiinal sama, mis abivalmis.

2. Tiinal on mõlemas käes raske kott. Taavi seisis ukse kõrval. Tal olid käed taskus ja ta vaatas, kuidas Tiina üritas ust lahti teha. Tiina ütles pahase ja pilkava häälega Taavile: „ Küll sa oled ikka tore.“ Tiina mõtles, et Taavi käitus väga halvasti ja ebaviisakalt. Sõna tore tähendas Tiinal siin halba ja ebaviisakat käitumist.

3. Tiinal on mõlemas käes raske kott. Taavi seisis ukse kõrval. Tal olid käed taskus ja ta vaatas, kuidas Tiina üritas ust lahti teha. Tiina ei öelnud midagi, kuid vaatas Taavit põlastavalt ja tegi halvustava grimassi temast möödudes.



2.Suhtlemine ei saa toimuda alati täiuslikult. Suhtlemisel võib olla segajaid (ehk müra). Segajaks ehk müraks võib olla inimene oma probleemiga, teine inimene tema probleemiga või suhtlemist segav keskkond inimese ümber.

Näide:

1.Vanaema ei kuule hästi. Ta saab sageli jutust valesti aru. (Segajaks on sellisel juhul inimene oma probleemiga).

2. Riin helistab sõbrale. Riin asub halva leviga piirkonnas. Sõber ei saa hästi tema jutust aru. (Segajaks on sellisel juhul suhtlemist segav halva leviga keskkond inimese ümber).

3.Suhtlemine toimub alati teatud kohas ja teatud ajal. Selle kohta öeldakse, et **suhtlemine on pöördumatu ja kordumatu protsess.** Suhtlemist ei saa kunagi täpselt sama moodi korrata. Järgmisel suhtlemisel on muutunud kas koht, aeg või mõni inimene.

Tõde on, et oled kunagi midagi välja öelnud, siis öeldut tagasi võtta enam ei saa.

Näide:

Rait solvas oma tüdrukut. Ta ütles talle: „Sa oled rumal.“ Tüdruk solvus ja hakkas nutma. Poisil oli hiljem oma käitumise pärast piinlik. Rait oleks soovinud, et seda olukorda poleks olnud. Noormees ei saa aga enam oma sõnu tagasi võtta, need on juba öeldud ja tüdrukule solvavalt mõjunud.



Ülesanne 1. Kirjuta iga olukorra kirjelduse juurde mitmendast teabe vahetamise tegurist on jutt.

1. Ema on köögis ja teeb süüa. Ta kuuleb kööki, kui Mart koolist koju tuleb. Ema hüüab köögist Mardile :“ Tere Mart, kuidas päev möödus?“ Mart viskab oma koti mürtsuga põrandale ja vastab pahase häälega: „ Hästi!“

Ema saab aru Mardi käitumisest ja häälest, et midagi on juhtunud.

.....

2. Tiit kogeleb. Tema jutust on raske aru saada.

.....

3. Mari oli eile koolis rõõmus ja ülemeelik. Täna on Mari koolis kurva näoga ja ei naerata üldse.

.....

Ülesanne 2. Pane kirja järgmise lause kaks erinevat tähendust.

Küll sa oled ilus.

1).....

.....

.....

2).....

.....

.....



2.2 Suhtlemisprotsess

Suhtlemine on protsess, kus omavahel räägivad vähemalt kaks inimest. Üks inimene ütleb teisele midagi, st info liigub ühelt inimeselt teisele.

Tuleta meelde, kuidas on võimalik omavahel suhelda.

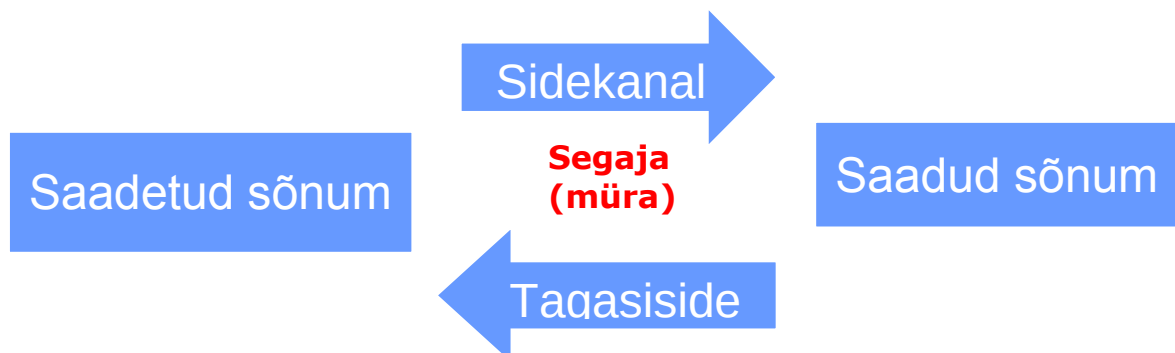
Suhelda võib mitmel moel:

- vahetult vesteldes;
- telefoni teel;
- e-kirja teel;
- interneti vahendusel;
- kirjaga, mis on saadetud posti teel;
- raadio vahendusel;
- televisiooni vahendusel jne.

Lihtsas suhtlemisprotsessis antakse edasi mingi sõnum.

See, kes annab sõnumit edasi on sõnumi saatja.

See, kes saab sõnumi, on sõnumi vastuvõtja. Vaata joonist 1.





Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Saatja sõnastab oma sõnumi.

Näide:

Jüri saadab sõbrale e-kirja. Ta ei kasuta kirjas tühikuid ega kirjavahemärke. Tekst on järgmine:

„Terejürikuidassaeladminullähebuueskoolishästitulen
sullevarstiküllakirjutamullemillalvõintulla“

Jüri sõber saab kirja kätte, kuid ei saa sellest kirjast aru.
Oluline on, et vastuvõtja saaks aru, mida talle teatatakse.

Näide:

Sõber oli rõõmus, et Jüri saatis talle e-kirja. Sõber hakkas kirja lugema ja muutus kurvaks. Ta ei saa sellest kirjast aru.

Sõnumi vastuvõtja vastab sõnumile (annab tagasisidet). Tagasiside andmine on viisakas käitumine.

Näide:

Sõber helistab Jürile: „Tänan kirja eest! Ma ei saa aru, mida sa oled kirjutanud.“

Jüri vabandas ja rääkis, mida oli kirjutanud.

Sõnumi edasi andmisel võib ette tulla mitmeid takistusi. Takistused ei võimalda meil sellest, mida tahetakse teatada, täpselt aru saada. Sel juhul segab takistus suhtlemist.



Näide:

Tiit, Mati ja Riivo lepivad kokku, et kohtuvad õhtul ja lähevad palli mängima. Iga poiss võtab ka oma palli kaasa.

Kui Tiit, Mati ja Riivo kokku said, selgus, et igaühel oli kaasas erinev pall.

Tiit võttis kaasa korvpalli, Riivo jalgpalli, Mati aga võrkpalli.

Pane tähele! Iga poiss võttis ju palli kaasa. Eelnevalt ei täpsustatud aga, mis mängu jaoks on palli vaja kaasa võtta.

Jäta meelde.

Suhtlusprotsessis on oluline:

- anda teadet teisele arusaadavas sõnastuses;
- saada tagasisidet, kas teade jõudis saatjani;
- saada aru, kas teate vastuvõtja mõistis seda, mida saatja tahtis öelda.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Ülesanne. Kirjuta lünka õige suhtlusprotsessi osa: sõnumi vastuvõtmine, tagasiside andmine, sõnumi edastamine.

1. Tööandja soovib palgata uue koka. Ta koostab kuulutuse teksti:

Toitlustusega tegelev firma Mari Köök otsib oma sõbralikku kollektiivi kokka. Kandidaadil esitada CV. Kasuks tuleb kandideerimisel varasem töökogemus kokana.

Kuulutus avaldatakse CV-keskuses.

2. Kokaks õppinud inimesed loevad kuulutust CV-keskuses. Paaril inimesel tekib huvi kuulutuse vastu. Nad arvavad, et sobivad koka ametikohale.

3. Koka ametist huvitatud inimesed esitavad Interneti teel CV ja sooviavalduse läbi CV-keskuse.

.....

2.3 Mis segab suhtlemisprotsessi?

See, mis segab suhtlemist ja takistab teisest inimesest aru saamist, nimetatakse suhtlemise müraks.

Sa võid olla suhtlemiseks väga hästi ette valmistunud. Sinu jutt ja esitlus on samuti väga ladusad. Mingil põhjusel ei jõua siiski kõik öeldu kuulajatele kohale, ta ei saa sinust täpselt aru.



Mis võivad olla põhjused?

1. Halb kuuldavus, väsimus, haigus, tähelepanu jaotamine mitme vestluspartneri vahel.

Näide:

Mihklil valutas hammas.

Ema palus Mihklil viia kiri postkasti enne kui ta läheb hambaarsti juurde. Valu tõttu ei pane Mihkel ema juttu tähele ja kiri jäi postkasti viimata.

2. Ei mõisteta sõnumi tähendust, st ei saada kõikidest vajalikest sõnadest aru.

Näide:

Pille on puhkusel Soomes.

Tal on vaja osta poest elektripirni.

Pille otsib sõnastikust sõnade tähendusi. Sõnastikust leiab Pille sõnad elekter – sähkö ja pirn – pääryna.

Pille küsib poes müüjalt sähköpäärynat. Müüja ei saa aru, mida Pille osta tahab.

Miks müüja ei mõista? Sähko on elekter, aga pääryna on puuvili (pirn).

3. Erinevast rahvusest ja kultuurist inimesed võivad mõista asju erinevalt.

Näide:

Triin käis suvel Bulgaarias. Tema imestus oli suur, kui ta kohvikus küsis teenindajalt: „Kas ma saan ühe kohvi ja võileiva?“ Teenindaja raputas pead.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Triin ei saanud aru, miks teenindaja raputas pead, kui letis olid olemas võileivad ja letil kohvimasin.

Triin ei teadnud, et Bulgaarias tähendab pearaputus nõusolekut ja noogutamine eitust.

4. Üks inimene püüab suhelda, aga ta ei saa teiselt inimeselt vastust oma sõnumile (ta ei saa tagasisidet).

Näide:

Maret saatis sõbrale sõnumi, milles ta kutsus sõbra õhtul kinno.

Sõber ei vastanud sõnumile.

Maret arvas, et sõber ei tule kinno ja ei läinud sinna ka ise.

Sõber ootas aga õhtul Maretit kino juures ja ei saanud aru, miks neiu ei tulnud.

5. Inimese ametikoha mõju.

Näide:

Mait ütleb sageli töökaaslastele halvasti. Töökaaslastele see ei meeldi.

Maidu suhted töökaaslastega ei ole tema halvustavate märkuste pärast head.

Ülemuse juuresolekul räägib Mait töökaaslastega alati väga viisakalt.

Ülemus arvab, et Mait saab töökaaslastega hästi läbi, suhted on sõbralikud.



Ülesanne 1. Tuleta meelde, mis võib olla takistuseks suhtlemisel?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Ülesanne 2. Kirjuta iga näite järele suhtlemise takistuse number (1-5).

Mikk kirjutas Marile Facebookis sõnumi lõppu LOL. Mari sai Miku peale pahaseks. Ta arvas, et Mikk pidas teda rumalaks.

Mihkli klassi tuli uus poiss Miguel Hispaaniast. Mihklit häiris see, et Miguel ei armastanud rääkimise ajal silma vaadata. Rääkimise ajal tuli Miguel alati rääkijale väga lähedale.

Liina ei kuule hästi. Ta ei saa alati aru, mida õpetaja talle ütleb.

Tiina isa on suure IT- firma juht. Tiina meelest on tal väga lõbus ja tore isa.

Isa asutuses käies pani ta tähele, et isa käitus tööl teistmoodi kui kodus. Isa oli suheldes töötajatega tõsine ja üleolev.

Praktikajuhendaja saatis 23 õpilasele e-kirja infoga praktika korralduse kohta. Ta ei märkinud kirjale, et vastama peab 24 tunni jooksul.

Praktikajuhendaja sai järgmiseks päevaks vastuse ainult 3 õpilaselt.



2.4 Suhtlemisprotsessi alaliigid

Suhtlemine kui protsess oleneb suhtlejate omavahelisest kontaktist ja sidekanalist, mille vahendusel suheldakse.

Suhtlemine võib toimuda mitmeti.

Näiteks:

- Kõnelemine mõttes iseendaga (ehk sisekõne).

Näide:

Õpetaja seletab, missuguseid pinnakatte-materjale kasutatakse puhastusteeninduses.

Maril on kõht tühi. Õpetaja seletuse ajal Mari arutleb endamisi mõttes: „Mis võib olla täna söögiks koolisööklas? Loodan, et hakklihakaste ja kartulipuder. Kanakoivad riisiga on ka maitavad. Kõht on nii tühi.“

- Üks inimene räägib, teine kuulab. Kaasa rääkida teine ei saa, sest esimene kogu aeg räägib. Sellisel juhul me räägime ühe inimese kõnest (ehk monoloogist).

Näide:

Jürile tuli külla sõber Priit.

Jüril on hea meel, ta tahab sõbraga rääkida oma juhtumustest matkal.

Mõne aja pärast muutub Jüri kurvaks, sest ta ei saa üldse rääkida

Priit räägib kogu aeg endast ja oma uuest jalgrattast. Jüri ei saa Priidu jutu vahele midagi öelda.

- Kaks inimest vestlevad omavahel (dialoog). See on kõige tavalisem suhtlemisvorm.

- Vahetu suhtlemine – *otsene suhtlus, näost näkku või silmast silma suhtlemine*. Kolmanda isikuid ja tehnilisi vahendeid vahetul suhtlemisel ei ole.

Näide:

Tiina oli pikalt haige. Ta läks arsti juurde. Ta loodab, et arst lubab tal kooli minna.

Tiina ja arst suhtlevad omavahel vahetult.

Arst vaatab Tiina kurku ja ütleb: „Punetus on kadunud. Valgeid täppe enam ei ole.“

Tiina: „Kas ma võin nüüd kooli minna?“

Arst: „Võid küll, kuid kehalisest kasvatuses oled 2 nädalat vabastatud.“

Tiina: „Tore. Mul on väga hea meel, et saan jälle kooli minna.“



- Vahendatud suhtlemine – toimub tehniliste abivahendite abil: telefon, internet, videoprojektor jms.
Suhtlemisel võivad olla abiks ka kolmandad isikud: tõlk, advokaat, maakler jms.

Näide:

1. Õpetaja kasutab õpilastele geograafiat õpetades abivahendina kaarte, videoid, õpikuid.

Peetril on väike õde. Õde räägib alles pudikeelt. Alati kui neil on vanaema külas, siis „tõlgib“ Peeter vanaemale õe jutu arusaadavaks.



Ülesanne: Tuleta meelde ja räägi naabrile mõni lugu, kui:

1) rääkisid mõttes iseendaga ja unustasid kaaslase kuulamise;

.....

.....

.....

2) keegi rääkis pikalt ja innukalt, nii et sina ei saanudki rääkida.

.....

.....

.....



2.5 Suhtlemisprotsessi koostisosad (komponendid)

2.5.1 Märk, märgiline käitumine

Suhtlemine on tavaliselt sõnaline, kuid suhtlemine on ka peanoogutus, kutsuv käeviibe, uksepaugutamine.

Sellist suhtlemist nimetatakse **märgiliseks käitumiseks**.

Märk on iga tähendust omav sõna või sõnatu väljendusviis.

Märgid võivad olla:

- tähed.
- sõnad;
- numbrid;
- liiklusmärgid;
- emotikonid;
- kehakeel;
- viipekeel;
- reklaam jms.

Mittesõnaline väljendus on igal inimesel isikupärane. Lähedased inimesed kasutavad omavahel suheldes kehakeele või käitumise märke, mis on ainult neile arusaadavad.

Näide:

Poeg vaatab alati väravalt tagasi ja lehvitab emale (näitab armastust ema vastu).

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Ülesanne 1. Kirjuta smailide ehk emotikonide tähendused piltide kõrvale.



.....



.....



.....



.....



.....



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Emotikonide kasutamise reeglid

- Ära kasuta emotikone ametlikus kirjavahetuses.
- Kasuta ainult neid emotikone, mille tähendust tead.
- Ära lisa emotikone, kui need ei meeldi sinu sõbrale.

Ülesanne 2. Missugust märgilist käitumist kasutavad sinu rühma õpilased. Too näiteid.

- 1).....
.....
- 2).....
.....
- 3).....
.....
- 4).....
.....

2.5.2 Sõnum

Kui me midagi teisele räägime või teatame, siis see on sõnum.

Sõnumi sisu:

- Peab olema selgesti sõnastatud. Teine inimene peab aru saama, mida talle öeldakse või mida talle on mõeldud öelda.
- Edasiantavast teabest peab teine inimene aru saama. Ta peab mõistma, kas sõnumi sisu on tõene ja vastab tegelikkusele.
- Sõnumiga antakse edasi ka oma suhtumist – heasoovlikkust, tunnustamist, pilkamist, halvustamist jne.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Head suhtlemist näitab:

- kas sõnumis on oluline info,
- kui kiiresti või kuidas, teave edastatakse,
- kas sõnum on teisele inimesele arusaadavalt edasi antud.

Kas tead, et

- Kui vestlevad kaks inimest, siis nende kõnes on olulist infot tavaliselt 50%. Inimesed räägivad oluliste asjade kõrval ka vähem olulistel teemadel.
- Telefonikõnes on olulist infot tavaliselt 65%. Põhjuseks on see, et telefonikõned on tasulised ja inimesed räägivad vähem ebaolulistel teemadel.
- Lennujuhi ja piloodi vahel toimuvast vestlusest on olulist infot kuni 90%. Piloodi ja lennujuhi tähelepanu ei tohi töö ajal kõrvale juhtida. Nende õigest tegevusest sõltub paljude inimeste elu.

Mil viisil anname teavet edasi?

1. Tuttavate inimestega suhtlemisel räägime neile muu jutu hulgas ka oma soovidest, tunnetest, arvamustest, kahtlustest ja lootustest.

Sel juhul anname teavet edasi **avatud tekstina**.

Näide:

Sten lõpetas põhikooli ja soovib edasi õppida kutsekoolis. Ta räägib sõbrale oma plaanist.

Sten räägib sõbrale: „Ma kardan, et koka erialal on suur konkurents. Ma tahan kokaks õppida. Ma olen juba lasteaiast saadik unistanud koka ametist.“



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

2. Võõraste inimestega või ametiisikutega suheldes ei räägi me neile tavaliselt oma tunnetest ja arvamustest.

Sel juhul anname teavet edasi **suletud tekstina**.

Näide:

Politseinik pidas Jüri auto kinni. Politseinik tutvustas ennast ja palus Jürilt ID-kaarti.

Politseinik esitas küsimusi ja Jüri vastas neile napisõnaliselt.

Politseinik: „Kas teil on olemas tulekustuti?“

Jüri: „On küll.“

Politseinik: „Palun, näidake.“

Jüri: „Hästi.“ (Jüri täidab korralduse ja näitab tulekustutit.)

Politseinik: „Palun, avage pagasiruum.“

Jüri avab pagasiruumi ja näitab seda politseinikule.

Jüri auto oli korras.

Politseinik: „Võite edasi sõita. Jõudke turvaliselt kohale.“

Jüri: „Aitäh! Nägemiseni!“

Jüri sõitis edasi.

.....

Jüri tegi ainult seda, mida politseinik käskis. Ta ei teinud politseinikuga nalja ja ei rääkinud oma tunnetest, mõtetest.

3. Et sõnumi sisu paremini mõista, on vaja pikemalt ja üksikasjalikumalt rääkida (st lisada kaasteksti). Nii saab teavet täpsemalt edasi anda.



Näide:

Priit ja Raivo räägivad arvutimängust Angry Birds. Nende juttu kuulab pealt Tiit.

Raivo: „Kuidas sulle, Priit, selle nädala mäng tundub? Minu meelest on seekord päris raske lindudega sihtmärki tabada.“

Priit: „Mul läks 3. taseme juures kaks päeva, enne kui sain pörsastest lahti. Tükk aega pole olnud nii rasket mängu.“

Tiit kuulas poisse ja mõtles: „Mis linnud, mis pörsad?“ Tiit ei mängi seda arvutimängu ja tal on raske aru saada poiste jutust.

Tiit: „Poisid rääkige mulle, mis mäng see Angry Birds on?“

Ülesanne. Koosta kaaslasele sõnum

- oma praktikapäevast,
- oma huviringist või meeldivast vaba aja tegevusest.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

2.5.3 Tagasiside

Tagasiside annab kaaslasele teada, kuidas tema sõnumist aru saadi.

Tagasiside on vastus mingile infole.

Tagasisidet saab anda sõnalise vastusega või mittesõnalise käitumisega.

Tuleta meelde. Mis võib olla mittesõnaliseks käitumiseks?

Selleks on:

- pilkude vahetamine;
- noogutamine;
- naeratamine;
- nõustuv või tõrjuv liigutus.

See, kes saab tagasisidet, „loeb“ sellest peaaegu alati välja saatja suhtumist iseendasse või teistesse.

Tagasisidet saab anda **nii asjatundlikult**, kui ka **oskamatult**.

Näide:

Tiinale tuli klassiõde Reet külla. Tiina pakkus talle omatehtud pirukaid.

Tiina küsis Reedalt: „Kas sulle maitsevad pirukad?“

Reet: „Täiesti söödavad pirukad.“

Tiina ei saa aru, kas pirukad on maitavad või mitte.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Kuidas oleks võinud Reet vastata?

Reet: „Ma tänan sind pirukate eest. Sa nägid palju vaeva nende tegemisega. Pirukad olid väga maitavad.“

Tagasisidet tuleb anda nii, et sellest oleks kasu. Tagasiside tulemusel peaks kaaslane:

- muutma oma käitumist;
- täitma oma lubadused;
- saama probleemidele lahendused jne.

On ka võimalus, et kaaslane ei võta kuulda sinu tagasisidet. Ta võib olla solvunud. Temas võib tekkida ka viha, hirm, trots ja ta võib hakata käituma vastupidiselt soovitud.

Kuidas saame teisele inimesele anda head tagasisidet?

Soovitused on järgmised:

1. Räägi kaaslasega tema käitumisest, mitte tema isiksusest;

Näide:

Triin paneb tähele, et Mari räägib pidevalt Piretist teistele klassikaaslastele halvustavalt.

Triinule selline Mari käitumine ei meeldi.

Triin ütleb Marile: „Olen pannud tähele, et räägid Piretist viimasel ajal teistele halvasti. Mulle selline käitumine ei meeldi. Minu meelest pead ütlema Piretile, kui sa ei ole tema käitumisega rahul.“



2. Esita vestluses kindlaid fakte, räägi ainult oma tähelepanekutest.

Näide:

Tööandja ütlus töötajale: „Ma panin tähele, et sa jätsid eile töövahendid puhastamata.

Homme hommikul viidab töövahendite puhastamine asjatult aega ja sa ei saa kohe tööle hakata.“

3. Kirjelda olukorda nii, et sa ei süüdistata teisi.

Näide:

Mati ütlus töökaaslasele: „Oled sel nädalal kolm korda hilinenud. Mina ei saa alustada tööd sinuta. Hilinemise tõttu on meil ennelõunaste ülesannetega täitmisega probleeme.“

Mati kirjeldab olukorda, kuid ei süüdistata töökaaslast.

.....

Mati ütlus töökaaslasele: „ Jälle sa hilinesid. Mitte kunagi ei jõua sa õigel ajal tööle. Miks mina pean sinuta tööd tegema?“

Mati ütlus on süüdistav.

4. Räägi enda nimel ja mina- vormis:

- ma arvan...;
- mulle tundub...;
- ma näen, et...;
- minu jaoks on see...;
- mulle ei meeldi etjne.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

5. Ära tee üldistavaid järeldusi.

Näide:

Ema ja Pille pidid kohtuma kell 14.00 kaubamajas, et Pillele uusi riideid osta. Ema küsis tunniks töölt ära. Pille jäi aga kohtumisele emaga pool tundi hiljaks. Põhjuseks oli see, et buss hilines pool tundi.

Ema oli hilinemise pärast pahane ja ütles: „Kunagi sa ei jõua õigeaks ajaks kohale. Sa teed alati kõike valesti. Miks mina pean alati sinu järgi ootama?“

Varem ei ole Pille kokkusaamistele hilinenud.

6. Räägi sellest, mis toimub praegu. Ära meenuta mineviku eksimusi.

Näide:

Tiina tahab minna pilatse trenni.

Ema meelest on see mõttetu. Tiina pole seni üheski trennis kauem olnud kui kaks kuud. Ema tuletas Tiinale meelde, et tüdruk on vahetanud pidevalt trenne.

Tiina solvus. Tüdruk on kindel, et pilatse trennis hakkab ta käima.

Talle ei meeldinud, et ema tema kunagisi eksimusi meelde tuletas.

7. Püüa anda võimalikult vähe nõuandeid. Jaga parem oma arvamusi ja infot.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Näide:

Tiina ja Malle peavad koostama ajaloo tunnis II maailmasõja sündmuste kaardi. Nad arutavad, kuidas seda teha.

Malle: „Mul tuli üks mõte. Kirjutame paberi keskele ringi sisse „II maailmasõda“.

Ringist tõmbame jooned ja märgime olulised kuupäevad sinna juurde. Mis sa arvad, kas nii sobib seda tööd teha?“

.....

Õige on soovitada mitte käskida! Õigeks ei saa pidada korraldust: „Kirjuta sündmus paberi keskele. Siis tõmba jooned. Tee seda tööd niimoodi, see on kõige õigem viis.“

8. Ära anna käsu vormis nõu. Räägi sellest, mida kaaslane saab soovi korral enda juures muuta.

Näide:

Piret ütleb oma töökaaslasele: „Jälle hilinesid, kas sa ei näe, kui palju mul sinu tõttu tuleb lisatööd teha. Kas ei saa hommikul varem tõusta?“

Õige oleks avaldada oma arvamust, lootuses, et töökaaslane oma käitumist muudab.

Piret: „Minu meelest pead sa kodunt õigel ajal välja tulema, siis jõuad õigel ajal tööle.“

9. Anna tagasisidet selgelt ja arusaadavalt (räägi korraka ühel teemal).



Näide:

Tööandja: „Priit ma tahan sinuga rääkida eilsest tööpäevast. Minu meelest tegid sa eile mõned väga head otsused. Selle eest kiidan sind. Mulle ei meeldinud see, kuidas suhtusid oma kaaslastesse.“

.....

Tööandja kiitis ja noomis korraga. Priit oli segaduses.

Ta ei saanud aru, kas tööandja on temaga rahul või mitte.

10. Vali tagasiside andmiseks sobiv aeg, koht ja olukord.

Näide:

Teele ütleb: „Martin, mul on vaja sinuga rääkida.“

Martin vastab: „Hästi, Teele, kuid praegu ei sobi mulle aeg vestlemiseks.

Mis sa arvad, kui kohtume kahe tunni pärast sinu kodu vastas olevas kohvikus. See on hea ja hubane koht vestluseks.“

Teele nõustus sellega.

11. Tunnusta kaaslaste positiivseid külgi ja saavutusi, ära kritiseeri.

Näide:

Tööandja kutsub töötaja vestlusele: „Tiit, mulle meeldib, et sul on alati puhtad töövahendid. Samuti korrastad sa alati pärast vahetuse lõppu oma töökoha.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Muret teeb mulle aga see, et sa töötad väga aeglaselt ja ei suuda ajakavast kinni pidada. Olukord vajab lahendamist. Mida sina ise selle olukorra lahendamiseks välja pakud?“

12.Kaaslasel on õigus oma arvamusele. Ära esita oma arvamust kui lõplikku tõde.

Näide:

Teenindaja tutvustab kliendile uut telefonimudelit. Ta räägib kliendile selle telefoni headest omadustest. Teenindaja aga ei veena oma jutuga klienti.

Klient: „Minu meelest on see telefonimudel sarnane minu praegusele telefonile. Mul ei ole mõtet seda telefoni osta. Ma jään oma vanale telefonile truuks.“

Teenindaja kiidab edasi uut telefonimudelit, teda ei pahanda ega häiri kliendi vastus.

Kliendil on õigus oma arvamusele.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Ülesanne. Loe väited. Leia iga väite puhul, kas see kirjeldab õiget või valet tagasisidet.

Märgi rist (x) õigesse lahtrisse

Väide	Õige	Vale
1.Kui sa kritiseerid kaaslast, siis pole vaja kaaslast tunnustada.		
2.Meenuta kaaslasele alati tema varasemaid eksimusi.		
3.Ära süüdisti kaaslast.		
4.Räägi kaaslasele oma tähelepanekutest ja faktidest.		
5.Anna kaaslasele võimalikult palju nõuandeid.		
6.Tee alati märkusi kaaslase isiksuse kohta.		
7.Kaaslasel on õigus öelda oma arvamus.		



2.5.4 Suhtlemist takistavad tegurid ehk suhtlemistõkked

Igal päeval saame erinevate suhtluskanalite kaudu palju uut infot. Alati ei jõua info selleni, kellele ta saadeti.

Mis võivad olla põhjusteks, et teave sinuni ei jõua?

1. Inimese vähene huvi info vastu, mis talle edastati.
2. Keskkonnast ja olukorrast (situatsioonist) tulenevad suhtlemistõkked:
 - Halb kuuldavus, vilets nähtavus, halb käekiri jne.

Näide:

Marit õppis hoolega bioloogia tunniks. Õpetaja tegi tunnis tunnikontrolli. Mariti meelest oli see lihtne töö. Marit arvas, et saab hindeks väga hea. Õpetaja ei olnud Mariti tööga rahul. Mariti käekiri oli raskesti loetav. Õpetaja ei saanud aru pooltest sõnadest. Õpetaja jättis Mariti töö hindamata.

- Mõne sõna tähendus on tundmatu. Sellisteks suhtlemistõketeks võivad olla võõrsõnad, släng, erialased ametisõnad, võõrkeel.

Näide:

Tiina kutsus koju tehniku arvutit parandama. Tehnik kasutas oma jutus erialaseid ametisõnu. Ta ütles: „Teie arvutiturbega on probleemid. Millal te viimati kasutasite Cleanerit?“

Tiina ei saanud aru, mida tehnik talle rääkis. Tiina ei teadnud, mida tähendavad järgmised sõnad: arvutiturve, Cleaner.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

- Inimestel on erinev kultuur, ametikoht jne.

Näide:

Mari ja Pille olid head sõbrad. Koolis valiti Pille õpilasomavalitsuse presidendiks.

Pille muutus pärast presidendiks saamist uhkeks. Pille meelest ei sobi tal enam Mariga suhelda. Ta arvab, et nüüd sobib tal suhelda ainult õpilasomavalitsuse liikmetega.

3. Teate edasiandja enda probleemid:

- Teate edasiandaja on väsinud. Väsimuse tõttu teeb ta rääkimisel vigu.
-

Näide:

Kalevil on olnud pikk tööpäev. Öhtul ei suuda ta häälendada korralikult pikki võõrsõnu nagu DEKORATSIOON.

- Teate edasiandja räägib liiga pikalt. Kuulaja ei suuda teise pikka juttu kuulata.
-

Näide:

Juhan on jutukas poiss.

Ta räägib kogu aeg. Poiss on enda meelest hea suhtleja. Viimasel ajal on ta tähele pannud, et klassikaaslased ei ole vabal ajal enam tema läheduses. Teda nähes lähevad nad isegi kuskile ära.



Juhan küsib Miku käest põhjust sellisele käitumisele.

Mikk ütles Juhanile: „Sa räägid alati nii pikalt ja ei lase teistel üldse rääkida. Meil on igav ainult sinu juttu kuulata.“

- Teate edasiandja arvab, et kuulajaid tema jutt ei huvita. Ta räägib lühidalt ja esitab ainult fakte.

Näide:

Õpetaja: „Täna räägin teile II maailmasõjast. Jätke meelde aastarvud 1939, 1949, 1941, 1942, 1943, 1944, 1945.“

Õpilasi ei huvita need aastarvud, sest aastarvud on ainult faktid. Õpilased oleksid tahtnud näha videofilmi nendel aastatel toimunud sõjasündmustest.

Õpilased muutusid rahutuks, sest nad ootasid õpetajalt teema kohta huvitavaid näiteid.

- Teate edasiandja arvab, et kaaslane räägib temaga kui lapsega.

Näide:

Kati elab üürikorteris. Talle tuli ema külla. Kati oli kavatsenud sel päeval pesu pesta.

Ema õpetas Katit: „Vaata, et sa keerad enne pesumasinasse panemist riided tagurpidi, taskud on vaja tühjaks teha. Pesu tuleb sorteerida vastavalt värvusele.“

Kati teadis seda kõike. Ta tegigi alati nii.

Tütrele ei meeldinud ema õpetamine. Kati meelest pidas ema teda väikseks lapseks.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

4. Teate vastuvõtja probleemid:

- Teate vastuvõtja tähelepanu hajub, kui jutt on tema jaoks igav või liiga pikk.

Näide:

Taneli meelest on keemia raske õppeaine.

Keemia tunnis ei viitsi ta õpetaja juttu kuulata ja mängib telefoniga.

Õpetaja küsib Tanelilt vesiniku tähist. Tanel ei kuulnud küsimust. Ta ei osanud vastata, sest ei võtnud tunnist osa.

- Teate vastuvõtja kuuleb jutust ainult seda, mille vastu tal on huvi.

Näide:

Tiit läheb vestlusele tööandja juurde.

Ta loodab, et tööandja räägib palgatõusust.

Tööandja räägib hoopis uuest töögraafikust.

Tiit oli pettunud. Talle ei jäänud meelde jutt uuest palgagraafikust. Ta mõtles kogu aeg palgatõusust.

- Teate vastuvõtjat ärritab mõni lause või sõna, ta ei suuda kuulata juttu lõpuni.
-

Näide:

Sander soovib parandada arvutiõpetuse hinnet. Ta pöördub selle õpetaja poole palvega.



Õpetaja ütleb, et tulgu kahe nädala pärast vastama.

Sander on nõrдинud ja ütleb: „Täitsa lõpp.“

Õpetajat ärritas selline sõnakasutus.

- Teate vastuvõtja mõtleb, mida vastata. Ta ei kuula enam juttu edasi.
-

Näide:

Priidu meelest tegi Mari matemaatika ülesande valesti. Priit hakkas talle selgitama, mida tüdruk tema meelest valesti tegi.

Mari kuulas Priitu ja mõtles: „Küll ma sulle alles ütlen. Ma veel näitan sulle.“

Priit esitas Marile küsimuse: „Mari, mul on ju õigus?“

Mari ei kuulanud Priitu ja ta ei osanud küsimusele vastata.

- Teate vastuvõtjale ei meeldi rääkija või ta ei usu rääkija juttu.

Näide:

1.Kristel räägib huvitavalt loomade varjupaigast.

Avele ei meeldi Kristeli jutt. Ta peab teda lapsikuks.

2.Kristel räägib kaaslastele oma eilsest käigust loomade varjupaika. Ta on mures, et nii palju on kodutuid loomi.

Ave ei usu, et Kirstel käis loomade varjupaigas. Tema teada oli Kristel koos sõpradega Viru keskuses chillimas.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Ülesanne. Too oma koolipäevast kolm suhtlemistõkke näidet.

1. Millal sa ei saanud aru teise inimese jutust?

.....

.....

.....

.....

2. Millal sa oled väsimuse tõttu teinud rääkimisel vigu?

.....

.....

.....

.....

3. Millal sul kaaslast kuulates tähelepanu hajus?

.....

.....



3.Suhtlemisolukord (situatsioon)

Suhtlemisolukord mõjutab inimestevahelist käitumist.

3.1 Keskkond ja suhtlemisolukord

Keskkond on see, milles inimene elab, õpib, töötab ja suhtleb teiste inimestega.

Keskkonda liigitatakse järgmiselt:

- Looduskeskkond - need on taimed, loomad, linnud jne;
- Tehiskeskkond - need on inimese poolt loodud esemed, tooted, tehnika jne;
- Materiaalne keskkond – see, mida saame käega katsuda ja millel on rahaline väärtus;
- Kultuuriline keskkond - see on seotud eri rahvuste ja rassidega, kellel on oma eluviis või väärtused;
- Sotsiaalne keskkond - see on suhted teiste inimestega koolis, tööl, perekonnas jne.

3.1.1 Keskkonnast tulenevad suhtlemisolukorrad

Keskkond ja inimene on omavahel seotud, üks mõjutab teist.

1.Elulolukord. See on seotud inimese tervise, elukutse, perekonna, elukohaga jne.



Näide:

Reinule meeldis pidutseda. Sõpru oli tal palju. Nad suitsetasid koos. Rein ei mõelnud kunagi oma tervisele, mida suitsetamine võib põhjustada.

Sügisel jäi Rein haigeks ja köha kestis juba kuu aega. Lõpuks läks Rein arsti juurde. Tehti uuringud.

Rein põdes kopsupõletikku. Arst ütles, et poiss peab oma käitumist muutma ja hakkama elama tervislikku eluviisi.

Pärast pikka ravi oli Rein väga kurnatud. Ta jättis suitsetamise maha, ei käinud pidudel. Temaga pidutsenud sõpru ei huvitanud suhtlemine suitsetamisest loobunud Reinuga.

2. Muutused inimese elus võivad põhjustada pingeolukorra.

Pinge olukorda võivad põhjustada:

- lapse minek kodust lasteaeda, lasteaiast kooli, kooli vahetamine;
- nooruki minek tööle pärast kooli lõpetamist;
- eaka inimese jäämine pensionile.

Näide:

Mari lõpetas põhikooli. Mari hakkas edasi õppima kutsekoolis.

Põhikool oli väike ja klassis õppis vähe lapsi. Kutsekoolis õppis palju õpilasi. Klassid olid suured.

Maril oli raske kohaneda uue kooliga. Tekib pingeolukord. Ta hakkas väga sageli koolist puuduma.



3. Iga inimene ei suuda alati tema jaoks muutunud keskkonnas kohaneda.

Näide:

Mari ei kohanenud uue keskkonnaga. Ta jättis kooli pooleli.

3.2 Suhtlemisolukorrad

Olukordi, milles inimene on või võib sattuda, liigitatakse mitmeti:

1. Määratletud ja määratlemata olukorrad

- Olukord, mis on tuttav ja kus suhtlemine toimub tuttavate inimestega, on **määratletud olukord**.
Näiteks: koolipäev juba tuttavas koolis ja klassis, sõpradega suhtlemine jne.
- Kui inimene satub uude keskkonda võõraste inimeste hulka, siis on **määratlemata olukord**.
Näiteks: uude kooli minek, reisimine uude kohta, esimest korda hambaarsti juurde minek jne.

2. Tavapärane ja eriline olukord

- **Tavapärased olukorrad** on kõik harjumuslikud tegevused. Neid tegevusi oled sa varem juba teinud ja oled harjunud neid tegevusi tegema (need on automaatsed tegevused).
Näiteks: ukse kinni keeramine, hommikused tegevused enne kooli minekut, söömine jne.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

- **Eriline olukord.** Näiteks: liiklusavarii, tulekahju, kooli lõpupidu jms.

3.Meeldiv ja ebameeldiv olukord

- **Meeldiv olukord** loob hea tuju, rõõmustab. See võib olla kingituse saamine, hea sõbraga kohtumine, hea uudise kuulmine.
- **Ebameeldiv on olukord**, mis teeb tuju nukraks või tekitab valu, pinget.

Näide:

Triinule ei meeldi inimestele vestluse ajal silma vaadata, ta tunneb end võõraste inimestega vestlustes ebamugavalt.

Karl läheb matemaatika eksamile. Matemaatika on Karli jaoks raske õppeaine. Karl kardab väga eksamit. Tal on kõhuvalu ja käed higistavad. Karli jaoks on matemaatika eksam ebameeldiv olukord.

4.Praktilise kasu saamine ja mänguline olukord

- **Praktilise kasu saamise olukord** on seotud tööga või igapäevaste tegevustega.
Näiteks. Õpilased teevad kulinaaria laboris erinevaid toite. Nad õpivad harjutavad tegema neid toite, millest teooriatunnis räägiti.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

- **Mängulises olukorras** toimub suhtlemine mängu kaudu. Näiteks. Õpilased mängivad matemaatika tunnis võistkondades nuputamismänge. Mäng aitab õppematerjali paremini meelde jätta.

Praktilise kasu ja mänguline olukord esinevad sageli üheskoos.

Näide:

Mari ja Triin korjavad punaseid sõstraid. Marjade korjamine on nende meelest igav tegevus.

Mari tegi ettepaneku hakata rääkima anekdoote. Anekdoote teineteisele rääkides ei tundunud marjade korjamine enam igav tegevus.

5.Ehtne ja võlts olukord

- **Ehtsas olukorras** on suhtlemine avameelne ja teeskluseta. Sa räägid oma mõtetest, arvamustest ja tunnetest ausalt.

Näide:

Merle kutsus Kadi õhtul kinno. Kadi oli rõõmus ja tänas Merlet kutse eest: „Ma tulen rõõmuga sinuga kinno. Valisid hea filmi vaatamiseks.“

- **Võlts olukord** on teesklemine, ebasiiras suhtlemine. Inimene varjab siis oma tegelikke mõtteid, arvamusi ja tundeid. Sageli ta valetab teisele inimesele.



Näide:

Piret ostis endale uue kleidi. Ta on ostu üle rõõmus ja näitab seda Pillele. Pillele kleit ei meeldi, sest tema meelest see ei sobi Piretile. Pille ei julge seda Piretile öelda ja kiidab ostu heaks.

6. Probleemolukord ja korduv olukord

- **Probleemne olukord** võib olla siis, kui:

a) inimene ei saa sellest mingit oma soovi rahuldada

Näide:

Sveta pere kolis uude kohta elama.
Lapsed räägivad õues eesti keeles, aga Sveta ei oska eesti keelt.
Sveta on õnnetu, sest ta ei saa teiste lastega suhelda.

b) olukord on ebaselge

Näide:

Priit on töötu. Ta käis nädal aega tagasi töövestlusel.
Tööandja lubas talle tööle saamise otsusest vastata paari päeva jooksul.
Priit on oodanud tööandja vastust nädala aega.
Ta ei tea, mida teha: oodata veel või otsida uuesti tööd.

c) olukord nõuab kindlat otsust



Näide:

Kristel lõpetas põhikooli.

Ta tahab edasi õppida kutsekoolis. Tal on kaks lemmik kutseala: kokk ja klienditeenindaja.

Kristel ei suuda otsustada kumba valida. Varsti lõpeb jääda dokumentide vastuvõtmise aeg. Ta ei tea ikka, mida teha.

- **Korduv** (ehk rutiinolukord) on: õppimisolukord, töövestlus, peresündmused jne.

Näide:

Jõulud on Triinu peres igal aastal tähtis sündmus: toitude valmistamine, kuuse ehtimine, kingituste jagamine, kirikus käimine jne.

Ülesanne. Too koolielust näiteid järgmiste olukordade kohta.

1.Määratletud olukord -

.....

.....

.....

2. Meeldiv olukord -

.....

.....

.....

3.Praktilise kasu olukord -.....

.....

.....



3.3 Olukorda kujundavad tegurid

Konkreetsed olukorda võivad mõjutada mitmed tegurid:

1. Suhtlemise teema

Suhtlemise teemad saab jagada:

- Ühine tegevus ehk koostöö.

Näide:

Õpetaja annab õpilastele üleandeks koostada õpimapp teemal „Kuumatk“.

Õpilased arutavad koos millised esemed peaksid nad kaasa võtma. Kaasvõetud esemed peaksid aitama neil koos jõuda sihtkohta.

- Teise inimese kiitmine või laitmine.

Näide:

Liina tegi referaadi oma kodukoha elukutsetest. Õpetajale Liina töö meeldis. Õpetaja sõnas Liinale: „See ülesanne on sul hästi tehtud.“

Mart ostis endale sülearvuti. Ta näitas seda sõbrale. Sõber oli kade ja halvustas Marti ostu. Ta ütles: „On palju ägedamaid arvuteid. Miks sa nii viletsa arvuti ostsid?“

- Suheldakse ka ajaviiteks. Alati saab suhelda sellistel teemadel nagu kool, töö, ilm, poliitika, sport jne.

2. Suhtlemist mõjutavad ka inimesed ise ja nende omavahelised suhted

Mõju avaldab inimeste vanus, sugu, roll ja omavahelised suhted.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Näide:

Vahetunnis tüdrukud räägivad ja naeravad omavahel. Nad räägivad tüdrukute jutte.

Nende juurde tuleb klassivend. Tüdrukud jäävad wait. Nad ei taha tema juuresolekul edasi rääkida.

Tüdrukud ei taha, et klassivend nende omavahelist juttu kuuleb.

3. Inimeste käitumisviis erineval ajal ja kohas

Jututeema oleneb ka sellest kus või millal suheldakse.

Näiteks. Erinev on jututeema, kui ollakse metsas, reisil, peol jne.

Näide:

Hommikul koolis Rita ja Liis räägivad eilsest keemia kontrolltööst.

Tüdrukud on mures, et eilne töö võis ebaõnnestuda. Nad arutavad koos raskeid ülesandeid.

Õhtul räägivad Rita ja Liis sellest, mida nad tegid peale kooli. Tüdrukud räägivad oma trennist, muusikast ja sõpradest.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Ülesanne. Pane kirja kolm näidet, millest sina rääkisid täna hommikul mõne klassikaaslasega.

1).....

.....

.....

2).....

.....

.....

3).....

.....

.....

.....



4. Isikutaju

Isikutaju on ümbritseva keskkonna tajumine, mõistmine ja hindamine.

Keegi vaatab aknast välja. Ta tajub, kuidas tuul puhub.

Keegi vestleb kaaslasega. Mõlemad kaaslased tajuvad teineteise meeleolu.

Keegi tuleb väljast tuppa. Ta tajub, et toas on soe.

Näide:

Tiina vaatab hommikul aknast välja ja ütleb sõbrale: „Täna on soe ilm.“

Sõber vaatab aknast välja ja teatab: „Minu meelest on küll jahe ilm.“

Tiina ütleb: „Väljas on kümme kraadi ja see on talve kohta väga soe.“

Sõber ütleb imestunult: „Kümme kraadi!“ ja jätkab: „Mina tunnen, et on külm ja panen mantli selga.“

Isikutaju on meie meeleelundite (silmad, kõrvad, nina, nahk) kaudu saadud teave.

Iga inimene tajub ümbritsevat keskkonda erinevalt, millest tulenevad ka erinevad isikutaju liigid.

4.1 Isikutaju liigid

See, kuidas ma teisest inimesest aru saan (tajun ehk tunnetan teda), sõltub paljudest asjaoludest.

1. Edasiantava sõnumi mõistmine (tekstitaju)



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Näide:

Tiit saatis Riinale e-kirja.

Ta kutsus Riina kinno: „Tahan väga Sinuga kohtuda! Mul on ettepanek minna reedel, 20.mail kl 17.00 Solarise kinno „Põgenemist“ vaatama.

Mis Sa sellest arvad?“

Riina on nõus. Tiidu kiri on arusaadav ja nad mõlemad jõuavad õigel ajal õigesse kohta.

Nii teksti edasiandja (Tiit) kui ka vastuvõtja (Riina) said sõnumist aru ühte moodi.

2.Olukorra erisuse mõistmine. See põhineb olulisel määral sinu eelneval arvamusel sellest olukorrast (olukorrataju).

Näide:

Mõlemad noored lähevad kinno.

Tiit on varem käinud Solarises, ta teab kuidas kinos käituda. Riina pole selles kinos varem käinud. Ta ei tea täpselt, kust leida kassat.

Neiu ei märka Tiitu, keda ta tunneb vaid fotodelt. Riina soovib Tiidule head muljet jätta. Riina on selles olukorras pisut ärev.

Tiit rõõmustab kohtumise üle. Ta märkab Riinat esimesena ja sammub laialt naeratades tema suunas. Ta on kohtudes Riinaga loomulik ja rahulik.

Tiit ja Riina tajuvad olukorda kumbki erinevalt: Tiit on rahulik ja rõõmus, Riina on aga ärevil.

Peale põgusat tervitust lähevad nad koos piletit ostma.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

3. Teise inimesega kontakti olemasolu või kontakti puudumine (kontaktitaju). Kontaktitaju on vastastikuse mõistmise jaoks äärmiselt oluline.

Näide:

Tiit küsib Riinalt: „Kas sa oled ikka huvitatud filmist „Põgenemine“?“
Riina vaatab piletimüüjate pea kohal olevale tahvlile. Ta uurib seda süvenenult ja ei kuule Tiidu küsimust.

Tiit kohmetub. Ta ei mõista Riina vaikimise põhjust. Tiit kordab küsimust. Riina justkui „ärkab“ ja kinnitab, et „Põgenemine“ on sobiv film.

Kontakt on saavutatud.

4. Oluline on veendumus, et partneriga teineteist mõistakse (mõistmistaju). Mõistmistaju puudumisel on usalduslik suhtlemine raske.

Näide:

Piletite eest tahab maksta Tiit. Ta arvab, et peab pileti Riinale välja tegema.

Riina soovib oma pileti eest ise maksta. Ta ostabki ise kinopileti.

Tiit on solvunud Riina keeldumisest, sest ta soovis ju olla meheliku käitumisega.

Saali ukse taha jõudes uurib Tiit: „Riina, kas soovid mingit sööki või jooki saali kaasa osta?“



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Riinal on oma arvamus: „Ma arvan, et kinosaalis ei pea tingimata suu käima.“ Tiit ütleb: „Ma olen sinuga sada protsenti nõus.“

Tiit on sõpradega kinos käies vahel siiski endale Coca-Colat lubanud. Tiit pole pahane. Ta mõistab, et söömine ja joomine kinos segab filmi vaatamist.

5. Vastastikuse läheduse ja avatuse tunnetamine (distantisitaju). See aitab mõista, mida partner peab kindlas olukorras kohaseks või lubatavaks.

Näide:

Tiidule Riina väga meeldib ja ta tahab tal väga käest kinni hoida. Tiit ei pea seda esimesel kohtamisel kohaseks. Rääkides hoiab Tiit Riinaga silmsidet.

Riina on natuke häbelik, kuid talle meeldib Tiidu soe pilk.

Tiit ja Riina tunnetavad esimesel kohtamisel meeldivat lähedust, kuid distantisitaju ei luba väljuda esmase kohtumise piiridest.

5. Inimene kuulub alati mingisse gruppi. Grupis käituvad harilikult inimesed sarnaselt (rühmataju). Grupp ootab sinult, et sa käituksid grupi inimeste ühiste ootuste kohaselt.

Näide:

Koos teiste kinokülastajatega tajuvad Riina ja Tiit, et nad peavad istuma kohtadele, mis on nende piletitel kirjas.



Nad peavad vaatama ekraanil jooksvat filmi ja mitte segama jutustamisega või püsti seismisega filmi vaatamist.

Nad peavad arvestama kinos viisaka käitumise reeglitega.

Ülesanne. Koosta isikutaju liikide kohta mõistekaart. Kirjuta kastidesse isikutaju liigid

```
graph TD; A[Isikutaju liigid] --- B[ ]; A --- C[ ]; A --- D[ ]; A --- E[ ]; A --- F[ ]; A --- G[ ];
```

4.2 Isikutaju eripära

Teise inimese mõistmine ja tunnetamine erineb asjade ja nähtuste tajumisest järgmiste tunnuste poolest:

1. Oluline on inimeste: roll, päritolu, rahvus, perekonnaseis jne.

Näide:

Riina ja Tiit mõistavad teineteist, nende emakeel on eesti keel Rahvuselt on nad eestlased.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Nad on mõlemad õpilased. Nad mõlemad on praegu õpilase rollis.
Nad on mõlemad Pärnus üles kasvanud. Päritolult on nad pärnakad.
Neile mõlemale meeldivad koerad ja nad kuulavad sarnast muusikat.
Nad on vallalised.

2.Inimese enda koht ühiskonnas.

Näide:

Riina leiab, et Tiit sarnaneb natuke Brad Pitt. Riinale on Brad Pitt suur mehelikkuse eeskuju. Riina meeles mehelik mees on sportlik ja ei kannaks kõrvarõngaid.

Riinale ei meeldi kõrvarõngas, mida ta märkab Tiidu kõrvas. Tema arvates poistele kõrvarõngad väga ei sobi. Riina meelest peab poiss olema mehelik.

Tiit kannab pulsikella ja Riina arvab, et ta teeb sporti. Riinale meeldib väga tantsida ja Tiidu sportlikkus on tema meelest hea. Riinal on hea meel, et nad mõlemad on sportlikud.

3.Inimese omavahelised suhted.

Näide:

Riina tajub, et Tiit peab temast lugu. Tiit on tähelepanelik ja huvitatud tema igapäevaelust, kuid ei ole liiga pealetükkiv. Selle tõttu on Tiit ka Riinale muutunud väga meeldivaks inimeseks.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

4.3 Isikutaju peamised toimimisviisid

On olemas hulk tajumisviise, mis aitavad sul näiliselt teise inimese kohta hinnangut anda.

Tegelikult võib tekkida ka teisest inimest vale arvamus. Mis tingimustel võib vale arvamus tekkida?

1.Sa tunnend inimest vähe. Sa võid paigutada ta mõne tunnuse alusel valesse rühma.

Näiteks võime inimesi rühmadesse paigutada:

- vanuse järgi: murdeiga, abiturient, kahekümnene –aastane nooruk, pensionär jne;
- kutseala järgi: juhtiv töötaja, kooliõpetaja, kelner, ajakirjanik jne;
- rahvuse järgi: prantslane, eestlane, juut, ameeriklane, soomlane, venelane jne;
- välimuse järgi: sale, pikakasvuline, sportlik jne;
- inimese isikliku eluga seonduvate tunnuste järgi: pere, sõbrad, töökaaslased jne.

Näide:

Riina ja Tiit tutvusid internetis.

Tiiduga suhtlemist alustades oli Riinale oluline:

- 1.Tiit on temaga ühe-ealine (vanus).
 2. Tiit ei ole kellegi teisega püsisuhtes (inimese eluga seonduv).
 3. Tiit on sportlik (välimus).
 4. Tiit on eestlane (rahvus).
-



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

2. Teise inimese käitumise järgi teed järelduse kaaslase iseloomu ja kavatsuste kohta.

Näide:

Tiit omandab tunnis kuulates teabe kiiresti või isegi teistest kiiremini. Koduste tööde hind on Tiidul enamuses mitterahuldav.

Õpetaja järeldab, et Tiit on andekas, kuid laiskvorst.

Õpetaja arvab nii, aga tegelikult – käib Tiit peale kooli tööl ja ta ei jõua sageli koduseid töid teha.

3. Teise inimese üle otsustades võrdled teda iseendaga.

Näide:

Tiidul ja Riinal on ühine muusikahuvi. Mõlemale meeldivad ka koerad. Nad saavad paremini aru neist inimestest, kellel on nendega sarnased huvid. Teistsuguse huviga inimest on neil raskem mõista ja hinnata, sest nende huvid ei ole samad.

4. Mõistad kaaslase tundeid

Näide:

Tiidul ebaõnnestus matemaatika eksam. Riina sooritas eksami väga hästi.

Tiit oli õnnetu oma mitterahuldava eksami tulemuse pärast.

Riina oskas Tiidu muresse sisse elada ja talle toeks olla (oli empaatiline), sest ta oli ise ka korra eksamil läbi kukkunud.



5.Ootad teiselt inimeselt sama, mida ise teed või missugune sa oled.

Meeldivale inimesele kannad üle oma head omadused ja ebameeldivale halvad omadused.

Näide:

Riina on sportlik ja sihikindel. Tiit rääkis Riinale, et käib ujumise treeningus. Riina arvab, et Tiit on ka sportlik ja sihikindel.

6.Teise inimese kohta võib teha järelduse ainult tema ühe olulise omaduse alusel.

Kui keegi on sinule meeldiv inimene, siis sa tavaliselt järeldad, et ta on ka tore, arukas ja heasüdamlik inimene.

Ebameeldiva inimese puhul otsid temas halbu omadusi.

Kumb avaldab rohkem mõju – kas hea või halb tunnus? Tugevam tunnus varjutab kõik ülejäänu.

Näide:

Tiidu arvates on Riina heasüdamlik neiu. Poisi arvamust ei muutnud ka Riina kangekaelsus ise endale kinopilet osta. Riina ütles Tiidule: „Ma ostan ise endale pileti, mul on selleks raha olemas.“

Tiidu jaoks on heasüdamlikkus Riina tähtis omadus. Heasüdamlikkus varjutab kõik ülejäänud, sealhulgas kangekaelsuse.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

7. Teises inimeses ei mõisteta neid omadusi, mis sul endal puuduvad.

Kui õpilane ise on õppimisest vähem huvitatud, siis võib ta teise õpilase õppimishuvi pidada pugemiseks või kuulsusejanuks.

Ta ei mõista, et teisel õpilasel on õppimise eesmärgiks saada teadmisi.

Tööle asudes on neid teadmisi vaja.

8. Üritad endale ära seletada tekkinud olukorda või inimese käitumist.

Näide:

Vahel Riina jäi vaatama kaugusse. Riina kaugelesuunatud pilku pidas Tiit lihtsalt neiu hajameelsuseks.

Riina mõtles sellest, miks tema vanemad oma abielu lahutasid.

Tiidul ei ole peres sellist kogemust. Ta ei mõista, et Riina on mures oma pere suhete pärast.

Poiss teeb vale järelduse. Tema arvates on Riina hajameelne.

Tiit on koolitundides ka vahel hajameelne.

9. Sul on tekkinud teisest inimesest kunagi varem mingi ettekujutus. Sa ei märka nüüd, et inimene on muutunud. Järeldused teed sa temast varem loodud ettekujutuse põhjal.

Näide:

Esmakohtumisel oli Tiit hoolitsetud välimusega. Riina tegi järelduse, et Tiit on alati selline.



Hiljem ei pööranud Riina suuremat tähelepanu poisi hilisemale väikesele lohakustele: küünte eest hoolitsemine jms.

Tiit on tegelikult lohakas, kuid esialgu püüdis ta jätta hoolitsetud muljet.

10.Üritad endale selgitada teise inimese arusaamatut ja vasturääkivat käitumist.

Näide:

Tiit arvab, et tunneb juba Riinat hästi. Ta peab teda korralikuks ja heasüdamlikuks tüdrukuks. Ta pole tähele pannud, et Riina võib vahel olla ka kangekaelne. Näiteks siis, kui Riina jäi endale kindaks ja ostis ise kinopileti.

Tiit ei tunne veel Riinat hästi, ta pole varem tema kangekaelsust tähele pannud.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Ülesanne. Loe väiteid. Märki x –iga kas väide on õige või vale.

	Väited	Õige	Vale
1.	Sa ei ürita teise inimese arusaamatut ja vasturääkivat käitumist endale selgitada.		
2.	Sa ei pane tähele inimeses muutusi ja järeldused teed sa temast varem loodud ettekujutuse põhjal.		
3.	Sa ei püüa teist inimest teistega sarnaseks mõelda ja märkad tema erandlikku omadust.		
4.	Sa üritad teise inimese arusaamatut ja vasturääkivat käitumist endale selgitada.		
5.	Sa suudad mõista teises inimeses neid omadusi, mis sul endal puuduvad.		
6.	Sa teed teise inimese kohta järelduse ainult tema ühe olulise omaduse alusel.		
7.	Teise inimese üle otsustades sa võrdled teda iseendaga.		
8.	Sa ei mõista teise inimese tundeid.		
9.	Teise inimese käitumise järgi teed sa järelduse kaaslase iseloomu ja kavatsuste kohta.		
10.	Inimest vähe tundes ei paiguta sa teda mõne tunnuse alusel rühma.		



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

4.4 Inimese sisemiste tõekspidamiste mõju tajumisele

Meie varasemad kogemused ja mälu mõjutavad teise inimese tajumist. Me teame, et teist inimest tajudes otsime temas vastavust meie sisemistele tõekspidamistele.

Meie varasemad kogemused ja mälu mõjutavad teise inimese tajumist.

Sisemised tõekspidamised oleme omandanud:

- raamatuid lugedes;
- televiisorit vaadates;
- meile oluliste inimeste jutu kaudu.

Teist inimest tajudes tunnetad vaistlikult, kas soovid temaga suhelda või mitte. Olulist teavet inimese kohta annab ka tema pilk, hää, riietus, soeng, silmad, näokuju jne.

Näide:

9.b klassi õpilane Tiit on klassivanem.

Kristi kurtis klassijuhatajale, et talle ei meeldi nende klassivanemaga suhelda. Kui Kristi läheb klassivanema juurde, siis tunneb, kuidas tema enda hää muutub kahedaks ja lihased pingulduvad.

Omavahelist sõnavahetust ei ole neil olnud ja klassivanem ei suhtu temasse halvasti.

Klassijuhataja selgitas välja, et Kristi soovis ise saada klassivanemaks.



4.5 Isikutaju mõju

1. Inimesega esimest korda kohtudes on oluline **esmamulje**, mis temast teisele inimesele tekib. Esmamulje toimib vaid kohtumise algul. Esmased järeldused tehakse vanuse, soo, rassi, välimuse jne järgi.

Kui esmane mulje on positiivne, siis me soovime selle inimesega uuesti kohtuda. Kui mulje on aga negatiivne, siis me ei soovi selle inimesega uuesti kohtuda. Kord loodud halba muljet on hiljem raske parandada.

Näide:

Tiit ja Riina kohtusid esimest korda 31.augustil. Tiit oli sportliku kehaehitusega ja enesekindel. Riina arvas, et Tiit on sportlik poiss, kelle lemmiktegevuseks võiks olla taipoks.

Riina oli hoolitsetud ja puhta välimusega, tagasihoidliku meigiga. Tiit arvas, et Riina on hoolitsetud ja tagasihoidliku loomuga tüdruk.

2. **Korduval** suhtlemisel saad vastust oma järgmistele arvamustele:

- Kas inimene on selline, nagu esimesel kohtumisel sulle tundus.
Kui see leiab kinnitust, siis on esmamulje on õige.

Näide:

Järgmisel kohtumisel otsib Tiit kinnitust sellele, et Riina on korralik tüdruk.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Tiit paneb tähele, et Riinal on hoolitsetud välimus, tagasihoidlik meik ja ta käitub viisakalt. Tiit saab kinnituse, et Riina on korralik tüdruk.

- Kui inimene käitub **tavalisest erinevalt**, siis see ei kinnita sinu eelmist arvamust temast. See tähendab, et sinu arvamus võib muutuda.

Näide:

Riina meelest on matemaatika õpetaja vanamoodne ja igav. Suvel näeb Riina õpetajat Robbie Williamsi kontserdil lava ees rokkimas. Riina on üllatunud. Õpetaja ei tundu pärast seda enam talle vanamoodne ja igav.

3. Oluline tähendus on ka sellel, kuidas **lahku** minnakse. Kui sul oli meeldiv suhelda, siis soovid suhtlust edaspidi jätkata.

Tuttavate vahel kujunevad välja lahkumiskombed:

- kallistused;
- suudlused;
- heade soovide ütlemine jms.

Näide:

Riina ja Tiit läksid pärast filmi vaatamist lahku.

Riina tänas Tiitu kinno kutsumise eest ja kallistas teda.

Tiidul oli hea meel, ta sai aru, et Riina tahab teda veel näha. Tiit suudles Riinat põsele.



Ülesanne. 1. Miks on esmamulje oluline?

- Kui sa oled otsimas tööd?.....

.....

.....

.....

- Kui klient tuleb esimest korda firmasse?.....

.....

.....

.....

.....

2. Tuleta meelde oma esimene kohtumine sõbraga ja analüüsi seda.

- Mida sa märkasid oma sõbra juures esimest korda kohtudes?

.....

.....

.....

.....

- Kuidas tähelepanekud mõjutasid sinu suhtumist sõbrasse?

.....

.....

.....

.....

- Mis iseloomujooned on sinu sõbral ilmnenu, mida sa algul tähele ei pannud?.....

.....

.....

.....

.....



5. Suhtlemistasandid

Teise inimesega suheldes kasutavad inimesed ühte kolmest suhtlemistasandist: lapsevanema tasand (V), täiskasvanu tasand (T) või lapse tasand (L).

Suhtlemistasandi kasutamine ei ole seotud sinu vanusega.

Lapsevanema tasand

Lapsevanema tasandi tunneb ära sellest, et üks **suhtleja väljendab**, et ta on teistest tähtsam või targem. Ta väljendab seda nii oma sõnadega kui ka käitumisega.

Lapsevanema tasand esineb kahel viisil:

- „hea lapsevanem“
- „kuri lapsevanem“

Hea vanema tasandil lohutatakse, toetatakse, kiidetakse kaaslast:

„Sa oled tubli!“, „Ära muretse, kõik saab korda.“

Kurja lapsevanema tasandil kamandatakse või pahandatakse

kaaslasega: „Ole vait!“, „Tee nii nagu kästud!“, „Sa oled nagu tita!“

Näide

Ema ütles tütrele: „Palun, pane mänguasjad kasti. Aeg on minna magama.“

Väike tüdruk käratab emale: „Mine ära, muidu panen sind nurka!“



Kurja lapsevanema tasandilt suheldes kasutatakse sõnu „**alati**“, „**mitte kunagi**“, „**lõpeta**“, „**ära tee**“, „**vastik**“, „**rumal**“, „**naeruväärne**“ ja „**suurepärase**“. Sõnade „**tuleks**“ ja „**peaks**“ kasutamine näitab, et suhtleja on lapsevanema tasandil.

Lapse tasand

Lapse tasandil saab suhelda kahte moodi:

1.Võrdse lapsena suhtlemine. Sel juhul väljendad sa suhtlemisel sõbralikku suhtumist kaaslasse.

Nii suhtled sageli sõbraga, koolikaaslastega, töökaaslastega jne.

Näide:

Priit ütles esmaspäeval sõbra kohates õhinaga: „Tead, ma käisin nädalavahetusel sukeldumas.“

Sõber vastab sõbralikult: „Oi, kui huvitav. Räägi sellest pikemalt.“

2.Sõltuva lapsena suhtlemine. Sel juhul arvad sa end olevat kaaslasest madalamal tasemel. Sa võid teha seda selle tõttu, et sa kas austad teist inimest või tahad teist inimest panna enda soovi järgi midagi tegema.

Näide:

Ema lapsele: „Me ei osta seda Fyrbut, ei tule kõne allagi.“ Laps vaatab emale armsalt silma ja palub: „Palun, palun, emme!“

Ema muutub palumise peale leebeks ja ütleb: „Olgu, ostame. Mis ma ikka sinuga teen.“



Lapse tasandilt suheldes kasutakse väljendeid: „**ma jälestan**“, „**oleks mul ometi**“, „**aga teised ka**“, „**miks ma pean seda tegema**“ jne.

Lapse tasandil suhtlemisele on iseloomulikud ka pisarad, tujutsemine, mossitamine, virisemine või rõõmustamine.

Täiskasvanu tasand

Täiskasvanu tasandil **suhtled kaaslasega kui võrdne võrdsega**. Sa räägid asjalikult ja oskad oma tundeid kontrollida.

Täiskasvanu tasandil suheldes sa kirjeldad olukorda, esitad küsimusi, **avaldad oma arvamust**.

Näide:

Õpilane ütleb õpetajale: „Ma ei saanud sellest ülesandest aru!“

Õpetaja: „Seleta palun, millest sa aru ei saanud.“

Ülesanne : Loe laused. Mis suhtlustasandit lause kirjeldab? Kirjuta õige tasandi tähis lause juurde. Lapsevanem -V, laps - L, täiskasvanu –T.

1.Ma ei lähe sinna, ei mõtlegi.

Jutul lõpp, ma ei lähe ja kõik.

.....

2.Sa oled lihtsalt laisk. Mingi muu sõnaga

ei oska ma sind iseloomustada.

.....

3.Kui sa saad oma arvuti puhastatud,

on mul koristamisel abi vaja.

.....

4.Palun, palun, läheme täna kuhugi välja sööma.

.....

5.Miks just mina pean alati poodi minema?

.....

6.Tee nüüd kähku, me jääme hiljaks.

.....



5.1 Suhtlemistasandite liigid

Kui me kaaslasega suhtleme, siis võime kasutada erinevaid suhtlemise tasandeid.

1. Suhtlemine, mille käigus ei teki konflikti.

Selleks on kaks võimalust:

a) sa suhtled kaaslasega samal tasandil.

Näide:

Jüri ütleb klassikaaslasele: „Ma ei viitsi täna matemaatika tundi minna. Teeks poppi?“ Klassikaaslane vastab: „Laseme jalga!“
Mõlemad suhtlevad lapse tasandil ja on nõus koolist ära minema.

Näide:

Ema küsis lapselt (asjalikult): „Kas sul on õpitud?“
Laps vastas: „Jah, põhiliselt küll.“
Mõlemad täiskasvanu tasandil ja saavad üksteisest aru.

b) Sa suhtled kaaslasega erineval tasandil, kuid konflikti ei teki, sest sa tead, millisel tasandil teine on.

Näide:

Jüri ütles klassikaaslasele: „Ma ei viitsi täna matemaatika tundi minna. Teeks poppi?“
Klassikaaslane vastas: „Jälle tahad koolist ära minna. Kuidas sa küll järgmise kontrolltöö ära teed? Mina ei tule.“
Jüri suhtleb lapse tasandil ja on nõus koolist ära minema.
Klassikaaslane suhtleb lapsevanema tasandil ja ei nõustu Jüriaga.



Näide:

Laps ütles isale paluvalt: „Kas ma sinu kaamerat võin võtta? Ma ei lõhu ära.“

Isa vastas (moraalitsevalt): „Võta, kuid sa pead olema hoolikas. Võib olla see õpetab sulle korralikkust, kui pead midagi hoidma. Kui aparaadi ära lõhud, siis ostad oma taskuraha eest uue.“

Selle peale vastas laps: „Ma hoian seda kaamerat väga ega lõhu ära.“

Laps suhtleb lapsetasandil ja isa lapsevanema tasandil. Mõlemad teavad, mis tasandil on teine ja suhtlus on rahumeelne.

2. Suhtlemine, mille käigus tekib konflikt.

Sel juhul suhtleme me kaaslasega erineval tasandil. Konflikt tekib teineteise mittemõistmise tulemusel.

Näide:

Mart käib külmikust pidevalt toitu võtmas, kui aga õhtusöögile kutsutakse, siis ei tule.

Ema ütleb Mardile etteheitvalt: „Kas sa pead alati oma tuppa toitu tooma?“

Mart vastab emale ärritunult: „Sa võiksid vahel mõne normaalse toidu teha, et ma ei peaks õhtu läbi külmkapi vahet käima.“

Ema solvub Mardi peale ja ei suhtle temaga terve õhtu jooksul.

Suhtlemine toimus lapsevanema ja lapse tasandil. Kumbki suhtus teisesse kui lapsesse ja see tekitas ärritust.



Näide:

Õde ja vend elavad ühes toas.

Õde ütles vennale: „Alati sa jätad oma riided vedelema. Millal sa ometi õpid teistega arvestama!“

Selle peale ütles vend: „Sa võiksid minuga vähem õiendada, vaata missugune sa ise oled!“

Õde ja vend läksid tülli.

Suhtlemine toimus lapsevanema ja lapse tasandil. Kumbki suhtus teisesse kui lapsesse ja see tekitas ärritust.

Kuidas lahendada olukordi nii, et konflikte ei teki. Üks võimalus on see, et sa vastad kaaslasele täiskasvanu tasandilt.

Sa soovitud, selgitad, annad nõu jne.

Näide:

Ema ütleb Mardile etteheitvalt: „Kas sa pead oma tuppa toitu tooma?“

Mart vastab emale rahulikult: „Ma saan aru, et sind häirib, et ma toas süüa. Mul on praegu põnev koolitöö pooleli ja ei taha aega viita köögis söömisele.“

Ema saab Mardist aru ja lubab Mardil toas süüa.

Näide:

Poeg vaatas parajasti telerist filmi. Ema alustas suhtlemist sõltuva lapse tasandil.

Ema ütles paluvalt pojale: „Ole pai, poja, too palun korvitäis puid tuppa.“



Poeg: „Mhmh.“

Ema: „Poja, palun too kohe.“

Poeg: „Ja-jah. Küll ma toon.“

Ema asus suhtlema täiskasvanu tasandil.

Ema: „Kui reklaamipaus tuleb, siis too korvitäis puid.“

Poeg: „Ok. (Mõne hetke pärast.) Aga tegelikult see ongi jama film. Võin kohe kah puud tuppa tuua.“

3. **Suhtlemine võib toimuda ka korraga kahel erineval tasandil.** Enda meelest sa suhtled ühel tasandil, kuid kasutad varjatult ka teist tasandit.

Näide:

Klient läheb otse öövahtusest kaubamajja ja soovib osta näokreemi. Ta on väsinud ja tööriietes. Klient küsib teenindajalt milline näokreem on hea.

Teenindaja vaatab kliendi välimust ja ütleb: „ See kreem on parem aga liiga kallis.“ (Teenindaja meelest ei jaksa klient paremat kreemi osta. Ta mõtleb sisekõnes: „Sa ei saa seda kreemi endale lubada.“)

Ostja: „ Ma võtan, siis selle kreemi.“ (Klient tajub teenindaja halvustavat suhtumist. Ta on varjatult lapse tasandil ja mõtleb: „Saan ikka küll!“)



Ülesanne 1. Loe situatsioonikirjeldus. Otsusta, kas võib tekkida konflikt või ei teki konflikti?

- Kui tekib konflikt, kirjuta lause järgi JAH.
- Kui ei teki konflikti, kirjuta lause järgi EI.

1. Ema isale: „Kas sa tuled täna jälle hilja?“ Isa vastab: „Mis moodi jälle? Alati pead sa virisema.“

2. Piret ja Priit räägivad vanematest ja muusikast. Piret ütleb Priidule: „Minu vanemad ei jaga vist tänapäeva muusikast midagi.“ Priit vastab: „Ei jaga jah. Minu omad on samasugused. Nad vist lapsena kuulasid ainult rahvalaule.“

3. Õpetaja ütleb esimesel septembril oma klassile: „Mul on nii hea meel teid jälle näha!“ ja õpilased vastavad: „Meil ka!“

Ülesanne 2. Loe situatsioonikirjeldused.

A. Lõpeta laused nii, et ei teki konflikti.

B. Lõpeta laused nii, et konflikt võib tekkida.

1. Mait ja Tiit vaatavad koos filmi. Mait ütleb Tiidule: „See on igav film.“
Tiit ütleb ärritunult Maidule: „Ära räägi rumalusi!“

A. Mait ütleb:.....
.....

B. Mait ütleb:.....
.....



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

2. Ema ütleb pojale: „Sinu laud on nagu seapesa. Ma ei imesta, et sa oma asju üles ei leia.“

A. Poeg ütleb:.....

.....

B. Poeg ütleb:.....

.....

3. Priit ei laenanud oma sõbrale jalgratast. Sõber ütles talle: „Oled sina alles kadekops!“

A. Priit ütleb:.....

.....

B. Priit ütleb:.....

.....



6. Inimestevahelised suhted

Inimesed suhtlevad omavahel. Elus on väga oluline, kuidas inimeste vahel suhted välja kujunevad.

Suhted teise inimesega võivad saada alguse:

- üksteisega rääkides, st infot edasi andes ja seda vastu võttes;
- koos õppides või tööd tehes;
- kohtumisel pidudel, reisides jne.

6.1 Suhted

Inimeste omavahelised suhted võivad olla kas head või halvad.

Sinu hea või halb suhe teise inimesega oleneb sellest, mis tunne sul suhtlemisel tema vastu tekib.

Häid suhteid iseloomustab:

1. sõbralikkus – see on *sõbralik* suhe kaaslaste vahel;

Näiteks: kui keegi pöördub sinu poole sõbraliku naeratuse ja kõneviisiga.

2. Heatahtlikkus – see on *heatahtlik suhtumine* teise inimesse;

Näiteks: kui keegi on lahke ja abivalmis suheldes teise inimesega.

3. Tunnustus – see on teist inimest *tunnustav* suhe;

Näiteks: kui keegi teeb midagi hästi, siis me kiidame teda.

4. usaldus - see on teist inimest *usaldav* suhe;

Näiteks: kui keegi usaldab sulle saladuse, siis ei räägi sa seda teistele.

5. Hoolivus – see on teisest inimesest *hoolimine*.

Näiteks: kui sa leiad aega selle inimese jaoks, kellel on mure või kes vajab abi.



Näide:

Mart ja Jüri on parimad sõbrad. Nad on olnud sõbrad juba lasteaiast peale.

Koos käivad nad koolis, trennis. Mardi meelest on Jüri sõbralik ja aus poiss. Jüri räägib alati sõbralikult ja ei valeta kunagi. Mart usaldab Jürit. Jüri meelest on ka Mart temast hooliv. Mart aitab kui vaja Jüril teha koduseid töid ja leiab alati aega, kui Jüril on mure. Jüri tunnustab ka Mardi sportlikke võimeid.

Head suhted tekivad järgmistel juhtudel:

1. **Teineteise mõistmine** – sina mõistad teist inimest ja tema mõistab sind.

Teineteise mõistmisel on veel omad vormid.

- Kerge mõistmine

Näide:

Arne ja Silver õppisid kokaks. Arne töötab oma restoranis ja Silver töötab mainekas restoranis.

Alati kui nad kokku saavad räägivad, mida nad on kokanduses uut õppinud.

Neil on alati palju rääkida ja mõistavad üksteist poolelt sõnalt.

- Raske mõistmine



Näide:

Kati on külas vanaemal.

Ta armastab oma vanaema, kuid tal on vahel raske täita tema reegleid.

Vanaemal on ranged reeglid: söögilauas tuleb olla tasa, toas peab olema õhtul kell üheksa, öörahu on kell kümme, päeval ei istuta voodi peal jne. Kati ei mõista, miks vanaema on nii range.

Kati meelest kohtleb vanaema teda kui väiksest last.

- Sügav mõistmine

Näide:

Mart ja Jüri on parimad sõbrad. Nad on olnud sõbrad juba lasteaiast peale.

Koos käivad nad koolis ja trennis. Nad tunnevad üksteist väga hästi.

Nad saavad üksteise näoilimest või kehakeelest aru, kuidas teine end tunneb ja milline on tema meeleolu.

- Pealiskaudne mõistmine

Näide:

Tiina suhtleb Riinaga, sest tema naabruses kedagi teist samaealist tüdrukut ei ela.

Tiina suhtleb Riinaga siis, kui tal igav ja ta vajab kellegi seltsi. Igavust tundes teab ta, mis on Riina telefoninumber.

Ta kutsub Riina välja.



Tüdrukud küll vestlevad omavahel, kuid lähemalt ei ole Tiina Riinat tundma õppinud.

2. Suhe võib olla kas ajutine või püsiv.

- Ajutine suhe

Näide:

Kutsekooli võeti puhastusteenindajaks õppima rühm õpilasi. Nad õppisid koolis koos 3 aastat.

Kool sai läbi ja endised õpilased ei saanud enam kokku, sest neist ei saanud õppimise ajal sõbrad.

Suhe kestis nende vahel ainult õppimise aja.

- Püsisuhe

Näide:

Kutsekooli võeti õppima rühm puhastusteenindajaid.

Nad õppisid koolis koos 3 aastat. Kooliaeg sai läbi, kuid õpilased olid saanud omavahel sõpradeks.

Nad jätkasid sõpradena kokkusaamisi ka peale kooli lõpetamist.

3. Suhe peab olema ka teisele suhtluspoolele kasutoov ja asjalik.

Mis võimalustel on suhe kasutoov?

- Suhtes saadakse infot või antakse seda teisele edasi.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Näide:

Õpetaja teatas klassis õpilastele: „Homme on koolis filmiõhtu. Selle tõttu on homme koolipäev tund aega lühem.“

Õpilased said teada, et koolis toimub filmiõhtu. Neil oli hea meel selle üle, et saavad vaadata huvitavat filmi.

- Suhtes osutatakse teisele mõnda teenet ja saadakse ka vastuteenet

Näide:

Kaja ja Merle töötavad pangas telefonitelleritena.

Kajal jäi poeg haigeks ja tal oli vaja vaba päeva. Merle oli nõus minema Kaja eest tööle.

Merle teab, et vajaduselt aitab Kaja teda samuti.

Merle osutas Kajale teene. Ta tuli Kaja eest tööle.

- Suhtes toimub üksteise abistamine, koostöö

Näide:

Arnoldi vend vajab korteriremondi juures abi. Arnold läks vennale appi põrandat lihvima ja tapeeti panema.

Arnoldil on oma korteris vaja paigaldada vannituppa dušikabiin. Selle töö juures saab aga vend talle appi tulla.

Arnold teab, et kui tema vajab venna abi, siis vend tuleb talle alati appi. Ka Arnold läheb alati vennale appi.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

- Heas suhtes peaksid tundma, et sinust peetakse lugu, sa oled teisele oluline.

Näide:

Kati on külas vanaemal. Ta armastab oma vanaema, kuid Kati meelest kohtleb vanaema teda kui väiksest last. Vanaema teeb kõik tööd Kati eest ära: teeb süüa, katab laua, peseb toidunõud, koristab, peseb pesu, triigib pesu, pakib toidukoti kooli kaasa jne.

Vanaema tahab olla vajalik ja oluline Katile. Hoolitsemisega Kati eest näitab vanaema, et armastab Katit.

- Suhtes on oluline ka kaaslaselt toetuse saamine ja kaaslasele toetuse andmine.

Näide:

Merikese ema on tööl. Merikese vend on kodus haige. Merikesel on vaja näiteringi proovile minna, sest järgmisel päeval on esietendus.

Anne on Merikese hea sõbranna. Merike kurdab oma muret Annele. Sõbranna tuleb Merikesele appi – ta tuleb venda hoidma. Merike saab minna näiteringi proovile.

Anne on Merikese jaoks alati olemas.

- Suhtes võib toimuda ka omavaheline võistlus (konkureerimine)



Näide:

Arne ja Silver õppisid kokaks. Nad töötavad nüüd erinevates restoranides. Arne töötab oma restoranis ja Silver töötab mainekas restoranis.

Mehed on head sõbrad, kuid nad võistlevad omavahel. Nad on nüüd konkurendid. Mõlemad noormehed kandideerivad Aasta Koka nimetusele.

Ülesanne1. Pane kirja inimeste nimed, kellega sinul on:

1) püsisuhe

.....

2) pealiskaudne suhe

.....

3) ajutine suhe.....

.....

Põhjenda, mille alusel sa oma otsuse tegid.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Ülesanne 2. Too näiteid erinevatest suhetest.

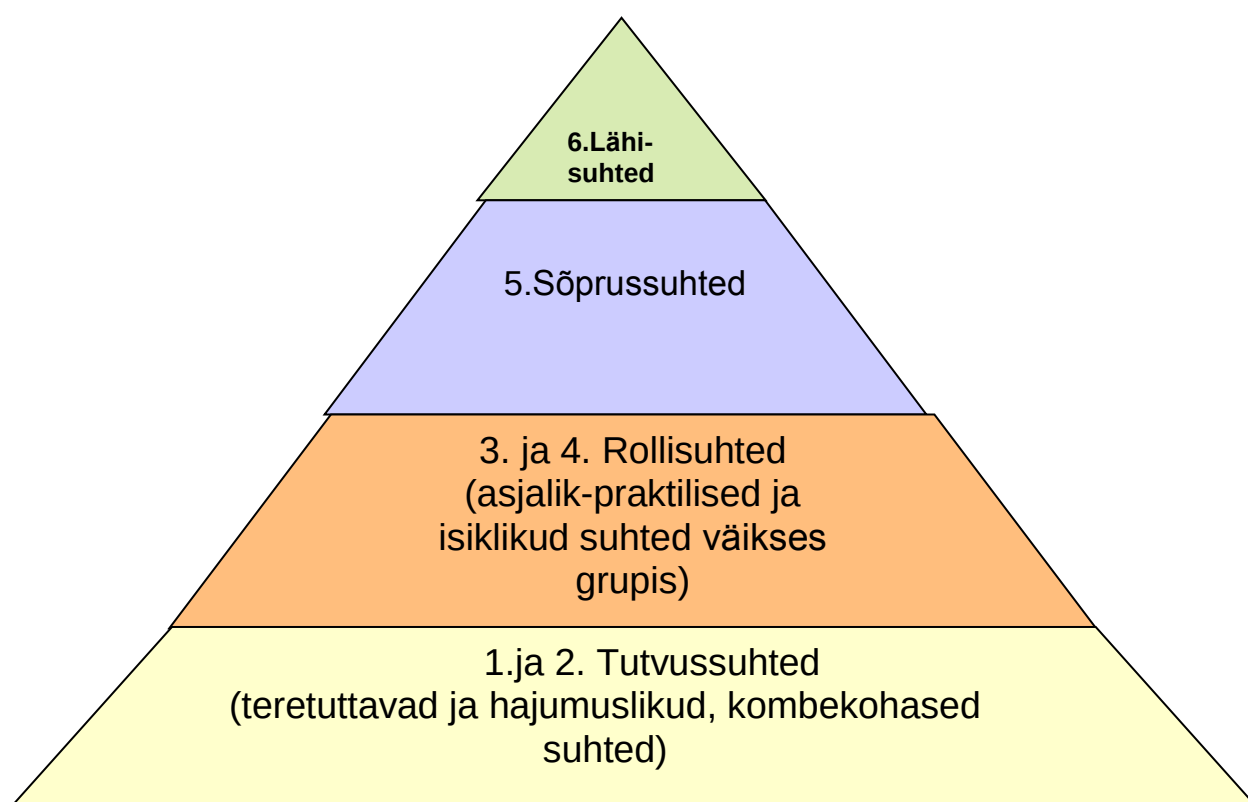
1. Sõbralik suhe.....
.....
.....
2. Tunnustav suhe.....
.....
.....
3. Usaldav suhe.....
.....
.....
4. Heatahtlik suhe
.....
.....
5. Hooliv suhe.....
.....
.....

Ülesanne 3. Too oma elust kasuliku suhte kohta kolm näidet.

- 1).....
.....
.....
- 2).....
.....
.....
- 3).....
.....
.....

6.2 Suhete liigid

Suhtlemise püsivuse ja sügavuse järgi võib inimesi liigitada erinevatesse gruppidesse. Mida lähedasemad on inimeste vahelised suhted, seda vähem inimesi sellesse gruppi kuulub. Vaata tutvusgruppide joonist.



Joonis. Tutvusgrupid.

Suhteid liigitatakse järgmiselt:

1. Põgusad suhted - teretuttavad. Teretuttavad on need, keda me teame ja tunneme, keda me vastastikku teretame. Teretuttavad ei ole meie sõbrad. Me ei tunne neid väga hästi ja nendega ei ole lähedasi suhteid. **Teretuttavad** ongi kõige suurem suhete grupp.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Näide.

Liisa on kaubamajas ostlemas. Talle jalutab vastu põhikooli matemaatika õpetaja. Liina ütleb õpetajale: “Tere!” Õpetaja teretab Liinat vastu.

Liina ja õpetaja on teretuttavad.

2. **Harjumuslikud, kombekohased suhted.** Sel juhul suheldakse pinnapealselt. Suhtlus on viisakas ja räägitakse üldistel teemadel: ilm, sport, muusika, ostud jne.

Näide:

Margus ja Leena jõuavad kooli alati varem kui teised klassikaaslased. Nad ei ole omavahel sõbrad, nad on ainult tuttavad. Hommikul klassikaaslasi oodates räägivad nad teineteisega tavaliselt muusikast või ilmast.

3. **Asjalik- praktilised suhted.** Sellise suhte eesmärgiks on asjalik ja praktiline koostöö. Suhtlemine on koos tegutsemise oluline osa. Näiteks: müüja-klient, õpetaja-õpilane, arst- haige jne.

Näide.

Kristo jaoks on keemia raske õppeaine. Ta on mures järgmisel nädalal toimuva kontrolltöö pärast.

Ta pöördub õpetaja poole: „Õpetaja, kas ma võin homme peale tunde tulla konsultatsiooni? Ma ei saanud aru keemiliste elementide valemitest.“



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Õpetaja: „Kas sa saad tulla reedel? Mul on siis konsultatsioonitund.“

Õpilane: „Jah, saan küll.“

Õpetaja: „Ootan sind reedel. Kohtumiseni!“

4. Isiklikud suhted väikses grupis, mis avalduvad, kui inimesed suhtlevad omavahel. Väikeses grupis suheldes on inimestel erinevad ülesanded (rollid). Rollid grupi sees võivad vahetuda.

Näide:

Kaupluse töötajad saavad omavahel hästi läbi. Tööl on neil kõigil oma kindel roll. Ülle, Eha ja Helgi on kassapidajad, Sirje on osakonna juhataja, Malle on puhastusteenindaja ja Helve on saalitöötaja.

Neil on kombeks tähistada koos tähtpäevi.

Igal töötajal on koosviibimisel oma roll.

Ülle on tujulooja, temal on alati naljakaid juhtumeid rääkida.

Sirje on kondiiter, tema küpsetatud maitstvate pirukate ja kookideta ei kujuta keegi koosviibimisi ette.

Eha on kunstnik, temal on alati huvitavad kingitused sõpradele ja üllatused.

Helgi otsustab kus ja millal kokku saadakse.

Malle on jutupaunik, tema ei lase tekkida kunagi seltskonnas vaikust.

Helve on muusik ja hoolitseb alati koosviibimisel muusika eest.

5. Sõprussuhted. Need inimesed, kellega oled sõprussuhetes, on sinule olulised. Sõprussuhtes kaaslased usaldavad ja abistavad üksteist.



Näide:

Mart ja Jüri on head sõbrad. Nad on olnud sõbrad juba alates lasteaiast. Koos käivad nad koolis, trennis. Mardi meelest on Jüri sõbralik, aus ja ta usaldab teda.

Jüri meelest on Mart hooliv, sest ta leiab alati aega Jüri jaoks. Jüri tunnustab ka Mardi sportlikke võimeid.

Mart ja Jüri usaldavad üksteist. Nad räägivad teineteisele enda unistustest ja saladustest.

5.Lähisuhted (intiimsuhted). See on kõige väiksema arvuga suhete grupp. Lähisuhetes on omavahel armunud, perekonnaliikmed ja väga lähedased sõbrad.

Need suhted on enamasti väga avameelsed ja teineteist usaldavad. Lähisuhetes mõistetakse ja tuntakse üksteist väga hästi.

Näide:

Ema toimetas köögis ja ootas poega koju. Priit tuli koolist, viskas koolikoti esikusse ja marssis oma tuppa.

Ema tundis poega väga hästi. Priidu käitumine andis talle teada, et pojal on paha tuju.

Ema ei läinud kohe Priidu juurde. Ta teadis, et Priit pidi saama rahuneda, enne ei ole ta valmis rääkima oma murest.

Ema lõpetas toimetused köögis ja läks Priidu juurde.

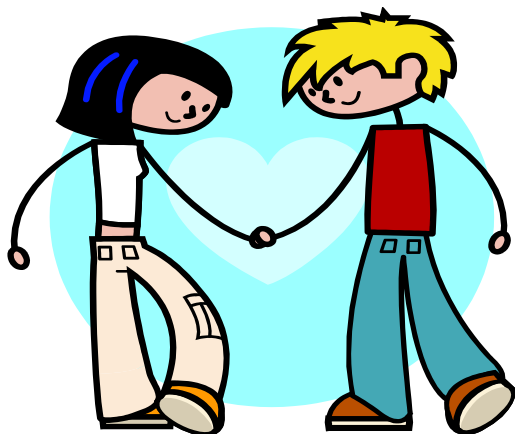
Ema ütles: „Mul on tunne, et täna juhtus koolis midagi. Räägi mulle, mis juhtus ja siis arutame koos, kuidas edasi käituda.“

Priit hakkas emale rääkima koolis juhtunust.

Igasuguse suhte loomisel on oma nõuded.

1. Loo kontakt ja mõista kaaslaste tundeid. See saab toimuda juhul kui sa:

- oskad arvestada kaaslaste meeleolu;
- käitunud kaaslastega vahetult ja siiralt.



2. On vaja teada suhtlemiseetikat ja vastavalt sellele ka käituda:

a) oska öelda „Ei“ teist inimest solvamata;

Näide:

Priit kutsub Mardi nädalavahetuseks külla.

Mart ei saa minna ja ütleb: „Mulle teeb sinu kutse head meelt. Ma ei saa tulla, sest ma lähen vanematega vanaema juurde.

Ma olen nõus tulema järgmisel nädalavahetusel, kui see aeg sulle ja sinu vanematele sobib.“

Priit: „Tore seda kuulda. Mulle sobib. Ma pean ka vanematega nõu ja annan sulle homme teada.“

„Ei“ tuleb öelda viisakalt ja sa pead põhjendama kaaslastele, miks ütled „Ei“.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Pane tähele! Ei - ütlemist pole aga vaja põhjendada, kui kaaslane teeb sulle ettepaneku halvaks käitumiseks.

Näiteks: suitsetamine, alkoholi tarvitamine, narkootikumide tarvitamine, varastamine jms.

b) ole tähelepanelik kaaslase soovide suhtes;

c) ära rõhuta oma tähtsust ja üleolekut;

3. On vaja mõista head nalja ja ka ise vahel nalja teha.

4. Hea oleks, kui ollakse kaaslasega ühesuguste huvidega.

5. Hea oleks, kui kaaslaste iseloomud sobiksid.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Ülesanne 1. Mõttele oma tutvusgrupile. Too näiteid.

1. Kes kuuluvad sinu teretuttavate gruppi?

.....
.....
.....

2. Kes kuuluvad sinu asjalik-praktiliste suhete gruppi?.....

.....
.....
.....

3. Kes kuuluvad sinu sõprussuhete gruppi?.....

.....
.....
.....

4. Kes kuuluvad sinu lähisuhete gruppi?.....

.....
.....
.....

Ülesanne 2.

1. Loe situatsioonikirjeldust

Mati ja Priit on töökaaslased. Nende omavahelised suhted pole head.

Mati ütles Priidu kohta: „Kui ma ruumi sisenen, ei jäta Priit käimasolevat tööd pooleli ega pane mind tähele. Ta ei vaata mulle kunagi otsa, kui ma räägin. Ma ei ole kindel, ka ta ikka kuulab mind. Selle asemel, et mind kuulata, mängib ta pidevalt telefoniga. Mul on raske temaga suhelda.“



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Priit ütles Mati kohta: „Ta ei naerata kunagi. Mul on kõhe temaga rääkima minna. Ta vaatab mind sellise pilguga, nagu ma oleksin veider või mul oleks midagi viga. Harva saan ma öelda rohkem kui paar lauset, enne kui ta mind katkestab. Minu pakutud mõtteid peab ta rumalaks. Mul on raske Matiga suhelda.“

2. Vasta küsimustele.

- Missuguste suhete loomise nõuete vastu eksivad Mati ja Priit?

.....

.....

.....

.....

- Kuidas olukorda parandada?

.....

.....

.....

.....



7. Grupp ja meeskond

7.1. Mis on grupp?

Grupi moodustab kaks või enam inimest, kes üksteist mõjutavad. Gruppi kuuluvatel inimestel on ühised tegutsemise eesmärgid.

Mis võib liita inimesed üheks grupiks?

1. Grupi liikmed käivad sarnaselt riides, kasutavad sarnast sõnavara jne.
2. Grupi liikmed arutavad üksteisega oma mõtteid, ideid.
3. Grupi liikmetel on ühesugused huvid.
4. Grupi liikmed suhtlevad omavahel ja mõjutavad üksteist.
5. Grupis on igal inimesel oma kohustused, rollid, reeglid, mida arvestatakse ja täidetakse.
6. Grupi liikmed tahavad gruppi kuuluda ja hoiavad kokku.

Gruppe saab liigitada mitmeti:

1. Suuruse järgi

- Suur grupp – riik, kool, ettevõtte jne. Suures grupis on palju inimesi. Inimesed ei pruugi seal üksteist tunda. Suure grupi sees võib olla väiksemaid gruppe.
- Väike grupp – valitsus, klass, osakond jne. Väikse grupi võib moodustada juba kaks inimest. Väikses grupis inimesed tunnevad üksteist.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Koostöoks parim väikse grupi suurus on 6-8 inimest.

2.Kestuse järgi

- Püsiv grupp – perekond, kool, riik jne.
- Ajutine grupp – klass, peoõhtu seltskond, projekti meeskond jne.

3.Moodustamise viisi ja vormi järgi

- Ametlikud grupid – kool, asutus jne. Ametlik grupp on kindlate reeglite ja ülesannetega.
- Mitteametlikud grupid – sõpruskonnad jne. Mitteametlik grupp tekib isiklike huvide ja vajaduste tõttu.

4.Tähtsuse järgi

- Esmane grupp – perekond, sõbrad jne. Iga inimene kuulub sellesse gruppi.
- Teisene grupp – huviring, spordiklubi jne. Selles grupis olemine pole kohustuslik.

5.Unistuse grupp – grupp, kuhu sooviksid kuuluda. Näiteks edukate inimeste grupp, olümpiavõitjate grupp, näitlejate grupp, ärimeeste grupp jne.

7.2. Grupi arenguetapid

Grupid tekivad mingi eesmärgi või ülesande täitmiseks.

Iga grupp teeb oma arengus läbi järgmised etapid:

1. Grupi kujunemine. See algab grupiliikmete esimesest kohtumisest. Kujunemise etapis toimub tutvumine ja kohanemine grupikaaslastega. Sel etapil leiab igaüks endale grupid kindla ülesande.



Suhtlemine on grupisiseselt sõbralik ja üksteist toetav.

Näide:

Mart läks peale põhikooli õppima kutsekooli. Tema klassis on kakskümmend õpilast. Mart ei tunne veel klassist kedagi. Ta istus akna alla. Mart jälgis esimesel päeval tähelepanelikult kaaslast. Talle meeldis Tarmo. Tarmo mängis samuti jalgpalli nagu Martki. Lisaks elas ka Tarmo Mardi lähedal. Mart ja Tarmo hakkasid omavahel vestlema. Mart tutvus Tarmoga ja nad istusid edaspidi koos. Järgmistel päevadel muutusid klassikaaslased elavamaks. Suheldi koos ka vahetundides. Hakkas kujunema ühtne grupp.

2. Grupi konflikt. Selleks etapiks on selgeks saanud grupikaaslaste, huvid, arusaamised ja arvamused. On selgunud grupi ühised eesmärgid ja iga liikme ülesanded grupis.

Grupis tekib nüüd sisemine võitlus, kes on juht. See võib toimuda rahulikult. Siis valitakse juht üksmeelselt. Sisemine võitlus võib toimuda ka väga emotsionaalselt, teravate sõnavahetustega. Kui grupisise võitlus on väga äge, võib grupp laguneda.

Näide:

Mart on juba kuu aega uues koolis olnud. Klassis on poiste vahel tekkinud tülid, vaidlused ja arusaamatused.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Tüdrukud räägivad üksteist taga.

Mardile ei meeldi Priidu käitumine.

Priidule ei meeldi õppida, ta on laisk. Tunnis Priit jutustab üle klassi ja teeb enda meelest nalja. Õpetajal kogu aeg vaja Priitu keelata.

Priit tahab, et teised teda tähele paneksid.

Klass on jagunenud kaheks: Priidu poolt ja Priidu vastased.

Mart on mures klassis toimuva pärast.

3.Reeglite kehtestamine. Sel etapil lepitakse kokku grupi käitumisreeglid. Nüüd kujuneb grupidunne ja iga liikme vastutustunne grupi sees.

Näide:

Tunnis jutustab Priit üle klassi ja teeb enda meelest nalja. Õpetajal on kogu aeg vaja Priitu keelata. Priit tahab, et teised teda tähele paneksid. Klass on jagunenud kaheks: Priidu poolt ja Priidu vastased.

Mart on mures klassis toimuva pärast ja ta ütleb teistele: „Minu meelest on meil vaja kokku leppida klassireeglites. Mulle ei meeldi, et Priit tunnis jutustab üle klassi ja segab õpetajat.“

Tarmo: „Mina olen Priiduga nõus, paneme kirja käitumisviisid, mis meile ei meeldi.“

Reet: „Mina panen kirja kõigi öeldud käitumisviisid, siis on hiljem lihtne käitumisreegleid koostada.“

Mart: „Kas kõik on sellega nõus?“

Kõik klassikaaslased olid Mardiga nõus. Ka Priit sai aru, et käitumisreeglid aitavad kaasa grupidunde kujunemisele.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

4. Grupi tööetapp. Sel etapil on rollid jaotatud ja toimib koostöö. Probleemid arutatakse koos läbi. Keskendutakse ülesannetele ja nende täitmisele.

Näide:

Esimese kursuse lõpuks on Mardi meelest nende klass muutunud üksmeelseks.

Tema sõber Tarmo on valitud klassivanemaks. Tarmo on hea õpilane ja tubli sportlane. Ta on eeskujuks klassikaaslastele.

Klass osaleb alati aktiivselt kooli üritustel. Spordivõistlustel ja viktoriinidel on nad saanud auhinnalisi kohti.

Õppetöös on klass üks kooli parimaid. Ka Priidu käitumine on muutunud paremaks ja ta on aru saanud, et tuleb õppida.

5. Grupi tegevuse lõpetamine. Iga grupp jõuab mingil ajal sellesse etappi. Sellel etapil selgub, kuidas suhted jätkuvad. Osa endisi grupikaaslasi jäävad sõpradeks, mõned lähevad uude gruppi.

Näide:

Mart on kutsekoolis õppinud kolm aastat. Käes on kooli lõpetamine.

Mardil on kahju, et nende klass lõpetab. Ta ei näe edaspidi kõiki klassikaaslasi enam nii sageli. Tarmoga on saanud nad väga headeks sõpradeks ja koos lähevad nad ka ülikooli edasi õppima.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Ülesanne 1. Nimeta mille järgi liigitakse gruppe.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Ülesanne 2. Nimeta grupi kujunemise arenguetapid.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Ülesanne3. Arutage õpetajaga: Kutsekooli 1. kursusele on kokku tulnud kokaks õppima.

- Kuidas on grupp kujunenud?
- Kuidas väljenduvad grupi arenguetapid?

.....

.....



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

7.3 Rollid grupis

Ühte gruppi kuuluvatel inimestel kujunevad välja ootused grupi teiste liikmete ülesannete ja käitumise suhtes.

Grupi liikmeid võib jaotada järgmiselt:

1. Juhtija. Ta on aktiivne grupi liige, kes juhib grupi tegevust.

Näide:

Õpperühm arutas, kuhu minna suvel reisile. Õpilased rääkisid korraga ja arutelu oli raske jälgida.

Üks poistest kutsus kaasõpilasi korrale: „Praegu räägib mitu inimest korraga. Palun tooge kordamööda oma arvamus välja. Teistel palun vaikida ja oodata oma korda ettepaneku tegemiseks.“

Ta valiti ka rühmavanemaks.

2. Passiivne kõrvalseisja. Tegemist on kas ükskõikse grupiliikmega või tagasihoidliku inimesega.

Ükskõikset grupiliiget ei huvita, mida tehakse.

Tagasihoidlik grupiliige ei julge oma mõtteid välja öelda.

Juhi ülesanne on tark tagasihoidlik grupiliige tegevusse kaasa tõmmata.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Näide:

Õpperühm arutas kooli jõulupeo kava. Priit istus vaikselt ja ei võtnud osa vestlusest. Ta surfas internetis ja polnud huvitatud sellest, mida kaaslased rääkisid. Priidu kodus jõule ei peeta. **Priitu teema ei huvita.**

Helen kuulas toimuvat arutelu tähelepanelikult. Tal oli mitmeid mõtteid. Helen häbenes oma mõtteid välja öelda.

Rühmavanem märkas Heleni huvitundvat pilku ja küsis: „Millised on sinu mõtted Helen?“

Helen kohmetus hetkeks, kuid ütles: „Mul on mõte, võiks teha näidendi. Muudame mõnda tuttavat muinasjuttu ja teeme selle tänapäevaseks.“

Rühmavanem tõmbas tagasihoidliku Heleni grupi vestlusse kaasa.

Ta ei olnud enam **passiivne kõrvaltvaataja.**

3. Eksitaja. Tema räägib asjadest või tegeleb asjadega, mis pole üldse seotud grupi tegevusega. Ta räägib ebaolulistel teemadel. Eksitaja tahab grupis silma paista, ta naudib oma juttu. Sageli viib ta grupi tähelepanu oma tegevuse, jutu või naljadega teemast kõrvale. Eksitaja segab töömeeleolu grupis.

Näide:

Rühmatöös oli õpilastel vaja kujundada reklaam ühe toote kohta.

Kõik rühmaliikmed olid ametis tööga peale Priidu.

Priit tegi nalja ja rääkis anekdoote.

See oli algul grupikaaslastele huvitav ja lõbus.

Mõne aja pärast hakkas Priidu pidev lobisemine kaaslasti tüütama ja tööd segama. **Priit oli rühmas eksitaja.**



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

4. Tasakaalustaja. Tema on siis kasulik grupiliige, kui inimestel on tekkinud eriarvamusi. Ta aitab grupiliikmete vahelisi vastuolusid lahendada ja grupi ühtlust säilitada.

Näide:

Õpperühmas koguti raha kingitusteks sünnipäevalastele. Mõne aja pärast hakkasid osad õpilased kahtlustama, et raha kasutatakse valesti. Rühmas tekkis äge vaidlus.

Kristiina hakkas vaidluse osapooli rahustama: „Teeme nii, et kõigepealt räägib kumbki osapool kordamööda sellest, mis on praegu tema meelest halvasti kingituste tegemise juures. Mina panen selle tahvlile kirja.“

Õpilased hakkasid kordamööda probleeme ütlema.

Seejärel palus Kristiina neil rääkida sellest, mis on praegu kingituste tegemise juures hästi ja pani ka selle tahvlile kirja. Lõpuks palus ta teha ettepanekuid, mida muuta raha kogumise ja kingituste tegemise juures.

Kristiina oli rühmas tasakaalustaja.

Peale sellist tegevust õpperühmas valitses jälle rahu ja koostööne meeleolu.

5. Ründaja. Tema halvustab teiste grupiliikmete arvamusi ja tegevusi. Ta võib käituda ebaviisakalt, taktitundetult, kasutada solvavaid sõnu.

Näide:

Õpperühm arutas tegevusi, mida õppeaasta jooksul ette võtta.

Õpilased pakkusid välja erinevaid mõtteid.

Arutelus osales ka Tiit.



Teiste mõtete peale ütleb Tiit: „Sellest ei tule kindlasti midagi välja.“ või „Ei, see on täielik jama.“

Kaaslaste mõtted ei ole Tiidu meelest midagi väärt.

Ta halvustas teiste grupiliikmete arvamusi. **Priit on grupis ründaja.**

6. Toetaja, kiitja. Tema tunnustab teisi grupiliikmeid. Toetaja on mõistev, salliv, tähelepanelik ka nende suhtes, kelle seisukohad tema omadest erinevad.

Näide:

Tanja ja Milla läksid vaidlema. Nad vaidlesid selle üle, milliseid kleite teha moe-etenduseks. Riided pidid olema tehtud taaskasutatud materjalidest. Kumbki tahtis oma ideed läbi suruda.

Seda kõike pani tähele Merilin. Ta läks tüdruku juurde ja ütles:

„Teil on mõlemal huvitavad ideed. Tanja, sinu mõte, kasutada vanaema vanu riideid ja neid ümber teha, on hea taaskasutuse mõte.“

Milla, sinu mõte, kasutada vanu ajalehti, on ka hea taaskasutuse mõte. Mõtleme koos, kuidas mõlemat materjali kasutada kleitide loomiseks.“

Merilin on rühmas toetaja, kiitja.

7. Võimu kasutaja. Tema kamandab grupiliikmeid ja püüab gruppi oma kontrolli alla saada. Teda ei huvita grupi töötulemused, vaid oma sõna maksma panemine.



Näide:

Kooli õpilasesinduse president Mihkel koostas koosolekuks väga täpse päevakava. Päevakavas arutatakse õpilasesinduse tegevusi järgmises kuus: korvpalli võistlusi, naljapäeva ja moedemonstratsiooni korraldamist.

Koosolekut läbi viies Mihkel näitas oma võimu. Ta ei võtnud päevakavasse ühtegi kaasõpilaste poolt välja pakutud teemat.

Ta järgis rangelt koosolekul päevakava ja ei kuulanud kaasõpilasi.

Kaasõpilased on loobunud päevaprobleemide arutamisest koosolekul.

Õpilasesinduses on tõsised suhtlemisprobleemid, kuid Mihkel ei tunneta ise seda.

Mihkel on grupis võimu kasutaja.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Ülesanne. Loe lause. Otsusta, mis rolli see kirjeldab.

Rolli kujutav lause	Rolli nimetus
1. Aitab grupiliikmete vahelisi vastuolusid lahendada ja grupi töömeeleolu säilitada.	
2. Kamandab grupiliikmeid ja püüab gruppi oma võimu alla saada.	
3. Viib grupi tähelepanu oma naljadega teemast kõrvale.	
4. Tavaliselt on ta grupi tegevuses tagasihoidlik inimene.	
5. Halvustab teiste grupiliikmete mõtteid.	
6. On aktiivne grupi liige ja püüab gruppi kindlas suunas juhtida.	
7. Tunnustab teisi grupiliikmeid.	



8. Avalik suhtlemine

Avalik suhtlemine on samuti osa inimeste suhtlemiskultuurist. See kuulub lahutamatult meie kommete ja sündmuste juurde. Avalik suhtlemine on juhtimise, nõustamise, õpetamise ja koolitamise lahutamatu osa.

Kuidas jõuab sõnum saatjalt sihtrühmani (selleni, kellele sõnum oli mõeldud)?

Sellest saad ülevaate alljärgnevast peatükist.

8.1 Teiste mõjutamine

Suheldes proovid sa mõjutada teist inimest käituma nii, nagu sulle meeldib. See ei pruugi alati õnnestuda. Teine inimene võib tunda, et sa kamandad teda.

Teiste mõjutamise head võtted:

Teiste mõjutamise häid võtteid saab jagada kaheks:

1. Julgustamine

- a. Kiitus. Kiitmisega mõjutatakse teise inimese käitumist.

Näide:

Märt on liikumispuudega. Tal on raske koolikott. Koolikott segab tema kõndimist.

Tiit tuli Märdile appi. Ta võttis Märdi koti enda kanda.

Seda nägi klassijuhataja ja ta kiitis Tiitu: „Mulle väga meeldis, kuidas sa täna aitasid Märdil koolikotti kanda.“



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Mul on hea meel, et sa taipasid Märti aidata, sest kooliõu oli täna väga libe.“

- b. Kauplemine. Kauplemisega tunnustatakse teise inimese vajadusi.

Näide:

Emal on vaja, et poeg viiks välja prügikoti. Poeg ei taha kuidagi seda teha.

Ema pakkus pojale välja väikese üllatuse: „Kui sa viid välja prügikoti, siis teen sulle sinu lemmik pannkooke.“

Poeg: „Ma ei ole tita, et mind pannkookidega meelita.“

Ema: „Mõttele, suured ülepannikoogid vaarikamoosiga.“

Poeg: „Nämma!“

Poeg on nüüd nõus prügikotti välja viima.

- c. Mõlema huvide arvestamine. Mõjutatakse teist inimest tegema seda, mis toob kasu mõlemale.

Näide:

Piret ütleb Marile: „Ma tahan minna Tartusse AHAA keskusesse. Sa tahtsid uue rongiga sõita. Teeme õige väikese reisi.“

Piret vastab Marile: „Tore! Ma olen sinuga nõus Tartusse sõitma. Mina saan rongiga sõita ja sina saad Tartusse näitusele minna.“

- d. Mittesõnaline kiitus. Näiteks: kallistamine, õlale patsutamine, soe naeratus, noogutus jne.



Mittesõnalise kiitusega antakse märku, et teise käitumine on meeldiv.

2. Kaaslase käitumist mittekinnitavad võtted (mõjutamise halvad tagajärjed).

Halvad tagajärjed tohid võtta kasutusele ainult siis, kui midagi muud enam ei aita. Need võivad muuta kaaslase tõrksaks.

a) Ära tunnusta käitumist, mis sulle ei meeldi.

Näide:

Jaana ootab Baltijaamas Marit. Tüdrukud pidid minema Lennusadamasse.

Maril on kombeks alati hilineda. Jaana on oodanud juba 5 minutit. Marit aga ei ole ja Jaana läheb ära.

Mari jõudis 15 minutit hiljem kohale. Ta saab aru, et käitus halvasti.

Mari helistab Jaanale ja vabandas: „Anna mulle andeks, luban, et ma edaspidi ei hiline.“

b) Kaaslane ei saa või ei taha vahel muuta oma käitumist. Sel juhul loobu kaaslasele omapoolsete teenete osutamisest.

Näide:

1. Mati laenab pidevalt Jürilt asju, kuid ei too neid tagasi. Jüri on tüdinenud oma asjade tagasi küsimisest.



Matil on tagasi toomata kõrvaklapid, CD plaadid jms. Jüri ütles Matile: „Ma ei anna sulle enne MP3 mängijat, kui sa varem võetud asju tagasi ei too.“

2. Tütar pidi emaga minema poodi sisseoste tegema. Tütar tahtis väga saada uut jopet. Tütar ei tulnud koju õigel ajal. Ta ei helistanud ka, et jääb hiljaks. Ema läks sisseoste tegema üksi ja ei ostnud tütrele midagi. Järgmisel korral oli tütar lubatud ajal kodus.

- c) Kaaslase valele käitumisele võib järgneda loomulik tagajärg. Sellist käitumist sa ei mõtle ette, vaid see järgneb kaaslase tegevusele.

Näide:

Margus lülitas tunni ajal telefonis muusika mängima.

Õpetaja ütles: „Palun pane muusika kinni. Ma soovin, et teed oma ülesannet ja ei sega muusikaga kaaslasi.“

Margus valetas õpetajale: „Mina ei pannud muusikat mängima. Gerti käsi läks kogemata telefoni vastu ja lülitas muusika sisse.“

Õpetaja noomis Gerti.

Tund lõppes ja õpilased läksid vahetundi. Margus läks Gerti juurde ja kutsus teda õue.

Gert ütles Margusele: „Jäta mind rahule, sest sinu valetamise tõttu sain ma pahandada. Ma ei soovi sinuga enam suhelda.“



Teiste mõjutamisel saab kasutada ka valesid võtteid:

1.Ähvardus. Ähvardatakse midagi ära võtta, ähvardatakse haiget teha, keelatakse, hirmutatakse jne.

Näide:

Isa ütleb pojale: „Lõpeta arvutis mängimine ja hakka õppima.“

Poeg ei kuula isa sõna ja vaidleb. Poeg: „Küll ma jõuan. Ma ei viitsi praegu õppida. Ma veel natuke mängin.“

Isa pojale: „Tee, mida ma käsin, või muidu ei saa sa sa nädal aega internetti.“

2.Alandamine. Alandatakse selleks, et saada oma tahtmist.

Näide:

Mart küsib Jaanikalt matemaatika vihikut, et kodune töö maha kirjutada. Jaanika ei anna vihikut.

Mart solvub ja ütleb: „Parem ongi, sinusuguse kana ajudega tibi pealt polegi mõtet maha kirjutada.“

Mart solvab ja alandab oma sõnadega Jaanikat.

3.Mossitamine või jonnimine selleks, et saada oma tahtmist.

Näide:

Tüdruk soovis poisiga kohtuda. Poiss ei leia aega nädalavahetusel kohtumiseks.

Tüdruk hakkas selle peale mossitama. Ta ütles: „Hästi, ärme siis üldse enam kunagi kohtume.“

Poisil hakkas hirm, et tüdruk viib oma ähvarduse täide ja nad ei kohtu enam kunagi. Ta lubas oma plaane muuta.



Ülesanne 1.

A. Nimeta häid mõjutamisvõtteid.

B. Kirjuta, mis mõjutamisvõtet on kasutatud.

1. “Mulle meeldis, et olid eile

lubatud kellaajaks kodus.”

2. “Kui sa mind õhtuti autoni

saadad, võin ma sind koju viia.”

3. “Kui sa aitad mul marju korjata,

saame koos olla ja juttu ajada.”

4. Õpetaja jagas kontrolltöid.

Mart sai töö eest väga hea.

Õpetaja naeratas Mardile tööd

kätte andes.

Ülesanne 2. Too näiteid valedest võtetest, mida saab kasutada teiste mõjutamiseks.

1).....

.....

.....

.....

2).....

.....

.....



.....
3).....
.....
.....
.....

8.2 Internetisuhtlus ja sotsiaalvõrgustikud

Inimesed on tahtnud alati omavahel suhelda ja kasutanud selleks väga erinevaid vahendeid: suuline suhtlemine (rääkimine), kirja saatmine, telefoni abil vestlemine jne.

Kõige uuem suhtlemisviis on arvuti vahendusel suhtlemine. See võib toimuda läbi e-kirja, jututubade, suhtlusvõrgustike jne.

Erinevatel suhtlemiskanalitel on suhtlejatele erinev läheduse tase. Kahe teineteist hästi tundva inimese omavaheline suhtlemine võib olla sisult kõige lähedasem.

Kellegagi lobisemine (chat) ja e- kirja saatmine on vähem isikuline. Blogid, wikid, foorumid, kommentaarid on suunatud kõigile.

Arvuti vahendusel suhtlemine erineb sellisest suhtlemisest, kus teineteist nähakse ja kuuldakse.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Ainult arvutisuhtlemisele on omased järgmised tunnused:

1. Sa ei näe teise inimese näoilmet, žeste, väljanägemist. Sa ei saa kontrollida vestluskaaslase sõnumi ja kehakeele kokkulangemist ja võid teha ka valesid järeldusi.

2. Arvuti vahendusel suheldes on raskem saavutada lähedust ja usaldust. Sa pöörad vähem tähelepanu teisele inimesele. Su tähelepanu suundub kergemini reklaamidele, uudistele jms.

3. Arvuti suhtluses võib esineda võõra nime all või teha midagi sellist, mida tavasuhtluses enda nime all kunagi ei tehta.

Sama arvutit või E-kirjakasti võivad reaalselt kasutada mitu inimest. Kokkuleppel teisega, tavaliselt aga ilma teise teadmata, võid esineda temana. See on tüüpiline **küberkuritegude** alus.

Samas võib just anonüümsus tagada tiheda isikliku suhtlemise. Lihtsam on arvuti teel suhelda ka nende inimestega, kellega muidu ei julgeks suhelda.

Näide:

Õpetaja sai õpilaselt e-posti kaudu töö. Tööl puudus õpilase nimi.

Õpilase e-posti aadress on hüpik17@gmail.ee.

Õpetaja ei tea, kes selle töö saatis. Õpetaja jaoks on õpilane anonüümne isik.



4. Keelekasutus on erinev. Mõned inimesed suhtlusvõrgustikes ei saa aru, millest käib jutt.

Suhtlemisel võrgustikes on välja kujunenud nn „oma arvutikeel“.

Internetikeel on keeleteadlastelegi uurimisainet pakkunud.

Näide:

Kle kus asub trt lähedam resto?

Internetti suhtlusvahendina kasutavad inimesed väga erinevatel põhjustel:

- Suhtlemiseks: nii üks-ühele, üks-mitmele kui mitu-mitmele variandis. Internetti võib kasutada õppimiseks, töö tegemiseks ja isiklikel põhjustel.
- Meelelahutuseks: mängimiseks, ajaviiteks.
- Informatsiooni hankimiseks või jagamiseks.

Internetis suhtlemisel on vaja arvestada järgmist

1. Ole ettevaatlik usaldamisega

Pea meeles, et internetisõbrad on ikkagi võõrad inimesed. Sa ei tunne neid olenemata sellest, et oled nendega mõnda aega lobisenud ja nad on tunduvad sõbralikud.

Arvesta, et internetisõbra jutt ei pea alati olema tõsi.

2. Ole ettevaatlik võõra inimesega kohtumisel. Olenemata suhtlemisaja pikkusest on tegemist ikkagi võõra inimesega. Kui otsustad



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

kohtuma minna, siis kindlasti anna lähedastele teada, kuhu sa lähed. Ole kohtumisel avalikes kohtades! Ära mine kõrvalistesse kohtadesse.

3. Ära jaga võõrastele inimestele isiklikke andmeid

Telefoninumbrid, aadressid, fotod, e-maili aadressid jm jäta enda teada.

4. Ära räägi võõra inimesega isiklikest asjadest.

5. Mõtle enne tõsiselt, kui vastad võõra inimese sõnumitele.

Inimese sõnumid võivad muutuda isiklikuks ning manipuleerivaks. Sind võidakse sundida tegema asju, mida hiljem kahetsed.

6. Võta endale hüüdnimi.

Ära kasuta internetisuhtlemisel pärisnime.

7. Vanematel on õigus tunda huvi, millega sa arvutis tegeled.

[Kes kontrollib sinu tegevust arvutis?](#) Kas sinu vanemad teavad, kellega sa suhtled võrgus?

Internetisuhtlus on kasulik, kuid sellel on ka **ohtusid, mida ei tohi arvestamata jätta**. Võtame jututoa olemuse kohta lihtsa näite:

<http://www.hot.ee/jutukas/>.

Soovid siseneda? Palun. Arvestama peab ainult järgmiste tingimustega:

1. Ei tohi läbustada. Antud nõue **hõlmab tavalisi viisakusreegleid internetisuhtluses**.



2. Ei tohi ropendada.

3. Ei tohi sõimata ega norida tüli.

Toodud reeglid on rakendatavad ja nõutavad igas jututoas või suhtluskanalis.

Nendele reeglitele võib lisanduda erireeglid, mis tulenevad selle jututoa eripärast.

Üheks reegliks on see, et ei nõuta enese isiku avaldamist ei nõuta.

Kusagil ei ole öeldud, et Sa ei tohi varjata oma tegelikku isikut. Sa võid esineda kellegi teisena. Sa võid kirjeldada end kui maailma ilusamat inimest. Mõnel juhul saad varustada enda profiili ka vastavate piltidega. Nii oledki loonud virtuaalse isiku.

Sa ei pea avaldama midagi oma tegelikust isikust, kuid **sa ei saa kontrollida ka teise inimese tegelikku olemasolu.**

Milliseid ohte anonüümsus internetisuhtlemisel võib tekitada?

Kui Sa oled liiga usaldav, siis on võimalus, et Sind mõjutatakse ning kaasatakse millessegi kahetsusväärse.

Mis on kõige hullem, mis saab juhtuda?

- Tüli internetis võib kanduda pärisellu.

Näide:

[Inglismaal sõitis nooruk peaaegu 100 km, et rünnata jututoa liiget.](#) Ta mõisteti süüdi kuriteos. Tegemist oli Inglismaa esimese süüdimõistmisega seoses internetiraevuga.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

- Tavaliseks on muutunud interneti kaudu kaasamine kuritegudesse.

Näide:

Pahaaimamatu neiu lobises jututoas.

Ta leidis endale sõbra, kes oskas kuulata, oskas olla sõbralik ja asjalik.

Temaga suhtlemine tundus neiule huvitav.

Internetisõber tegi ettepaneku kohtuda. Neiul tekkis ka soov sõbraga kohtuda. Lepiti kokku kohtumine. Sõber palus end aidata ja viia neiu üks pakk tema poolt antud aadressile.

Politsei võttis peagi neiu kinni ja süüdistas teda narkootikumidega kaubitsemises.

Ülesanne. Kirjuta.

Minu reeglid suhtlemiseks internetis.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



8.3 Suhted töökeskkonnas

Ettevõttes töötab palju töotajaid ja seal on oluline, et oleks hea koostöö meeskonnas.

Kuulumine tööühma võib olla inimesele nii innustav kui ka tüütu. Mõnes töökohas ei ole suhted inimeste vahel head koostööd, teises töökohas on koostöö meeldiv ja tore.

Osadele inimestele võivad suhted töökohas meeldida ja teistele mitte.

Mõni inimene võib öelda: „Mis tähtsust on suhetel, peaasi et töö tehtud saaks“. Mida sina sellest arvad?

Kui inimesele töökoht ei meeldi, siis ei ole ka tema töö töökohas innukas. Kui töökohas on meeldiv õhkkond, teenindad ka kliente paremini. Kõik töötajad vastutavad selle eest, et töökeskkond oleks võimalikult hea.

Ülesanne. Vasta küsimustele.

1. Missugune on sinu grupi (klassi) õhkkond?

.....

.....

.....

.....

2. Milliseid häirivaid olukordi sinu grupis (klassis) esineb?

.....

.....

.....



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

.....

3. Mida pead enda juures muutma, et suhted kaaslastega oleksid paremad?

.....

4. Mida ootad teistelt, et suhted oleksid paremad?

8.3.1 Soov ja huvi tegutsemiseks või tegutsemissoov

Ülesanne 1. Mõttele järgmistele küsimustele ja aruta neid pinginaabriga.

1. Mis on see, mis paneb sind õppima, tööd tegema?

2. Mis paneb sind rohkem pingutama?

3. Miks sa mõnikord teed tööd nii, et töötulemus on halb?

4. Miks teinekord pingutad ja teed tunduvalt rohkem kui sinult oodatakse?

5. Mispärast on sinu töötamise või õppimise huvi (motivatsioon) mõnikord madal?



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Ülesanne 2. Loe näidet.

Näide:

Kalle on 44- aastane ja abielus.

Tema naine on kodune. Neil on kaks last, kellest üks elab vanemate juures ja teine elab omaette.

Kalle on keskmise suurusega ettevõtte juhataja.

Kalle teeb paar-kolm korda nädalas ületunde, igakord kaks-kolm tundi.

Arutle rühmakaaslastega ja vasta küsimustele.

1.Mida võiks see olla, mis paneb Kalle ületunde tegema?

.....

.....

.....

2.Mis innustab Kallet rohkem tööd tegema?

.....

.....

.....

3.Mille nimel Kalle tegutseb?

.....

.....

.....



Ülesanne 3. Loe näidet.

Näide:

Peeter on 17-aastane noormees. Ta mängib linna jäähokimeeskonnas. Peeter käib kolm õhtut nädalas treenimas, igakord kaks-kolm tundi. Peale treeningute on tal ka igal nädalal võistlusmängud.

Arutle rühmakaaslastega ja vasta küsimusele.

1.Mis innustab Peetrit treenima?

.....

.....

.....

Jäta meelde.

- Igasugune tunnustus mõjub hästi soovile tegutseda.
- Igasugused karistused võtavad aga tegutsemise soovi ära.
- Inimest innustab enam tegutsema tema enda huvi või vajadus.

Näiteks teeb trenni, sest talle meeldib olla heas füüsilises vormis.

Töötab suvel, sest ta tahab osta endale tahvelarvutit jne.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

8.3.2 Tähelepanu ja tunnustus, tööga rahulolu

Iga inimene vajab oma töö või tegevuse eest tunnustust. Positiivse hinnangu (hea töötulemuse) näitajateks on tänusõnad, tunnustav pilk, heakskiitev peanoogutus, sülelus jne.

Üks olulisemaid inimese tegutsemise tõukejõude on vajadus tähelepanu ja tunnustuse järele. Inimesel, keda tema töös ei kiideta ega hinnata piisavalt, võib tekkida alaväärsustunne.

Hinnang inimesele võib olla erinev. See võib olla positiivne või negatiivne, võib avalduda kas füüsilises või psüühilises käitumises.

Tegevusele ei innusta löömine, tõukamine, kriitika, põlastav pilk, õlakehitus, sest need on negatiivse hinnangu väljendused.



Ülesanne.

1. Nimeta häid tähelepanuavaldusi.

.....

.....

.....

.....

2. Arutle ja kirjuta küsimustele vastused.

- Mille eest oled sina saanud tunnustatud?

.....

.....

.....

.....

- Mille eest sa loodad saada tänusõnu?

.....

.....

.....

.....

3. Kas sina oled teisi tunnustanud? Mille eest?

.....

.....

.....

.....

Põhimõte on see - mida enam sind tunnustatakse, seda enam tunned sa ka oma tööst rahuldust.



8.3.3 Töötulemus. Igaühe panus töösse.

Töötulemus töös on see, millega asutus või ettevõtte tegeleb. Töötulemust ettevõttes saab parandada uuendustega. Võetakse kasutusele kaasaegsemad masinad, töötajad tegelevad enesetäiendamisega, on loodud head töö – ja puhkeaja tingimused jne.

Ülesanne. Arutle lähtudes oma erialast!

1. Milliseid uuendusi on võimalik teha ja milliseid mitte?

- laomajanduses;
- postiteeninduses;
- infotehnoloogias;
- puhastusteeninduses;
- kokanduses.

2. Mida ei saa neis ettevõtteis muuta?

.....

.....

.....

.....

.....

Üksik töötaja hea töötulemus ei too kaasa koheselt tulemuse kasvu osakonnas.

Osakonna saavutused ei taga automaatselt ka kogu ettevõtte või asutuse töötulemuse kasvu. Mõnikord on olukord vastupidi.



Näide:

Restorani peakokk tegi tööd üha rohkem ja rohkem.

Põhjus oli selles, et peakokk ei raatsinud ühtki tööd enda käest ära anda. Talle tundus, et teised ei tee nii hästi tööd. Seetõttu ta püüab võimalikult palju ise ära teha.

Teised kokad kaotasid tööisu, sest neile tundus, et neid ei usaldata. Restorani töötulemus aina halvenes, sest teised kokad ei töötanud enam innuga.

Klienti ootab, et ettevõttes tervikuna oleks heal tasemel teenindus.

Kliendile ei ole mingit tähtsust, kes peab töötulemusi parandama.

Näiteks:

1. Kliendi postipakk on läinud kaduma. Klient ei vaeva oma pead selle üle, kelle süü see on. Ta teeb järelduse, et terve asutus suhtub oma töösse lohakalt.

2. Kliendini ei jõua kaup õigel ajal. Ta ei hakka ta otsest süüdlast otsima, vaid tulevikus, ei telli ta enam midagi sellest asutusest. Järgmisel korral kasutab ta juba hoopis teist laomajandusfirmat. Klient on kaotatud usalduse asutuse vastu.

3. Hotelli fuajee on koristamata. Külastaja ei vaeva oma pead sellega, kes on süüdi, vaid järeldab, et hotell on tervikuna räpane.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Paremad töötulemused saavutatakse, kui:

- tehakse rohkem tööd;
- tehakse tööd kiiresti;
- tehakse töötades vähem vigu jne.

Kõik ettevõtte töötajad peaksid paremate töötulemuse nimel pingutama.

Ülesanne1.

Alljärgnev kujund koosneb neljast ruudust. Täida ruudud oma igapäevaste tegevuste kohta. Kirjuta ruutudesse tegevused selle kohta, mida sa enda arvates:

- 1 ruut: Teed, kuid ei pea tegema (see ei ole kohustuslik).
- 2 ruut: Teed ja pead tegema (see on kohustuslik).
- 3 ruut: Ei tee ega peagi tegema (see ei ole sinu ülesanne).
- 4 ruut: Ei tee, kuid peaksid tegema (oled ükskõikne, laisk).

1	3
2	4



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Ülesanne 2.

Analüüsi täidetud tabelit küsimuste alusel.

1. Mida soovid enda juures muuta?

.....

.....

.....

.....

2. Kuidas saaksid 3. ja 4. ruudu tegevuste osas ennast muuta?

.....

.....

.....

.....

Mis on takistuseks heade töötulemuste saavutamisel?

1. Töötaja ei mõista, miks ta peab seda tööd tegema.

Iga töö tegemisel tuleb lähtuda ettevõtte tegevuse eesmärkidest. Töötaja peab teadma, millist töötulemust temalt oodatakse.

2. Töötaja kuuletub tööandjale, aga ei mõtle lõpuni oma tegevust läbi.

Inimene lihtsalt tegutseb, aga ta ei tea, miks ta seda teeb.

Näide:

Liisal oli kirjas puhastusteenindaja ametijuhendis, et tolmu tuleb pühkida igapäevaselt nägemisulatuses olevatelt vabadelt tasapindadelt.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Tööandja nõudis aga Liisalt, et ta igapäevaselt pühiks tolmu kõikidelt tasapindadelt. Liisa ei julgenud tööandjale vastu hakata, sest ta kartis vallandamist. Ta kuuletus ülemusele.

Sageli vastavad inimesed jaatavalt igale ülemuse korraldusele.

On tähtis, et sa ei kuuletuks mõtlemata.

Tuleb mõelda, mida „jah“ endaga kaasa toob.

Missugused tööd tuleb pooleli jätta, et lubatu ära teha.

Ülemusele tuleb tööolukorda selgitada, tuua välja selle tegevuse positiivsed ja negatiivsed pooled.

Vasta järgmistele küsimustele.

Ülesanne1.

1.Miks sa oled pikemalt mõtlemata kuuletunud

- õpetajale või klassijuhatajale?

.....

.....

.....

.....

- emale või isale?

.....

.....

.....



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

2. Millised olid kuuletumise tagajärjed?

3. Kuidas sa oleksid võinud käituda?

Ülesanne 2. Arutle.

1. Kuidas töötab inimene, kui talle töö meeldib ?
2. Kuidas töötab inimene, kui ta peab seda tööd tegema?



Kui tegevus ei ole meeldiv, siis ta esitab endale küsimuse: „Miks mina pean seda tegema?“ Siis püütakse vastutust kellegi teise peale lükata.

8.3.4 Tööleping. Töö-ja puhkeaeg

Tööleping on kokkulepe tööandja ja töötaja vahel. Töölepinguga töötamise aluseks on osapoolte soov töötada pikemalt aega koos.

Tööleping sõlmitakse enne töötaja tööle asumist ja lepingule kirjutavad alla tööandja ja töötaja.

Töölepingus on kirjas kõik oluline töötingimuste kohta. Töölepingus on kirjas ka sinu tööaja pikkus. Ka puhkepauside sagedus ja aeg peab olema kirjas töölepingus.

Mis mõjutab inimeste töötamist?

- Väsimus. Väsimuse vastu aitab puhkus. Uurimused tõestavad, et 14-tunnise tööpäeva tulemus on väiksem kui 7-tunnise tööpäeva tulemus.
Põhjus on, et inimene väsib ja ei jaksa üle 7-8 tunni aktiivne olla .
Ta ei suuda olla enam väga tähelepanelik. Ta hakkab tegema töös vigu ja võib juhtuda ka tööõnnetusi.

Arutle. Mida sina saad teha selleks, et ei tekiks tööl väsimust?



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

- Osa inimesi on hommikuse aga osa õhtuse unega. See inimene, kes tõuseb hommikul meelsasti, tegutseb paremini hommikul ja päeval. Ta on hommikul virge, ta saab rasked ja mõtlemist vajavad tööd tööpäeva alguses ära teha.

Need, kes on hommikuse unega, tahavad hommikuti kauem magada. Neil on raske hommikuti tõusta.

Nad tegutsevad paremini õhtupoolikuti. Sellele inimesele, kes on hommikuse unega, sobib keerulisemate ülesannete täitmine peale lõunat.

Arutle. Millal sina tegutsed kõige aktiivsemalt?

- Tervis. Terve inimene jaksab rohkem tööd teha. Soovides aktiivselt teha tööd pensionieani, tuleb hoolitseda oma tervise eest. Selleks on mitmeid võimalusi: sportimine, tervislik toitumine ja tervislik eluviis, regulaarne tervisekontrollis käimine.

-

Arutle. Mida sina saad enda tervise parandamiseks ette võtta? Mis on kõige tähtsam? Millest tuleb sinu meelest alustada?

- Tunded. Tunded on inimese elu loomulik osa. Oma tunnetest teisele inimesele rääkimine aitab pingeid leevendada. Tööl pead sa suutma oma negatiivseid või ülemäära positiivseid tundeid vaos hoida.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Ülesanne. Loe situatsioonikirjeldust.

Merike ja Riina töötasid koos firmas „Puhas kodu“. Nende omavaheline läbisaamine oli alguses hea. Puhkepausidel olid nad koos ja käisid koos ka lõunal.

Kaks kuud tagasi kutsus firmajuht Merikese enda juurde. Ta rääkis, et firma laieneb ja varsti on vaja uuele objektile puhastustööde juhti.

Firmajuht tegi Merikesele ettepaneku hakata puhastustööde juhiks.

Merike andis firmajuhile oma nõusoleku.

Merike rääkis sellest uudisest Riinale. Merike uskus, et Riinal on hea meel tema ametikõrgenduse pärast. Riinale aga ei meeldinud, et Merike saab ametikõrgendust. Ta oli Merikese peale kade.

Mõne aja pärast pani Merike tähele, et Riina käitub temaga teisiti kui varem. Merikesele hakkas tunduma, et Riina vihkab teda.

Riina leidis alati põhjust Merikest solvata ja talle halvasti öelda. Riina ei tulnud enam koos Merikesega lõunale. Riina rääkis teistele halvustavalt Merikesest. Iga väiksema asja pärast läks Riina endast välja ja karjus Merikese peale.

Merikesel oli raske taluda Riina solvanguid. Teda häiris Riina käitumine. Merikese meelest ei olnud ta Riina sellist käitumist ära teeninud. Ka tema hakkas Riinat vältima. Nad ei suhelnud enam.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Analüüsi situatsiooni ja vasta küsimustele.

1. Miks lasi Riina Merikesega suheldes tunnetel endast võitu saada?

.....

.....

.....

.....

Mis sellest välja tuli?

.....

.....

.....

.....

2. Kas sinu töörühmas/grupis on keegi, kes ei suuda oma tundeid vaos hoida?.....

.....

.....

.....

3. Kuidas käitus Merike Riinaga, kes ei suutnud oma tundeid vaos hoida?

.....

.....

.....

.....

4. Kas Merike oleks võinud teisiti käituda? Kuidas?

.....

.....

.....

.....



8.4 Millest tekib stress? Mis see on?

Näide:

Madis on kaks aastat töötanud suure koormusega. Madis töötas päeval müügimehena. Õhtul töölt koju jõudes istus ta arvuti taha ja hakkas jälle tööd tegema. Madis koostas ja hooldas tuttavate veebilehekülgi.

Madis oli kurnatud, ta ei saanud magada. Ka öösel olid tema mõttes tööülesanded.

Madis naeris varem palju ja oli energiline noormees. Nüüd on energia kuhugi kadunud ja naerda ta ei suuda. Madis tahaks kuhugi ära kaduda, kuid kohusetunne ei lase, sest ta peab tööd tegema.

Ühel päeval kukkus Madis koju tulles kurnatusest kokku.

Stress on organismi pingeseisund. See tekib mingi tugeva mõjutuse tõttu.

Näiteks:

1. hirm;
2. üksindus;
3. suhtlemis- ja kohanemisraskused;
4. tõrjutus, kiusamine;
5. halvad elamistingimused;
6. raske pikaajaline kehaline pingutus;
7. trauma;
8. pidev tugev müra või ere valgus töökohal;
9. suur töökoormus.

Stress kutsutakse esile muutusi inimese käitumises.

On vaja jälgida neid muutusi . Kuidas need võivad stressi korral avalduda?

Normaalne käitumine	Stressis käitumine
Kaaslastega suheldes • teretab ruumi sisenedes • sööb lõunat koos kaaslastega • käitub sõbralikult • küsib teistelt nõu	• istub omaette vaikides • lõunatab üksi • ärritub kergesti • ei suhtle
Klassis või töökohal • hoiab oma tööruumi ja töövahendid korras • teab, kust asju leida • vastab kirjadele kohe	• ei keskendu tööle • paberid on laiali • ei leia midagi vähem kui 15 minutiga • ei vasta kirjadele pikka aega
Oma välimus • on moodsalt riides • kannab puhtaid rõivaid • on hästi hoolitsetud • täidab isikliku hügieeni nõudeid	• kannab kooliks või tööks sobimatuid riideid • rõivad on määrdunud • näeb kasimata välja • ei hoolitse oma välimuse eest



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

- Tänapäeval on paljud inimesed kogenud stressi, mille on põhjustanud närviline elu või töö.

Näiteks:

Liisa asus õppima kutsekooli. Talle hakkas meeldima sama kooli teise kursuse noormees Priit. Noored hakkasid kohtuma ja varsti kolisid kokku elama. Aasta pärast sünnitas Liisa poja.

Priitu häiris öine lapse nutt ja ta kolis oma vanemate juurde tagasi.

Liisa jäi lapsega üksinda. Tal oli raske lapse eest üksinda hoolitseda.

Liisa ei pööranud enam oma välimusele tähelepanu. Tema riided olid määrdunud ja välimus hoolitsemata. Ta oli väga väsinud, sest laps magas öösiti halvasti.

- Kuidas on võimalik, et kaks inimest kogevad sama sündmust, aga sündmuse mõju on neile erinev?

Näide:

Jüri ja Keijo töötasid puhastusfirmas. Nad tegid firmad eritöid. Eriti palju eritöid oli kevadeti. Noormehed tegid palju ületunde, seetõttu olid tööpäevad pikad. Sageli tuli eritöid teha ka öösel.

Kuidas noormehed pingelise olukorraga toime tulid?



Jüri oli vabadel päevadel kodus. Ta ei suhelnud kellegagi. Ta ainult magas ja sõi. Jüri vajab energia taastumiseks puhkust ja rahu.

Keijo käis vabadel päevadel ujumas ja tegi trenni. Ta veetis palju aega koos sõpradega. Keijo vajab energia taastumiseks sporti ja koosolemist sõpradega.

Inimesed tajuvad enda ümber toimuvaid sündmusi erinevalt.

Erinevused tulenevad:

- inimese hoiakutest;
- inimese vaimsest ja füüsilisest tervisest;
- inimese suhetest koolis või töökohal;
- inimese perekonna ja sõprade toetusest.

Stress võib olla positiivse või negatiivse mõjuga.

Mõõdukas stress võib olla meie elus positiivne ja isegi jõuduandev. Stress aitab tõsta inimese motivatsiooni tööks. Ka tekivad mõõduka positiivse stressi mõjul head mõtted, kuidas midagi teha.

Rohkem tajuvad inimesed siiski negatiivset stressi. Selle tunnusteks võivad olla:

- energiapuudus;
- unetus;
- vihane või kurb olek;
- ülesöömine;



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

- alkoholi ja uimastite tarvitamine;
- halb keskendumisvõime;
- peavalu;
- probleemid suhetes teiste inimestega jne.

Pikemaajalise stressiolukorras olemisele võivad järgneda mitmed haiguslikud nähud:

- rahutus/ärevus;
- depressioon;
- kõrge vererõhk;
- südametegevuse häired;
- seedehäired jne.

Ülesanne: Vasta järgmisele küsimusele.

1. Missuguseid stressi ohumärke oled märganud oma grupis/klassis?

.....

.....

.....

.....

.....



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

8.4.1 Kuidas vältida stressi?

Stressi tunnuseid tuleb õigel ajal tähele panna. Tuleb tegeleda sellega, mis on stressi põhjustanud.

Õpi iseennast paremini tundma! Tee endale selgeks, mis võib sinul tekitada stressi ja kuidas sa saad stressi tekitajaid vähendada.

Vajadusel otsi abi lähedastelt ja perearstilt.

Näide:

Kaur käis päeval tööl ja õhtuti täiskasvanute gümnaasiumis. Peale selle tegeles ta veel elukaaslase firmaga. Olukord oli tal pingeline, aga Kaur ei saanud millestki loobuda.

Kauril tekkisid unehäired. Ta oli kohutavalt väsinud, sest ei saanud korralikult magada. Ta ärkas öösel mitu korda üles. Ta mõtles ka öösel tegemata töödele.

Kuna Kaur ei puhanud end öösel välja, siis oli ta ka päeval väsinud. Kaur mõtles ainult, kuidas saaks magada. Kaur oli vaimselt kurnatud.

Mõne aja pärast tekkisid Kauril haigustunnused: seedehäired, südame pekslemine ja paanikahood. Kaur oli ka füüsiliselt kurnatud.

Kaur pöördus perearsti poole. Perearst soovitas teha tal muudatusi oma elus. Une arvelt ei tohtinud ta enam tööd teha. Ta vajab piisavalt uneaega.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

On vaja ennetada füüsilist ja vaimset kurnatust.

Selleks on mitmeid võimalusi:

- hinga sügavalt ja rahulikult;
- lõõgastu raske või pingelise tegevuse järel;
- maga piisavalt;
- tegele joogaga, tee sporti;
- tantsi, laula, lõbutse;
- naera niipalju kui võimalik;
- nuta kui vaja;
- kallista;
- ära õpi/tööta kuni magamaminekuni;
- toitu tervislikult;
- viibi võimalikult palju värskes õhus ja looduses;
- tee omale vabu päevi mobiiltelefonist, arvutist, TVst jne.

Ülesanne.

1. Loe situatsioonikirjeldusi. Vasta küsimustele.

A.

Terje õppis kutsekoolis. Ta oli kohustundlik ja püüdis hästi õppida.

Õppeperioodi lõpus tuli Terjel teha palju kontrolltöid. Neiu oli pinges. Ta kartis, et ei suuda töid hästi sooritada. Terjel kadus söögiisu ja ta võttis kaalus palju alla.

- Mida saab Terje teha, et vähendada õppimisel tekkivat stressi?

.....
.....



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

.....

.....

.....

B.

Rital tekkis viimase poole aastaga rahutuse ja ärevuse tunne. Tema töö ei olnud koormav, aga suhted ülemusega olid halvad. Ülemus tegi Ritale pidevalt etteheiteid. Ülemus polnud paljude asjadega rahul. Rita kartis, et teda vallandatakse.

Alati kui ülemus tegi Ritale etteheiteid, siis tekkis Rital hingamisraskus ja õhupuudus. Rita tundis hirmu ja ärevust ning hakkas nutma.

- Mida saab Rita teha, et vähendada tööst tekkinud stressi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kuidas toitumisega stressi leevendada?

Närvisüsteemi tugevdamiseks ja stressist võitu saamiseks on kasulikud mitmed toiduained:

- pähklid (eriti mandlid);
- toored seemned ja nende õlid;



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

- avokaadod;
- kaunviljad,
- värsked puu- ja köögiviljad,
- marjad.

Ka kala ja mereannid on head stressimaandajad (omega 3 sisalduse tõttu).

Proovi süüa vähemalt neli järjestikust päeva erinevat toitu hommikuks, lõunaks ja õhtuks. Ühe ja sama toidu päevast päeva söömine on koormav seedimisele.

Eelista vikerkaarevärvi puu- ja juurviljade söömist. Nende söömine igapäevaselt kindlustab organismi toitainetega, mida on vaja raskustega toimetulekuks.

Söö regulaarselt. Söö päevas vähemalt kolm põhitoidukorda ja kaks vahepala. Pikad vahed söögikordade vahel teevad sind väga näljaseks ja põhjustavad suuri veresuhkrutaseme kõikumisi.

Kui oled ostmas poest toitu, vali värske toit, mis oleks võimalikult väheste E- ainete sisaldusega.

Välgi energiatooteid. Inimesed arvavad, et energiatooted (kohv, kõrge suhkrusisaldusega tooted, energiajoogid, alkohol jne) aitavad tulla toime stressiga. Need tooted võivad hoopis stressi taset kõrgemale tõsta.

Joo vett. Vett vajab su keha ja aju. Parim jook on kehatemperatuuri-soojune vesi.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Ülesanne. Kui vastuvõtlik oled stressile? Hinda järgnevate väidete sobivust sulle endale.

Väite vastus: See on täpselt nii – 1 punkt.

See on kord nii, teinekord mitte – 3 punkti.

See pole üldse nii – 5 punkti.

Väited	Punktid
1. Söön vähemalt kolm korda päevas ja erinevat toitu.	
2. Magan öösel vähemalt 7-8 tundi.	
3. Vähemalt üks minu sugulane või hea tuttav, kelle abile saan loota, elab 30 km piires	
4. Ma ei suitseta.	
5. Ma ei tarbi alkoholi.	
6. Vähemalt 2 korda nädalas teen trenni.	
7. Olen oma kasvu kohta normaalkaalus.	
8. Mul on piisav taskuraha/õppetoetus peamiste väljaminekute jaoks.	
9. Ma usun, et saan hakkama õppimisega.	
10. Mul on vähemalt üks sõber, kellega saan kõigest rääkida.	
11. Tegelen kooliväliselt mõnes huvikoolis.	
12. Mul on piisavalt sõpru ja tuttavaid.	
13. Mul on hea tervis.	
14. Suudan vabalt rääkida oma tunnetest teistele inimestele ka siis, kui olen mures või vihane.	
15. Räägin kodustega igapäevastest asjadest.	
16. Vähemalt kord nädalas teen midagi oma lõbuks (teen sporti, käin matkamas, sõidan jalgrattaga, loen juturaamatut, pidutsen jne)	
17. Suudan oma aega otstarbekalt planeerida.	
18. Joon kohvi mitte rohkem kui 3 tassi päevas.	
19. Oskan vahel lõõgastuda ja niisama olla.	
20. Pean puhkepäevi.	
21. Mul on poiss/tüdruksõber.	
22. Naeran vähemalt korra päevas südamest.	
Punktid kokku:	



Testi tulemus:

0 - 34 punkti – Sa pole stressile vastuvõtlik, stress sind ei mõjuta.
35 – 54 punkti – Sa oled stressile vastuvõtlik, kuid tuled sellega toime.
55 - 75 punkti – Sa oled stressile keskmiselt vastuvõtlik. Sa pead tegema muudatusi elus. Pea nõu oma lähedastega.
Üle 75 punkti – Sa oled stressis, see võib olla tervisele ohtlik. Pöördu perearsti poole

8.5 Aja kasutamine

„ Mul pole aega!“

See on tavaline vastus, mida sageli kuuleb.

Probleeme tekitab ajapuudus nii tööl kui ka eraelus. Inimesel on tahtmine pidada oma aja-probleemi põhjustajaks sageli kedagi teist, mitte iseennast.

Aeg on väärtus. Meil kõigil on ööpäevas aega 24 tundi (olemata vanusest, soost, rahvusest, rassist, haridusest jne).

Nädalas on 7 päeva, st $24 \text{ tundi} \times 7 \text{ päeva} = 168 \text{ tundi}$. Seega on nädalas võimalik kasutada maksimaalselt 168 tundi.

Uuringud on näidanud, et 168 tunnist kulub

- tööle ja õppimisele – 60 tundi,
- unele ja puhkusele – 50 tundi.

Järele jääb 58 tundi, see on sinu vaba aeg.



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Millele kulutatakse tavaliselt palju aega? Mis on ajaröövlid?

- Telefoniga lobisemine.
- Arvutis mängimine.
- Rohkete suitsupauside tegemine.
- Pikkade kohvipauside pidamine.
- Ringivahtimine ja unistamine.
- Ebameeldivate tööde edasilükkamine.
- Õpetaja või juhendaja jutu mittekuulamine.
- jne.

Ülesanne. Jälgi oma ajakasutust. Kirjuta vastused küsimustele.

1. Mis on sinu ajaröövlid?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Mille arvelt saad sina oma aega kokku hoida?

.....

.....

.....

.....

.....



7.5.1 Aja planeerimine

Aja planeerimine on tegevus, mille käigus teed plaani, kui palju aega mingi tegevuse peale kulutad. Kui planeerid kogu päeva ette, kasutad oma aega asjalikult ja kasulikult. Sel juhul ei unusta sa ka midagi olulist tegemata.

Aega planeerides ei pea sa iial muretsema: „Ma ei jõua, mul ei ole aega!”

Ülesanne 1. Planeeri oma päeva. Tee seda pooltundide või täistundide kaupa.

Planeerimiseks järgi samm-sammult järgmist tegevuskava:

- Kõigepealt pane paika ärkamise ja magamamineku kellaajad.
- Nüüd planeeri tegevus, mis järgneb ärkamisele (pesemine, riietumine, söök jne), eelneb magamaminekule
- Pane paika koolitundidele/ tööle kuluv aeg.
- Nüüd trennidele, ringidele kuluv aeg.
- Söögiajad – vähemalt pool tundi kord.
- Järgmisena kodusele õppimisele kuluv aeg. Seda peab olema vähemalt 1 tund ja see ei tohi kohe järgneda koolitundidele. Samuti ei tohi seda planeerida õhtuks peale kella kaheksat.
- Lisa õuesoleku aeg – samuti vähemalt 1 tund.
 - Nüüd vaata, palju vaba aega veel on? Sinna võid oma lemmiktegevusi panna (teleri vaatamine, arvuti kasutamine, hobidega tegelemine jne).



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Kellaaeg	Tegevus	Märkused
6.00-6.30		
6.30-7.00		
7.00-7.30		
7.30-8.00		
8.00-8.30		
8.30-9.00		
9.00-9.30		
9.30-10.00		
10.00-10.30		
10.30-11.00		
11.00-11.30		
11.30-12.00		
12.00-12.30		



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

12.30-13.00		
13.00-13.30		
13.30-14.00		
14.00-14.30		
14.30-15.00		
15.00-15.30		
15.30-16.00		
16.00-16.30		
16.30-17.00		
17.00-17.30		
17.30-18.00		
18.00-18.30		
18.30-19.00		
19.00-19.30		



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

19.30-20.00		
20.00-20.30		
20.30-21.00		
21.00-22.30		
22.30-23.00		
23.00-6.00		

Ülesanne 1.

Arvuta kokku, kui palju sul kulus aega:

- magamisele?.....
- söömisele?.....
- koolis õppimisele?.....
- kodusele õppetööle?.....
- TV vaatamisele?.....
- arvutis olemisele?.....
- kodustele majapidamistöödele?.....
- sõpradega koosolemisele?.....
- muud tegevused?.....



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Ülesanne 2. Anna hinnang oma tehtud tööle.

1. Kas kõik, mida oli vaja teha, mahtus sinu päevaplaani?

.....
.....

2. Kui palju jäi sulle vaba aega?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Miks on ajaline planeerimine oluline?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

8.5.2 Tööde tähtsuse järjekord

Kõiki töid sa ei saa ühekorraga käsile võtta. Pead valima, mis järjekorras neid teed.

Kiire töö ja oluline töö pole mitte alati üks ja sama asi.

Kiirust nõudvaid tegevusi kipume varem tegema. Seda ei tohi aga teha oluliste tööde arvelt. Muidu muutub oluliste tööde tegemine kiireks ja neid tehakse lohakalt.

Õpi hindama, kui kaua aega kulub sul erinevate tööülesannete tegemiseks. Kasuta oma kogemusi edaspidi tööde olulisuse järgi kavandamisel.

Alusta igat päeva sellise töö täitmisega, mis pole väga meeldiv. Kui oled juba ebameeldiva tööülesandega hakkama saanud, muutub ka töötahe. Sul suureneb soov ka teisi tööülesandeid teha.



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

Kasutatud kirjandus

R. Bolton, Igapäevaoskused, Väike Vanker 2006
T. Hindle, Toimetulek stressiga, Koolibri 2000
Th. Gordon, Tark lapsevanem, Väike Vanker 2003
R. Fisher, W. Ury jt, Kuidas panna nad ütlema JAH!, Fontes 2004
Anti Kidron, Suhtlemispsühholoogia, 1986
Anti Kidron, Suhtlemine, 2004 Mondo
Heiki Krips, Konfliktidest ja suhtlemisostkustest, AS Atlex, Tartu 2011
M. McKay, M. Davis jt Suhtlemisostkused, Väike Vanker 2000
H. Lacey, Kuidas lahendada konflikte töökohal, Elmatar 2002
L.-O. Naessen, Parem teenindamine, Avita 2001
T. Niiberg, Suhtlemise kuldreeglid, Pegasus 2011
T. Niiberg, Sõbraks olemise kunst. Pegasus 2012
S. Niitra, Stress, Äripäev 2004
K. Rannistu, Töötamise õiguslikud alused ja sotsiaalne kaitse, Innove 2012
Ü. Vihma, Inimene konfliktide keskel, Äripäeva Kirjastuse AS, 2006
Koolitusmaterjalid, Suhtlemistreenerite koolitus, Iseseisvad Konsultandid 2006-2007

1.Shannon Weaveri mudel

kursused/eucip/arendus/4112_shannonweaveri_mudel.html

2.Efektivne suhtlemine

<http://www.juhtimine.ee/763560/efektivne-suhtlemine>

3.Kommunikatsioon

<https://www.siseministeerium.ee/doc.php?348>



Programm „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ 1.1.0501.08-0004

<http://www.e-uni.ee/e-kommunikatsioon>

<http://www.director.ee/kommunikatsioon/>

4. Internetisuhtluse raudreeglid

<http://www.digitark.ee/7-internetisuhtluse->

[raudreeglit/http://www.targaltinternetis.ee/opetajatele/oppematerjalid/](http://www.digitark.ee/7-internetisuhtluse-)

[http://www.eope.ee/_download/euni_repository/file/1307/ITSEA.zip/vorgu suhtlus.pdf](http://www.eope.ee/_download/euni_repository/file/1307/ITSEA.zip/vorgu_suhtlus.pdf)

<http://www.digitark.ee/kas-ja-kuidas-on-internetis-suhtlemine-sarnane-silmast-silma-suhtlemisega-igapaevaelus/>

5. Suhtlemise psühholoogia

<http://web.zone.ee/sirpre/Suhtlemisps%FCChholoogia%20-6.>

[%20Sotsiaalps%FCChholoogia%201.pdf](http://web.zone.ee/sirpre/Suhtlemisps%FCChholoogia%20-6.)

6. Isikutaju

http://www.lahendus.net/est/isikutaju_pohimehhanismid

http://www.hkhk.edu.ee/stress/stress_ja_seda_phjustavad_tegurid.html

7. Aja planeerimine

http://miksike.ee/docs/elehed/mm_uue_polvkonna_kmpl_tutvustused/3.kl

[%20inimeseopetus%20Sitska%20Kukk%20n2ited/n2ide%201/aja_plan.htm](http://miksike.ee/docs/elehed/mm_uue_polvkonna_kmpl_tutvustused/3.kl)

8. Stress

<http://kehakeel.ee/2013/10/stress/>

<http://www.oonyks.ee/index.php?keel=1&id=29>

9. Pildid

www.office.com