

MÕJUS SUHTLEMINE

LAPSEHOIDJATE GRUPINÕUSTAMINE

06.06.24, Triin Rõõmusoks

Mõjusa suhtluse aluseks on teadlikkus suhtlemisakti ülesehitusest. Suhtlemisakti ehk teise inimesega ühenduses olemise tegevuse võib jagada neljaks etapiks: **1. ümberlülitumine iseendaga suhtlemiselt partnerile; 2. sõnalise ja mittesõnalise (silmside, kehakeel) kontakti loomine; 3. vestlus ehk eesmärgist lähtuv sisuline osa; 4. kontakti lõpetamine** (Krips, 2021). Õpetaja rollis kiivakiskuvaid suhteid märgates, on hea oma suhtlemist selle skeemi alusel hinnata ja leida üles etapid, millesse suhtlemisel enam panustada saame. Selleks, et üksteisesse positiivselt suhtuda ja suhete aluseks olevat usaldust kasvatada, tuleb järjekindlalt tööd teha.

Inimsuhteid reguleerivad erinevat tüüpi piirid ja kokkulepped. Kõige laiemas mõistes võib eristada üldiseid piire ehk meie jagatud keskkonna kohta käivaid kokkuleppeid (kultuurilised ja sotsiaalsed piirid, nt. lasteaia kodukord või käitumise “hea tava”) ja isiklike piire, mis on iseloomulikud ainult konkreetsele inimesele. Isiklike piiride tundmaõppimine toimub kohtudes ja põrkudes teiste inimeste, nende piiride, väärtuste, hoiakute, arusaamade ja käitumisega. **Isiklike piiride tundmine on tervete ja toetavate suhete loomise ja arendamise alustalaks, võimaldades meil teiste inimeste erinevustega kohtudes säilitada rahumeelsus.** Õpetaja rollis kohatud või meile vastuvõetamatut käitumist märgates on vajalik esmalt meenutada positiivse kavatsuse põhimõtet: **inimese käitumise ajendiks on alati positiivne kavatsus.** Seda teadvustades saame õppida mõjutama inimese käitumist nii, et tal oleks võimalik säilitada või kasvatada oma väärikustunnet.

Suhtlemist võib vaadelda kiigelaua tasakaalu otsimise protsessina. Püüdleme pidevalt tasakaalu poole vaikimise ja kõnelemise, usaldamise ja kahtlemise, enda ja teiste piiride kompamise, kuulamise ja kehtestamise; enda ja teiste vajaduste esiplaanile seadmise vahel. **Kui tahame tugevaid suhteid luua ja hoida, peame oleme valmis sellesse protsessi järjekindlalt panustama.**

Täiskasvanu hoiakutest ja hinnangutest oleneb see, milline inimene lapsest kasvab.

(Ülo Vooglaid)

Õpetajana kohtume igapäevaselt nii laste, lapsevanemate, kui ka kolleegide murede ja probleemidega ning kahtlemata on meiega kaasas meie endi probleemid. **Me kohtume suheldes inimestena,** koos oma rõõmude ja muredega, kavatsuste ja vajadustega. Soovitus oma probleemid tööle tulles ukse taha jätta, ei toimi, sest oleme inimestena terviklikud ja ei saa ühtegi osa endast täielikult välja lülitada. Meie võimuses on õppida probleemidega kaasnevaid

emotsioone ära tundma ja juhtima. Heade suhete loomiseks ja hoidmiseks saame arendada oma teadlikkust inimsuhetest, enda ja teiste emotsioonidest ning oskust nendega toime tulla.

Tunded on võtmeks elava vestluse juurde (Bolton, 2002). Nii täiskasvanute, kui ka laste puhul jääb sageli puudu oskusest enda ja teiste tundeid tähele panna ja kirjeldada. Ometi on just see oskus tugevate suhete alustala. Teadlikult oma tunnete tähelepanu pöörates, nendega seotud aistinguid märgates ja oma tundesõnavara laiendades kasvatame võimet ka teiste tundeid märgata.

Õppimist ja arengut toetava partnerina tuleb kasvatada endas julgust olla teiste inimestega aus oma tunnetest ja vajadustest kõnelemisel. Vaid ise ehedana ja usaldavana käitudes ja oma inimlikkust näidates saame loota, et teised julgevad meile samaga vastata. Rahumeelne ausus ja avatus aitavad meil luua suhteruumi, kus on võimalik probleeme lahendada või planeerida võimalusi nende lahendamiseks. **Probleemideta suhteruum on koostöö, õppimise ja arengu eelduseks** (Gordon & Burch, 2006).

Samas on oluline meeles pidada, et me ei saa ära lahendada teise inimese probleeme. See kehtib paljuski ka suhetes lastega. **Me saame toetada teist inimest emotsionaalsete ja sotsiaalsete vastuolude lahendamisel, aidates tal oma teadlikkust tõsta ja vajalikke oskusi õppida. Suhetes lastega on turvalise suhtlus-, õpi- ja kasvuruumi eest vastutajaks ainult täiskasvanu.**

Vastutust suhtluse kvaliteedi eest ei saa ei tervenisti ega osaliselt laste õlule jätta. Vastutus lasub täielikult täiskasvanute õlul.

(Jesper Juul)

Täiskasvanu hoiakud ja hinnangud mõjutavad otseselt lapse võimete arengut (Juul & Qien, 2013). Seega, on kõigi last ümbritsevate inimeste vastutus keskenduda last toetava kultuurilise, sotsiaalse, emotsionaalse ja füüsilise ruumi hoidmisele. Seades eesmärgiks arengu toetamise, saame kohandada end märkama ja väljendama lapse käitumise ja tegevuse positiivseid külgi. See ei tähenda kiitmist ja meelitamist, vaid järjepidevat siirast tunnustamist ja võimestamist ning rahumeelsust vastastikusel piiride tundmaõppimisel. **Eelkõige peab meie suhtluses väljenduma usk sellesse, et laps on ime, maailm on turvaline paik ja meie ise oleme piisavad. Selle uskumuse tunnetamine on lapse arenguks on eluliselt vajalik.**

Suhtlemise kaks tähenduslikku, võrdväärset mõõdet on kuulamine ja kehtestamine. Muusika algab vaikusest ja suhtlemine kuulamisest. Tõhusa suhtlemise õppimisel tuleb lisaks kuulamisoskusele kasvatada endas ka võimet erinevaid seisukohti aktsepteerida ning rahumeelselt oma arvamusi, tundeid ja vajadusi väljendada. Võimekus tulla toime meie omadest erinevate seisukohtadega sõltub sellest, kui kindlad on meie endi väärtused. **Teadlikkus endast, oma väärtustest ja vajadustest aitab õpetajal luua turvalise suhtlemisruumi.**

Aktsepteerimine aitab lastel avaneda, oma tundeid ja muresid jagada.

(Thomas Gordon)

Ausus on suhtlemisel võtmesõnaks, sest meie keha kõneleb ja ei oska valetada. Lisaks meie sõnadele jõuavad suhtlemisel teise inimeseni ka meie hääl, miimika, emotsioonid, kehaasendid ja kehakeel. Sõnaliselt võtame vastu vaid 30 % infost, ülejäänud 70% tõlgendame “antennide” abil. Eriti vajalik on seda meeles pidada lastega suhtlemisel, sest nad on oma olemuses häälestatud koostööle ning reageerivad koheselt suhtlusruumis esinevatele varjatud pingetele. **Laste sünnipärane ülesanne on aidata täiskasvanul kasvada ja eheda suhtlemise suunas liikuda.**

Üks võimalus eelmainitud testida, on järjekindlalt analüüsida olukordi, kus tabad end lapse käitumise peale vihastamas, pahandamas, häält tõstmas või solvumas. Võid näiteks, tagantjärele endalt küsida:

- Kuidas ma ennast tundsin?
- Miks ma nii tundsin?
- Mida mina sel hetkel vajasin?
- Millised minu vajadused olid täitmata?
- Kuidas ma tegelikult oleks soovinud selles olukorras käituda?
- Mis mind selle juures takistas?

Tõenäoliselt jõuad sa vastates rahuolematuse, lahkhelini või emotsioonini, mis oli sinuga kaasas juba enne lapsega suhtlema asumist. Sellega on kõik hästi. **On suurepärane, kui suudad sarnaseid olukordi märgata!** Meie emotsioonid on kehaga tugevalt seotud ning avalduvad meie käitumises. Kasvatades käitumist reflekteerides teadlikkust oma tunnetest ja omakorda nende aluseks olevatest rahuldamatust vajadustest, saad liikuda lahenduste leidmise suunas.

Kõik käitumisoskused on õpitavad. Mäng on võimas elu mudel ja võimalus kõike eluks vajaminevat õppida. Oleme eeskujuks nii elus, kui mängus. 😊

Toetavad allikad

Bolton, R. (2002). Igapäevaoskused. Tartu: Väike Vanker.

Goleman, D. (2015). Emotsionaalne intelligentsus. Tartu: Väike Vanker.

Gordon, Th. & Burch, N. (2006). Õpetajate kool. Tartu: Väike Vanker.

Juul, J. & Qien, M. (2013). Kodu. Tartu: Väike Vanker.