

Eneseväljendamine ja -kehtestamine

Hea nõustaja oskab end ja oma mõtteid selgelt väljendada. Siit leiad nippe eneseväljendamise kasvatamiseks. Samuti uurime, kas, millal ja millisel viisil sobib nõustajal end kehtestada.

Autor: Anu Viltrop
Tellija: Haridus- ja Noorteamet
Tallinn 2021



erasmus+ ja
euroopa solidaarsus-
korpuse agenduur



HARIDUS- JA NOORTEAMET



Erasmus+

Eneseväljendamine

Hea eneseväljendamise eelduseks on see, et sa tead, mida tahad öelda. **Mõttele enne, kui ütled!** Kui sa tahad öelda nõustatavale palju erinevaid asju, siis võta selgitamiseks üks teema korraga. Kui nõustatav küsib vahepeal mõne teise teema kohta, võid teda küsimuse eest tänada ja öelda, et selle teema juurde tulete hiljem täpsemalt. Hoia nõustatava küsimus mees või tee endale märkmeid. Kui teemasid on väga palju, võid alustuseks teha väikse kokkuvõtte, mida tahad öelda ning seejärel lähed järgemööda igasse teemasse sügavuti. Pea mees, et hea eneseväljenduse aluseks on **kuulamine** ehk oluline on enne reageerimist ja oma mõtete jagamist mõista, mida teine sulle öelda soovib.

Kirjalik eneseväljendus erineb suulisest oluliselt. Rääkimine on kiire ja võimaldab igal hetkel mõtteid tagasi võtta ja vigu parandada. Lisaks toetab rääkimist kehakeel (näoilme, hääle kõrgus, valjus, pausid, kehaasend, käte liigutused jms). Suulisel eneseväljendusel võib tihti alustada uut lauset enne, kui vana on lõpetatud ning mõnikord piisab ühest sõnastki, kui on selge, et kuulaja on asjast juba aru saanud.

Kirjapandud tekstiga meil sellist luksust ei ole. Seetõttu peab kirjapandu olema konkreetne, piisav ja üheselt mõistetav. See on oskus, mida tuleb järjepidevalt harjutada. Väldi kirjavigu, sest need raskendavad arusaamist (kasuta spellerit ja loe tekst enne väljasaatmist kindlasti üle). Väljenda end võimalikult lihtsalt, ilma pikkade epiteetide ja võõrsõnadeta.

Kirjaliku eneseväljenduse ülesehitus:

- sissejuhatus (tutvusta end, anna oma üldhinnang projektile ja too välja positiivsed aspektid).
- teemaarendus (too välja täpsed viited, millega tuleks sinu hinnangul veel projektis tööd teha, miks need olulised on ja kuidas neid parandada).
- kokkuvõte (võiks olla julgustav ning lühidalt olulise kokku võtta).

Enesekehtestamine

Enesekehtestamine ei ole agressiivsus ja selles pole midagi halba. Kõik inimesed on võrdsed ja kõigil on võrdsed õigused väljendada oma tahet ja soove.

Seega on enesekehtestamine hoopis oskus väljendada oma tundeid, mõtteid ja soove ning **seista oma õiguste eest teiste õigusi rikkumata**. End kehtestav inimene oskab oma soove väljendada ja vajadusel öelda „ei“. Ta kuulab teisi tähelepanelikult ja annab mõista, et kuulab. Ennast kehtestav inimene on valmis läbirääkimisteks, kuid ei taotle n-ö võitu partneri arvelt

ega oma vajaduste kulul. Ta austab nii teisi kui iseennast. Ei ole olemas ühtset mudelit, mida järgides oledki end kehtestav. Oluline on vahet teha, millal ennast kehtestada ja millal see pole vajalik ega asjakohane.

Enesekehtestamine on efektiivse suhtlemise aluseks ja koosneb kahest võrdselt olulisest ja vestluse käigus pidevalt vahelduvast komponendist: nõustatava aktiivsest kuulamisest ja enda selgest väljendamisest.

Õnneks saab end kehtestavat käitumist **iseendas kasvatada**. Selle õppimiseks ei ole üht täpset retsepti, kuid selle aluseks on oma soovide otsekohene väljendamine, avatud suhtlemine, oma tunnete mõistmine ja kontrollimine ning nende väljendamine (näitamine või verbaliseerimine) vestluspartnerile.

Ennast kehtestav sõnum koosneb neljast osast:

1. lühike ja selge kirjeldus olukorrast (“minu meelest on olukord hetkel selline...”)
2. oma tunnete väljendamine (“ma tunnen...”)
3. oma soovide sõnastamine (“ma tahan...”)
4. tulemuste kirjeldamine (“kui mina teeksin nii ja sina sedasi, siis....”).

Mõnikord tuleb end kehtestades kokku puutuda ebameeldivate reaktsioonidega:

- **Vastu löömine:** teed märkuse sind häiriva asjaolu kohta ja saad vastuseks pahameele: “Mis see sinu asi on!”, “Kah mul ütleja” jms. Mõnikord proovitakse sulle kätte maksta ning tagasi teha. Ära ärritu ja jää endale kindlaks.
- **Agressioon:** See on veelgi tugevam vastureaktsioon enda kehtestamisele (nt karjumine, solvamine, mõnitavad žestid või autoriteedi õõnestamine). Ka agressiooni olukorras proovi jääda rahulikuks ja endale kindlaks, eriti kui sama isikuga tuleb tegemist teha ka edaspidi.
- **Süüdistamine** võib olla raevukas agressioon, kuid ka alandlik manipuleerimine. Viimasel juhul proovib inimene panna sind tundma, justkui oleksid midagi valesti teinud. Soovituseks on süüdistusi ignoreerida.
- **Ülim alistumine:** see tähendab, et nõustatav hakkab ülevoolavalt vabandama oma käitumise pärast ja tunnistab end kõiges süüdi. Soovituseks on selline käitumine kohe katkestada (üttele, et vabandada pole vaja). Edaspidi tasub välja selgitada, kas nõustatav tõesti kardab sind või on tegemist manipulaatoriga.

Kuigi enda kehtestamine võib nõustatava poolt kaasa tuua ülalkirjeldatud ebameeldivaid reaktsioone, tulevad suurimad takistused ikkagi iseenda seest: meie uskumused, suhtumine ja kasvatus. Paljud inimesed usuvad, et viisakas on olla järeleandlik ja allaheitlik. Kardetakse ka sattuda konflikti või rikkuda suhet. Takistuseks võib olla ka vähene suhtlemis- ja väljendusoskus.

Seega, **hakka julgesti ennast kehtestama**. Soovituseks on alustada sellistest juhtudest, kus õnnestumine on üpris tõenäoline. See lisab enesekindlust ja võimaldab saada kinnitust, et su uus käitumisviis "töötab" ning võimaldab ette võtta keerulisemaid situatsioone ja inimesi.

Inspiratsiooniks

Vaata videot suhtlustõrgetest:

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=gCfzeONu3Mo>

Siit leiad mõtteainest, kui palju ebakõlasid tekib seetõttu, et eeldame suhtluspartneri sõnumitest leida endale sobivat ning vastupidi.

Vaata David JP Phillipsi TEDx konverentsi kõnet:

https://www.ted.com/talks/david_jp_phillips_the_110_techniques_of_communication_and_public_speaking

Video teemaks on küll avalik esinemine, aga leiad siit külluslikult nippe, kuidas nõustamissituatsioonides mõjusam ja paremini arusaadav olla.

Soovituslik lisalugemine

Bolton, R (2002). Igapäevaoskused