



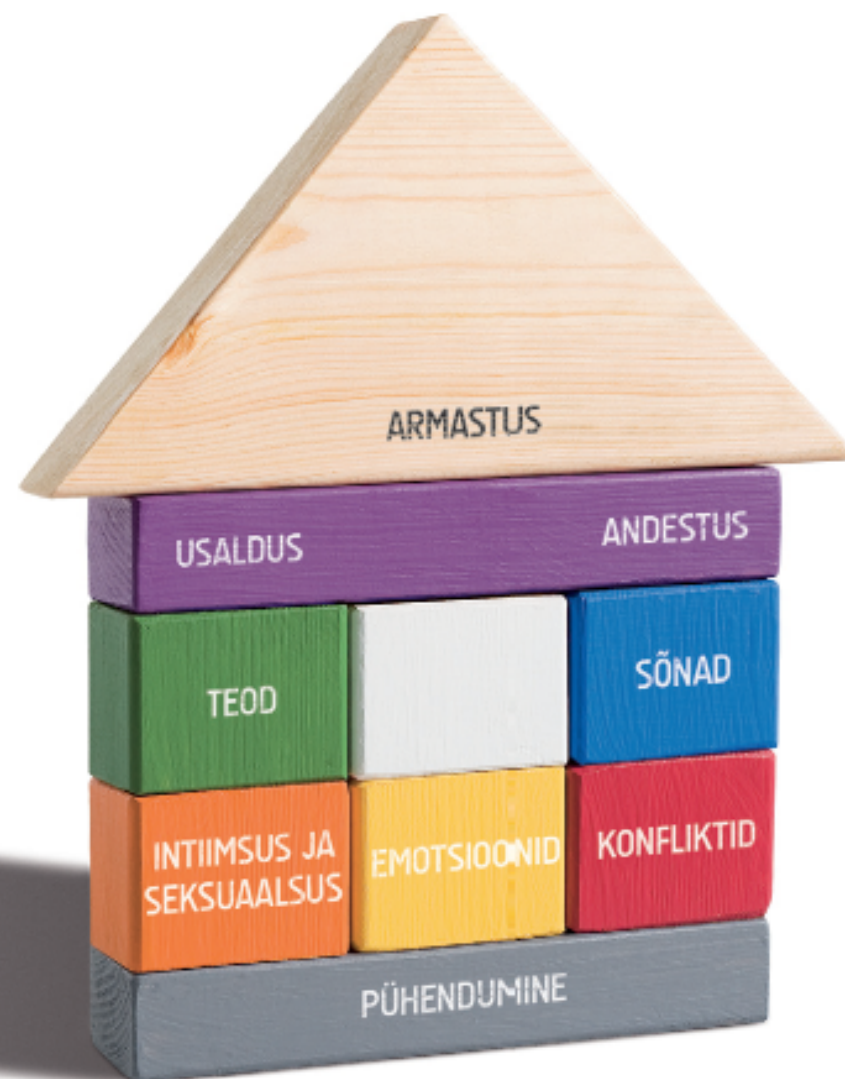
PAARISUHTE EHTUSKIVID

*Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Perekeskus*

PAARISUHTE

EHTUSKIVID

Sõnad





# SISUKORD

- Kõnelemine ja kuulamine – tee lähedusse
- Mis on kommunikatsioon?
- Kõnelemise tasandeid
- Kuidas kõnelen?
- Vestlus iseendaga
- Kõnelemise takistusi
- Kuulamise tasandeid
- Soovi kuulata
- Arenda oma kuulamisoskusi
- Kontrolli, kas kuulsid õigesti
- Head sõnad avavad kõrvad
- Silmast silma



# ÕPETUSSÕNAD 25:11

”Õigel ajal räägitud sõnad on otsekui kuldõunad  
hõbevaagnail.”



# KÕNELEMINE JA KUULAMINE – TEE LÄHEDUSSE

- Lähedus eeldab suhtlemist
- Regulaarne vestlus hoiab suhet avatuna
- Mõistmine eeldab kuulamist
- Ühiste asjadega tegelemine ei õnnestu ilma kõnelemise ja kuulamiseta



# MIS ON KOMMUNIKATSIOON?

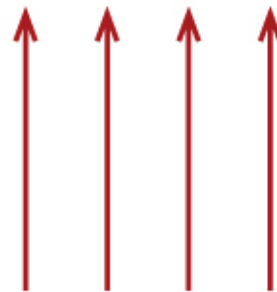
**Mina**

*Kõnelemise ja kuulamise  
takistused*



**Sina**

*Kõnelemise ja kuulamise  
takistused*



*Müra / segajad*



# KÕNELEMISE TASANDID

**Sügav vestlus**

*"Mind vaevab üks asi.  
Sooviksin rääkida sellest, kuigi see pole  
mulle kerge."*

**Tunnete ja soovide  
väljendamine**

*"Mind rõõmustas, kui sa tegid selle minu  
eest ära. Nüüd sooviksin, et tuleksid mu  
kõrvale diivanile."*

**Arvamuste  
väljendamine**

*"Minu jaoks on tähtis veeta  
pühapäev oma perega."*

**Temaatiline  
vestlus**

*"Peaksime tegema ostunimekirja.  
Mida täna sööme? Kusjuures, käisin täna  
hambaarsti juures"*

**Lobisemine  
("small talk")**

*"Küll täna on ilus ilm! Tundub, et  
kevad hakkab saabuma."*



# KUIDAS KÕNELEN?

## **Kas olen liialdatult vastutustundlik?**

- Sina-keel ja meie-keel

## **Kas ma ei suuda vastutust võtta?**

- Passiivi kasutamine ning teiste arvamuste taha peitu pugev

## **Kas kõnelen ainult iseenda eest?**

- Minakeskne kõne



# VESTLUS ISEENDAGA

- Mitmed tähtsad vestlused peetakse oma meeles iseendaga
- Need vestlused mõjuvad meile eri viisidel:
  - Oma mõtted selginevad
  - Soovime rääkida oma mõtetest ka abikaasale
  - Arusaamine, et teatud mõtetest ei soovi abikaasale rääkida
  - Toetume oma tundmustele, tegelikku olukorda selgitamata





# KÕNELEMISE TAKISTUSI



Sa nagunii ei mõista.

Sellest tekib järjekordne tüli ja mõnepäevane vaikmine.

Mul ei meeldi see, et hakkad kohe nõudma ja survestama.

Nii raske on alustada vestlust. Viimasest korrast on möödunud kaua aega.

Ärme täna räägi. Mõni teine kord.

Ma ei kannata seda asjade lahkamist ja probleemide üles kaevamist.

Sa ei ole nagunii huvitatud ega taha mind tegelikult ära kuulata.

Kõlab naeruväärselt.

Ma ei soovi sind murelikuks teha.

Vahet pole, mida ma ütlen. See ei kõlba sulle nagunii.

Ma ei oska rääkida. Ma ei tea isegi, kust alustada.





# ARUTELUKÜSIMUSI

- Millistest asjadest on sul lihtne oma kaaslasega rääkida?
- Milliseid kõnelemise takistusi märkad endas?



# KUULAMISE TASANDEID

- Eri kõnelemise tasandid eeldavad erisugust kuulamist
- Kuulamise tasandid vahelduvad ühe kõrvaga kuulamisest mõistva ja osavõtliku kuulamiseni
- Tähtsa asja puhul võib paluda teisel kuulamisele keskenduda



# SOOVI KUULATA

- Kuulamine on valik
- Tähtsaim kuulamise organ on süda
- Kuulamine on viis osutada armastust



# ARENDA OMA KUULAMISOSKUSI

## **Tugevda neid**

- Tegevuse katkestamine
- Ligiolu
- Silma vaatamine
- Suu kinni hoidmine
- Kuuldu kontrollimine

## **Väldi neid**

- Samaaegselt rääkimine
- Katkestamine
- Tõlgendamine
- Nõu andmine
- Pidev küsimine



# KONTROLLI, KAS KUULSID ÕIGESTI



→ Heakskiitmine (5)

← Täpsustatud tagasiside (4)

→ Täpsustamine (3)

← Tagasiside (2)

→ Sõnum (1)





# HEAD SÕNAD AVAVAD KÕRVAD

- Hinnangu andmine teeb meid kurdiks
- Positiivne tagasiside avab meie kõrvad
- Tagasisidet saame anda oma kaaslase:
  - Tegemistest ja oskustest
  - Iseloomuomadustest ja hoiakutest
  - Välimusest ja riietest



# ARUTELUKÜSIMUSI

- Mis on sinu tugevus kuulajana?
- Mida saaksid teha, et kuulajana arenedada?





# SILMAST SILMA

- Paarisuhe kutsub meid silmast silma vestlusele. Samuti kutsub Jumal inimest Mina – Sina -suhtesse
- Jumal kuulab, kui inimene kõneleb
- Kui Jumal kõneleb, vastab inimene ”siin ma olen”



*Jumal, aita mul rääkida  
ning anna mulle kuulvad  
kõrvad.*

*Aita mul loobuda lapsikust  
ideest, et mu abikaasa loeb  
mu mõtteid ilma sõnadeta.*