



Grupiga
suhtlemise
alused

Sisukord

Ruum ja ruumi paigutus	3
Soojendusringid	3
Tagasisideringid	4
Eesmärkide selgitamine:	4
Empaatia:	4
Osalejate julgustamine ja motiveerimine:	5
Grupis olevate emotsioonide väljendamine:	5
Selgete instruksioonide andmine:	5
Soovitused rühmaliikmete vastuste kuulamiseks:	6
Hilineja ringi sulatamine:	6
Toimetulek raskete osalejatega	6
Sõna andmine grupiliikmetele:	8
Küsimused grupilt tagasi peegeldusena:	8
Unistamisjuhi vastused küsimustele:	8
Küsimuste eneseanalüüs:	9
Tülikad või vaenulikud küsimused rühmalt:	9
Olulisi nüansse protsessi juhtimisel:	10

Allpool on toodud grupiga suhtlemise alused, mida tasub unistamise päeval silmas pidada. Need aitavad luua turvalise, toetava ja inspireeriva keskkonna, kus igaüks saab vabalt oma ideid ja unistusi jagada:

Ruum ja ruumi paigutus

Vale ruumipaigutus takistab unistamist.

- **Ringis istumine:** parim formaat on istuda ringis, kus igaühel on võrdsed võimalused teineteist näha ja kuulda. Selline paigutus vähendab ka tunnetatavaid staatusevahesid.
- **Välgi seljaga istumist ukse poole:** kontrolli, et keegi ei istuks seljaga ukse suunas. Ebamugav asetus võib tekitada ärevust ning vähendada turvatunnet.
- **Eemalda tühjad toolid:** Kui keegi pole kohe tulemas, on parem vabad istekohad ringist ära viia, et ei tekiks ebavajalikke lünki.
- **Taju ruumi:** Kui midagi segab või tekitab ebamugavust (näiteks valgus, õhutemperatuur või mööbli paigutus), püüa seda kohandada.
- **Kontrolli temperatuuri ja ventilatsiooni:** Liiga soe, külm või umbne õhkkond segab keskendumist ja suurendab väsimust.

Soojendusringid

Enne põhitegevuste juurde asumist on kasulik luua grupis ühisosa ja soe suhtlusõhkkond.

Soojendusringid aitavad osalejail kohale jõuda nii vaimselt kui ka emotsionaalselt.

Soojendusringide tegemine on vajalik järgmistel põhjustel:

- **Mõtetega kohale jõudmine:** Lühikesed ringijagamised aitavad inimestel end igapäevatoimetustest lahti ühendada.
- **Uue olukorraga kohanemine:** ringis jagatakse esmamuljeid, mis loob turvalisema tunde.
- **Kontakti loomine:** vestlus aitab osalejatel üksteist paremini tundma õppida ja gruppe ühtsemaks muuta.
- **Seisundi kaardistamine:** saad ülevaate, millises meeleolus inimesed on.
- **Üksteisega tutvumine ja turvatunde loomine:** Väikesed tutvustavad harjutused aitavad varakult pingeid maandada.
- **„Meie” tunde tekkimine:** Võrdsus ja üksteise ärakuulamine aitab ühise eesmärgiga sammu pidada.

Tagasisideringid

Pärast unistamise või mõne tegevuse lõppu on kasulik aeg maha võtta ja toimunut üheskoos läbi arutada. See annab võimaluse näha laiemat pilti, siduda otsad kokku ja luua positiivne lahkumise tunne. Tagasisideringide tegemine on vajalik järgmistel põhjustel:

- **Toimunu kokkuvõtmine:** igaüks saab väljendada oma kogemust
- **Probleemide kaardistamine:** tekkinud sisemised pinged saavad enne lahkumist lahendatud.
- **Õhus olevatele küsimustele vastamine:** mõnel võivad olla täpsustavad küsimused, mis aitavad ühist arusaamist suurendada.
- **Hea tunde lahkumine:** positiivne emotsioon jääb saatma ka pärast ürituse lõppu.

Eesmärkide selgitamine:

Igal tegevusel – olgu see soojendusring, tagasisidering või suur ühine arutelu – on oma eesmärk. Selle väljatoomine loob osalejatele raamistiku, miks midagi tehakse.

Näide:

„Istume nüüd hetkeks kokku, et teha kokkuvõtteid tänasest õhtust. Tänane kokkuvõte aitab meil mõista, kuidas kellelgi läks, millised olid positiivsed hetked ja mis jäi õhku.”

Empaatia:

Grupis suhtlemisel on empaatia võtmetähtsusega. See tähendab oskust tajuda olukorda osaleja vaatenurgast ning märgata tema tundeid, mis on eriti oluline pingete maandamisel ja konfliktide ennetamisel.

- **Teiste tunnetest arusaamine:** Näita, et hoolid ja soovid mõista, mis toimub teise inimese sees.
- **Pingeid maandav mõju:** Empaatia aitab luua usaldust, mis omakorda suurendab avatud suhtlust.

Osalejate julgustamine ja motiveerimine:

Mida toetavam on õhkkond, seda turvalisemalt tunnevad osalejad end oma mõtteid ja ideid jagades.

- **Positiivse käitumise märkamine:** Tunnusta panust ja aega, mille keegi on ühisesse tegevusse pannud.
- **Enesekindluse suurendamine:** Julgustamine annab märku, et igaühe arvamus on oluline ja oodatud.

Grupis olevate emotsioonide väljendamine:

Emotsioonid mõjutavad nii grupi dünaamikat kui ka igaühe isiklikku kogemust. Oluline on neid õigeaegselt märgata ja sõnastada.

Emotsiooni sõnastamine: Näiteks „Ma näen, et te hakkate väsima,” annab märku, et juhid teemat teadlikult ning hoolid osalejate heaolust.

Selgete instruksioonide andmine:

Arusaadav juhendamine aitab vähendada segadust, loob vajalikku turvalist tunnet ning hoiab grupi fookuses. Mida täpsemad on juhised, seda lihtsam on kaasas olla.

- **Harjutuse või ülesande selge sõnastus:** selge sõnastusega mõistab igaüks, mida teha tuleb. Selgita rahulikult uuesti, kui jäi midagi ebaselgeks või inimesed vajavad aega, et juhised “kohale jõuaks”. Hoiu rahulikku protsessi nii, et kõik jõuaksid kaasa.
- Liigne kiirustamine võib tekitada sisemise otsuse “maha jääda” ja mitte enam panustada.
- **Demo kasutamine:** Kui võimalik, näita harjutuse käiku ette, et kõik saaksid visuaalse ettekujutuse.

Soovitused rühmaliikmete vastuste kuulamiseks:

Kuulamine on edu võti. Hästi kuulatud vastused aitavad emotsioone paremini mõista, konflikte ennetada ja ühist eesmärki tõhusamalt saavutada.

- **Tähelepanu andmine:** silmside, noogutused või väikesed julgustavad fraasid („mhmm”, „räägi edasi”).
- **Pausi kasutamine:** ära kiirusta kohe vahele kommenteerima – anna aega rääkimise lõpetamiseks.
- **Sisu ümber sõnastamine:** „kui ma õigesti aru sain, siis...” – näitab vestluskaaslasele, et kuulasid tõepoolest.
- **Tunnete peegeldamine:** „Sa tundud pettunud,” „Ma tajun, et sa oled murelik.”

 Ära:

- katkesta või sega vahele
- võta kaitsepositsiooni
- tee oletusi ilma kuulamata

Hilineja ringi sulatamine:

Kui keegi saabub hiljem, tuleb ta leebelt gruppi kaasata, ilma et kogu rütm liigselt katkeks.

Näide:

„Tere tulemast! Võta istet ja jõua kohale. Praegu jagame ringis, millised unistused olid meil siis, kui olime lapsed, ja kas need on tänaseks täitunud. Marion jagab just oma mõtteid.”

Toimetulek raskete osalejatega

Mõnikord satub gruppi inimesi, kelle käitumine on teiste omast märgatavalt erinev. Selliste olukordade oskuslik lahendamine hoiab grupi dünaamikat tasakaalus ja aitab säilitada toetava õhustiku.

„Raske osaleja” – inimene, kelle käitumine erineb oluliselt grupiliikmete omast.

Jutupaunik: Kalduvus rääkida pikalt, viies teema fookusest välja. **Lahendus:** palu lühike kokkuvõte või esita suunavaid küsimusi.

Vaikiv osaleja: Võib olla ebakindel või vajada rohkem aega. **Lahendus:** märka, millal ta on valmis, ja kutsu teda jagama kogemust.

Kritiseeriv osaleja: Esitab sageli ebamugavaid küsimusi, mis võib tegelikult protsessi edasi viia. **Lahendus:** julgustada näitama omapoolseid lahendusi, suunata küsimusi gruppidele.

Manipuleerija: Mängib grupi meelsusega, rikub kokkuleppeid. **Lahendus:** teadvusta talle käitumine ja palu lõpetada.

„Tähtis osaleja”: Domineerib arvamusega. **Lahendus:** väldi „jah”/„ei” diskussiooni, hinda alternatiive ning väärtusta ka teiste arvamusi.

Sõna andmine grupiliikmetele:

Avatud arutelu peaks igal inimesel olema võimalus kaasa rääkida. Korraldusliku poole selgeks tegemine aitab vältida segadust.

- Ringid: igaüks saab sõna vabalt valitud järjekorras või määratud alustajaga.
- Vabatahtlik rääkimine: kõik ei pea sõna võtma, kuid ringi lõpus tuleks võimalus alati pakkuda.

Küsimused grupilt tagasi peegeldusena:

Osalejate küsimused annavad unistamisjuhile olulist tagasisidet – see näitab, mis on grupile oluline ja kus on vaja rohkem selgitusi.

- **Aktiivne osalemine:** Küsimuse esitaja on teemast huvitatud ja tahab seda süvitsi mõista.
- **Isiklik seotus:** Näitab, et inimene näeb käsitletava teema seost oma enda kogemustega.
- **Grupi normide ja väärtuste väljendus:** Küsimused võivad paljastada, milline on tegelik suhtumine või hoiakud grupis.

Küsimused võivad viidata sellele, et **osad tunnevad end ebamugavalt**, on segaduses või vajavad rohkem selgust.

Unistamisjuhi vastused küsimustele:

Küsimustele vastamine on võimalus anda nii sisulist teavet kui ka näidata grupile eeskuju, kuidas suhestuda keerukate teemadega.

- **Sisuline vastus:** aitab nii küsijal kui teistel sama teemaga suhestuda.
- **Käitumismudel:** annab teistele signaali, millised normid ja väärtused kehtivad.
- **Avatuse test:** näitab, kas grupp on valmis vastu võtma erinevaid arvamusi ja kuidas reageeritakse võimalikele vastuoludele.

Küsimuste eneseanalüüs:

Ka küsijal endal tasub mõelda, miks ta küsimust küsib ja mida ta sellega saavutada soovib. Selline eneseanalüüs hoiab suhtlust sihipärasena.

- Küsimuse sobivus: „Kas minu küsimus aitab praeguse eesmärgi täitmisele kaasa?”
- Sõnastuse täpsus: „Kuidas ma tean, et see küsimus on hästi sõnastatud?”
- Mõju hindamine: „Mida minu küsimus võib esile kutsuda ning kas see on soovitud efekt?”

Tülikad või vaenulikud küsimused rühmalt:

Alati võib ette tulla ka küsimusi, mis on emotsionaalselt laetud, kriitilised või pahatahtlikud. Oluline on jääda rahulikuks ja osata olukorda konstruktiivselt suunata. **3 positiivset raamistiku vaenulike küsimuste mõtestamiseks:**

1. Kui keegi esitab küsimuse, **on ta kaasatud tegevusse**
2. Kui keegi esitab küsimuse, **on see talle oluline**
3. Kui keegi esitab küsimuse, **on see lisavõimalus unistamisjuhile**

Toimetulekuvõimalused ebamugavate küsimustega:

1. **Täpsusta küsimuse eesmärki:**
 - „Mis annab sulle vastuse sellele küsimusele?”
(aitab küsijal endalgi aru saada, mida ta tegelikult otsib)
2. **Kui ei tea vastust:**
 - „Hea küsimus. Ma tahaksin selle esitada teistele ja kommenteerida hiljem, kui see sobib.”
 - „See on tähtis küsimus. Aitäh, et küsisid. Vastan sellele hiljem.”
3. **Kui küsimus nõuab argumentatsiooni:**
 - Anna küsijale õigus, see aitab pingeid maandada
 - Sõnasta küsimus ümber: „See küsimus on selle teema puhul tüüpiline.”
 - Võib viia vastuse üldisemale tasandile ja vältida detailidesse takerdumist

Olulisi nüansse protsessi juhtimisel:

Grupi dünaamika juhtimisel on palju väikseid, kuid olulisi nüansse, mis aitavad säilitada positiivset ja toetavat õhkkonda.

- **Ära võta isiklikult:** Kriitika või ebamugavad küsimused võivad olla suunatud olukorrale, mitte inimesele.
- **Tagasisidet ei kommenteerita ega hinnata:** Piisab, kui sõnumit kuulda võtta, vajadusel lisada selgitavaid fakte.
- **Räägitakse positiivses võtmes:** Isegi keerulisi olukordi on võimalik käsitleda ilma negatiivsesse tooni kaldumata.
- **Protsesse ei jäeta pooleli:** Iga arutelu või ring vajab selget lõppu.
- **Kontrolli osalejate seisundit:** Enne lõpetamist vaata, kas kellelgi on veel midagi südamele jäänud.