

# Teadus- ja erialaraamatukogu päev Sisekaitseakadeemias

## SUHTLEMINE 2K15

Erik Rütel

Psühholoog

Justiitskolledž



SISEKAITSEAKADEEMIA

# Suhtlemine

## Edu algab eesmärgi teadvustamisest:

- Mis põhjusel me suhtleme?
- Enda pärast? Tema pärast? Häbi pärast? Tööülesannete pärast? Raha pärast? Viisakuse pärast? Ajaviiteks? Enesetunde pärast? Soojenduseks?
- Kuhu me tahame jõuda selle vestlusega? Kas seda öelda välja vestluspartnerile või mitte?
- Tänapäeva haritud inimene teab, et see mida meist arvatakse sõltub sellest, **mida me räägime** – riietus, kehakeel, jutt, teadmised, mõju, manipulatsioonid.

# Kommunikatsioon

## Kommunikatsiooni esimene samm 1.

Kuid enne seda kui me suu avame räägib mis?

- **Välimus**, kehakeel (kehahoiak, pilk), lõhn

## Teise sammuna 2.

Kui avame suu .. siis loeb ... ?

- hääle tugevus, tempo, **diktsioon**, kas tatti lendab või mitte

## Kolmanda sammuna 3.

- Kui jääme vait ... loeb ..**KUULAMINE!**

# Kehakeel

- Ettevalmistus vestluseks. Hirm on OK. Riietus ja puhus jätab rohkem tähelepanu vestlusele. Vajadusel vestluses märkmete tegemine. Mille inimene sa tahad olla?
- Mitte suhelda pole võimalik, sest ka vaikides paljastate oma tundeid ja hoiakuid!
- Mitteverbaalse suhtluse võib jagada kaheks:
  1. Liigutused: näoilme, žestid, kehahoiak
  2. Ruumisuhted: kui kaugele te vestlus-partnerist hoiate.
- *Albert Mehrabian'i* (1939-) andmetel jaotub sõnumi mõju:
  - 7% verbaalne (sõnad ja sisu)
  - 38% vokaalne (hääle valjus, toon, rütm)
  - 55% kehakeel (põhiliselt näoilme)
- Kehakeel on sageli usaldusväärsem kui verbaalne suhtlemine.



# Parakeel (häääl)

**Parakeel** on kõne vokaalkomponendid: hääle kõrgus, kõla, artikulatsioon, tempo, tugevus ja rütm. Mida te ka ei ütleks iseloomustab öeldu kõla kõnekalt teie olemust ja tundeid.

- **Hääle kõrgus** – masenduses ja väsinuna muutub häääl madalamaks
- **Häälekõla** – sügav rinnatoon viitab enesekindlusele ja tugevusele, peenike häääl jätab mulje kõnelejast kui ebakindlast, nõrgast ja otsustusvõimetust .  
Nt. kujutage ette erinevaid poliitikuid.
- **Artikulatsioon** – Mõnusalt veniv jutt võib luua intiimse õhkkonna kuid koosolekul oodatakse selgust ja otsustuskindlust
- **Tempo** – Kiire kõne võib olla kaasahaarav kuid ka anda märku ebakindlusest. Aeglane kõneleja võib jätta laisa või targa mulje.  
Linnainimesed räägivad kiiremini kui maa inimesed.
- **Hääletugevus** – Vali häääl on innukus ja enesekindlus, kuid samas ka ülbus ja agressiivsus. Vaikne häääl võib nädalata enesekindluse puudumist. Sosin tähendab intiimsust, hirmu või aukartust.
- **Rütm** – See määrab milliseid sõnu toonitatakse. „Olen ma ikka õnnelik!“,  
Olen ma ikka õnnelik?“

# Täna kaasmõtlemise eest!

Erik Rütel

[erik.ruutel@sisekaitse.ee](mailto:erik.ruutel@sisekaitse.ee)