

# Eneseväljendus

## Suhtluspädevuse arendamine

**Spidomeetri või termomeetri meetod võimaldab kõigil osalejatel väljendada/hinnata projekti tegevuste rütmi ja seda on võimalik kasutada igapäevase hindamismeetodina, muutes seeläbi õhkkonna turvaliseks ja mõnusaks kõikidele grupiliikmetele, et kõik tunneks end grupis töötades hästi ja võrdselt.**



## Samm-sammult:

1. Pabertahvlile tuleb joonistada spidomeeter/termomeeter, kuhu paluge kõigil grupiliikmetel märkida nende arvamus läbiviidava programmi tempo kohta (spidomeetrile) või arvamus rühmast üldiselt/ oma tunne rühmas (termomeetrile).
2. Järgmiseks vaadeldage spidomeetrile/termomeetrile tekkinud märkeid ning analüüsige ja arutlege need koos läbi.
3. Kindlasti tuleks lõpetuseks läbi rääkida, mida projektimeeskond sellest ülesandest kaasa võtab ja kuidas projektis rakendab (nt. arvestame sellega, et tempo tundub liiga kiire ja võtame teema käsitlust edaspidi rahulikumalt vms).



### Tähelepanekud:

- Meetodist on kasu, kui selle käigus toimunud arutelu, ettepanekuid ja tähelepanekuid võetakse arvesse.
- Oluline on arvestada kõikide grupiliikmete tunnete ja soovidega, märgata kõiki liikmeid ja neid vajadusel järje peale aidata



### Abimaterjali lisaks:

1. <https://mitteformaalne.ee/methods/spidomeeter/>
2. <https://mitteformaalne.ee/methods/termomeeter/>