

KUULAMINE

Üks olulisemaid (ehk isegi kõige olulisem) oskus suhtlemise ja nõustamise (kellegi toetamise) juures on kuulamine.

Lihtsalt kuulamine – ma kuulen, et sa räägid ja mida sa räägid; räägin ka. Igapäevane informatsioonivahetus.

Teise inimese toetava juhendamise juures või kui teisel on probleem ja ma olen võtnud vastutuse teda kuulata ja toetada, on vaja aktiivse ja toetava kuulamise oskust.

Aktiivne kuulamine

- stop muudele tegevustele;
- pilkkontakt, silmad soovitavalt ühekõrgusel;
- väljendan osavõtlikkust noogutusega, väljenditega nagu „ah nii?“ , „vaat kus lugu“, „mhmh“, „ja-ja“.
- keha on vaba, kehakeel sünkroonne;
- täpsustavad küsimused, vältida miks-küsimusi.

Toetav kuulamine – Kõik see, mida rakendatakse aktiivse kuulamise juures + jutu sisu ja tunnete peegeldamine: „sa oled pettunud“; „sulle tundub, et sinuga käituti ebaõiglaselt“, „sulle ei meeldi kehalise kasvatus tund“.

Võib kasutada „ukseavajaid“ nagu „sul on raske sellest rääkida“, „sa ei tea millest alustada“, „me ei pea kiirustama, võta endale aega“.

Head küsimused nõustamiseks on need, mida sa ei leia suhtlemistõkete lehelt.

Hea küsimus ei pane inimest lukku (miks..?; kas...?), vaid on sissejuhatuse ja julgustuse rääkima hakkamiseks:

Kuidas see juhtus, et ?

Mis mõtted sul sellel hetkel olid?

Kes või mis võiks/saaks sind aidata?

Kui sa oleksid uuesti seal, mida sa teisiti teeksid?

Kui sina saaksid selle üle otsustada, siis milline su otsus oleks?

Mida sa kavatsed proovida?

Keda sa endale appi tahaksid?

Kui sa sinna lähed, siis mis on selle plussid ja mis miinused?

Kellega sa võiksid sellest rääkida?

Kirjelda soovitud olukorda, kuidas asjad on siis, kui sa oled rahul?

Millal asjad olid viimati hästi; mis siis teisiti oli kui praegu?

Kui saaksid valida ainult nende kahe asja vahel, siis kumma sa valiksid?

Mida kõike sa võid võita (kui sa seda teed)?

Mida kõike sa võid kaotada (kui sa seda teed)?

HINNANGUVABA KIRJELDAMINE

Kirjeldad TÄISKASVANU TASANDILT

mida näed;

mida kuuled;

mida märkad/paned tähele

Välidid järgmisi hinnangulisi sõnu:

Juba jälle; alati; ju; kogu aeg; kõik; iga kord; muudkui; ikka jms

Tuleb eristada,

mida sa näed ja mida sa sellest arvad;

mida sa kuuled ja mida sa sellest arvad;

mida sa tähele oled pannud ja mida sa sellest arvad.