

HINNANGUVABA KIRJELDAMINE on vajalik olukorras, kus meil tuleb end tõhusalt kehtestada või olla hädas olevale inimesele lahenduse leidmisel abiks.

Kirjeldad TÄISKASVANU TASANDILT + enesetunne

mida näed;

mida kuuled;

mida märkad/paned tähele

NÄITEKS:

1. „Näen, et sa vaatad aknast välja ja ma pole kindel, kas sa kuulad mind praegu.“
2. „Kuulsin, kui ütlesid Paulile, et kerigu teatud kohta. On mul õigus, et läksite riidu?“

Välidid järgmisi hinnangulisi sõnu:

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

Harjuta end eristama,

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.

Lause esimene pool on olukorra kirjeldus, teine pool on hinnang. Keerulistes suhtlusolukordades alusta alati olukorra kirjeldamisega ja väldi hinnangut.