

MITEN SUHTAUDUN TOISEN ONGELMIIN?

1. Arvioiva

→ Tiedän, mitä sinun tulee tehdä? Käskyjä, moitteita, varoituksia, pelottelua

2. Tulkitseva

→ "Kotipsykologi" Selittelyä, analyysyjä, tulkintoja

3. Tukeva

→ Ei kannata välittää Neuvoja, opetusta, järkipuhetta, lohdutusta, rauhoittelua

4. Tutkiva

→ Mitä on tapahtunut? Ei ennakkokäsityksiä

5. Ymmärtävä, eläytyvä

→ Tunnet näin? Antaa mahdollisuuden pohtia

→ Ymmärsinkö oikein? Hyväksyy toisen ongelmiseen

- Eläytyvä kuuntelu ja tutkiva kysely ovat auttavan kohtaamisen / keskustelun pohjavire.
 - Toisen hyväksyntä hänen elämäntilanteessaan, valinnoissaan, ongelmissaan, hädässään
 - Sanojen takana olevan tunteen tunnistaminen
 - Palautteen antaminen omin sanoin ja asian tarkastus
- sinä ajattelet näin / tunnet surua, pelkoa.../ kerrot, että...

- Sisältää kysymyksen: "mitä tapahtui?"
- Ei korosteta omia mielipiteitä
- Ei ennakkokäsityksiä, miten toisen tulee toimia, ajatella tai tuntea
- Autetaan löytämään itse ratkaisu / ratkaisun avaimia → itseluottamuksen vahvistaminen

TAKATASKUUN:

- Anna tilaa itsellesi ja yhteydenottajalle
 - Kiireettömyys
 - Hyväksyntä
 - Turvallisuus
- Tunnista omat tunteesi → omien tunteiden erottaminen yhteydenottajan tunteista / tarpeista auttaa keskittymään yhteydenottajaan, säilyttämään auttamisen rajat ja estää pätemisentarvetta nousemasta pintaan.
- Älä viljele omia totuuksiasi
- Keskity tähän ja nyt
- Mitä kokeneemmaksi tulet sitä avuttomampi uskallat olla