

MIDA ÕELDA, KUI SÕBER ÜTLEB „MUL EI OLE HÄSTI“



KUI SÕBER ÜTLEB SULLE, ET TAL POLE HÄSTI, VÕIB OLLA RASKE TEADA, MIDA ÕELDA.

Paljud inimesed satuvad sel hetkel segadusse. Nad tahavad aidata ja sõpra end kiiremini paremini tundma panna, kuid ei tea, mida ja kuidas õelda. Sageli vajab inimene kõigepealt kohalolu ja kuulamist, mitte nõuandeid.

Vale lause võib panna kellegi sulguma. Mitte selletpärast, et kavatsesid kahju teha, vaid sellepärast, et valu on tundlik tagasilükkamise suhtes.

Hea uudis on, et sul ei ole vaja täiuslikke sõnu. Sul ei pea olema eksperdi teadmisi.

Küll aga on 3 head tööriista, mida sel hetkel sõbra aitamiseks kasutada.

TÖÖRIIST 1: ÄRA VÄHENDA SEDA, MIDA TA TUNNEB

Mõnikord ütlevad inimesed selliseid asju:

- ole lihtsalt positiivne
- teistel on veel halvem
- kui hull see ikka olla saab
- see on lihtsalt faas, mis möödub.

Need laused on sageli mõeldud lohutuseks. Kuid need võivad panna teise inimese tundma end valesti mõistetuna.

Nende asemel ütle pigem...

- ma mõistan, et sul on raske,
- olen sinu jaoks olemas,
- mul on hea meel, et sa mulle rääksid.

Inimese märkamine ei aita probleemi lahendada, kuid annab inimesele tunda, et teda on kuulatud.

TÖÖRIIST 3: ANNA NEILE VALIK JA KONTROLL

Üks kõige toetavamaid asju, mida saad teha, on vältida eeldamist, mida inimene vajab ja küsida:

- kas tahad, et ma lihtsalt kuulaksin või aitan leida tuge?
- kas aitaks, kui mõtleksime koos?
- kas sul on kedagi, kellega saad turvaliselt rääkida?

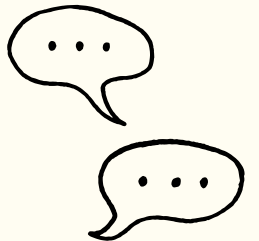
See on oluline, et inimene tunneks, et tema ise omab kontrolli selle üle, kuidas edasi minna. Samas säilib toe pakumise ärevust maandav efekt.

TÖÖRIIST 2: ALUSTA KUULAMISEGA, MITTE LAHENDAMISEGA

Kui keegi sulle muret jagab, ei ole sinu esimene ülesanne probleemi lahendada.

Proovi küsida:

- kas tahad sellest rääkida?
- kas tahad, et ma lihtsalt kuulaksin?
- mis tundub kõige raskem?



See annab teisele inimesele kontrolli ja turvatunde. Inimesele on olulisem tunda end kuulatuna kui saada koheseid nõuandeid.

SA EI PEA PARANDAMA SÕBRA PROBLEEMI.

SUL EI OLE VAJA TÄIUSLIKKU VASTUST. JA SA EI PEA MURET ENDALE KANDA VÕTMA.

Kõige tähtsam on see, et sinu sõber tunneb end:

- ära kuulatuna
- turvaliselt
- toetatuna

Mõnikord algab tugi ühest lihtsast hetkest rahuliku ja ausa kohalolekuga.

KUULA. KINNITA. KÜSI, MIDA NAD VAJAVAD.