



Harjoitus: Kuulluksi tulemisen vahvistaminen

Miksi?

Nyt pääset harjoittelemaan kuulluksi tulemista vahvistavia keinoja: empatiaa ja yhteenvedon tekemistä. Taitoja harjoittelemalla niistä tulee luonnollinen osa vuorovaikutusta.

Miten?

Tähän harjoitukseen on hyvä varata noin 15 minuuttia. Harjoitus etenee kahdessa vaiheessa: harjoittelet ensin empatiaa, sitten yhteenvedon tekemistä.

Pyri vastaamaan lyhyesti ja nuoren kieltä sekä näkökulmaa kunnioittaen. Tärkeämpää kuin täydellinen muotoilu on osoittaa halu ymmärtää. Voit kirjoittaa vastauksesi alle tai muistiinpanoihisi.

Eläydy tilanteeseen

Jesse on 16-vuotias nuori ja käy ammattikoulua ensimmäistä vuotta. Keskustelussa työntekijän kanssa ilmenee, että Jesse on tavallista haluttomampi ja ärtyisämpi. Hän ei myöskään ole käynyt enää koulussa säännöllisesti.

Jesse kertoo: "En vaan oo enää jaksanu mennä kouluun. Mitä mä muka siellä tekisin? Ei mulla oo kellekään mitään sanottavaa. Ärsyttää, kun vanhemmat kysellee koko ajan, oonko ollu koulussa ja missä mä oon ollu. Ei se niille kuulu. Viikonloppusin on sentään kivaa, kun voi juhlia kavereiden kanssa."

Työntekijä: "Paljonko niitä poissaoloja on tullut?"

Jesse: "Paljon."

Työntekijä: "Mitä se viikonlopun juhliminen tarkoittaa?"

Jesse: "No se nyt on sitä, mitä juhliminen yleensäkin on."

Työntekijä: "Tarkoittaako se päihteiden käyttöä?"

Jesse: "Joo."





Työntekijä: "Mitä päihteitä käytät viikonloppuisin juhliessasi?"

Jesse: "Alkoo nyt pääasiassa. Mutta on tullut testailtua kaverin bentsoja kans, niillä saa kivasti irtioton kaikesta paskasta."

Työntekijä: "Oletko huomannut jotain haitallisia seurauksia päihteistä?"

Jesse: "Turha ruveta saarnaan. Se nyt vaan on ainoa hauska asia mun elämässä."





Esimerkkivastaus: "Ymmärrän, että et tässä kohtaa kaipaa saarnaamista, vaan että joku ymmärtäisi, miltä sinusta tuntuu. Jos olo on kurja, pelkkä neuvominen ei auta."

- Miltä vastauksesi näyttää esimerkkiin verrattuna?
- Tavoititko nuoren tunteen enemmän ajattelun vai tunteen tasolla?
- Oliko nuoren kokemuksen tavoittaminen vaikeaa?





"Tarkistan, että olen kuullut sinua oikein. Et ole enää oikein jaksanut käydä koulussa. Vanhempasi ovat sinusta huolissaan, ja se ärsyttää sinua. Viikonloput ovat sinulle tällä hetkellä se hetki, jolloin pystyt rentoutumaan ja pitämään hauskaa, ja siihen liittyy päihteiden käyttöä. Et tykkää, että puutun päihteiden käyttöösi. Miltä tämä kuulostaa?"

- Miltä oma yhteenvetosi näyttää esimerkkiin verrattuna?
- Säilyitkö tuomitsemattoman ja neutraalin sävyn?
- Pysyitkö pääosin nuoren kertomissa asioissa vai teitkö tulkintoja?

