

**ETNÜ ja ETTA juhendmaterjal toitumisharjumuste ja -teraapia läbiviimiseks**

Kinnitatud ETNÜ ja ETTA juhatustes 2022

## **EBAEFEKTIIVSED NÕUSTAMISTEHNİKAD**

**KLIENDI SÜÜDISTAMINE**

**KLIENDI ARVUSTAMINE**

**VALEDE KINNITUSTE ANDMINE**

**SUUNAVATE AVALDUSTE KASUTAMINE (kliendile vastuste ette ütlemine)**

**SULETUD KÜSIMUSTE LIIGNE KASUTAMINE**

**ÜLIHOOLITSEV SUHTLEMINE**

**ALANDLIKKUS**

**NÕUSTAJAPOOLNE KAITSEOLEK**

**KUULAMISTAKISTUSED**

**Hinnangulisus** – nõustaja/terapeut annab hinnangu kliendi poolt öeldule – õige/vale, hea/halb, meeldiv/ebameeldiv, oluline/ebaoluline jne.

**Sildistamine** – kliendile „diagnoosi“ panemine – perfektsionist, ärevushäirega, paranoiline jt.

**Kaastunne** – Enamus kliente kogeb mingeid kannatusi, nad võivad olla langenud kellegi või ühiskonna ohvriks, mistõttu nõustaja/terapeut võib neile kaasa tunda. Nt kui klient on kogunud midagi traagilist, võib mul hakata temast kahju. Nt kui ma tunnen kliendile kaasa sellepärast, et abikaasa on temaga käitunud halvasti, asun ma kliendi poolele, minust saab tema kaasosaline. Sama juhtub siis, kui ma tunnen kaasa kellelegi teisele, kellest klient räägib.

Kaastunne erineb empaatiast. Mõlemad on seotud tunnetega, kuid kaastunde puhul me ei keskendu sellele, mida inimene tunneb, vaid pigem sellele, mida me ise tunneme (mul on temast kahju; mul on kurb, sest kliendi poolt kogetu meenutab mulle minu enda poolt kogetut). Empaatiat korral keskendume me kliendi tunnetele ja kogemustele.

**Kliendi jutule vahelesegamine** – ebakohane ja kliendist mitte lähtuv jutu katkestamine.

**Eelarvamused** – nõustaja annab soovitusi vastavalt enda eelarvamustele kliendi kohta (nt eeldab, et klient ei saa endale kõike lubada, kuigi klient seda öelnud ei ole; nt kui klient ütleb, et ta ei söö punast liha, eeldab nõustaja, et ta on taimetoitlane, kuigi klient pole seda öelnud jne).

### **Kasutatud kirjandus**

Soots, A. (2019). Nõustamine ja läbipõlemise ennetamine nõustamistöös. Tervisekool, 40-50.  
Gerald Egan, Robert J. Reese „The skilled helper. A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping“, 11 trükk, 2014.