

Võimestamine

Nõustajana on sinu võimuses toetada ja julgustada projektikirjutajate enesearengut ja kasvamist. Siit saad uurida, mida selleks teha.

Autor: Anu Viltrop
Tellija: Haridus- ja Noorteamet
Tallinn 2021



erasmus+ ja
euroopa solidaarsus-
korpuse agentuur



HARIDUS- JA NOORTEAMET



Erasmus+

Projektinõustamine on olemuselt eeskätt **lahenduskeskne nõustamine** – nõustaja ülesandeks on uurida, mida on nõustataval vaja, et töötada välja hea projektiidee või jõuda oma projektikavandiga küpse, esitamisvalmis taotluseni. Eesmärk on leida lahendused, mis töötavad just selles olukorras ja selle nõustatavaga. Nõustajana saad ja pead pöörama nõustatava tähelepanu **positiivsetele muutustele ja tema tugevustele**. Näiteks kui nõustatav võtab pärast kahtlusi vastutuse projekti kirjutamise eest, saab üle esimesest kimbatusest ja sõnastab projekti eesmärgid vms. Muuhulgas anna nõustatavale tagasisidet nende omaduste ja tugevuste kohta, milles ta juba on hea ja oskuslik.

Hea lõpptulemuse saavutamiseks panustab nõustaja **usaldusliku koostöösuhte** loomisesse. Nõustajana mõjud usaldusväärset siis, kui tunned nõustatava kui inimese vastu siirast huvi. Usaldus saab tekkida siis, kui suhtled nõustatavaga võrdväärset tasandil. Sõnades saad näidata oma lugupidamist näiteks sellega, et kuulad nõustatavat (oled kohal ja kuulad aktiivselt) ning annad märku, et pead tema kogemust ja arusaamu väärtuslikeks. Mitteverbaalselt saad samuti oma huvi ja lugupidamist üles näidata näiteks silmside, naeratuse ja avatud kehahoiakuga. Kui võtad nõustajana ülihoollitseva või ülemusliku eksperdirolli, vähendad sa nõustatava eneseväarikust ja loovust ning suurendad tema sõltuvust sinust. Samuti pea silmas, et koostöösuhte aluseks on nõustatava vajadused. **Nõustataval on õigus**. Päriselt ka! Tal on õigus eksida, olla halvasti või valesti informeeritud. Tal on õigus mitte omada vajalikke teadmisi ja oskusi. Nõustajana on sinu ülesanne aktsepteerida nõustatavat sellisena nagu ta on ning aidata tal iseendas ja oma projektis näha ressursse ja arenguvõimalusi.

Loomulikult on hea, kui oled meister näiteks motiveerivas intervjuerimises või kootsimises, kuid esmalt on abi ka sellest, kui oled meetodikate vaimsurega üldjoontes kursis.

Kui hoolikalt sõnu valida, saab nõustatavat võimestada ka **kirjalikul suhtlemisel**. Pea meeles, et motiveeriv tagasiside ei ole liiga pikk ega üle kuhjatud rohkete õpetussõnadega. Ole sellest nutikam! Kindlasti too kirjaliku tagasiside andmisel kohe alguses välja need aspektid, mis projekti juures on hästi või paremini kui teised projekti osad. Jälgi, et sinu tagasiside oleks spetsiifiline ehk viitaks otseselt nendele projekti aspektidele, mis sinu hinnangul kohendamist vajavad ning et selle järgi saaks nõustatav aru, kuidas taotlusega edasi töötada. Kaasamõtlemist ja -elamist saad kirjalikult väljendada ka sellega, et küsid avatud küsimusi projekti teemade vms kohta.

Hea nõustaja usub, et:

- inimene on loomult hea, usaldusväärne ja konstruktiivne

- kui inimene käitub halvasti, on põhjuseks talle avaldatav surve, mis vallandab teatud kaitsemehhanismid
- elu pakub inimesele rohkelt võimalusi erinevate valikute tegemiseks
- igal inimesel on oma subjektiivne ettekujutus maailmast

Harjutus

Inimesed kipuvad suhtlusolukorras tagasi peegeldama seda, mida suhtluspartner neile pakub. Lihtne näide on poes – kui sa oled ise tõre ja pörnitsed altkulmu, teeb seda suure tõenäosusega ka poemüüja. Aga proovi naeratada, olla sõbralik ja viisakas. Kas näed muutust?

1. Vaata dirigendi Itay Talgami TEDx kõnet dirigentide tööstiilidest orkestri juhtimisel:

<https://www.youtube.com/watch?v=R9g3Q-qvtss>

Videos arutleb ta selle üle, millised järeldused on erinevatel juhtimisviisidel. Vaata ja mõtle, milline nõustaja sa oled? Kuidas võib sinu suhtlemisstiil mõjutada nõustatavaid?

2. Mõtle, millise rolli sa nõustajana võtad? Kas sa oled

- sõber?
- abistaja?
- kaasteeline?
- mentor?
- õpetaja?
- lapsevanem?

Kui sulle tundub, et nõustatav ei käitu konstruktiivselt, võib asi olla sinu enda hoiakus ja suhtlusstiilis ehk rollis, mida nõustatava peal viljeled. Näiteks, kui sa võtad alateadlikult ülemusliku rolli ehk annad mõista, et oled targem, kogenum ja

jagad nõustatavale infot oma äranägemist mööda, kasvatad sa suure tõeäosusega nõustatava sõltuvustunnet sinust, pärsid avatud suhtlust ning võtad lõppkokkuvõttes nõustatavalt ära vastutuse lõpptulemuse eest. Kuigi ülaltoodud rollide sisustamine sõltub paljuski sinust endast ehk milline on sinu meelest tüüpiline õpetaja, lapsevanem, sõber või kaasteeline, peaksid nõustajana olema teadlik, millise rolli sa võtad ning milline sa näid ja tundud.

3. Mõttele oma seniste nõustamiskogemuste peale.

Analüüsi, milline nõustaja sa ühes või teises olukorras olid. Mis toimus, mis ei toimunud? Enne järgmist nõustamisolukorda pane paika enda ideaalne roll ehk koondportree: milline nõustaja sa tahaksid olla. Analüüsi pärast nõustamiskontakti, kas sa suutsid püsida iseendaga kokkulepitud rollis.

Mõttele muuhulgas:

- Kui katse õnnestus, siis mis sind aitas?
- Millises olukorras tekkis sul raskusi?
- Kui soovitud rollis püsimine ei õnnestunud, mõttele läbi, millises olukorras või hetkes eksisid?
- Mida saaksid järgmisel korral teisiti teha?

Inspiratsiooniks

1. Kuula Alison Ledgerwoodi TEDx kõnet positiivsest suhtumisest.

https://www.ted.com/talks/alison_ledgerwood_a_simple_trick_to_improve_positive_thinking/transcript

Video abil saad läbi mõelda, kuidas sinu suhtumine ja tagasiside nõustatavat mõjutada võib.

2. Vaata Beth Luwandi TEDx kõnet kommunikatsiooniprobleemidest, mis pisendavad teist suhtluspartnerit.

https://www.youtube.com/watch?v=IT1o2esE_88

Beth kõneleb videos, kuidas esitada oma vajadusi ja arvamusi teist suhtluspartnerit respektiivalt. Siit leiad ainet, mille abil läbi mõelda, kuidas väljendada oma seisukohti viisil, et nõustatavale jääks ruumi ja julgust oma seisukohtade väljendamiseks.

Soovituslik lisalugemine

Kootsimine <https://coaching.ee/mis-on-coaching/>

Motiveeriv intervjuerimine <https://emita.ee/>

Käsiraamat motiveerivast intervjuerimisest tervishoius:
https://intra.tai.ee/images/prints/documents/132196115994_MI_print.pdf