

**Harjutus 1: TULU-KULU ANALÜÜS** Kahesed rühmad.

Mõelge kõigepealt mingile OMA asjaolule, mis vajab muutmist.

Uurige oma seisundit.

Jagage tulemust partneriga.

Aeg: 2x 3 minutit.

| Praegune olukord | Plussid   | Miinused     |
|------------------|-----------|--------------|
|                  | 1         | 1            |
|                  | 2         | 2            |
|                  | 3         | 3            |
|                  | 4         | 4            |
| Soovitav olukord | 1         | 1            |
|                  | 2         | 2            |
|                  | 3         | 3            |
|                  | 4         | 4            |
|                  | Vastupanu | Motivatsioon |

## **Harjutus 2: Kogemuslik harjutus: neli väidet**

1. Tegelased A ja B.
2. Alustab A, kes valib ühe teema ENDA kohta – mõne isikliku asja, mida tahaks muuta või olete proovinud muuta (suitsetamisest loobumine, sportimine, enesekindluse saavutamine, toitumise muutmine vms). Pole vahet, milline see teema on, peaasi, et see oleks seotud endaga: ei ole vaja mängida kedagi teist, vaid kasutada materjali enda elust. Pidage meeles, et siin jagatu jääb ainult selle grupi teada, aga ka seda, et ise vastutate selle eest, mida te jagada soovite.
3. A räägib oma teemast ca 5 min jooksul – nii palju, et B saaks anda olukorrale hinnangu.
4. B ülesanne on kuulata ja pidada meeles seda, mida ta teab stiili kohta, mis aitab inimesel rääkida ja tunda, et teda kuulatakse.
5. Vahetage rollid: B räägib oma teemast ca 5 min jooksul ja A kuulab.
6. Peale seda kui mõlemad on saanud rääkida, kulutage paar minutit selleks, et vaadelda, millised järgnevalt neljast väitest paistavad kõige paremini sobivat sellega, millised tunded olid teie arvates teie partneril selle teema suhtes, millest ta rääkis.
7. Arutage, millise hinnangu te üksteisele andsite.
8. Lisaks võtke veidi aega selleks, et mõelda, milline väide käib teie endi kohta seoses muutumise teemaga, millest te just rääkisite.

### **Neli väidet:**

1. Ta (te) ei ole sellest mõtlemiseks päris valmis – tegelikult on sellest rääkimine ebamugavustunnet tekitav või tundub, ei peakski tegelikult sellest rääkima.
2. Ta (te) suhtumine on sellesse tegelikult kaksipidine ega tea isegi täpselt, mida sellega peale hakata – käib peamurdmine, kas see on ikka seda väärt, isegi, kui te sellega hakkama saaksite.
3. Ta on (te olete) otsustanud, et muutus on ilmtingimata vajalik ja mõte töötab selle kallal, kuidas muutuda.
4. Ta on (te olete) muutuse saavutanud ja mõtlete sellele, kas sellest ikka tasub kinni hoida – ei suuda siiani otsustada, kas see oli üldkokkuvõttes hea või halb asi.

### **Ülesanne:**

Kui lihtne oli hinnata, millises punktis teine asus?

Kui selgelt suutsite te määratleda iseenda asukoha?

Kas hinnangud olid õiged?

### **Harjutus 3: Tähtsuse, kindlustunde ja valmisoleku skaalade kasutamine**

Kahesed rühmad.

Tegelased A ja B.

Mõelge igaüks mingile oma probleemile.

Sõnastage oma probleem.

Küsitlege vastastikku missugune on selle koht tähtsuse skaalal.

Uurige küsimustega miks X ja mitte X-2.

Mis aitaks, et liikuda X + 2 juurde?

Aeg: 2 x 5 minutit

#### **Harjutus 4: Kas avatud või suletud küsimus?**

1. Mida tahaksite ette võtta õppimise suhtes?
2. Kus te üles kasvasite?
3. Kas teie jaoks ei ole oluline, et teie elul oleks mingi mõte?
4. Kas olete valmis tulema kordusvisiidile?
5. Mis mure teid täna siia tõi?
6. Kas olete kunagi mõelnud jalutamisest kui lihtsast treeningust?
7. Mida te tahate ette võtta suitsetamise suhtes:  
    loobuda, vähendada või jätkata nagu praegu?
8. Kuidas olete varem oma elus rasketest takistustest üle saanud?
9. Mis kuupäeva te tahate seada oma loobumise kuupäevaks?
10. Kas te hoolite oma tervisest?
11. Mis on kõige olulisemad põhjused, miks te tahaksite joomise lõpetada?
12. Kas proovite seda ühe nädala jooksul?
  
13. Kas see on avatud või suletud küsimus?

**Harjutus 5: Palun sõnastage allolevad küsimused ümber avatud küsimusteks.**

Pakkuge välja nii palju variante kui suudate.

|   |
|---|
| <p><b>Kas Teiega on kõik korras?</b></p>                                  |
| <p><b>Kas see on arusaadav?</b></p>                                       |
| <p><b>Kas Te jätkate raviga/ nõustamisega?</b></p>                        |
| <p><b>Te ju teate, mis juhtub, kui Te kokkulepetest kinni ei pea?</b></p> |
| <p><b>Mis te peate nüüd tegema?</b></p>                                   |

## **Harjutus 6: Peegeldamise mõistmine**

Valmistage ette lause:

„Mulle meeldib enda juures ...”

Mõni abstraktne iseloomujoon, mitte kindel tunnus.

A: „Mulle meeldib enda juures ...”

B vastab: „Peate silmas, et te ...” (ei küsi!) Hääl langeb!

A vastab eitavalt või jaatavalt selgitusi andmata.