

VESTLUSTEHNİKAD			
Nr	Lühend	Tehnika	Kirjeldus
1.	JUH	Juhendamine	Juhendamine, selgitamine, õpetamine. Terapeut räägib kliendile, mida see võiks teha, annab juhtnöore. Juhib klienti mõne harjutuse tegemisel (kujutlusharjutus, rollimäng), juhendab rännakul, annab koduülesandeid.
2.	SO	Soodustamine ehk julgustamine	Lühirepliigid: <i>Jah., Mhmh, Ahah., Ah nii., Mõistan.</i> Mõne kliendi poolt öeldud sõna kajana kordamine. Edendab arutelu, julgustab jätkama juttu samast mõttest või tundeist.
3.	KÜA	Avatud küsimus	Algab sõnadega <i>Mis ..., Milline ... Kuidas ...</i> ja nõuab pikemat vastust, sageli kirjeldavat vastust. Jätab rääkijale laia valikuvõimaluse vastamisel, puudub vihje soovitava vastusele. Kasutatakse kliendi suunamisel eneseanalüüsile, toetab arutelu tekkimist.
4.	KÜS	Suletud küsimus	Algab sõnaga <i>Kas</i> ja sellele saab vastata <i>ja</i> või <i>ei</i> . Kasutatakse infokogumisel, probleemi selgitamisel, ülijutuka kliendi ohjeldamisel. NB! Eesti keel võimaldab moodustada suletud küsimusi ka ilma et selles oleks sõna „kas“. Näiteks: <i>Märkab ta sind?</i> Sellele küsimusele saab vastata <i>ja</i> või <i>ei</i> .
5.	ÜS	Ümbersõnastamine	Kliendi poolt välja öeldud mõtte põhilise sisu kordamine. Edendab arutelu teket, annab sellele suuna ja järjepidevuse, võimaldab terapeudil kontrollida, kas ta on klienti õigesti mõistnud.
6.	TPE	Tunnete peegeldamine	Kliendi jutu ümbersõnastamine + tema tundeseisundi kirjeldamine. See õhutab teda sügavamalt enda sisse vaatama ja end avama. TPE-ga on tegemist, kui terapeut peegeldab seda tunnet, mida K tunneb olevikuhetkes. T: <i>Sa rääkisid sellest, et ta ei hooli sinust ja ma näen, et see teeb sind kurvaks.</i> T: <i>Sa oled nagu pettunud, et Mari ei võtnud su õpetussõnu kuulda.</i> Rännakul: <i>Kui kurbus tahab tulla, siis luba tal tulla.</i>
7.	KONFR	Konfrontatsioon	Aitab kliendil näha neid mõtteid ja käitumisviise, mis teevad talle kahju või õõnestavad tema eneseväärtustunnet. See on ka nende vastuolude ja ebakõlade esiletoomine, mis esinevad kliendi hoiakutes, mõtetes, käitumises. R. Bolton toob esile vastuolud: mõeldava ja öeldava vahel; tuntava ja öeldava vahel; öeldava ja tehtava vahel; sõnade ja kehakeele vahel; minapildi ja selle vahel kuidas teised (näiteks terapeut) teda näevad; elu, mida ta elab ja elu, mida ta endale soovib, vahel. Enamasti liitlause, st koosneb kahest lausest, mida ühendab „aga“ või „ja“ või esitatakse vormis: <i>Ühest küljest ütled/tunned/teed sa ja teisest küljest ütled/tunned/teed sa.</i> T: <i>Sa ütlesid, et sa ei saa rääkida inimestega, keda sa ei tunne, aga sa räägid minuga.</i> T: <i>Sa ütlesid, et oled kurb ja samas ma näen, et sa naerata.</i>
8.	INTRP	Interpretatsioon	T annab uue tähenduse, selgituse või põhjenduse kliendi käitumisele, mõtetele või tunnete. Võib põhineda T teoreetilistele teadmistele või ta enda arusaamistele ja vaatlustulemustele. Pakub kliendile aluse teistmoodi vaatenurgaks. Alternatiivsete seisukohtade näitamise

			võimalus. Kui T kasutab liiga palju, on ta targutaja, kes paneb end autoriteedi rolli ja kliendi soov enda eest vastutada väheneb.
9.	JAG	Jagamine	Arvamuste või tunnete jagamine. T annab nõu, avaldab oma arvamust, jagab infot, sisendab, annab tagasisidet, rahustab. T jagab oma tundeid, mõtteid, oma elukogemust ja juhtumusi. Loob silla, tagab suhete kahepoolsuse. Annab ette mudeli avatusest ja see toetab kliendi eneseavamist ja soovi ennast rohkem uurida. Toetab kliendi tunnete, seisundite, hoiakute avaldamist.
10.	KV	Kokkuvõte	Kliendi jutu sisu lühendatud ümbersõnastus. Kasutatakse aeg-ajalt. Annab kliendile võimaluse reageerida, kui teda pole mõistetud. Võtab kokku ja näitab edenemist, annab arutelule suuna, aitab hoida arutelu fookust. Kui kliendi jutt on pikk või laialivalguv, saab vahekokkuvõttega luua struktuuri ja selgust. Aitab vahet teha olulise ja ebaolulise vahel. Olulise väljatoomine ja kordamine aitab seda paremini meeles pidada.
11.	IGN	Ignoreerimine	Kuulaja oma arvamus. Endast lähtuv tekst, mis kajastab ainult kuulaja enda mõtteid, arvesse võtmata partneri mõtteid, tundeid ja huve. Igasugune hinnangu andmine: kritiseerimine, sildistamine, diagnoosi panek, kiitmine. Lahenduste pakkumine, nõu andmine, ülekuulamine, moraalilugemine, kamandamine. Kõrvalepõikamine, rahustamine, naljatamisega tähelepanu kõrvale juhtimine.