



# PASISVEIKINTI

- Sakykite: „Sveiki“
- Paklauskite asmens, ar jie norėtų pasikalbėti?
- Įsidėmėkite, kad viskas gerai, jei jie pasakys ne, asmuo gali būti nepasirengęs kalbėti
- Jei jie pasakys „Taip“, raskite ramią vietą pokalbiui
- Turėkite galvoje, kad jie gali priimti jūsų kvietimą kitu laiku



## ŽINGSNIS 2

# UŽMEGZKITE RYŠĮ

- Užmegzkite ryšį su asmeniu
- Užmegzkite akių kontaktą ar panašiai jauskitės patogiai (geriausia gali būti petys į petį)
- Būkite kuo atviresnis (ė) pokalbiui
- Užduokite atvirus klausimus ir neužduokite tik „Taip / ne“ klausimų

# KLAUSYKITE

- Naudokite žodžius ir kūno kalbą, kuri leidžia asmeniui žinoti, kad klausote
- Kiek įmanoma stenkitės neblaškyti (išjunkite telefonus, TV ir t. t.)
- Leiskite jiems kalbėti ir vadovaukite pokalbiui
- Įsidėmėkite, kad nesitikima, jog turėtume visus atsakymus
- Bandykite per daug nereaguoti į tai, kas sakoma

**Hello**  
KAIP LAIKOTĖS?

# SUŽINOKITE

- Stenkitės pažiūrėti į dalykus iš jų perspektyvos
- Klauskite kas pasiteisino praeityje
- Pasitikėkite, kad asmuo yra ekspertas ir kas jiems (-oms) tinka



# PARINKTYS



- Kas toliau?
- Duokite asmeniui laiko kalbėti parinkčių tema
- Paremkite, kad asmuo nustatytų kitą žingsnį
- Leiskite jiems (-oms) žinoti, kad prieinama parama, jei reikėtų. **pomoc.** (Informacijos galite rasti „Sveiki, Kaip jaučiatės“ pokalbio kortelėje ir tinklapyje: [www.hellohowareyou.info](http://www.hellohowareyou.info) )
- Patikrinkite, kad įsitikintumėte, jog asmuo jaučiasi gerai iki pokalbio pabaigos
- Būtinai pasirūpinkite savimi po pokalbio