

ВІТАННЯ

- Привітатися
- Запитайте людину, чи не хоче він поговорити?
- Пам'ятайте, нічого страшного, якщо людина відповість “Ні”, можливо, він ще не готовий до розмови.
- Якщо людина говорить “так”, знайдіть тихе місце для бесіди.
- Майте на увазі, що вони можуть прийняти ваше запрошення іншим разом.



Крок 2

ЗАЛУЧИТИ

- **Взаємодійте з людиною**
- **Встановіть зоровий контакт або зробіть це так, як вам зручно (найкраще - пліч-о-пліч).**
- **Будьте максимально відкриті для розмови**
- **Задавайте відкриті питання, які не потребують відповідей "так / ні".**

СЛУХАЙТЕ

- Використовуйте слова і мову тіла, які дають співрозмовнику зрозуміти, що ви його слухаєте
- Максимально скоротіть кількість відволікаючих чинників (вимкніть телефони, телевізор і т. д.)
- Дайте їм можливість говорити і вести розмову
- Пам'ятайте, що від вас не чекають відповідей на всі питання.
- Намагайтеся не реагувати занадто бурхливо на те, що вам говорять



ДІЗНАВАТИСЯ

- Спробуйте поглянути на речі з їхньої точки зору
- Запитайте, що працювало в минулому
- Вірте в те, що людина є експертом щодо себе і того, що для нього підходить



ВАРІАНТИ



- **Що далі?**
- **Дайте людині час обговорити можливі варіанти**
- **Окажіть підтримку, щоб визначити наступний крок людини**
- **Дайте людині знати, що в разі необхідності йому буде надана підтримка. (Інформацію можна знайти на картці бесіди “Здрастуйте, як справи” і на веб-сайті: www.hellohowareyou.info).**
- **Переконайтеся, що людина не проти закінчити розмову.**
- **Подбайте про себе після розмови**