

Kuidas küsida, kas sain õigesti aru

Eesmärk: kontrollida oma arusaamist ja kutsuda teist inimest tagasisidet andma

⌚ Soovituslik aeg: 15–20 minutit

Arusaamise kontroll vähendab oletamist. Kuulaja võtab kuulnud mõtte lühidalt kokku, küsib tagasisidet ja parandab oma sõnastust, kui teine inimene täpsustab.

Sellel töölehel tähendab tagasiside eelkõige infot selle kohta, kas kuulaja sai sõnumist õigesti aru. WHO ja UNICEFi käsiraamatus kasutatakse tagasiside küsimist laiemalt ka inimese arvamuse küsimiseks pakutud soovitude ja edasiste sammude kohta.

● Mis aitab tagasisidet küsida?

Märgi üks kõige sobivam vastus.

Väide	Minu valik
A. „Mul on rohkem kogemust, seega tean ise, mida inimene mõtleb ja mis on talle parim.“	☐
B. „Kuidas see sulle tundub?“ või „Mida sina sellest arvad?“	☐
C. Võtan kuulnud mõtte lühidalt kokku ja küsin, kas sain õigesti aru.	☐
D. Sobivad nii B kui ka C.	☐

Vastus on tagurpidi – pööra lehte alles pärast oma valikut.

Vastus: D. Tagasisidet toetavad nii B kui ka C. Kogemus või väljaõpe ei asenda teise inimese vaatenurka.

● Käitumisviisid vestluses

✓ Arusaamist toetab	✗ Arusaamist võib takistada
Küsida, kas kokkuvõtte vastab inimese kogemusele.	Eeldada, et oled juba kõigest aru saanud.
Kutsuda täpsustama või parandama: „Palun ütle, kui sain millestki valesti aru.“	Kaitsta oma tõlgendust või vaielda inimese parandusele vastu.
Küsida tagasisidet sobival hetkel ja anda vastamiseks aega.	Küsida tagasisidet ainult vormitäiteks ning liikuda kohe edasi.
Võtta täpsustust uue teabena ja sõnastada arusaam uuesti.	Tõlgendada parandust kriitika või lugupidamatusena.
Kontrollida ka inimese eelistusi: „Kas soovid, et kuulan või mõtleme lahendusi?“	Otsustada inimese eest, millist tuge ta vajab.
Kui pakud nõu või soovitusi, küsi: „Kas sellest oli abi?“	Anda nõu või juhiseid ilma küsimata, mida teine neist arvab.

● Neli sammu

Samm	Eesmärk	Minu tegevus või sõnastus
1 Kuulan	Jälgin inimese põhisõnumit ja olulisi üksikasju.	
2 Võtan kokku	Sõnastan kuulnud mõtte lühidalt oma sõnadega.	„Kui ma õigesti aru sain, siis ...“
3 Küsin tagasisidet	Annan teisele võimaluse kinnitada või parandada.	„Kas sain õigesti aru?“
4 Täpsustan	Parandan oma arusaamist uue info põhjal.	„Aitäh, et täpsustasid. Nüüd saan aru, et ...“

● Paarisharjutus

1 Rääkija valib neutraalse teema ja räägib kuni kaks minutit.	2 Kuulaja teeb ühe lühikese kokkuvõtte ning küsib, kas sai õigesti aru.
3 Rääkija kinnitab või täpsustab. Kuulaja sõnastab oma arusaama uuesti.	4 Rääkija annab tagasisidet selle kohta, mis aitas tal end mõistetuna tunda. Seejärel vahetage rolle.

● Minu sõnastus

Kuuldud põhisõnum	Minu kokkuvõte	Küsimus tagasiside saamiseks	Mida täpsustasin

Allikas ja kohandamise märkus

Foundational helping skills training manual: a competency-based approach for training helpers to support adults. Geneva: World Health Organization and the United Nations Children's Fund (UNICEF), 2025. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Tabel 2, lk 31; tagasiside küsimine, lk 126–127, sh valikharjutus ja tabel 11, lk 127. <https://iris.who.int/handle/10665/381678>

Muudatused: Tegemist on suurema kohandusega, milles tagasiside teema on piiritletud arusaamise kontrollimisega. Arusaamise kontrolli nelja sammu mudel, eestikeelsed näitelaused, paarisharjutus, kirjutamisväli ja osa tabeli „Käitumisviisid vestluses“ ridadest on VATEKi lisandused.

See on kohandus teosest Foundational helping skills training manual: a competency-based approach for training helpers to support adults. Kohandust ei ole koostanud ega heaks kiitnud WHO ega UNICEF. WHO ega UNICEF ei vastuta kohanduse sisu ega täpsuse eest. Siduv ja autentne on ingliskeelne originaalväljaanne. Eestikeelne kohandus: VATEK, 2026. Kohanduse litsents: CC BY-NC-SA 4.0: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>