

Kuidas vastata empaatiliselt

Eesmärk: harjutada teise kogemuse mõistmist ja kontrollida oma tõlgendust

⌚ Soovituslik aeg: 15–25 minutit

Empaatia tähendab teise inimese tunnete ja mõttemaailma tundlikku tajumist ning püüdu mõista tema kogemust tema vaatenurgast. Empaatiline vastamine tähendab, et väljendad oma mõistmist ettevaatliku oletusena ja annad inimesele võimaluse sind parandada või täiendada. Empaatiline vastus ei tähenda mõtete lugemist, kõigega nõustumist ega kahjuliku käitumise õigustamist.



Tunnete ja reaktsioonide tunnustamine

Tunnustamine tähendab, et võtad inimese kogemust tõsiselt. Sa võid mõista, et olukord oli talle raske, ilma et nõustuksid iga tema järelduse või teoga.

● Empaatiat toetavad ja kahjustavad vastused

✓ Toetab mõistmist	✗ Ei toeta või võib haiget teha
Kutsuda inimest jagama, kuid jätta talle võimalus mitte vastata.	Survestada inimest rääkima või küsida üksikasju, mida ta ei soovi jagada.
Sõnastada oletus ettevaatlikult: „Mulle tundub, et see võis olla pettumust valmistav.“	Väita kindlalt, mida inimene tunneb või miks ta nii käitub.
Öelda, mida märkad: „Ma näen, et see on sulle raske.“	Väita: „Ma tean täpselt, kuidas sa end tunned.“
Esitada arusaamist kontrolliv küsimus: „Kas sain õigesti aru?“	Öelda, et inimese reaktsioon on imelik, ülemäärane või vale.
Väljendada soojust ja siirast huvi sobiva hääletooni ning sõnadega.	Pisendada kogemust: „See pole ju nii hull“ või „Kõigil on raske“.
Esitada küsimusi inimese vaatenurgast: „Mis oli selle juures sinu jaoks kõige raskem?“	Kritiseerida inimese muret või minna kohe lahenduste juurde.
Vajaduse korral öelda, et sarnases olukorras võib esineda erinevaid reaktsioone.	Üldistada: „Kõik tunnevad nii“ või kasutada automaatset vastust, mis ei seostu inimese öelduga.

● Kolm sammu

Samm	Mida teen	Näide
1 Kuulan	Märkan sõnu, hääletooni ja seda, mis paistab inimesele oluline.	„Kui soovid, räägi, mis juhtus.“
2 Peegeldan ettevaatlikult	Sõnastan kuulnud tunde, tähenduse või vajaduse oletusena.	„Tundub, et jäid end selles olukorras üsna üksi tundma.“
3 Kontrollin	Annan inimesele võimaluse mind parandada.	„Kas sain sinust õigesti aru?“

● Vali toetavam vastus



Sõber ütleb: „Rääkisin koosolekul oma mõtte ära, aga keegi ei reageerinud. Nüüd tunnen end rumalalt.“

Vastus	Minu hinnang
A. „Ära mõtle üle, ilmselt polnud midagi.“	☐ toetab ☐ ei toeta
B. „Sa reageerid liiga tugevalt.“	☐ toetab ☐ ei toeta
C. „Tundub, et see oli sulle ebamugav ja jäid mõtlema, kuidas teised sind nägid. Kas sain õigesti aru?“	☐ toetab ☐ ei toeta
D. „Minuga juhtus eelmisel aastal palju hullem asi.“	☐ toetab ☐ ei toeta

Vastus ja selgitused on tagurpidi – pööra lehte alles pärast oma valikut.

Mida see teeb?
A. Pisenab ja oletab.
C. Peegeldab ettevaatlikult ja kontrollib arusaamist.
B. Hindab inimese reaktsiooni.
D. Pöörab tähelepanu rääkijalt eemale.
Kõige toetavam on vastus C, sest see sõnastab kuuldut oletusena ja jätab inimesele võimaluse täpsustada.

● Harjuta sõnastamist

Olukord või inimese sõnad	Minu empaatiline vastus	Arusaamist kontrolliv küsimus

Kirjuta üks pisendav või hinnanguline vastus ümber nii, et see tunnustaks inimese kogemust.



Piirid ja turvalisus

Empaatia ei kohusta sind taluma vägivalda, ähvardamist, alandamist ega diskrimineerimist. Sellises olukorras sea esikohale turvalisus ja otsi sobivat abi.

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. Moodul 3, lk 49–56; tabel 4, lk 56. <https://iris.who.int/handle/10665/381678>

Muudatused: sisu on tõlgitud, lühendatud ja ümber järjestatud. Käsiraamatu mõisted validation (tunnete kinnitamine) ja normalization (tunnete normaliseerimine) on esitatud tavalugejale arusaadava väljendina „tunnete ja reaktsioonide tunnustamine“. See ei ole algmõistete üks-ühene tõlge. Professionaalse abistaja kontekst on asendatud argisuhetega. VATEK on lisanud eestikeelse näiteolukorra, kolmesammulise mudeli, valikharjutuse koos vastuste analüüsiga, lahendustega kiirustamise rea ning piiride ja turvalisuse märkuse. Valikharjutuse ebasobivad vastused põhinevad käsiraamatu näidetel (lk 53).

See on kohandus teosest „Foundational helping skills training manual: a competency-based approach for training helpers to support adults“. WHO ja UNICEF ei ole kohandust koostanud ega heaks kiitnud ning ei vastuta selle 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/>