

Peamised nõustamistehnikad, mida meie nõustajad oma töös kasutavad:

- **Pereteraapia** on laialtlevinud psühhoteraapiameetod, mis on suunatud lahendamaks probleeme, mis tekivad inimestel suhtes oma lähedaste ning teiste oluliste inimestega. Pereteraapia fookuses on pereliikmete omavaheline suhtlemine ning suhete kvaliteet, perekonna erinevad arengukriisid ning nendega toimetulek. Teraapia tulemuseks võib olla üksteisemõistmise suurenemine, emotsionaalse toetuse jagamine ja saamine pereliikmete poolt, probleemilahendusoskuste paranemine.
- **Mänguteraapia** on teraapiasuund, mis on mõeldud kasutamiseks kuni noorukieas olevate klientidega. Mänguteraapia võib aidata kohanemisprobleemide, haiguste, kriiside, pere- ja suhte probleemide, väärkohtlemise või hülgamise puhul. Mänguteraapeut kasutab terapeutilisi suhtlemisoskusi ja palju erinevaid mängulisust ja loovust soodustavaid vahendeid: liiv, väikesed kujukesed, savi, joonistamis- ja maalimisvahendid, metafoorkaardid, muusika. Nende vahendite kaudu aitab mänguteraapeut kliendil väljendada oma tundeid, soove, vajadusi ja mõtteid.
- **Motiveeriv intervjuerimine** on suunatud inimeste käitumises positiivsete muutuste esilekutsumisele. Meetod õpetab rakendama igapäevaseid suhtlusvõtteid moel, mis suurendavad inimeste sisemist motivatsiooni, võimet võtta oma elus ette olulisi muutusi ning neid elus hoida.
- **Lahenduskeskne lühiteraapia** on psühhoteraapia lähenemine, mis põhineb pigem lahenduste loomisel kui probleemi põhjuste lahendamisel. See võib aidata klientidel muutuda tuleviku suhtes lootusrikkamaks ja kasutada oma tugevusi eesmärkide saavutamiseks.
- **Kognitiivne käitumisteraapia** lähtub arusaamast, et inimest häiriv enesetunne ja käitumine tulenevad elusituatsioonides tekkivatest negatiivsetest mõtetest, tõlgendustest ja tähendustest. Negatiivsete mõtete muster lähtub aga isiklikest hoiakutest ja toimetuleku reeglitest, mis omandatakse elu jooksul. Inimene mõtestab pidevalt enda ümber toimuvat. Negatiivsed mõtteahelad kutsuvad esile negatiivseid emotsioone, millele reageerib juba ka keha ja mille tulemusena hakkab inimene ebakohaselt käituma või hoopis vältima teatud tegevusi. Mõtted, emotsioonid, füüsilised aistingud ja käitumine on kõik omavahelises vastasmõjus ning muutus ühes valdkonnas põhjustab muutuse ka teistes.
- **Karjääriteooriad** aitavad mõista, kuidas inimesed teevad karjäärivalikuid ja aru saada teguritest, mis neid otsuseid mõjutavad. Tänapäeval eeldatakse, et iga inimene juhib ja kujundab ise oma karjääri ehk võtab vastutuse oma elu eest. Karjäärinõustajal on võimalus oma professionaalsete teadmistega inimesi selles toetada, aidata kaasa, et inimesed leiaksid üles oma tugevused ja arendaks oma oskusi sh karjääri kujundamise oskusi.
- **„Peahea“ lühisekkumine**, mis on suunatud kergemate kuni mõõdukate vaimse tervise häiretega noortele, eesmärgiga nende vaimset tervist parandada. Sekkumise vältel saab noor mitmesuguseid nõustaja poolt juhendatud harjutusi ja enese aitamise tööriistu. Masendus, pinged, viha või ärevus on kõik normaalsed emotsioonid, mida me ikka

aeg-ajalt kogeme. Kui need tunded kestavad tavalisest kauem, võivad nad aga hakata segama seda, mis on meile oluline, ja takistada sellise elu elamist, nagu soovime. Enamik vaimse tervise muresid ei ole tõsised ega pikaajalised, kuid oluline on saada abi varajases etapis. Teame, et mida varem nende muredega tegeleda, seda lihtsam on neist üle saada. Valdkonnad, milles esinevate probleemide puhul tasub nõustajaga ühendust võtta, on: enesekindel suhtlemine, oma viha mõistmine, heaoluks vajalik füüsiline aktiivsus oma meeolelu ja ärevuse mõistmine ja juhtimine, probleemilahendusoskused, teadvelolek ja lõõgastumine, enda mõistmine ja aktsepteerimine, hästi magamine, heaolu kasvatav toitumine

- **MTÜ NÜ TORE** programmi osalemine ja selle läbimine on andnud meie nõustajatele oskused ja teadmised, et pakkuda õppijatele tegevusi, mis arendavad rühmas sotsiaalset kompetentsust ja koostööoskust. Tegevusteks on erinevat tüüpi rühmatööd, mille käigus õppija õpib kaaslasega arvestamist, meeskonnas töötamist ja erinevate probleemolukordade lahendamist. Arutlemise ja üheskoos tegutsemise kaudu omandatakse sotsiaalseid oskusi.