

Puhuminen ja kuunteleminen

Nuorten aikuisten (18-29v) ihmissuhdetaidot
mielenterveyttä tukemassa -hanke
(STEA 2022 - 2024)

Opas

Mahdottoman ihanaa, että löysit tiesi tänne.



Tämä opas on suunniteltu auttamaan sinua pohtimaan puhumisen ja kuuntelemisen taitoa ihmissuhteissa. Opas tarjoaa myös erilaisia harjoituksia, joita voit käyttää omassa pohdinnassasi.

Oppaan on laatinut Parisuhdekeskus Katajan Asiaa ihmissuhteista -hanke, jonka tavoitteena on tukea nuorten aikuisten ihmissuhdetaitoja ja mielenterveyttä ennaltaehkäisevästi yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Hanke tuottaa verkkoiltoja ja viestintämateriaalia kohderyhmälle kyseisistä teemoista. Oppaassa käytetty tieto perustuu ammattilaisten laatimaan aineistoon, ja sen tarkoituksena on olla maksuton, matalan kynnyksen työkirja sekä asiakkaiden että ammattilaisten käyttöön.

Puhumisen ja kuuntelemisen taidot ovat tärkeä osa ihmissuhteitamme. Siksi on mahtavaa, että niitä voi tarpeen tullen harjoitella. Kuuntelemalla muodostat yhteyden keskustelukumppaniin ja luot luottamusta, kun taas puhumalla ilmaiset itseäsi ja ajatuksiasi. Vuorovaikutus on myös paljon muuta, kuten ilmeitä, eleitä, äänenpainoja, katseita tai kosketusta, jotka vaikuttavat tilanteisiin, joissa vuorovaikutamme. Tässä oppaassa keskitymme kuitenkin erityisesti puhumiseen ja kuuntelemiseen.

Toivomme, että tämä opas auttaa sinua lisäämään ymmärrystäsi puhumisen ja kuuntelemisen taidoista sekä niiden merkityksestä arjen vuorovaikutuksessa. Tutustu oppaan sisältöön ja valitse harjoituksia, jotka tuntuvat sinulle sopivilta. Voit tehdä harjoituksia omassa tahdissasi ja palata niihin tarpeidesi mukaan. Toivotamme sinulle antoisia hetkiä oppaan parissa ja toivomme, että se auttaa sinua löytämään uusia oivalluksia omien ihmissuhteidesi ja vuorovaikutustaitojesi pohdintaan.

Kuunteleminen

Puhuminen

Minä vuorovaikuttajana

Kuulluksi tuleminen

Itseilmaisuu

**Vuorovaikutuksen
kompastuskivet**

Aktiivinen kuuntelu

Kuunteleminen on taitolaji

Sanat merkitsevät jokaiselle hieman eri asioita, ja ne myös herättävät mielleyhtymiä eri tavoin. Yhdestä sanasta ajatuskulku voi lähteä toiseen suuntaan kuin mitä puhuja tarkoitti tai asiayhteys voi muuttua. Toisen aito kuuleminen voi olla ajoittain haastavaa. Usein ja huomaamatta kuuleminen muuttuu luulemiseksi ja olettamiseksi. Saatamme tulkita toisen sanoja ja kuulemme mitä kuvittelemme kuulevamme. Kuunteleminen vähenee jos mietimme koko ajan vastausta.

Kuuntelijana tarvitaan malttia. Tarkkaavaisen ja avoimen kuuntelun myötä syntyy läheisyyttä ja yhteys toiseen. Kun kuuntelen, välitän toisesta. Kuunteleminen osoittaa toiselle osapuolelle myös arvostusta: Pidän sinua tärkeänä ja tahdon kuulla mitä sanot ja ajattelet. Sinun ajatuksillasi on merkitystä minulle.



Kuuntelemisen muistisäännöt

- Raivaa mielestäsi tila puhujalle ja hänen asialleen. Lopeta siksi aikaa muu tekeminen.
- Anna toisen puhua rauhassa loppuun asti ennen kuin alat esittää tarkentavia kysymyksiä.
- Kuuntele tarkkaavaisesti ja kerro toiselle, jos tarkkaavaisuutesi herpaantuu.
- Rohkaise kertomaan lisää. Tee se asenteellasi, eleilläsi ja sanoillasi.
- Yritä asettua toisen asemaan. Miltä sinusta tuntuisi olla hän ja olla puhumassa tästä asiasta juuri sinulle?



Kuuntelemisen harjoitus

1. Valitse henkilö, jonka kanssa keskustelet arjessasi, esimerkiksi perheenjäsen, ystävä tai kumppani.
2. Aseta itsellesi tavoitteeksi olla täysin läsnä ja keskittyä kuuntelemaan henkilöä koko keskustelun ajan.
3. Osoita toiselle, että olet kiinnostunut hänen sanomastaan. Esimerkiksi pään nyökkääminen, hymyily tai kysymysten esittäminen vahvistavat sidettä keskustelukumppaniin.
4. Anna toiselle tilaa puhua. Vältä keskeyttämistä ja anna puhua rauhassa loppuun ennen kuin aloitat itse puhumisen. Voit vaikka varmistaa toisen olevan valmis kysymällä.
5. Rohkaise ja kannusta toista tarvittaessa puhumaan lisää. Kysy toiselta täydentäviä ja tarkentavia kysymyksiä.
6. Kerro mitä ajatuksia sinulla herää kuulemaasi liittyen.
7. Kun keskustelu on päättynyt, pyri refleктоimaan keskustelua ja miettimään, mitä opit henkilöstä tai keskustelusta.
8. Pohdi myös lopuksi miltä sinusta tuntui kuunnella toista rauhassa keskeyttämättä?

Kuuntelutaitojen kehittäminen voi vaatia harjoittelua ja kärsivällisyyttä, mutta se auttaa sinua tulemaan paremmaksi vuorovaikuttajaksi muiden kanssa!



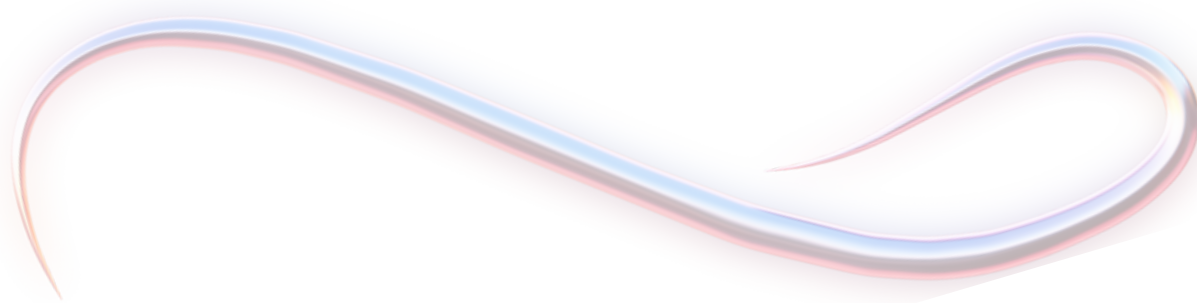
Puhujalla on vastuu sanoistaan

Yhtä lailla kuin kuulijalla on vastuu kuunnella aktiivisesti on myös puhujalla vastuu sanoistaan. On tärkeää koettaa puhua niin, että kuulija on mahdollisuus ymmärtää, mistä hän puhuu.

Minä-puhe auttaa kuulijaa ymmärtämään puhujan kokemusmaailmaa. Kun aloittaa puhumisen sanalla minä esim. minä mietin, minä tunnen, minä koen, auttaa se kuulijaa ymmärtämään mistä on kyse. Minä-puheella puhuja ottaa myös itse vastuun siitä, mitä ajattelee ja tahtoo.

Sinä-puhetta, esimerkiksi "sinä et koskaan kuuntele", kannattaa välttää. Sinä-puhe asettaa kuuntelijan helposti puolustautumaan, jolloin kuuntelu loppuu ja toinen alkaa valmistautua vastaamiseen.

Emme ole selvännäkijöitä, vaan tarvitsemme sanoja ymmärtääksemme toisiamme. Puhujan on tärkeää pitää huoli, että toisella on mahdollisuus ymmärtää mistä puhutaan.



Puhumisen muistisäännöt

- **Ilmaise itseäsi mahdollisimman avoimesti.** Elämässä on tilanteita, joissa mieluiten valitsee vaikenemisen. Puhuminen voi väsyttää, pelottaa tai turhauttaa. Panttaamisesta ei kuitenkaan yleensä seuraa hyvää.
- **Puhu omista ajatuksistasi ja kokemuksistasi.** Kerro, mitä asiat merkitsevät sinulle ja millaisia tunteita ne sinussa herättävät. Puhu "minä" -muodossa.
- **Älä syytä tai tulkitse.** Älä luule tietäväsi, mitä toinen "oikeasti" tahtoo, ajattelee tai tuntee. Tarkenna kysymällä mikäli joku asia jää epäselväksi "Sanoit, että --- mitä sillä tarkoittit?"



Puhumisessa ja kuuntelemisessa on läsnä muutakin

Sanojen lisäksi keskusteluun osallistuvien paikka, asento, ilmeet, eleet, äänenpainot ja katseet ovat merkitseviä ja luovat käytetyille sanoille erilaisia merkityksiä. Ilmaisuu ei ole vain kommunikaatiota siten, että puhuja kertoo viestin kuulijalle, joka ottaa sen vastaan. Esimerkiksi nyökkääminen, hymyily ja katsekontakti lisäävät läsnäoloa ja yhteyttä toiseen.

eleet
ilmeet
äänenpainot
paikka
asento
katseet

Muistettavaa vuorovaikutustilanteisiin

- Ajatukseni ovat kuulemisen arvoisia.
- Tunteeni ovat tärkeitä ja ne kertovat siitä, miten koen erilaisia asioita. Minulla on oikeus sekä puhua että tulla kuulluksi.
- Kanssani ei tarvitse olla samaa mieltä eikä näkemyksiäni tarvitse jakaa, mutta arvostan itseäni niin, etten salli itseäni loukattavan ja mitätöitävän.
- Puhun niin, että minua halutaan kuunnella ja kuuntelen siten, että minulle halutaan puhua.
- Pidän toisten tarpeita, toiveita ja unelmia kuuntelemisen arvoisina.
- Olen utelias kuulemaan muita ja tahdon parhaani mukaan ymmärtää.
- Toisen mielipiteet ovat hänen omiaan eikä minun tarvitse ajatella samalla tavalla kuin hän.



Vuorovaikutuksen kompastuskiviä

Vuorovaikutuksen kompastuskivet vähentävät mahdollisuutta läsnäolevaan ja tasa-arvoiseen kohtaamiseen. Kompastuskiviä on hyvä oppia tunnistamaan ja harjoittelemaan. Alla joitakin yleisiä vuorovaikutuksen kompastuskiviä:

- Komentelu: "Lopeta valitus, hoida homma!"
- Väistely: "Unohdetaan tämä juttu"
- Uhkailu: "Jos et tee kuten sanon, et saa..."
- Suodattaminen: kerrotaan, mitä oletetaan toisen haluavan kuulla
- Saarnaaminen: "Täällä ei sitten hyväksytä asiatonta käyttäytymistä"
- Syyllistäminen: "Siinä näit, aiheutit tuon itse"
- Kuulusteleminen: "Kuka antoi ohjeen toimia noin?"
- Kehuminen "Sinä olet aina niin taitava, että voit tehdä tämän"
- Luennointi / Oikeassa oleminen: "Minäpä kerron, mikä ongelma tässä on"
- Arvostelu ja tuomitseminen: "Etkö ole taaskaan tehnyt mitään tänään?"
- Nimittely: "Oletko tyhmä?"
- Säälistely: "Voi raukkaa"
- Kaikkinäkyvyys: "Olet tainnut nukkua huonosti viime yönä"
- Yleistäminen "Etkö sinä koskaan opi?"

Vuorovaikutukseen kuuluvat myös ristiriidat. Jos oma tai toisen sanominen jää mietityttämään, voi tarkentaa tai kysyä selvennystä. Joskus kyse on väärinkäsityksestä. Tilanteiden selvittäminen auttaa usein, jotta ikävät kokemukset eivät jää painamaan mieltä.



Harjoitus: Minä vuorovaikuttajana

Tämän tehtävän tarkoituksena on tutustua itseensä vuorovaikuttajana ja näin kehittää sekä vahvistaa itsetuntoa. Miten paremmin ihminen tunnistaa omia ominaisuuksia, vahvuuksia ja luonteenpiirteitä, sitä taitavammin hän käyttää niitä elämässään ja ihmissuhteissa. Kun osaa havainnoida omia vuorovaikutustapoja ja erottaa omaa roolia eri tilanteissa, pystyy rakentaa toimivia ihmissuhteita ja ratkoa konflikteja.

Laadi ajatuskartta.

Pohdi omia vuorovaikutusalueita, joissa toimit (perhe, ystävät, koulu, some).

Mieti, millainen vuorovaikuttaja olet kullakin osa-alueella. Voit kirjoittaa 3-10 adjektiivia jokaisen vuorovaikutusalueen kohdalle.

Lopuksi voit pohtia, miltä tehtävän teko on tuntunut? Oletko oppinut itsestä uutta? Oletko oivaltanut jotain?



Adjektiivien apusanalista

Reipas, läsnäoleva, kiinnostunut, iloinen, ujo, helposti lähestyttävä, asiallinen, auttava, empaattinen, ennakkoluuloinen, ennakkoluuloton, haastava, hauska, herkkä, hiljainen, impulsiivinen, kunnioittava, järkevä, kannustava, kohtelias, kontrolloiva, kriittinen, kärsivällinen, lämmin, aktiivinen, utelias, rohkea, rehellinen, huumorintajuinen, aggressiivinen, tylsä, valittava, vihainen, ristiriitainen, laiska, manipuloiva, joustava, tarkka, avoin, optimistinen, pessimistinen, puhelias, haavoittuva.



Harjoitus: Millainen kuuntelija olet?

Millainen kuuntelija olet? Miten sitä voisi harjoitella?
Aloita pohtimalla seuraavia kysymyksiä - miten ne toteutuvat sinun kohdallasi?

Oletko kiinnostunut siitä, mitä toinen sinulle kertoo? Otatko katsekontaktin?
Kuunteletko keskittyneesti ja kohdistuen ajatuksesi kertojaan?

Täsmennätkö kuulemaasi ja kysyt lisäkysymyksiä, jos et ymmärrä jotain?
Kannustatko puhujaa nyökyttämällä hyväksyvästi?

Keskeytätkö puhujan vai maltatko kuunnella loppuun saakka? Alatko valmistella omaa vastaustasi toisen yhä puhuessa?

Maltatko laskea kädestäsi paperit tai puhelimen? Tuntuuko, että haluat jatkaa omaa tekemistäsi vai keskitytkö siihen mitä toinen sanoo?



Lähteet

Haarakangas, K. (2008) Parantava puhe. Dialogisuus ihmissuhteissa, mielenterveystyössä ja psykiatrisessa hoidossa. Helsinki: Magentum

Holm, R., Poutanen, P. & Ståhle, P. 2018. *Mikä tekee dialogin: Dialogisen vuorovaikutuksen tunnuspiirteet ja edellytykset*. Sitra.
<https://www.sitra.fi/artikkelit/mika-tekee-dialogin-dialogisen-vuorovaikutuksen-tunnuspiirteet-ja-edellytykset/>

Innokylä. (n.d.). *Erätauko - dialoginen keskustelu*.
<https://innokyla.fi/fi/tyokalut/eratauko-dialoginen-keskustelu>.

Inspiraatiopaja. (2022). *Millainen kuuntelija olet*.
<https://inspiraatiopaja.fi/blogi/millainen-kuuntelija-olet/>

Liljeström. S. 2012. *Vuorovaikutustaidot parisuhteessa*. Parisuhdekeskus Kataja ry.

Nyyti Ry. (n.d.). *Vuorovaikutustaidot*. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/vuorovaikutustaidot/>

[Seikkula, J. 2022. Dialogi parantaa - mutta miksi?](#)

[Seikkula, J. Dialoginen hetkessä oleminen perhekeskusteluissa – kertomuksista implisiittiseen yhdessä kokemiseen](#)
<https://www.dialogic.fi/dialoginen-hetkessa-oleminen-perhekeskusteluissa-kertomuksista-implisiittiseen-yhdessa-kokemiseen/>

Suomen Mielenterveys ry. (2022-b). *Näin opit paremmaksi kuuntelijaksi*.
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/nain-opit-paremmaksi-kuuntelijaksi/>

Suomen Mielenterveys ry. (2022-d). *Tutustu itseesi*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutuksen-kompastuskiviat-voi-tunnistaa/>

