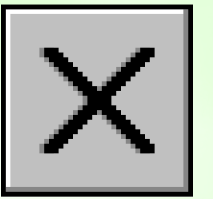


Puhuminen ja kuunteleminen

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

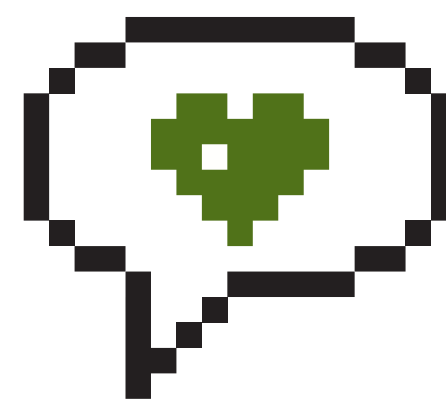


Sisällys

Johdanto	3
Kuunteleminen on taitolaji	4
Kuuntelemista voi ilmaista monin eri tavoin	4
Kuuntelemisen tyylit	5
Kuunteleminen ei aina ole helppoa	6
Kuuntelemisen muistisäännöt	6
Kuuntelemisen harjoitus	7
Puhujalla on vastuu sanoistaan	8
Puhumisen muistisäännöt	8
Puhumisessa ja kuuntelemisessa on läsnä muutakin	9
Muistettavaa vuorovaikutustilanteisiin	9
Vuorovaikutuksen kompastuskiviä	10
Sosiaalisuus on eri asia kuin sosiaaliset taidot	11
Harjoitus: Minä vuorovaikuttajana	12
Harjoitus: Millainen kuuntelija olet?	13
Lähteet	14



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

Itseilmaisu

**Vuorovaikutuksen
kompastuskivet**

Aktiivinen kuuntelu



Puhuminen ja kuunteleminen

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.

Kuunteleminen ei ole siis ainoastaan hiljaa olemista ja oman puheenvuoron odottamista, vaikka nekin ovat erittäin tärkeitä taitoja oppia! Aitoon kuuntelemiseen liittyy myös pyrkimys ymmärtää toista ihmistä, sisäistää sanottu asia ja keskustelun äärelle pysähtyminen. Jos huomio karkaa herkästi omiin ajatuksiin ja kokemuksiin, voi toisen ymmärtäminen jäädä vajavaiseksi ja keskustelun suunta muuttua nopeasti pois puhujalle tärkeistä asioista.

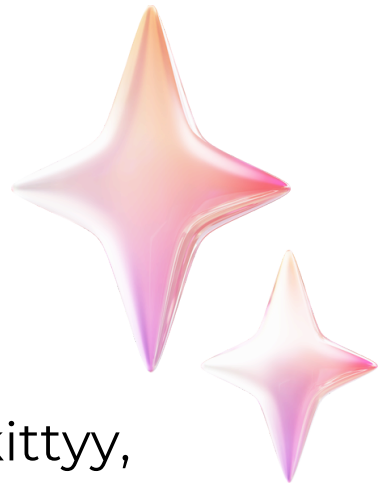


Kuuntelemista voi ilmaista monin eri tavoin

Kuuntelemista ilmaisemalla puhuja voi kokea tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi oikein. Toisen puhuessa kuuntelemista voi osoittaa kääntymällä toista kohti, lopettamalla muun tekemisen ja laittamalla puhelimen pois näkyvistä. Lisäksi kuuntelemista voi osoittaa eleillä, kuten nyökyttelyllä, ilmeillä, kuten hymyilyllä ja sanoilla, kuten *niin*, *mm*, *okei*. Osoittamalla tällä tavoin kuuntelemista kannustamme toista kertomaan lisää.

Myös puheen ymmärtämistä voi osoittaa monin eri tavoin. Yksi tapa on toistaa toisen sanomaa. Tällöin voi varmistua siitä, ettei sanottu ole mennyt ohi, tai ettei ole tehnyt puheesta omia virheellisiä tulkintojaan. Toinen tapa on esittää lisäkysymys liittyen kerrottuun asiaan. Näin ymmärrys lisääntyy ja puhuja voi kokea, että toinen on aidosti kiinnostunut hänestä. Lisäksi kuuntelemista voi osoittaa kertomalla, miltä asia itsestä kuulostaa, esim. *“kuulostaa siltä, että sinulla on ollut vaikeaa”*. Tämä edellyttää asian katsomista toisen näkökulmasta.





Kuuntelemisen tyyli

Erilaiset kuuntelemisen tyyli vaikuttavat siihen, mihin toisen puheessa keskittyy, miten keskustelu etenee ja mitä keskustelusta jää käteen. Toiset kuuntelemisen tyyli vaativat enemmän harjoittelua kuin toiset. Tietty kuuntelemisen tyyli ei kuitenkaan automaattisesti ole toista parempi, vaan riippuu tilanteesta, millainen kuuntelu hyödyttää keskustelun osapuolia eniten. Samassa keskustelussa voi myös olla läsnä useita kuuntelemisen tyyliä.

Minä-kuuntelu

Minä-kuuntelusta on kyse silloin, kun kuunnellessa huomio on siinä, mitä toisen puhe itselle tarkoittaa: mitä mieltä itse on puheenaiheesta, mihin samaistuu, mikä toisen puheessa on tuttua ja mitä tunteita puhe itsessä herättää? Tämä on ehkä yleisin ja automaattisin tapamme kuunnella. Jos keskustelun molemmat osapuolet minä-kuuntelevat, voi keskustelu tuntua siltä, että osapuolet vain kertovat asioitaan vuorotellen ilman, että kumpikaan aidosti kiinnostuu toisen asiasta.

Asia-kuuntelu

Asia-kuuntelusta on kyse silloin, kun huomio on toisen puheen sanallisessa sisällössä eli siinä, mitä toinen tosiasiallisesti sanoo. Asia-kuuntelu johtaa yleensä myös asiapitoiseen keskusteluun, eikä olennaiseksi muodostu esimerkiksi se, millaisia tunteita ja kokemuksia keskustelun osapuolten mielipiteiden tai ajatusten taustalla on. Asia-kuuntelu tulee usein näkyväksi esimerkiksi väittely- ja opetustilanteissa.

Sinä-kuuntelu

Sinä-kuuntelussa kuuntelija kiinnostuu puheen asiasisällön lisäksi siitä, miltä asian kertominen toisesta tuntuu ja millaisia kokemuksia ajatusten taustalla on. Tällöin huomio on vahvasti toisessa ihmisessä, eikä esimerkiksi omissa mielipiteissä. Sinä-kuuntelu vaatii taitoa olla läsnä tässä hetkessä ja aitoa kiinnostusta sitä kohtaan, kuka toinen ihminen on. Sinä-kuuntelusta on hyötyä erityisesti haastavissa vuorovaikutustilanteissa ja silloin, kun toinen kertoo itselleen kipeästä asiasta.

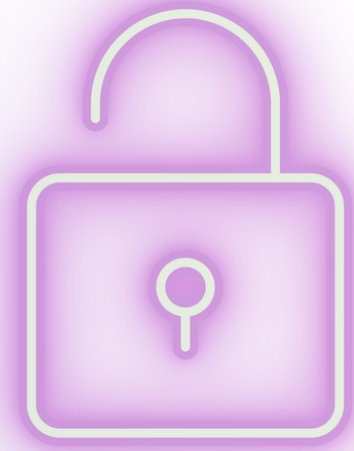
Minä-kuuntelu	Asia-kuuntelu	Sinä-kuuntelu
Mitä ajattelen? Mitä mieltä olen? Mitä tunnen?	Mitä sanotaan?	Miltä sinusta tuntuu? Mitä ajattelet? Miten kokemuksesi vaikuttavat sanoihisi?



Kuunteleminen ei aina ole helppoa

Kukaan ei pysty aina kuuntelemaan täydellisesti, eikä sitä voi keneltäkään vaatia. Kuunteleminen voi olla erityisen vaikeaa

- jos toinen kertoo vaikeasta kokemuksesta
- jos toisen puheeseen liittyy voimakkaita tunteita
- jos toisen puhe herättää itsessämme voimakkaita tunteita
- jos olemme väsyneitä tai kuormittuneita
- jos olemme kiireisiä
- jos vuorovaikutusympäristö on rauhaton tai meluisa



On hyvä tulla tietoisiksi niistä tekijöistä, jotka omaa kuuntelemista hankaloittavat. Jos huomaa toisen kuuntelemisen olevan sillä hetkellä vaikeaa, voi toiselle kertoa, että hänen asiansa on tärkeä, mutta asiaan keskittyminen on juuri nyt haastavaa. Keskustelulle voi tällöin sopia paremman ajan tai tilannetta voi muokata siten, että kuuntelu helpottuisi.

Pyritkö ratkaisemaan vai ymmärtämään?

Kun toinen kertoo meille vaikeasta kokemuksestaan tai tilanteestaan, saattaa se herättää meissä hankalia ja epämukavia tunteita. Tällöin alamme herkästi tarjoamaan tilanteeseen ratkaisua tai yritämme poistaa toisen ikävät tunteet esimerkiksi muistuttamalla elämän myönteisistä asioista. Useimmiten kaipaamme kuitenkin toisiltamme ratkaisujen ja piristämisen sijaan tukea ja ymmärrystä. Hankalalla hetkellä ratkaisu- ja piristämisyrietykset voivat tuntua siltä, että omat tunteet eivät ole sallittuja tai ajatukset tärkeitä.

Jos ei ole varma, toivooko toinen enemmän kuuntelevaa korvaa ja ymmärrystä vai ratkaisua, voi sitä kysyä. Tarjotessa ratkaisuja, kannattaa ne muotoilla kysymyksiksi. Esimerkiksi sen sijaan että sanoisi *“sun kannattaisi tehdä näin”* voi kysyä *“ootko kokeillut tehdä näin?”*.

Kuuntelemisen muistisäännöt

- Raivaa mielestäsi tila puhujalle ja hänen asialleen. Lopeta siksi aikaa muu tekeminen.
- Anna toisen puhua rauhassa loppuun asti ennen kuin alat esittämään 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 keskustele 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

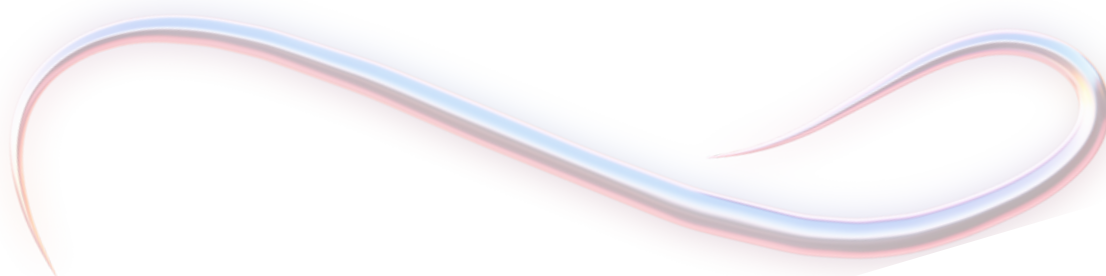
Yhtä lailla kuin kuulijalla on vastuu kuunnella aktiivisesti, on myös puhujalla vastuu sanoistaan. On tärkeää koettaa puhua niin, että kuulija on mahdollisuus ymmärtää, mistä puhuja puhuu.

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

Joskus sinä-puhe naamioituu minä-puheeksi. Tästä on kyse silloin, kun lause alkaa minä-puheeseen viittaavilla sanoilla, mutta jatkuu sinä-puheella. Esimerkiksi lauseessa "minusta tuntuu, ettet sinä koskaan kuuntele", on kyse minä-puheeksi naamioidusta sinä-puheesta. Minä-puhetta olisi esimerkiksi lause "minusta tuntuu, etten tule ymmärretyksi". Minä-puheen oppimisessa auttaa omiin syvimpiin tunteisiin, tarpeisiin ja toiveisiin tutustuminen.

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.

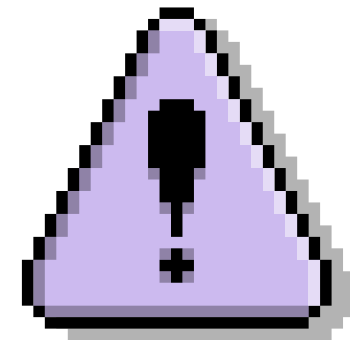
eleet
ilmeet
äänenpainot
paikka
asento
katseet

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 harjoitella rakentavampia vuorovaikutuksen tapoja. 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?"
- Säälittely: "Voi raukkaa"
- Kaikkinäkevyys: "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 ehkäisee sitä, että ikävät kokemukset jäisivät painamaan mieltä.



Sosiaalisuus on eri asia kuin sosiaaliset taidot

Oma ainutlaatuinen luontemme vaikuttaa keskeisesti siihen, millaisia kuuntelijoita tai puhujia olemme. Toiset ovat luonnostaan ujompia, hiljaisempia ja viihtyvät parhaiten kahden ihmisen välisissä vuorovaikutustilanteissa, kun taas toisille on luontevaa lähestyä uusia ihmisiä, puhua paljon ja toimia isommissa ryhmissä. Kulttuurissamme arvostetaan erityisesti jälkimmäisiä piirteitä, vaikka oikeasti kumpikaan tapa olla sosiaalinen ei ole toista huonompi.

Sosiaalinen ujous, arkuus tai hiljaisuus ei tarkoita, etteikö henkilöllä voisi olla loistavat sosiaaliset taidot. Vastaavasti voi olla sosiaalisesti rohkea ja avoin, mutta omata heikot sosiaaliset taidot. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot on siis tärkeää erottaa toisistaan. Sosiaalisuus viittaa halukkuuteen olla runsaasti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, kun taas **sosiaaliset taidot ovat niitä tekijöitä, jotka auttavat selviämään ja toimimaan erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa**. Se, millaista käyttäytymistä pidetään sosiaalisesti taitavana, vaihtelee kulttuurin ja ajankohdan mukaan. Tämä johtuu siitä, että sosiaaliset normit eli yleiset käsitykset sopivasta ja toivottavasta käyttäytymisestä ovat erilaisia eri aikoina ja eri paikoissa.

Sosiaalisiin taitoihin voidaan ajatella lukeutuvan ainakin

- kyky havaita muiden tunnetiloja
- kyky ymmärtää muiden näkökulmia
- kyky toimia muita arvostavasti ja kunnioittavasti
- kyky osoittaa myötätuntoa
- kyky kuunnella
- kyky kertoa omista tunteista ja rajoista



Nämä ovat kaikki harjoiteltavissa olevia taitoja, jotka eivät ole riippuvaisia siitä, onko ihminen sosiaalinen vai ei. Sosiaalisia taitoja oppii erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa toimimalla ja muiden toimintatapoja seuraamalla. Jos jokin toimintatapa on itselle uusi, on tavallista, että se tuntuu aluksi vaikealta ja epäluonnolliselta. Toistojen avulla toiminta kuitenkin helpottuu ja alkaa tuntua normaalilta. Sosiaalisia taitoja harjoitellessaan kannattaa olla itselleen lempeä. Kukaan ei toimi täydellisesti aina kaikissa sosiaalisissa tilanteissa. Myös mokat, väärinkäsitykset ja kiusalliset hetket ovat normaali osa ihmisten välistä vuorovaikutusta.

Vuorovaikutus vaatii vähintään kaksi osapuolta sujuakseen. Aina sosiaalisten tilanteiden hankaluus ei johdu sinusta.



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 rakentamaan toimivia ihmissuhteita ja ratkomaan konflikteja.

Laadi ajatuskartta.

Pohdi omia vuorovaikutusalueita, joissa toimit (esim. 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? Oletko kääntynyt toista kohti? 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/>

Keltikangas-Järvinen, L. (2011). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. WSOY.

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

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

Rauhala, Ilona. (2020). *Keskustelun voima*. Otava.

Seikkula, J. (2022). *Dialogi parantaa - mutta miksi?* Kuva ja mieli.

Seikkula, J. (n.d.). *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-kompastuskivivoi-tunnistaa/>

