PARISUHTEEN PALIKAT

Kirkkohallituksen perheasiat ja kristillinen aviopari- ja parisuhdetyö

SEURUSTELUN PALIKAT

Sanat

KYSYMYKSIÄ

- Millaisista asioista puhut ystävyys- tai seurustelusuhteessa?
- Miten viestit itsellesi tärkeitä asioita?
- Kenelle kerrot mieluiten henkilökohtaisia asioita?
- Millainen kuuntelija olet?
- Minkälainen puhuja olet?
- Millaisissa tilanteissa olet kokenut ettet ole tullut kuulluksi?
- Millaisissa tilanteissa olet kokenut tulleesi kuulluksi?

KESKUSTELUTAIDOT

- Keskeisiä keskustelutaitoja ovat:
  - Kyky ilmaista itseään = puhuminen
  - Kyky ymmärtää toisen sanoja = kuunteleminen
- Eri ihmisille puhutaan eri asioita. Tärkeimmät, arimmat, iloisimmat ja kipeimmät asiat jaetaan lähimmissä suhteissa.
- Puhumista auttaa luottamus siihen, että toinen kestää kuulemansa, ei kerro asioita eteenpäin, eikä mitätöi puhujan kokemusta.
- Vuorovaikutustaidot ovat välttämättömiä ihmisten väliselle kanssakäymiselle. Näitä taitoja voi opetella.
- Tärkeää on puhua ja kuunnella itselleen luontaisella tavalla.

PUHUMINEN

- Sano, mitä oikeasti tarkoitat
  - Kaunistelemalla tai selittelyllä vaikeutat itsesi ymmärtämistä
  - Muista, että rehellinen voit olla kovalla tai hienotunteisella tavalla
- Puhu itseäsi kuunnellen
  - Kaikesta ei tarvitse puhua kaikkien kanssa
  - Toiset ilmaisevat itseään runsain sanoin, toiset vähäsanaisesti
- Pohdi, puhutko enemmän tunteella vai järjellä – molempia tarvitaan
- Tarkista tarvittaessa, ymmärsikö toinen, mitä tarkoitit
  - Esim. ”Miten ymmärsit sen, mitä äsken sanoin?”

KUUNTELEMISEN TASOT

Kuunteleminen voidaan jakaa kolmeen tasoon:

- Tavallinen kuuntelu
  - Isommassa seurueessa tai arkipäiväisissä askareissa
  - Huomio voi välillä tarkentua ja välillä harhailla
  - Kukaan ei jaksa jatkuvasti kuunnella keskittyneesti
- Tarkkaavainen kuuntelu
  - Pysähtymistä ja toisen aaltopituudelle asettumista
  - Tekemisen lopettamista ja keskittymistä toiseen
  - Sydän on korvaa tärkeämpi kuuloelin
  - On aina valinta pysähtyä ja tehdä tilaa toiselle

- Eläytyvä kuuntelu
  - Tunteiden pukeminen sanoiksi ei ole aina helppoa
  - Kuuntelija voi auttaa eläytymällä: äänenpainoista ja eleistä voi aistia, mitä sanojen takana on
  - Koska kuulija tulkitsee toista, tulkinnat on syytä tarkistaa

TARKKAAVAINEN KUUNTELU

- Kuuntelemalla arvostan toista.
- Kuunteleminen on valinta – haluan ottaa vastaan sen, mitä sanot.
- On hyvä opetella tunnistamaan tilanteet, milloin en voi tai jaksa kuunnella toista.
- Kuunteleminen synnyttää ymmärrystä silloinkin, kun olen eri mieltä.
- On hyvä tarkistaa ymmärsinkö oikein.
  - Esim. ”Tarkoititko, että tämä tilanne tuntuu…”

KESKUSTELUN ESTEITÄ

- Toisen puhumista ja omista asioista kertomista estää, jos kuuntelija:
  - Keskeyttää jatkuvasti toista
  - Keskittyy muuhun, esim. puhelimeensa
  - Olettaa ymmärtävänsä ennen kuin on kuullut kaiken, mitä toisella on kerrottavana
  - Kertoo, miten toisen tulisi toimia
  - Vähättelee toisen sanomisia
  - Säälittelee, ivailee tai arvostelee toista
  - Analysoi toisen tunteita