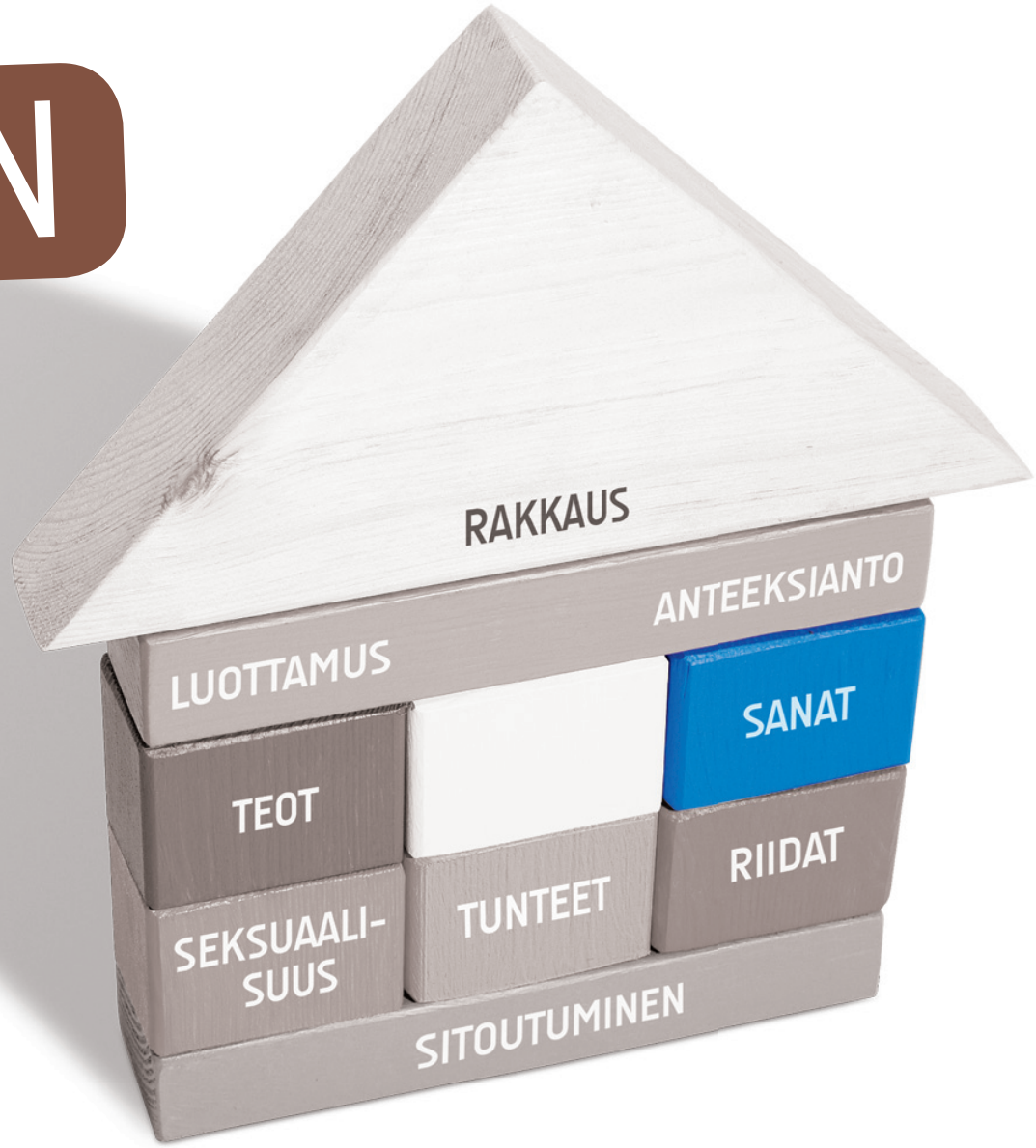
PARISUHTEEN PALIKAT

Sanat



SISÄLTÖ

- Puhuminen ja kuunteleminen – tie läheisyyteen
- Mitä on viestintä?
- Puhumisen tasoja
- Miten puhun?
- Keskustelu itsensä kanssa
- Puhumisen esteitä
- Kuuntelemisen tasoja
- Tahdo kuunnella
- Kehitä kuuntelutaitojasi
- Tarkista, kuulitko oikein
- Hyvät sanat avaavat korvat
- Kasvokkain

SANANLASKUT 25:11

”Kultaomenia hopeamaljassa ovat oikeaan aikaan lausutut sanat”

PUHUMINEN JA KUUNTELEMINEN – TIE LÄHEISYYTEEN

- Läheisyys edellyttää vuorovaikutusta
- Säännöllinen keskustelu pitää tietä auki
- Ymmärtäminen edellyttää kuuntelemista
- Yhteisten asioiden hoito ei suju ilman puhumista ja kuuntelemista

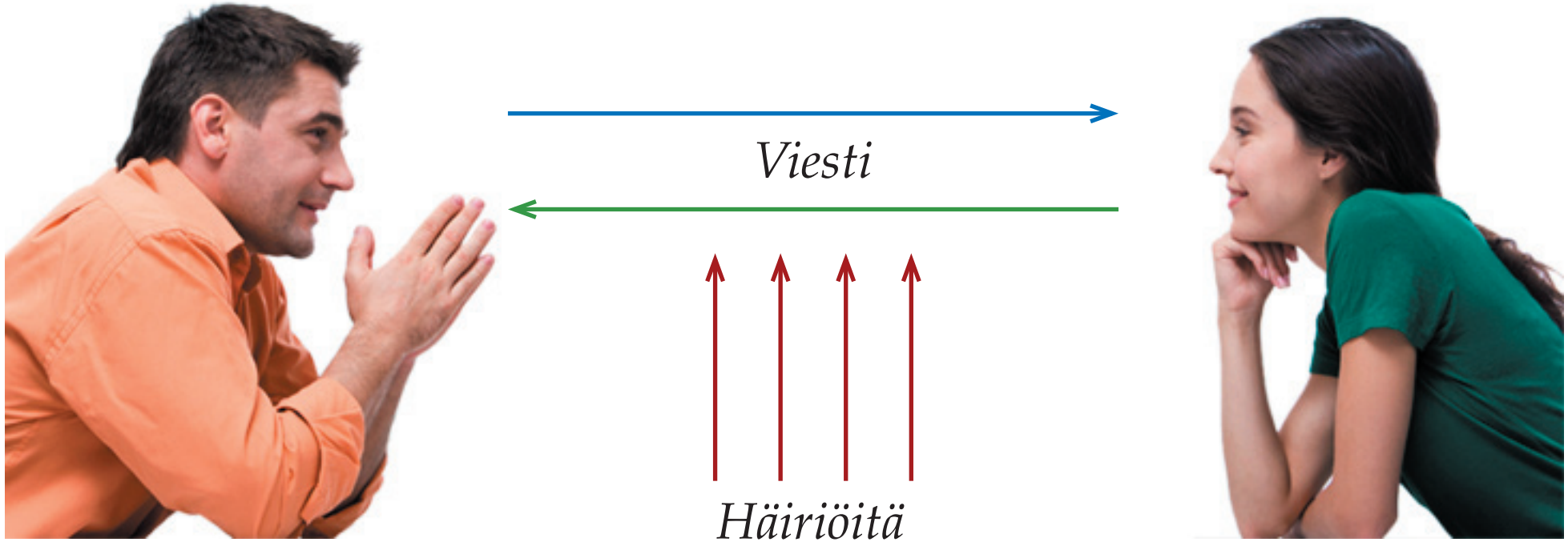
MITÄ ON VIESTINTÄ?

Minä

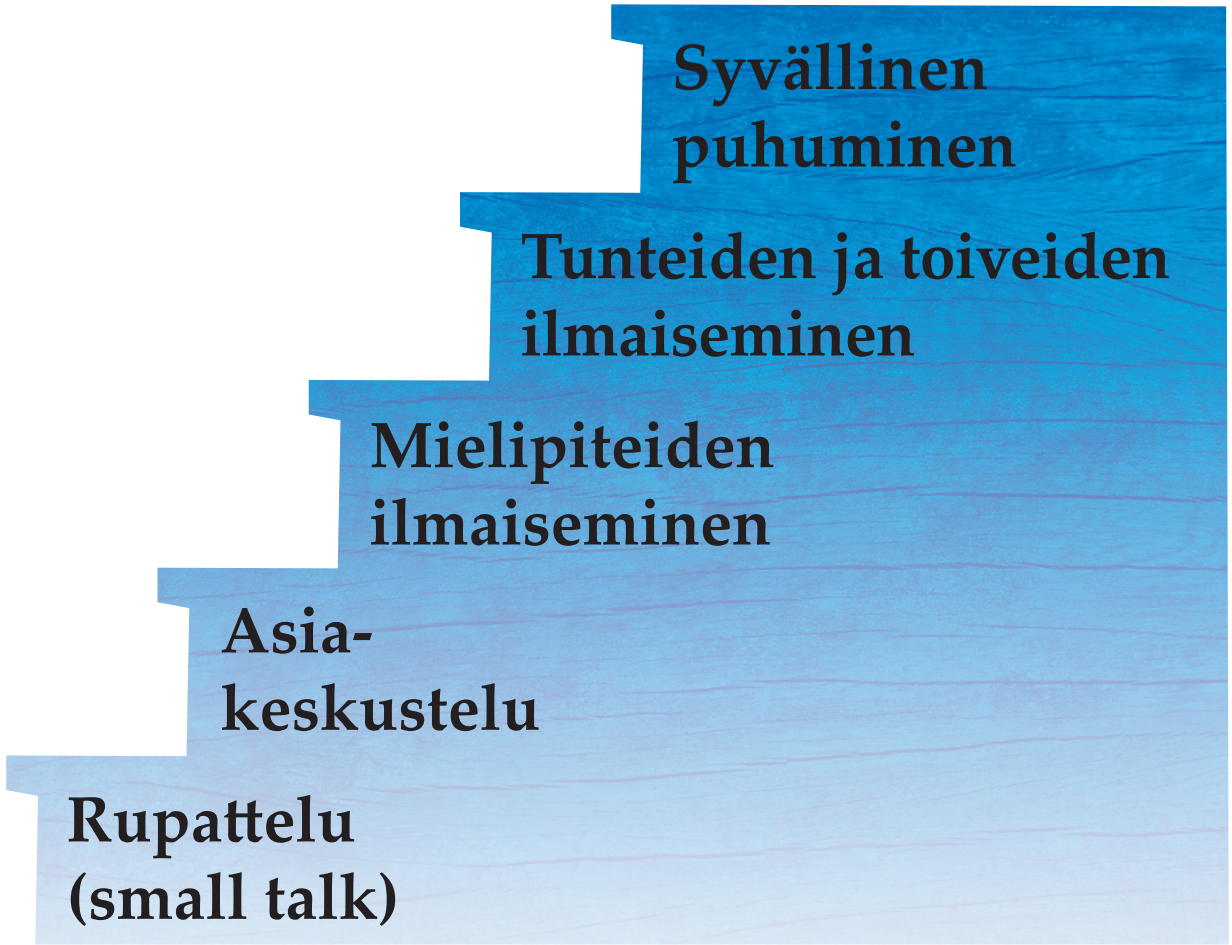
- *Puhumisen ja kuulemisen esteitä*

Sinä

- *Puhumisen ja kuulemisen esteitä*



PUHUMISEN TASOJA



Mua vaivaa yksi asia.
Haluaisin puhua siitä vaikka se ei ole mulle helppoa.

Ilahduin, kun olit hoitanut asian mun puolesta. Nyt mä haluaisin sut tänne mun viereen sohvalle.

Minulle on tärkeää rauhoittaa sunnuntai lepopäiväksi ja olla perheen kanssa.

Pitäisi tehdä kauppalista.
Mitä syödään? Kävin muuten tänään hammaslääkärissä.

Kuule, uusi auto hyrräsi aamulla kuin kissa ja aurinko paistoi. Kyllä se kevät tulee.

MITEN PUHUN?

Puhunko ylivastuullisesti?

- Sinä ja me -kieli

Puhunko alivastuullisesti?

- Passiivi, toisten mielipiteiden taakse kätkeytyminen

Puhunko omasta puolestani?

- Minä -kieli

KESKUSTELU ITSENSÄ KANSSA

- Moni tärkeä keskustelu käydään omassa mielessä
- Nämä keskustelut vaikuttavat eri tavoin:

  Oma mieli selkiytyy

  Haluaa puhua asiasta kumppanille

  Ei halua puhua asiasta kumppanille

  Jää oman luulon varaan asiassa

PUHUMISEN ESTEITÄ

Et sä kuitenkaan ymmärrä.

En jaksa tätä asioiden ruotimista ja kaivelua.

En pidä siitä kun sä alat vaatia ja painostaa.

Siitä on iäisyys kun on puhuttu. Onpa vaikeaa aloittaa.

Ei tänään. Joskus toiste.

Siitä seuraa taas riitaa. Ja muutaman päivän mökötys.

Sä et ole kiinnostunut. Etkä sä jaksa kuunnella kuitenkaan.

Kuulostan naurettavalta.

En halua huolestuttaa sinua.

Ei se kuitenkaan kelpaa mitä mä sanon.

En osaa puhua. Enkä edes tiedä mistä aloittaisin.

POHDINTAKYSYMYKSIÄ

- Millaisista asioista sinun on helppo puhua kumppanillesi?
- Millaisia puhumisen esteitä tunnistat itsessäsi?

KUUNTELEMISEN TASOJA

- Eri puhumisen tasot edellyttävät erilaista kuuntelua
- Kuuntelun tasot vaihtelevat toisella korvalla kuuntelusta ymmärtävään kuunteluun
- Tärkeässä asiassa voi pyytää toista keskittymään kuuntelemiseen

TAHDO KUUNNELLA

- Kuunteleminen on valinta
- Tärkein kuuloelin on sydämessä
- Kuunteleminen on tapa osoittaa rakkautta

KEHITÄ KUUNTELUTAITOJASI

Vahvista näitä

- Tekemisen keskeyttäminen
- Läsnäolo
- Silmiin katsominen
- Oman suun kiinni pitäminen
- Kuullun tarkistaminen

Vältä näitä

- Päälle puhuminen
- Keskeyttäminen
- Tulkitseminen
- Neuvominen
- Jatkuva kyseleminen

TARKISTA, KUULITKO OIKEIN

Hyväksyntä (5)

Korjattu palaute (4)

Korjaus (3)

Palaute (2)

Viesti (1)

HYVÄT SANAT AVAAVAT KORVAT

- Arvostelu sulkee korvat
- Myönteinen palaute avaa ne
- Palautetta voi antaa kumppanin:

  Tekemisistä ja taidoista

  Luonteenpiirteistä ja asenteista

  Ulkonäöstä ja vaatteista

POHDINTAKYSYMYKSIÄ

- Mikä on vahvuutesi kuuntelijana?
- Mitä voisit tehdä, jotta kehittyisit paremmaksi kuuntelijaksi?

KASVOKKAIN

- Parisuhde haastaa kasvokkain keskusteluun,
  samoin Jumala kutsuu ihmistä Minä – Sinä -suhteeseen
- Jumala kuuntelee, kun ihminen puhuu
- Kun Jumala puhuu, ihminen vastaa ”tässä olen”

Jumala, auta minua
puhumaan ja anna minulle
kuulevat korvat.

Auta luopumaan lapsen-
omaisesta toiveesta, että
puolisoni lukee ajatukseni
ilman sanojani.