

Ystävyyttä oppimassa

Vinkkejä
toisen ihmisen
kohtaamiseen



Ystävyys on elämän kantava voima

Ystävyys on yksi arvokkaimmista asioista koko maailmassa. Ystäviä ja kavereita tarvitaan jakamaan elämään liittyviä iloja ja suruja. Yksikin ystävä, kaveri tai lähi-ihminen on arvokas ja tärkeä voimavara.

Ihmissuhteet ovat elämän kantava voima. Myös silloin, kun asiat painavat mieltä ja masentaa. Kaverisuhteet ovat tärkeitä sen takia, että niissä opitaan muun muassa tuntemaan itseä ja toista, luottamaan toisiin ihmisiin, viihtymään yhdessä, purkamaan tunteita, keskustelemaan ja ilmaisemaan mielipiteitä.

Jos kavereita ei ole eikä kenellekään voi puhua, on yksinäisyyteen löydettävä apua. Yksinäinen ihminen ei ole heikko, huono tai vähäarvoisempi kuin kukaan muukaan. Ihmisen yksinäisyyteen on monta syytä, esimerkiksi rahan niukkuus tai pelko kiusatuksi tulemisesta. Yksinäisyyden vähentämiseen tarvitaan usein toisen ihmisen tukea.

Ystävyiden syntymiseen riittää usein pienet askeleet

Vuorovaikutustaito on kyky vaihtaa ajatuksia, kokemuksia, mielipiteitä tai tekoja toisten kanssa ja toimia yhdessä. Keskeistä on se, että kaikki osallistuvat ja antavat panoksensa yhteiseen keskusteluun tai tapahtumaan.

Jokaisen ihmisen hyvinvointia tukee osallistuminen sosiaaliseen toimintaan ja tapahtumiin. Silloin kun ihmiset ovat tekemisissä

toistensa kanssa: luottamus ihmissuhteissa ja sosiaalisissa taidoissa kasvaa. Tällöin pystymme myös suhtautumaan toisiin myötätuntoisemmin. Kannustavia ja rakentavia tunteita tarvitaan niin itsen kuin toisten ihmisten kanssa.

Sosiaalisia taitoja tarvitaan ihmissuhteiden solmimisessa ja ystävyiden ylläpitämisessä. On hyvä harjoitella ja opetella sosiaalisia taitoja, joilla tarkoitetaan yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja. Näiden taitojen oppimiseen voi edetä pienin askelin: harjoitellen kaveri-, ystävä- ja ihmissuhdetaitoja. Tiedäthän, että jokaisella on näissä taidoissa mahdollista kasvaa ja kehittyä.

Kohdataan toisemme!
Ystävyydellä!

Markku Vellas



"Ystävän
kanssa on mukava
turista. Kuka nyt
viitsisi yksin
murista!"

Vinkkejä toisen ihmisen kohtaamiseen

Tässä työkirjassa annetaan vinkkejä siihen, miten voi löytää elämäänsä uusia kavereita, ystäviä tai kumppanin. Tekstissä neuvotaan, missä uusia ihmisiä voi tavata, miten uusi ihminen on hyvä kohdata ja miten ylläpidetään kaveri- tai ystävyssuhdetta. Lisäksi mukana on tehtäviä, joiden avulla voit harjoitella omia vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitojasi.

Tämä työkirja on tarkoitettu henkilöille, jotka toivovat elämäänsä lisää ihmissuhteita ja tekemistä yhdessä toisten ihmisten kanssa. Tätä kirjaa voi lukea myös ammattilainen tai vanhempi, joka haluaa tukea omaa asiakastaan tai läheistään ihmisten kohtaamisessa.

Materiaali on tuotettu *Jotta kukaan ei jäisi yksin* -hankkeessa. Hanke pyrkii vähentämään yksinäisyyttä purkamalla esteitä kohtaamisen tieltä ja vahvistamalla ihmisten mahdollisuuksia osallistua sosiaaliseen toimintaan. Hanke toimii vuosina 2017-2019. Tärkeimmät kohderyhmät ovat kehitysvammaiset, autismikirjon ja muut erityistä tukea tarvitsevat ihmiset.

Jotta kukaan ei jäisi yksin -projekti (2017-2019) kuului STEA:n rahoittamaan yksinäisyyden vähentämisen teemarahoitukseen. Hanketta hallinnoi Kehitysvammaisten Palvelusäätiö (nykyinen Tukena-säätiö), ja hankekumppaneina olivat Sexpo-säätiö ja Autismisäätiö.

Sisältö

Alkusanat _____	3	Ystävyyden ylläpitäminen _____	20
Lukijalle _____	4	Tehtävä 9: Harjoittele ystävyyden taitoja _____	21
Ystävyys- ja kaverisuhteiden merkitys elämässä _____	6	Seurustelu- ja parisuhdetaidot _____	22
Tehtävä 1: Keitä ihmisiä kuuluu jo _____		Tehtävä 10: Miten voin olla hyvä kumppani toiselle? _____	23
tällä hetkellä elämäsi? _____	7	Ristiriitatilanteiden ratkaiseminen _____	24
Mitä odotat uusilta kaverisuhteilta tai seurustelusuhteelta? _____	8	Tehtävä 11: Kompromissia etsimässä _____	25
Tehtävä 2: Odotuksesi ihmissuhteissa _____	9	Mitä opimme ihmissuhteissa? _____	26
Tarvitsetko tukea osallistuaksesi sosiaaliseen toimintaan? _____	10	Tehtävä 12: Miltä tuntuu tulla nähdyksi sellaisena kuin on? _____	26
Tehtävä 3: Millaista tukea tarvitset? _____	11	Kaveruuteen ja seurusteluun liittyvä sanasto _____	27
Mitkä ovat portaat unelmiisi? _____	12	Tehtävä 13: Vinkkejä treffeille _____	28
Tehtävä 4: Portaat unelmiin! _____	13	Netiketti, lyhyt oppimäärä _____	30
Missä ja miten voin tavata uusia ihmisiä? _____	14	Vähennetään yhdessä yksinäisyyttä _____	32
Tehtävä 5: Missä voin tavata ihmisiä? _____	14	Muistiinpanoja _____	33
Tehtävä 6: Minun deittisuunnitelmani _____	15	Lähteet _____	34
Miten toimin, kun tapaan uuden ihmisen? _____	16		
Tehtävä 7: Small talk _____	17		
Tärkein ihmissuhde on suhde itseesi _____	18		
Tehtävä 8: Opiskele itsemyötätuntoa _____	19		

Ystävyys- ja kaverisuhteiden merkitys elämässä

Ystävyys- ja kaverisuhteilla on merkitystä ihmissuhdetaitoihin ja omaan hyvinvointiin. Ihmissuhteet vaikuttavat koko elämään. Ystävyysuhteissa opitaan huomioimaan toisia, opitaan antamaan ja saamaan. Jokaisella on tarve kuulua joukkoon ja tarve yksinoloon. Yksinäisyys on elämään kuuluva tunne, ja jokainen tuntee joskus olevansa yksin. Jos yksinäisyys aiheuttaa huolta ja murhetta, on tunteista hyvä jutella toisten kanssa.

Ystävyydellä on monia vaikutuksia:

Keholliset vaikutukset: Toisten ihmisten seura lähes poikkeuksetta laskee henkilön verenpainetta ja stressiä. Toisilta ihmisiltä saatu sosiaalinen tuki auttaa selviytymään vaikeista tilanteista. Vaikka ihminen voi yleensä hyvin muiden seurassa, joskus yksin oleminen voi tuntua itsestä paremmalta. Toisten ihmisten seuraan kannattaa kuitenkin hakeutua säännöllisesti.

Omien sosiaalisten taitojen kehittyminen: Toisten ihmisten kanssa on mahdollista oppia toimimaan. On harjoiteltava ahkerasti erilaisia sosiaalisia tilanteita. Sosiaaliset taidot ovat opittuja asioita. Ne eivät tule kenellekään syntymälahjaina. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot eivät ole sama asia: ujo ja sisäänpäin kääntynyt voi yhtä lailla oppia taitavaksi sosiaalisissa taidoissa.

Vertaistuki: Kun keskustelee toisten ihmisten kanssa, huomaa että myös toiset ihmiset kohtaavat samanlaisia asioita ja



vaikeuksia omassa elämässään kuin itse. Tämä tuo helpotuksen tunteen: en olekaan ainoa, joka on kokenut asioita jollakin tavalla. Aina lähiyhteisö ei toimi tarvittavana turvaverkkona elämän kolhuissa. Tällöin on hyvä etsiä vertaistukea muualta, esimerkiksi ammattiavun ja avointen vertaisryhmien piiristä.

Tehtävä 1:

**Keitä ihmisiä kuuluu
jo tällä hetkellä
elämääsi?**

*Kirjoita alla oleviin kenttiin
henkilöiden nimet ja se,
mitä teette yhdessä.*

Nimi:

Mitä teemme:

Nimi:

Mitä teemme:

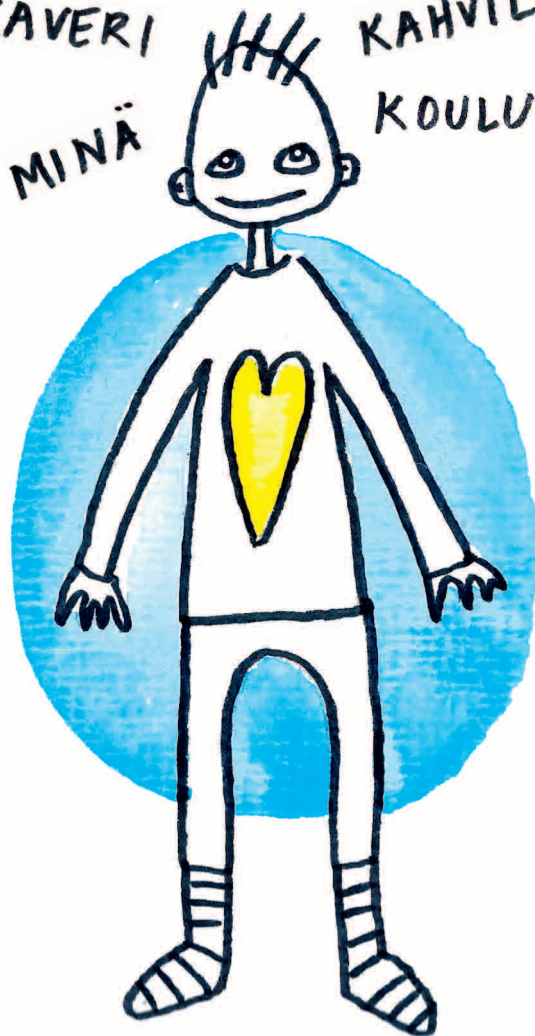
Nimi:

Mitä teemme:

Nimi:

Mitä teemme:

HARRASTUS
TYÖPAIKKA
KAVERI
MINÄ
KAHVILA
KOULU



Nimi:

Mitä teemme:

Nimi:

Mitä teemme:

Nimi:

Mitä teemme:

Nimi:

Mitä teemme:

Mitä odotat uusilta kaverisuhteilta tai seurustelusuhhteelta?

Jokaisen on hyvä pysähtyä pohtimaan, mitä odottaa ihmissuhteilta. Mitä sinusta olisi kiva tehdä uuden kaverin tai kumppanin kanssa? Voit miettiä, mitä tykkäät harrastaa yksin ja mitä olisi vielä mukavampaa harrastaa yhdessä toisen ihmisen kanssa.

Mieti, mikä on sinulle merkityksellistä kaverisuhteessa tai seurustelusuhhteessa?

Pohdi esimerkiksi: Kuinka usein haluat tavata kaveria tai kumppania? Haluatko, että teette jotain yhdessä vai haluatko vain keskustella tai olla yhdessä?

Seurustelusuhhteessa tunteet ovat erilaiset kumppania kuin ystävää kohtaan. Ilman vuorovaikutusta ei voi tietää, mitä toinen ihminen ajattelee. Kun aloittaa seurustelusuhhteeseen, on tärkeää keskustella kumppanin kanssa siitä, mitä kummatkin toivovat yhdessä vietetyltä ajalta. Se, että on valmis seurustelusuhhteeseen, ei tarkoita, että on valmis seksiin. Seurustelusuhhteeseen kohdalla onkin hyvä miettiä, haluaako että kumppanin kanssa harrastettaisiin seksiä ja jos haluaa, niin millaista seksiä. On myös hyvä miettiä, mikä on pettämistä.

On mahdollista tehdä parisuhdesopimus, jossa määritetään, mitä tehdään yhdessä, kuinka usein nähdään, vieraillaanko toisen ystävien ja sukulaisten luona yhdessä ja miten merkkipäivät huomioidaan.



Mieti, millainen kaverin tai kumppanin ominaisuus on itselle tärkein?

Kaverin ominaisuuksia pohtiessa on tärkeää tiedostaa, että kaikki omat odotukset eivät täyty. Itsellä voi olla esimerkiksi toive, että tuleva seurustelukumppani olisi vaaleatukkainen, mutta voi olla, että tutustuukin kivaan henkilöön, jolla on ruskea tukka.

Ihmissuhteet vaativat itseltä joustavuutta: samalla tavalla kuin kaverisi hyväksyy sinussa ehkä jonkin vähemmän ihastuttavan piirteen, sinun on hyvä hyväksyä odotuksiasi vastaamaton piirre kaverissasi. Samalla kannattaa miettiä, mitä sellaisia hyviä piirteitä toisessa on, joita et odottanut. Joskus todellisuus voi yllättää myönteisesti, ja kaverisi tai kumppanisi voi olla ihanampi kuin itse koskaan olisit uskaltanut toivoa!

Tehtävä 2:
Odotuksesi
ihmissuhteissa

*Mitä odotat kaverisuhteelta ja
mitä seurustelusuhteelta?*

*Täytä taulukkoon
vastauksesi esitettyihin
kysymyksiin.*

	Kaverisuhde	Seurustelusuhde
1. Mikä on sinulle tärkein ominaisuus kaverissa tai kumppanissa?		
2. Mitä haluaisit tehdä yhdessä?		
3. Kuinka usein haluaisit tavata?		
4. Mitä suhteessa ei saa tehdä?		
5. Miten sinä voit olla hyvä kaveri tai kumppani? Kirjoita yksi tapa.		

Tarvisetko tukea osallistuaksesi sosiaaliseen toimintaan?

Sosiaalinen toiminta eli toisten ihmisten kohtaaminen on hyvä asia. Silti se ei aina välttämättä tunnu helpolta. Itsestä voi tuntua vaikealta mennä uusien, ennalta tuntemattomien ihmisten joukkoon. Jos ei etukäteen tiedä, mitä tapahtuu, voi itseä jännittää. Uuden opiskelu osaksi omaa elämää vie aikaa. Voi vaatia jopa sata toistoa ennen kuin uuteen tilanteeseen ja uuteen toimintaan osallistumiseen syntyy rutiini. Silloin osallistuminen ei vie enää itseltä niin paljon voimavaroja.

On tärkeää, että sosiaaliseen toimintaan osallistumiseen saa tarvittaessa muilta tukea, esimerkiksi ohjaajan tai lähi-ihmisen antamaa tukea. Sosiaalisia taitoja voi myös itse harjoitella.

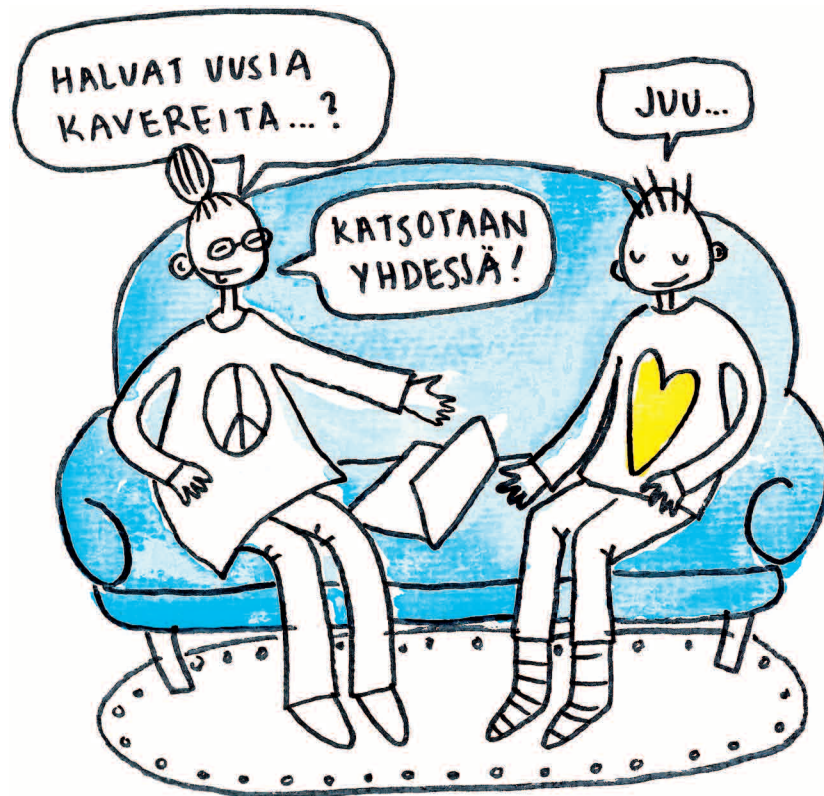
Voit itse tukea osallistumistasi sosiaaliseen toimintaan muun muassa seuraavin tavoin:

- 1)** Harjoittelemalla itsenäisesti vuorovaikutustaitojasi erilaisten tehtävien avulla ja osallistumalla sosiaalisten taitojen ryhmään.
- 2)** Osallistumalla ryhmämuotoiseen harrastustoimintaan tai toimintaan, jossa on läsnä myös muita ihmisiä.
- 3)** Viettämällä aikaa muiden ihmisten kanssa. Jo pelkästään juttelu kaverin kanssa on hyvää harjoitusta!
- 4)** Tekemällä viikko-ohjelman omaan arkeen niin, että siihen sisältyy joku sosiaalinen toiminta ja tapahtuma.

VINKKEJÄ TUKIHENKILÖLLE

Ohjaaja tai lähi-ihminen voi antaa tukea esimerkiksi seuraavin tavoin:

- Keskustelemalla ohjattavaa kiinnostavasta sosiaalisesta toiminnasta tai kiinnostavista toimintapaikoista.
- Tekemällä ohjattavalle viikko-ohjelman, joka sisältää sosiaalisen toimintaan tai tapahtumaan osallistumisen. Samalla huolehditaan henkilön voimavaroista, että hän jaksaa osallistua.
- Huolehtimalla käytännön järjestelyistä, joita voivat olla esimerkiksi taksikyydin tilaaminen tai sosiaaliseen toimintaan mukaan lähteminen.
- Ottamalla sosiaalisten taitojen harjoittaminen osaksi ohjausta. Taitoja on motivoivaa harjoitella erilaisissa ympäristöissä. Jos taitoja harjoitellaan ryhmässä, on tärkeää kiinnittää huomiota ilmapiiriin. Sen tulisi olla yhteisöllisyyttä korostava ja kannustava.
- Huolehtimalla ohjattavansa tai lähi-ihmisensä sosiaalisesta hyvinvoinnista samalla tavalla kuin fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista. Kaikki hyvinvoinnin osa-alueet ovat tärkeitä, jotta ihminen voi hyvin.
- Uusien sosiaalisten taitojen harjoittelu on hyvä pilkkoa osiin, jolloin on mahdollista oppia taito virheettää. Taitoja voidaan myöhemmin yhdistää isommiksi kokonaisuuksiksi.



Tehtävä 3: Millaista tukea tarvitset?

- Laita rasti ruutuun **A**, jos tarvitset kyseistä tukea.
- Laita rasti ruutuun **B**, jos saat jo kyseistä tukea.
- Laita rasti ruutuun **C**, jos et tarvitse kyseistä tukea.

	A	B	C
Apua kiinnostavan toiminnan tai tapahtuman etsimiseen			
Tietoa siitä, miten toimintaan tai tapahtumiin osallistutaan			
Apua arkeni järjestämiseen			
Apua toimintaan tai tapahtumiin ilmoittautumiseen			
Apua kuljetuksen järjestämiseen tai kyydin saamiseen, jotta voin osallistua			
Saattajaa tai avustajaa, jotta voin osallistua			
Rahallista tukea osallistumiseen			
Ohjaajan tai muun lähi-ihmisen kannustusta			

Poimi sitten listasta ne tuen muodot, joiden kohdalla olet rastittanut vain ruudut **A**. Pyydä tarvitsemaasi tukea henkilöltä, joka voi sitä sinulle antaa. Hän voi esimerkiksi olla ohjaaja, kaveri tai perheenjäsen. Tavoitteena on, että pääset osallistumaan sinua kiinnostavaan toimintaan.

Mitkä ovat portaat unelmiisi?

Selvitä
ne joko yksin
tai yhdessä
lähi-ihmisen
kanssa.

Mistä haaveilet?

Haaveiletko kaverista, ystävästä tai seurustelukumppanista?

Vai uudesta harrastuksesta?

Kun tietää, mistä haaveilee, on tärkeää ryhtyä tuumasta toimeen ja muuttaa oma unelma toiminnaksi. Voit miettiä, mitä sinun tulee tehdä, että saavutat oman unelmasi. Tai voit miettiä, mitä voit arjessasi muuttaa, jotta oma unelmasi – esimerkiksi johonkin toimintaan osallistuminen – mahdollistuisi.



Tehtävä 4:

Portaat unelmiin!

Kirjoita unelmasi pilveen.

*Jaa unelmasi portaiden
1-4 laatikoihin.*

*Jos et saa täytettyä laatikoita
itse, pyydä ohjaajalta tai
läheiseltäsi apua niiden
täyttämiseen.*

Unelmani
on

Esimerkki:

UNELMANI ON SAADA YSTÄVÄ

- 1. porras:** Menen mukaan toimintaan ja paikkoihin, joissa tapaan uusia ihmisiä.
- 2. porras:** Jatkan toimintaan osallistumista pitemmän ajan ja olen kärsivällinen.
- 3. porras:** Kehitän sosiaalisia taitojani eli taitojani olla toisten ihmisten kanssa.
- 4. porras:** Kun tapaan toiminnassa mukavan henkilön, jonka seurassa viihdyn ja joka viihtyy seurassani, pyydän häntä viettämään aikaa kanssani kahden kesken. Voin pyytää häntä kahville tai johonkin tapahtumaan.

4. porras

3. porras

2. porras

1. porras

Missä ja miten voin tavata uusia ihmisiä?

Uusia ihmisiä voi tavata monessa paikassa ja monella tavalla. Ihmisiä voi tavata esimerkiksi harrastusryhmissä, yhdistystoiminnassa, koulussa, erilaisissa tapahtumissa, ravintolassa, kahvilassa tai netissä. Uusien ihmisten tapaaminen ei aina tunnu helpolta.



Tehtävä 5: **Missä voit tavata ihmisiä?**

Tässä vieressä näet listan paikoista, missä voit tavata uusia ihmisiä.

Uusia ihmisiä voi tavata esimerkiksi:

- Harrastuksissa ja harrastuspaikoissa
- Koulussa ja opiskelupaikoissa
- Yleisötilaisuuksissa
- Erilaisissa yhteisöissä ja yhdistyksissä
- Tapahtumissa
- Internetin keskustelupalstoilla
- Vertaistoiminnassa
- Työväenopiston ja kansanopiston kursseilla
- Kahviloissa ja baareissa

Lisää mieleesi tulevia paikkoja, missä muualla voit tavata uusia ihmisiä:

-
-
-
-
-

Tehtävä 6:
Minun
deittisuunnitelmani
Oheisen tehtävän
tekemällä voit tavata
sinua kiinnostavia
ihmisiä.

Jos etsit kaveria:
Tee tehtävän vaiheet 1-5.

Jos etsit
seurustelukumppania:
Tee tehtävän vaiheet 1-6.

Vaihe 1: Mitä haluaisit tehdä kaverin tai seurustelukumppanin kanssa?

Vaihe 2: Mitä tykkäät itse tehdä? Millaisia asioita harrastat?

Vaihe 3: Selvitä millaisia tapahtumia, toiminta- ja harrastusmahdollisuuksia kotisi lähellä on. Ajattele kohdissa 1 ja 2 listaamiasi asioita. Kirjoita sitten toiminta- ja harrastusmahdollisuudet sekä ajanvieteet ylös paperille.

Vaihe 4: Osallistu toimintaan. Ellet löydä lähialueeltasi sopivaa tapahtumaa, harrastustoimintaa tai ajanvietepaikkaa, voit etsiä niitä netistä laajemmalta alueelta. Voit myös aloittaa itse toiminnan ja kutsua ihmisiä mukaan.

Vaihe 5: Kun olet tutustunut ihmiseen, jonka kanssa on kiva keskustella, kysy häntä tekemään yhdessä kanssasi jotain mukavaa vapaa-ajalla.

Vaihe 6: (Tee tämä vaihe, jos etsit seurustelukumppania)
Kun olette tavanneet muutamia kertoja kahden kesken, keskusteleminen on edelleen kivaa ja nautit toisen ihmisen seurasta, kysy haluaisiko hän seurustella kanssasi.

Miten toimin, kun tapaan uuden ihmisen?

Uuden ihmisen tapaaminen voi jännittää. Tällöin omat kämmenet voivat hikoilla, pulssi tihentyä ja sanat takertua kurkkuun.

Tilanteessa auttaa, kun ymmärtää, että tilanne on jännittävä myös toiselle. Kun kohtaat sinulle entuudestaan vieraan ihmisen, johon haluaisit tutustua, sinun kannattaa toimia seuraavalla tavalla:

- Pidä uuteen ihmiseen vähintään ojennetun käsivarren mittainen etäisyys, jotta toinen ei tunne oloaan tukalaksi.
- Älä kuitenkaan jää liian kauaksi toisesta ihmisestä. Asetu niin, että toinen näkee sinut ja kuulee sinun äänesi hyvin.
- Muista, että kun tapaat uuden ihmisen, häntä saa koskettaa vain sallittuihin kohtiin: olkapäihin ja kätellessä. Usein on hyvä olla kokonaan koskettamatta toista, ja tarvittaessa voi kysymällä varmistaa, sopiiko koskettaminen hänelle.
- Kun on lähellä toista ihmistä, kannattaa käyttäytyä rauhallisesti ja pyrkiä puhumaan selvästi.

- Kerro toiselle ihmiselle haluamistasi asioista tai aloita keskustelu yleisestä aiheesta.

- Jos keskustelun aloittaminen on itselle vaikeaa, voi odottaa, että toinen aloittaa keskustelun. Vaatii rohkeutta aloittaa keskustelu, mutta usein se kannattaa, sillä myös toinen voi arkailla aloittamista. Jos itse avaa keskustelun, saa myös valita aiheen.

- Yleensä keskustelu on turvallista aloittaa jostakin yleisestä aiheesta tai uutisesta.

Joskus uuden ihmisen tavatessaan voi tuntua vaikealta tietää, mistä hänen kanssaan voisi puhua. Kohdatessa voi tuntua siltä, että ei tule mitään puhuttavaa mieleen. Tee seuraavalla sivulla oleva tehtävä yhdessä toisen ihmisen kanssa. Voit tehdä tehtävän myös yksin mielessäsi tai kirjoittaen paperille.



Tehtävä 7:
Small talk =
lyhytsanaista
keskustelua

Small talk on sosiaalisia suhteita ylläpitävää ja edistävää lyhytsanaista keskustelua. Keskustelun tarkoituksena voi olla "jään murtaminen" rentouttavan yhdessäolon merkeissä. Sen voi tehdä olemalla yhdessä sanomatta mitään tärkeää ja haitallista. Small talk edeltää usein siirtymistä varsinaiseen asiaan. Small talk -keskustelua voi harjoitella esimerkiksi ohjaajan tai lähi-ihmisen kanssa.

1. Mieti yksi uutinen tai aihe, joka kiinnostaa sinua itseäsi. Älä valitse omaa erityiskiinnostuksesi kohdetta, sillä siitä puhuminen voi pitkästytää keskustelukumppaniasi.
2. Mieti yksi oma kokemuksesi, joka liittyy valitsemaasi puheenaiheeseen ja jolla voisit saada keskustelun käyntiin.
3. Aloita sitten keskustelu harjoituskumppanisi kanssa.
4. Kun olette keskustelleet jonkin aikaa, pitäkää tauko. Sen aikana miettikää kumpikin kolme yleistä aihetta, joista ette haluaisi puhua vieraiden ihmisten kanssa.
5. Jatkakaa sitten keskustelua välttämättä epämiellyttävistä aiheista puhumista. Jos toinen alkaa puhua epäsovinnasta aiheesta, on tärkeää sanoa hänelle tarpeeksi jämäkästi, että et halua puhua kyseisestä aiheesta. Voit sanoa esimerkiksi: "En halua puhua tuosta aiheesta. Puhutaan jostain muusta."

Tärkein ihmissuhde on suhde itseesi

Vaikka ihmissuhteet toisiin ihmisiin ovat tärkeitä, sinun tärkein ihmissuhteesi on kuitenkin suhde sinuun itseesi. Myötätunto itseä kohtaan tarkoittaa hyväntahtoista suhtautumista itseensä. Ihminen hyväksyy omat heikkoutensa ja pitää itseään heikkouksistaan huolimatta arvokkaana. Hän ajattelee: "Olen hyvä tyyppi. Kuten jokaisella ihmisellä, myös minulla on heikkouksia, mutta etenkin vahvuuksia ja hyviä piirteitä. Ja vaikka en osaakaan kaikkea, olen riittävä ja hyvä tällaisena kuin olen". Omaan itseensä tutustuminen kannattaa. Kun oppii tuntemaan itsensä, tunnistaa vahvuutensa ja sen mistä pitää.



Tehtävä 8:
Opiskele
itsemyötätuntoa eli
myötätuntoista
suhtautumista
itseesi

H. C. Andersen kirjoitti aikoinaan sadun rumasta ankanpoikasesta, josta kasvaa joutsen. Syntyminen ankkatarhaan erilaisena kuin muut on koettelemus rumalle ankanpoikaselle. Hän kokee itsensä rumaksi ja tulee ympäristön syrjimäksi. Hän kokee, että ei kelpaa kenellekään, koska on erilainen. Pahimmillaan ruma ankanpoikanen inhoaa itseään syvästi, koska ei saa ympäristöltään yhtään hyväksyntää. Mutta seuraavana keväänä ruma ankanpoikanen huomaakin,

että hänestä on kasvanut samanlainen kuin ihailemistaan joutsenista, jotka nyt ottavat hänet joukkoonsa ilomielin. Ruman ankanpoikasen sydän kevenee. Hänen ei tarvinnut muuttua yhtään tullakseen hyväksytyksi, niin kuin ei kenenkään muunkaan.

Lähde: Andersen, H. C.: Ruma ankanpoikanen
(suomennos vuodelta 1961, Kynäbaari).

Mitä satu sinun mielestäsi opettaa?

LUKUVINKKI

Itsemyötätunnosta on kirjoittanut kirjan Kristin Neff: *"Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi"* (2016). Se kannattaa lainata vaikka kirjastosta ja lukea! Voit suositella kirjaa myös esimerkiksi kaverillesi ja puhua lukukokemuksesta hänen kanssaan.

Ystävyyden ylläpitäminen

Ihmissuhteella tarkoitetaan yhteyttä kahden ihmisen välillä. Ihmissuhteen osapuolet viettävät yhdessä aikaa ja nauttivat toistensa seurasta ja yhdessäolosta. Yhdessäolo tuottaa kummallekin osapuolelle mielihyvän tunnetta. Ihmissuhteita on monenlaisia. Ihmissuhde voi olla esimerkiksi kaverien välinen suhde, suhde omaan perheenjäseneseen tai sukulaiseen tai suhde omaan seurustelukumppaniin.

Jotta ihmissuhde pysyy yllä, osapuolten välillä täytyy olla vuorovaikutusta. Vuorovaikutuksen täytyy olla vastavuoroista. Se tarkoittaa, että kummankin osapuolen on pidettävä yhteyttä toisiinsa. Yhteyttä voi pitää sosiaalisen median eli somen kautta, soittamalla tai lähettämällä viestin, kirjoitetun tai sähköisen postikortin. Yhteyden aloittaminen voi olla vaikka viestin laittaminen tai soittaminen toiselle tai tapaamisen ehdottaminen. Ihmissuhteen osapuolet voivat myös jakaa yhteisen mielenkiinnon kohteen tai harrastuksen.

Jokainen ihmissuhde tarvitsee hoitoa pysyäkseen yllä. Ihmissuhteen hoitaminen tarkoittaa, että osapuolet viettävät yhdessä kiireettömiä hetkiä ja nauttivat toistensa seurasta. Tärkeää on myös harjoittaa ihmissuhteissaan ystävyyden taitoja. Ne tarkoittavat, että kunnioittaa ja arvostaa toista sellaisena kuin hän on ja on ihmissuhteessa rehellinen ja ystävällinen. Parisuhteen hoitaminen tarkoittaa lisäksi, että kumppanin kanssa keskustellaan yhdessä säännöllisesti siitä, ”miten meillä menee”.

Ihmissuhteiden hoitoa on myös se, että mahdolliset riitatilanteet selvitetään. Niin kaveri-, seurustelu- kuin parisuhteessakin kannattaa miettiä, mistä toinen osapuoli tykkää ja mitä hänestä on mukavaa tehdä. Tällaisten asioiden avulla voi helposti tuottaa toiselle osapuolelle mielihyvää. Mielihyvää on hyvä tuottaa ihmissuhteessa kummankin. Yleensä ihmiset kohtaavat elämässään haastavia tapahtumia, silloin he tarvitsevat toisiltaan erityisesti tukea.

Tehtävä 9: **Harjoittele ystävyyden taitoja**

Kaveri- ja ystäväsuhteissa auttavat tietyt taidot, joista on yhtä lailla hyötyä myös seurustelu- ja parisuhteissa.

Seuraavalla sivulla on lueteltu seitsemän ihmissuhteessa tärkeää taitoa. Ihmisen on mahdollista kehittyä näissä taidoissa koko elämänsä ajan. Vastaa kysymyksiin omin sanoin.

1. Luotettavuus. Luotettavuus tarkoittaa sitä, että et kerro eteenpäin ilman lupaa sitä, mitä kaveri tai kumppani kertoo sinulle. Pidät myös kaverillesi tai kumppanillesi antamasi lupaukset.

Miten voit olla luotettava ystävä?

2. Empaattisuus eli myötäelämisen kyky. Empaattinen eli myötätuntoinen ihminen kykenee eläytymään toisen tunteisiin tilanteissa, joissa kaveri tai ystävä on esimerkiksi iloinen tai surullinen. Hän osaa iloita kaverinsa kanssa ja lohduttaa surevaa ystävää.

Mainitse kolme tapaa, joilla voit osoittaa myötätuntoa toiselle ihmissuhteessa:

3. Vastavuoroisuus. Hyvä ihmissuhde on vastavuoroinen. Siinä osapuolet antavat toisilleen huomiota ja tuottavat mielihyvää.

Miten voit tuottaa ystävällesi hyvää mieltä?

4. Auttavaisuus. Kaveria tai ystävää on hyvä auttaa silloin, kun siihen itse kykenee. Näin häneltä saa apua ja tukea silloin, kun itse sitä vuorostaan tarvitsee. Toisen auttaminen tuottaa myös auttajalle iloisen mielen.

Miten voit auttaa itsellesi läheistä ihmistä?

5. Ilon jakamisen taito. Jaettu ilo ja huumori ovat tärkeitä asioita ihmissuhteissa. Ne rentouttavat ja antavat mielelle lepo hetken irrottaen ajatukset muista asioista. Yhteisöissä huumori lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja parantaa yhteisön hyvinvointia.

Miten voit tuottaa toiselle ihmiselle iloa?

6. Tilan antaminen toisen omille asioille. On tärkeää, että annamme toiselle ihmiselle ihmissuhteessa tilaa. Se tarkoittaa, että hyväksymme hänen aikansa kuluvaan muidenkin ihmisten kanssa ja muiden ihmisten olevan yhtä lailla hänelle tärkeitä.

Milla tavalla toimien voit antaa ystävällesi tilaa?

7. Anteeksiantaminen. Jokaisessa ihmissuhteessa tulee vastaan tilanteita, joissa vahingossa tai tahallaan aiheutetaan toiselle mielipahaa. Tällöin on tärkeää osata pyytää omaa tekoaan anteeksi ja myös antaa toiselle anteeksi, jos toinen on pahoittanut toiminnallaan sinun mielesi.

Millaisissa tilanteissa pyydät kaveriltasi anteeksi?

Seurustelu- ja parisuhdetaidot

Seurustelu muuttuu parisuhteeksi silloin, kun osapuolet sitoutuvat toisiinsa vahvemmin. He käyvät ehkä keskustelun suhteensa laadusta, kun seurustelua on jatkunut pidemmän aikaa.

Seurustelu- ja parisuhteissa tarvittavia parisuhdetaitoja oppii vain niitä harjoittelemalla. Parhaiten parisuhdetaitoja oppii parisuhteessa. Kaikki parisuhteet, vaikka ne päättyisivätkin myöhemmin, ovat elämässä tärkeitä.

Parisuhteessa tärkeitä taitoja ovat:

1. Kumppanin kuunteleminen.
2. Parin yhteinen aika, joka voi vaatia aikataulujen ja menojen yhteensovittamista.
3. Avoin keskustelu eli tunteiden ja asioiden selkeä kertominen sanoin toiselle.
4. Läheisyys. Pari päättää, millaista lähekkäin olemista, koskettelua ja seksiä heidän suhteensa sisältää.
5. Myönteinen asenne. Ongelmia kuuluu jokaisen parin arkeen, mutta niistä voi selvitä yhdessä eteenpäin.
6. Sitoutuminen.

Lisäksi parisuhteessa tarvitaan samoja kaveri- ja ystävätaitoja, joita on käsitelty jo aiemmin.

Parisuhde ja rakastaminen ovat usein päätös sitoutua toiseen ihmiseen. Sitoutuminen vaatii rohkeutta. Arki ei aina ole helppoa. Se voi olla melko raskastakin, jos muun elämän hallinta tuottaa paljon stressiä. Mutta jos päättää rakastaa toista ja auttaa suhdetta omalta osaltaan pysymään hyvänä, parisuhteesta voi tulla hyvin pitkäikäinen. Parisuhdetta pitää siis hoitaa, koska se ei hoida itse itseään. Tämä tarkoittaa, että kuuntelee mitä toisella on sanottavana ja huomioi toista arjessa esimerkiksi toivotuin kosketuksin tai osallistumalla kotitöihin.

Joskus voi tulla riitaa. On tärkeää harjoitella riitelytaitoja. Riidellä voi rakentavasti: riidan aiheuttaneet asiat selvitetään rauhoittuneena ja kumppanille ehdotetaan yhteisiä ratkaisuja sen sijaan, että vain kritisoi taisiin kumppania.

Parisuhteesta voi tehdä kumppaninsa kanssa juuri sellaisen kuin molemmille tuntuu sopivan, kunhan ei loukkaa toista ja pitää huolen myös omista toiveistaan. Suhde voi olla myös sellainen, jossa on useampi kuin kaksi osapuolta.

Kumppaneiden tulee keskustella asioista ja vaihtoehtoista, jotka sopivat heille parhaiten. Vaikka suhteessa on aina kyse kompromissin eli sopuratkaisun tekemisestä kahden henkilön toiveiden välillä, jokaisen tulee toimia sillä tavalla, että ratkaisu tuntuu hänestä itsestään hyvältä. Jos sinusta ajatus yhdessä asumisesta tai sen kokeilemisesta tuntuu hyvältä, se on varmasti hyvä ratkaisu. Jos kumppanisi kokee samalla tavalla, eli ratkaisu on mieleinen hänellekin, voitte toteuttaa ajatuksen yhdessä. Samalla tavalla erillään asuminen on hyvä ratkaisu, jos se tuntuu suhteen osapuolista sopivalta.

Viereisellä sivulla on lyhyt lista parisuhteen taidoista.

Lue alla oleva lyhyt tarina Millan ja Marian parisuhteesta. Poimi sitten tarinasta ne kohdat, joissa Milla ja Maria käyttivät listassa mainittuja parisuhdetaitoja. Voit lisäksi miettiä muita esimerkkejä niistä käytännön teoista, joilla voisit osoittaa kyseistä taitoa parisuhteessa.

Tehtävä 10:
Miten voin olla
hyvä kumppani toiselle?

MILLAN JA MARIAN YHTEINEN VAPAAPÄIVÄ

Milla ja Maria ovat olleet yhdessä siitä saakka, kun tapasivat toisensa Sammalkylän lukiossa viisi vuotta sitten. Milla oli silloin lukion ensimmäisellä luokalla ja Maria oli abiturientti. He ihastuivat toisiinsa lukionsa musiikkitapahtumassa ja alkoivat seurustella.

Tällä hetkellä he asuvat kaksiossa kaupungin keskustassa, ja heillä on lisäksi 3-vuotias tanskandoggi Saku. Maria työskentelee nuoriso-ohjaajana ja on usein lauantapäivät töissä. Tuleva viikonloppu on poikkeuksellinen, koska Marialla on lauantaina vapaapäivä. Milla on töissä kahvilassa ja käy iltaisin opiskelemassa psykologiaa avoimen yliopiston kursseilla. Hän haluaisi päästä yliopistoon lukemaan psykologiaa. Viikonloppuisin hänellä on vapaata.

Milla ja Maria keskustelevat vapaapäivän vietosta viikonloppua edeltävänä keskiviikkoamuna:

Maria: "Minulla on muuten lauantaina vapaapäivä. Olisi kiva tehdä jotain mukavaa yhdessä. Jotain sellaista vaikka, että voisimme ottaa Sakunkin mukaan. Ja illalla voisimme mennä vaikka keikalle."

Milla: "Aaa, minä kun luulin, että olet töissä lauantaina. Minulla on ensi viikolla se tentti, johon minun on pakko lukea koko viikonloppu. En ole lukenut vielä yhtään."

Maria: "Miksi et ole lukenut aiemmin? Minulla on niin harvoin vapaapäiviä

lauantaisin, että nyt olisi ollut kiva viettää aikaa yhdessä. Mutta ymmärrän, että tentti on sinulle tärkeä. Olisin kuitenkin hirveästi halunnut mennä keikalle."

Milla: "Voisitko ajatella meneväsi keikalle yksin tai jonkun kaverisi kanssa, ja jos päivällä tekisimme jotain yhdessä? Lukisin sitten illan tenttiin. Pääsisikö esimerkiksi Reija mukaasi keikalle?"

Maria: "Voin mennä keikalle yksin, tai sitten voisin pyytää Reijaa mukaan. Soitankin hänelle nyt heti."

Milla: "Hyvä juttu. Lauantaina päivällä voisimme käydä Sakun kanssa kävelemässä Notkosuon pitkospuilla lenkin ja juoda nuotiokahvit vaikka taukopaikalla. Miltä se kuulostaisi sinusta?"

Maria: "Se kuulostaa hyvältä suunnitelmalta! Ihanaa rakas, toivotaan että tulee hyvä ilma."

Milla: "Toivotaan niin. Lähden töihin. Kivaa päivää, olet mulle tärkeä."

Maria: "Niin sinäkin minulle. Nähdään. Pusu."

Kun olet lukenut tarinan, kirjoita alas, miten Milla ja Maria käyttivät alla olevia parisuhdetaitoja. Kirjoita tarinan kohta tai kohdat, missä kunkin taidon käyttäminen näkyi.

Parisuhdetaito:

Miten Milla ja Marja käyttivät kyseistä taitoa parisuhteessaan?

Joustavuus

Luottamus toiseen

Rehellisyys

Toisen kunnioittaminen

Ristiriitatilanteiden ratkaiseminen

Ristiriitatilanteet kuuluvat ihmissuhteisiin yhtä lailla kuin muuhunkin elämään. Kun kyse on kahden tai useamman henkilön välisestä tilanteesta, keskustelusta tai toiminnasta, voi eriäviä mielipiteitä olla yhtä paljon kuin on osallistujia. Ristiriitatilanteessa korostuvat itsesäätelyn taito ja vuorovaikutustaidot. Ne auttavat ratkaisemaan ristiriitatilanteen yhdessä muiden osallisten kanssa. Itsesäätely tarkoittaa sitä, että pystyy säätelemään tunteitaan ja ilmaisemaan niitä hyväksyttävällä tavalla.

Ristiriitojen ratkaisussa on neljä vaihetta:

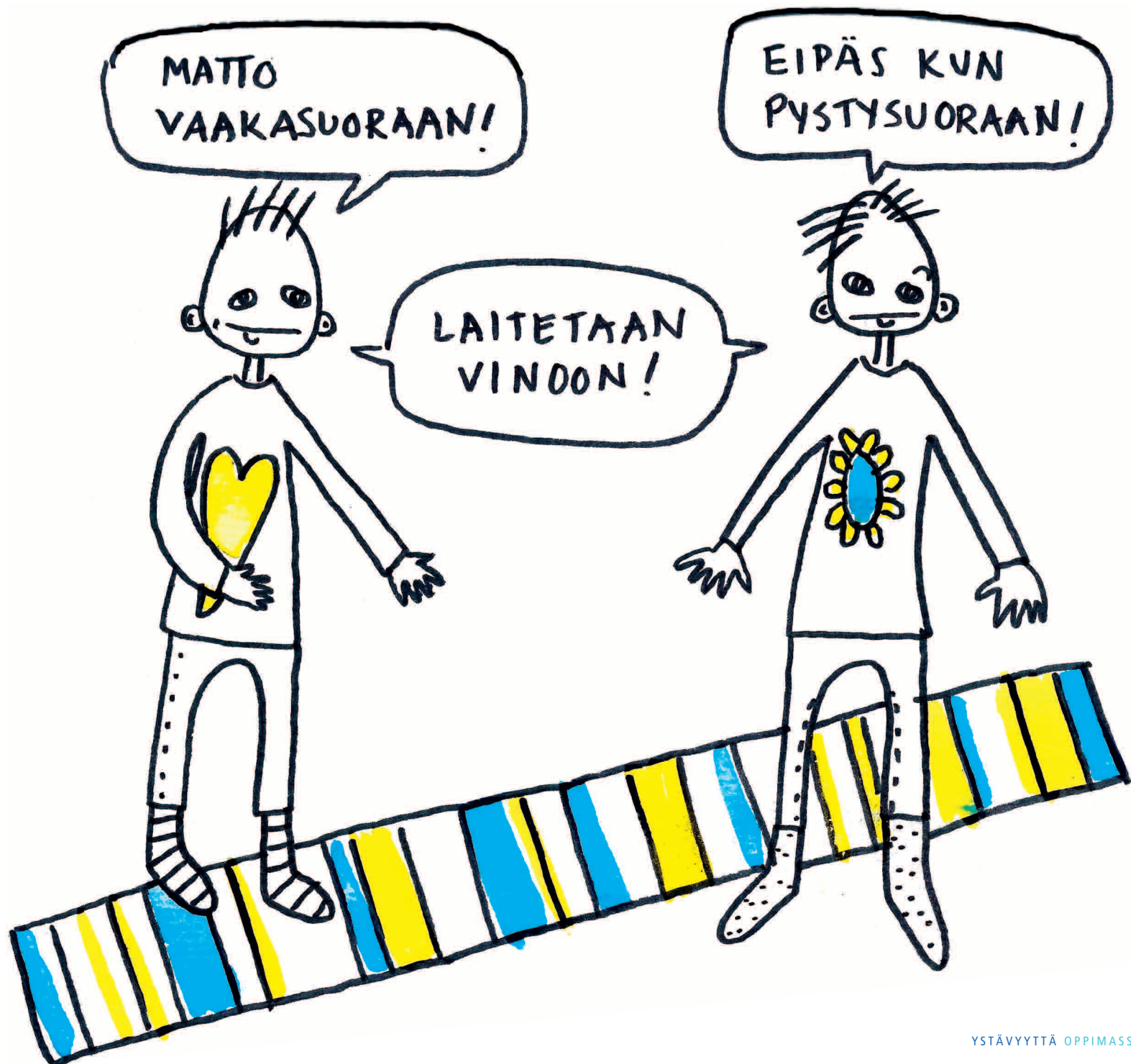
1. Ongelma havaitaan ja paikannetaan.
2. Kaikille osapuolille annetaan lupa ristiriitaan liittyvien mielipiteiden ja tunteiden ilmaisemiseen ja kaikkia kuunnellaan.
3. Asiaan etsitään ratkaisu, joka on usein kompromissi eli sopuratkaisu osapuolten eri mielipiteiden väliltä.
4. Onnistunut ristiriitatilanteen ratkaisu tyydyttää kaikkia osapuolia. Tämä edellyttää, että kaikkien osapuolten mielipiteet tulevat huomioiduksi.

Tehtävä 11: Kompromissia etsimässä

Mieti mikä voisi olla kompromissi eli kumpaakin osapuolta tyydyttävä ratkaisu alla olevissa riitatilanteissa.

Jos tilanteessa on muita ihmisiä, kysy toiselta tehtävän tehneeltä, mikä hänen mielestään on hyvä ratkaisu kussakin ongelmassa.

1. Seurusteleavasta parista toinen haluaisi tavata kerran viikossa ja toinen joka päivä. Mikä voisi olla tilanteessa kompromissi eli kumpaakin osapuolta tyydyttävä ratkaisu?
2. Janne ja Heikki ovat kavereita. He ovat sopineet viettävänsä perjantai-illan yhdessä tehden jotain mukavaa. Heille tulee kuitenkin riita siitä, mitä he tekisivät. Janne haluaisi, että he menisivät uimaan. Heikki taas tykkää paljon sulkapallon peluusta ja haluaisi, että he menisivät pelaamaan sulkapalloa. Mikä voisi olla kompromissi, jota Jannen kannattaisi ehdottaa Heikille, jotta tilanne ratkeaisi kumpaakin tyydyttävällä tavalla?
3. Satu ja Jarmo ovat olleet yhdessä kaksi vuotta. Tulevana viikonloppuna on Sadun isoisän 80-vuotisjuhlat, joihin on kutsuttu koko suku. Satu haluaisi esitellä Jarmon kumppaninaan isovanhemmilleen ja on ehdottanut Jarmolle juhliin lähtemistä. Jarmo ei pidä tilaisuuksista, joissa on paljon ihmisiä. Hänelle tulee silloin ahdistunut olo. Hän kieltäytyy Sadun ehdotuksesta. Satu pahoittaa tästä mielensä, ja tilanteessa syntyy riita Sadun ja Jarmon välille. Mikä voisi olla ratkaisu tilanteessa? Mieti, onko kompromissin etsiminen aiheellista tässä tilanteessa.



Mitä opimme ihmissuhteissa?

Kaikkien ihmissuhteiden aikana opimme jotain itsestämme. Vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa opimme, millaiset asiat ovat meistä mukavia: esimerkiksi millainen yhteinen ajanvietto on itsestä mukavaa, millaisesta huomioduksi tulemisesta itse pitää ja miten usein haluaa kumppaniaan tavata. Tällaiset tiedot ovat tärkeitä, jotta osaamme kertoa ne uudelle kumppanille. Huomattava on, että omista toiveista huolimatta ihmissuhteessa ovat aina läsnä kahden osapuolen toiveet ja mielipiteet. Tällöin on tärkeää kumpaakin osapuolta tyydyttävän ratkaisun etsimisen taito.

Jokainen ihmissuhde tuo elämäämme sisältöä. Useat ihmissuhteet eivät ole koko elämän mittaisia, mutta jotkut ovat. Tällaisia ovat usein suhteet omaan perheeseen ja lähimpiin ystäviin ja kavereihin. Pitkistä, mutta myös hetken kestäivistä ihmissuhteista on hyvä osata olla kiitollinen. Samalla kun saamme tutustua toiseen ihmiseen, saamme myös tilaisuuden tutustua itseemme. Ihmissuhteen päättymisen voi joskus viedä ihmistä kohti hänelle paremmin sopivaa suhdetta. Siksi se voi olla myös hyvä asia, joka vie kohti parempaa elämää.



Tehtävä 12:
Miltä tuntuu
tulla nähdyksi sellaisena
kuin on?

Ihmiselle on tärkeää
tulla nähdyksi ja hyväksytyksi
sellaisena kuin on.

**Mieti itseksesi tai yhdessä
parin kanssa:**

1. Kenen ihmisen kanssa olet kokenut tulleeesi nähdyksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin olet?
Miltä se on tuntunut?

2. Miten itse voisit tuottaa toiselle kokemuksen nähdyksi ja hyväksytyksi tulemisesta?

Kaveruuteen ja seurusteluun liittyvä sanasto

Kaveri

Kaveriksi kutsutaan sellaista ihmistä, jonka kanssa voit jakaa asioita. Hänelle voit kertoa vaikka asiasta, joka tapahtui sinulle tänään tai joka harmittaa sinua. Vastavuoroisesti kaverisi kertoo sinulle omassa mielessään olevista asioista. Juttelu kahden kesken ja asioiden jakaminen tuntuvat yleensä kivalta.

Ystävä

Ystäväksi kutsutaan henkilöä, joka auttaa sinua vaikeassa tilanteessa ja välittää siitä, mitä sinulle kuuluu. Ystävän kanssa ei aina tarvitse olla samaa mieltä, mutta hänen kanssaan tulee tunne, että sinä ja ystäväsi olette samanarvoisia.

Seurustelukumppani

Seurustelukumppani on henkilö, josta on kiinnostunut romanttisessa mielessä ja joka on vastavuoroisesti kiinnostunut sinusta romanttisessa mielessä. Hänen kanssaan on tavannut jo jonkin aikaa ja tapaa säännöllisesti.

Treffit

Kyseessä on treffit, kun kaksi toisistaan romanttisessa tai seksuaalisessa mielessä kiinnostunutta ihmistä ovat sopineet tapaamisesta.

Tapailu

Kyseessä on tapailu tai tapailusuhde, kun kaksi toisistaan romanttisessa mielessä kiinnostunutta henkilöä tapaa toisiaan ensitreffien jälkeen uudelleen.

Seurustelusuhde

Tapailu muuttuu seurusteluksi silloin, kun se muuttuu säännölliseksi ja kun kumpikin osapuoli on sitä mieltä.

Parisuhde

Seurustelusuhde muuttuu parisuhteeksi, kun osapuolet sitoutuvat toisiinsa vahvemmin. He voivat käydä esimerkiksi keskustelun suhteensa laadusta.

Speed Dating

Speed Dating on tapahtuma, jossa on mahdollista tavata samalla kertaa treffimielessä useampi kuin yksi henkilö. Kunkin henkilön kanssa jutellaan lyhyt hetki, minkä jälkeen vaihdetaan vuoroa seuraavan henkilön luokse.

Slow Dating

Slow Dating on samankaltainen tapahtuma kuin Speed Dating, mutta Slow Dating -tapahtumassa on mahdollisuus jutella treffikumppaneiden kanssa pitempi hetki. Slow Dating -tapahtuma sopii hyvin silloin, jos toisiin ihmisiin tutustuminen kestää usein kauan ja haluaa tehdä sen rauhassa.

Tehtävä 13:
Vinkkejä
treffeille -kysymyspalsta

Tässä on vastauksia treffeillä käymiseen. Oletko samaa mieltä kuin vastaaja? Voit miettiä vastauksia itse tai parin kanssa tai sitten voitte pohdiskella niitä ryhmässä. Mitä itse vastaisit kysyjälle?

Kysymys: Miten kannattaa toimia treffeillä?

Vastaus: Treffeillä kannattaa muistaa vanha sanonta ”hyvät tavat kaunistavat”. Se tarkoittaa, että hyvät käytöstavat ja ystävälliset teot antavat itsestä toiselle ihmiselle hyvän kuvan. Treffeillä kannattaa esimerkiksi avata toiselle ovi, auttaa treffikumppania ottamaan takki yltään ja odottaa, että treffikumppani tilaa ensin, kun ollaan kahvilassa tai ravintolassa. Keskusteluissa kannattaa muistaa vastavuoroisuus eli antaa toiselle tilaa kertoa itsestään ja ajatuksistaan ja kertoa vastavuoroisesti itsestään jotain henkilökohtaista, mutta ei liian intiimiä. Voit kertoa esimerkiksi jotain sinulle tärkeästä harrastuksesta. Jos toinen ei vaikuta kiinnostuneelta siitä asiasta, josta puhuu, on hyvä vaihtaa keskustelunaihetta. Kun tapaa toisen ensimmäisen kerran, kannattaa huolehtia siitä, että ei lähesty liikaa toista. Toiseen kannattaa tällöin pitää hyvä etäisyys (käsivarren mitta), jotta hän saa pitää oman tilan vieraan henkilön seurassa.

Kysymys: Millä mielellä kannattaa mennä ensitreffeille?

Vastaus: Ensitreffeille kannattaa mennä toiveikkain mielin. Ajatellen, että voin tavata itseä kiinnostavan henkilön, joka kiinnostuu myös minusta.

Kysymys: Mitä on empatia ja miten voi vaikuttaa empaattiselta treffeillä?

Vastaus: Empatia tarkoittaa kykyä mukautua toisen ihmisen tunteisiin. Esimerkiksi kun toinen ihminen on surullinen, itsestä tuntuu myös surulliselta. Empaattiselta voi vaikuttaa tukemalla toista ihmistä tilanteissa, joissa hän tuo esiin kokemuksia ja tunteita. Empaattinen ihminen kuuntelee toista henkilöä hiljaa antaen toiselle mahdollisuuden rauhassa kertoa omia ajatuksiaan ja asioitaan. Hän ei keskeytä toista eikä lähde tilanteesta kesken pois. Hänen on hyvä osoittaa, että hän ymmärtää toista esimerkiksi nyökkäämällä tai sanoen, että ymmärtää. Tällainen toiselle tilan antaminen tuntuu vastapuolesta kivalta ja voi saada hänet kiinnostumaan sinusta.

Kysymys: Mihin voi laittaa seuranhakuilmoituksen?

Vastaus: Seuranhakuilmoituksen voi laittaa netin deittipalveluun, jossa voit luoda profiilin, etsiä seuraa ja ottaa yhteyttä muihin käyttäjiin. Seuranhakupalveluita julkaistaan pääasiassa mobiilisovelluksina ja verkkosivustoina, joissa on erilaisia alustoja deittailuun, ystävyyden hakuun ja parisuhteiden etsimiseen.

Kysymys: Millaiseen ilmoitukseen olisi hyvä vastata ja millaiset viestit ovat kivoja vastaanottajan mielestä?

Vastaus: On hyvä idea käyttää hyvää kaveria tai muuta läheistä ja luotettavaa ihmistä apuna ilmoitusten katselussa. Voit myös pyytää kaveria kommentoimaan omiakin viestejä ennen niiden lähettämistä.

Kysymys: Miten speed dating -tapahtumassa kannattaa toimia?

Vastaus: Speed dating -tapahtumissa kannattaa antaa toiselle tilaa ja aikaa kertoa itsestään ja sitten kertoa itsestä jotain, minkä arvelee kiinnostavan toista. Voit kertoa vaikka jostain kiinnostavasta harrastuksestasi toiselle.

Kysymys: Voiko kumppanin löytää nettitreffipalstalta?

Vastaus: Nettipalstoilta voi jokainen hyvin etsiä seurustelukumppania. Omia sosiaalisia taitojaan (mm. kontaktin ottamisen taitoa) kannattaa samaan aikaan harjoittaa kohtaamalla uusia ihmisiä erilaisissa tilanteissa, mutta elämistä ei kannata harjoittelun takia keskeyttää. Eli ei siis kannata vältellä treffeillä käymistä harjoitellessaan omia taitojaan. Sosiaaliset taidot kehittyvät sosiaalisten kokemusten kertymisen kautta, ja kohtaamiskokemuksia voi saada lisää myös yhtä hyvin nettitreffipalstan kautta.

Kysymys: Mikä on nettideittailussa paras toimintatapa?

Vastaus: Nettideittailussa tosimielen ja leikkimielen välimuoto on hyvä toimintatapa. Tällöin ei hae netin treffipalstoilta väkipakolla kumppania, mutta ei pane vastaankaan, jos nettideittailemalla kohdalle osuu elämänkumppani. Puoliksi leikillään ja puoliksi tosissaan.

Milloin voi mennä naimisiin?

Vastaus: Tulevaisuutta voi suunnitella etukäteen, mutta jos sinun ja treffikumppanin välille syntyisi seurustelusuhde, avioliitto on vain yksi mahdollinen suhteen kehittymisen muoto. Suhteeseen tuovat kummatkin kumppanit omat odotuksensa ja toiveensa.

Kysymys: Mistä tietää, että toinen on netissä minusta kiinnostunut?

Vastaus: Alussa ei voi tietää, onko ensimmäinen vastaus kohteliaisuudesta vastaamista vai aitoa kiinnostuneisuutta sinua kohtaan. Mutta kun toisen kanssa vaihtaa muutaman viestin, alkavat jo kummatkin osapuolet huomata, onko toisen kanssa viestittelystä kiinnostunut ja kestääkö yhteydenpito. Toiselta voi myös kysyä yhteydenpidon jatkuessa, että mistä asioista tykkää sinussa ja näin saada vastausta siihen, että onko toinen aidosti kiinnostunut sinusta.

Netiketti, lyhyt oppimäärä

Netti on tänä päivänä paikka, jossa moni tapaa kiinnostavia ihmisiä. Monelle on helpompaa tavata netissä kuin kasvokkain, koska netissä ei tarvitse tulkita uuden tuttavuuden kasvojen ilmeitä, äänensävyjä tai eleitä.

Netiketti eli netti-etiketti tarkoittaa netissä noudatettavia sääntöjä. Netissä on tärkeää muistaa olevansa tekemisissä yhtä lailla tuntevien ihmisten kanssa kuin kasvokkain kohdatessa. Ennen kuin kirjoitat nettiin, mieti, voisitko sanoa saman asian kasvokkain toiselle. Kun lisää nettiin kuvan, mieti, voisitko näyttää kuvan kaikille. Netissä ei saa kiusata, mutta jos tulet kiusatuksi siellä, kerro siitä luotettavalle ihmiselle. Netissä toimii myös nettipoliisi, jolla on omat profiilinsa monessa some-palvelussa, muun muassa Facebookissa.

Toisia netin käyttäjiä pitää kunnioittaa. Samalla tavalla on myös tärkeää itse pitää huolta siitä, ettei vaaranna omaa turvallisuuttaan. Netissä ei siis pidä käyttäytyä huolimattomasti eikä esimerkiksi levittää omia tietojaan kaikkien nähtäväksi.

Myös erilaisissa viestisovelluksissa (kuten Whatsapp, Messenger) kannattaa kirjoittaa ystävällisesti ja tiedostaa, että lähettämäsi kuvat ja videot voivat levitä laajemmalle kuin olet tarkoittanut.

NETIKETTI, LYHYT OPPIMÄÄRÄ

Sääntö 1

Mieti mitä kirjoitat nettiin. Kunnioita toisia netin käyttäjiä.

Sääntö 2

Ole ystävällinen. Esimerkiksi sosiaalisessa mediassa on paljon mukavampaa lukea ystävällistä kommentointia kuin epäystävällistä. Mieti, millaisia kommentteja haluaisit itse kuulla ja kommentoi itse samalla tavalla.

Sääntö 3

Älä laita nettiin sellaisia kuvia, joita et voisi näyttää kaikille. Nettiin laitettuja kuvia ei koskaan saa täysin varmasti enää poistettua, kun ne on sinne kerran laittanut. Älä laita nettiin kenenkään muun kuvaa ilman lupaa.

Sääntö 4

Mieti aina tarkkaan, ennen kuin annat henkilötietosi netissä. Älä esimerkiksi kerro keskustelupalstalla koko nimeäsi, osoitettasi tai puhelinnumeroasi.

Sääntö 5

Älä luota henkilöön, jota et ole vielä tavannut. Netissä on helppo valehdella olevansa joku muu kuin on. Joku voi myös laittaa itsestään väärän valokuvan.

Sääntö 6

Kun tapaavat netissä tapaamasi henkilön, sovi tapaaminen julkiselle paikalle päiväsaikaan. Voit myös ottaa kaverin mukaan tapaamiseen.

Sääntö 7

Kirjoita vain sellaisia viestejä, jotka voisit myös sanoa henkilölle kasvokkain. Älä levitä netissä väärää tietoa.

Sääntö 8

Älä kiusaa toista henkilöä netissä. Se on netissä yhtä lailla kiellettyä kuin kasvokkain.

Sääntö 9

Jos sinua kiusataan netissä, kerro siitä luotettavalle ihmiselle. Kerro myös siitä, jos näet netissä jotain hämmentävää. Älä jää yksin miettimään asiaa.

Sääntö 10

Muista, että kaikki mitä näet ja luet netistä, ei ole aina totta.



Vähennetään yhdessä yksinäisyyttä



Haastamme kaikkia toimimaan yksinäisyyden vähentämisen puolesta:

Tukena mahdollistaa kehitysvamman tai muun syyn vuoksi apua ja tukea tarvitsevan ihmisen hyvää elämää – yhdessä hänen ja hänen läheistensä kanssa. Tuotamme ja kehitämme monipuolisia hyvän elämän palveluita niitä tarvitseville. Edistämme yhdenvertaisuutta ja ihmisoikeuksia ja vahvistamme tukea tarvitsevien osallisuutta arjessa ja yhteiskunnassa. **www.tukena.fi**

Sexpo-säätiö toimii seksuaalisuuden ja ihmissuhteiden asiantuntijana. Säätiö järjestää seksuaali-neuvonta- ja terapiapalveluita yksilöille, pareille ja muille ihmissuhdemuodoille sekä kouluttaa seksuaalisuuden parissa työskenteleviä sosiaali-, terveys-, ja kasvatustalan ammattilaisia. **www.sexpo.fi**

Autismisäätiön toiminta koostuu monipuolisista asumiseen, työ- ja päivätoimintaan, ohjaus- ja valmennustoimintaan, terveydenhuollon vastaanottopalveluihin sekä kehittämis- ja tutkimustoimintaan liittyvistä palveluista. **www.autismisaatio.fi**

Muistiinpanoja

Lähteet

Ahonen, T. 2011a: *Itsesääätelytaitojen kehityksen ongelmat lapsuudessa*. Teoksessa Aro T. & M. Laakso (toim.): Taaperosta taitavaksi toimijaksi, itsesääätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Niilo Mäki Instituutti, 6-9. Jyväskylä.

Andersen, H. C.: *Ruma ankanpoikanen* (suomennos vuodelta 1961, Kynäbaari).

Ilmonen, Petri 2012: *Nettietiketti*. Oppimateriaalikeskus Opike. Solver palvelut Oy, Kouvola.

Isokorpi, T. 2004: *Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen*. PS-kustannus, Jyväskylä.

Karila-Hietala, Ritva ym. (toim.) 2017: *Mielenterveys elämäntaitona*. 3.painos. Tryckeri Aktaprint AS, Tallinna.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010: *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. WS Bookwell Oy, Juva.

Lawson, Wendy 2008: *Concepts of Normality: The Autistic and Typical Spectrum*. Jessica Kingsley Publishers, United Kingdom.

Oksanen, Jonna 2015: *Seksu: Seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja*. Opas autismin kirjon nuorille ja aikuisille sekä heidän kumppaneilleen. Autismisäätiö. Suomen Uusiokuori Oy, Somero.

Sajaniemi, Nina ja Jukka Mäkelä 2015: *Ihminen voi hyvin joukossa*. Artikkelikirjassa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.): Positiivisen psykologian voima. Bookwell Oy, Juva.

Ramey & Ramey 2008: *Autistics' Guide to Dating: A Book by Autistics, for Autistics and Those Who Love Them or Who Are in Love with Them*. Copyrighted Material. Jessica Kingsley Publishers, United Kingdom.

Ystävyyttä oppimassa

VINKKEJÄ TOISEN IHMISEN KOHTAAMISEEN

Tässä kirjassa annetaan vinkkejä siihen, miten voi löytää uusia kavereita, ystäviä tai kumppanin. Missä uusia ihmisiä voi tavata, miten uusi ihminen on hyvä kohdata ja miten ylläpidetään kaveri- tai ystävyysuhdetta. Lisäksi mukana on tehtäviä, joiden avulla voi harjoitella omia vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja.



Jotta kukaan
EI JÄISI YKSIN