Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

TEEMA 9

Terve viestintä ja ihmissuhteet



Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

“Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.”



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Tämä asiakirja on luotu maksuttomaksi oppimis- ja opetusmateriaaliksi (avoimeksi oppimateriaaliksi) ja se on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä. Tämän lisenssin kopion voit katsoa osoitteesta http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Teema 9: Terve viestintä ja ihmissuhteet

Terve viestintä ja vahvat ihmissuhteet ovat tärkeä osa arkea. Avoin, kunnioittava ja saavutettava viestintä vahvistaa ihmissuhteita. Aktiivinen kuuntelu, selkeä ilmaisu ja tunnetietoisuus ovat terveen viestinnän keskeisiä osatekijöitä. Terveet ihmissuhteet puolestaan perustuvat luottamukseen, keskinäiseen kunnioitukseen ja ymmärrykseen. On tärkeää ilmaista omat rajat ja tarpeet. Viestintätaitoja voi oppia ja kehittää.

Terveiden ihmissuhteiden rakentaminen: Terveiden ihmissuhteiden rakentaminen vaatii aikaa ja vaivaa; tällaiset suhteet kehittyvät ajan mittaan rehellisyyden, johdonmukaisuuden ja avoimen viestinnän kautta. Luottamuksen ja kunnioituksen ilmapiiri helpottaa ihmisten välistä viestintää. Jotta viestintä voisi jatkua terveellä tavalla, on tärkeää kuunnella ymmärtäväisesti silloinkin, kun on eri mieltä, ja suhtautua erilaisuuteen ja erilaisiin ajatuksiin kunnioittavasti. Tehokas viestintä, jossa tunteet ja tarpeet ilmaistaan selkeästi ja toista osapuolta kuunnellaan aktiivisesti, auttaa ehkäisemään mahdollisia väärinymmärryksiä.

Yhteisen sävelen etsiminen ja kompromissiin pyrkiminen ovat ristiriitojen ratkaisemisen keskeinen osa. Yhteisten tavoitteiden tunnistaminen, prioriteettien ymmärtäminen ja molemmille osapuolille hyväksyttävien ratkaisujen löytäminen vahvistavat ihmissuhteita. Kompromissi ei tarkoita omista tarpeista luopumista, vaan yhteistyötä oikeudenmukaisten ja kestävien ratkaisujen löytämiseksi. Tämä lähestymistapa lisää kunnioitusta ja ymmärrystä ihmissuhteissa. Kun erimielisyyden jälkeen arvioidaan, mikä meni hyvin ja mitä voisi parantaa, ristiriidoista tulee oppimisen mahdollisuuksia. Tässä prosessissa kertyneet

kokemukset vahvistavat tulevia viestintä- ja vuorovaikutustaitoja ja auttavat samalla vähentämään epävarmuudesta johtuvaa stressiä.

Keskeiset asiat

Nämä keskeiset asiat tiivistävät teeman 9 ydinkäsitteet. Ne helpottavat tiedon ymmärtämistä ja tärkeiden kohtien muistamista.

1. Terveen viestinnän perusta

- **Taito, jota voi kehittää:** Viestintätaidot eivät ole muuttumattomia; niitä voi oppia ja kehittää harjoittelemalla.
- **Keskeiset osatekijät:**
- Selkeä ilmaisu, aktiivinen kuuntelu ja tunnetietoisuus muodostavat terveen viestinnän perustan.
- **Väärinymmärrysten ehkäiseminen:** Tunteiden ja tarpeiden selkeä ilmaiseminen ja toisen osapuolen aktiivinen kuunteleminen ehkäisevät viestinnän kömmähdyksiä.

2. Terveiden ihmissuhteiden perusedellytykset

- **Luottamus:** Se rakentuu ajan myötä rehellisyyden, johdonmukaisuuden ja avoimen viestinnän kautta. Luottamuksen ja kunnioituksen ilmapiiri helpottaa viestintää.
- **Keskinäinen kunnioitus:** Se tarkoittaa toisen ihmisen kuuntelemista ymmärtäväisesti silloinkin, kun on eri mieltä. Siihen kuuluu erilaisuuden ja erilaisten ajatusten arvostaminen.
- **Rajat ja tarpeet:** Henkilökohtaisten rajojen ja tarpeiden selkeä ilmaiseminen ihmissuhteissa parantaa suhteen laatua.





3. Kompromissi ja ristiriitojen ratkaiseminen

- **Kompromissin tekeminen:** Kompromissin tekeminen ei tarkoita omista oikeuksista tai tarpeista luopumista. Se on yhteistyötä oikeudenmukaisten ja kestävien yhteisten ratkaisujen löytämiseksi.
- **Yhteisen sävelen löytäminen:** Ihmissuhteiden vahvistamiseksi yhteisten tavoitteiden tunnistaminen ja pyrkimys ymmärtää toisen osapuolen prioriteetteja ovat tärkeitä.

4. Ristiriitojen muuttaminen oppimisen mahdollisuuksiksi

- **Jälkiarvioinnin tekeminen:** Sen tarkasteleminen erimielisyyden jälkeen, mikä meni hyvin ja mitä voisi parantaa, kartuttaa kokemusta.
- **Kehittyminen ja stressin hallinta:** Kokemuksista oppiminen vahvistaa tulevia viestintätaitoja ja auttaa vähentämään epävarmuudesta johtuvaa stressiä.

Itsearviointitesti

Ohje: Lue jokainen kysymys huolellisesti. Valitse oikea vastaus annetuista vaihtoehdoista. Merkitse oikein/väärin-kysymyksissä sopiva vaihtoehto. Valitse kuhunkin kysymykseen vain yksi vastaus.

1. Mihin terve viestintä ja terveet ihmissuhteet perustuvat?

a) Siihen, että ollaan aina samaa mieltä

b) Avoimuuteen, kunnioitukseen ja rehellisyyteen

c) Siihen, että pysytään aina hiljaa

2. Mitä tarvitaan väärinymmärrysten ehkäisemiseksi?

a) Tunteiden ja tarpeiden selkeää ilmaisemista

b) Sitä, ettei puhu koskaan

c) Sen odottamista, että toinen osapuoli arvaa, mitä ajattelet

3. Mitä kompromissin tekeminen ihmissuhteissa tarkoittaa?

a) Omista tarpeista luopumista kokonaan

b) Vain oman kannan hyväksyttämistä muilla

c) Yhteistyötä yhteisen ja oikeudenmukaisen ratkaisun saavuttamiseksi

4. Mitä hyötyä on tilanteen arvioimisesta erimielisyyden jälkeen?

a) Se lisää stressiä ja jännitystä

b) Se muuttaa tapahtuneen oppimisen mahdollisuudeksi

c) Se johtaa menneiden virheiden jatkuvaan toistamiseen

5. Mikä seuraavista pitää paikkansa viestintätaidoista?

a) Niitä ei voi myöhemmin oppia eikä muuttaa

b) Niitä voi oppia ja kehittää ajan myötä

c) Ne kehittyvät vain lapsuudessa

Vastausavain

Kysymys	Oikea vastaus
1.	B
2.	A
3.	C
4.	B
5.	B



OLEKTIA

MAVİ PENCERE
Special Education Association

APB