



Dialogia kaikille

– AVAIN DIALOGITAITOIHIN

Dialogia kaikille
- Avain dialogitaitoihin
2024

Tämän julkaisun on tuottanut
Erasmus+ -hanke Dialogue in Adult Learning
(KA220-ADU-98E79E78), 2022–2024.



Opintokeskus **Sivis**



**Euroopan unionin
osarahoittama**

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

Sisällys

1. JOHDANTO.....	4
2. KENELLE TÄMÄ OPAS SOPII?.....	5
3. MITÄ DIALOGI ON?	7
Dialogin periaatteet ja perustaidot	7
4. DIALOGIN VAIHEET	15
Valmistaudutaan!	15
Dialogin aikana	16
Haastavassa tilanteessa.....	18
Verkkodialogi.....	21
5. MILLOIN DIALOGI ON ONNISTUNUT?.....	22
6. ERILAISIA DIALOGITILANTEITA JA HARJOITUKSIA	23
Kouluympäristö	23
Dialogi sosiaalisessa mediassa	29
Kulttuurienvälinen vuoropuhelu.....	33
Dialogisuutta naapuruussuhteisiin	37
Dialogisuus vapaaehtoistyössä.....	39
Dialogia työpaikalla	42
Dialogia haastavissa tilanteissa olevien ihmisten kanssa	44
Dialogia paikallisissa, julkisissa tapahtumissa (kirjastot, museot, galleriat...)	47
Dialogia vanhainkodissa	49

1. JOHDANTO

Tervetuloa tämän dialogioppaan pariin. Se on kirjoitettu osana kansainvälisestä DIAL-hanketta (Dialogue in Adult Learning, Dialogi aikuisopimisessa). Olemme erittäin iloisia, että käännyt puoleemme, ja etsit uusia näkökulmia. Toivottavasti saat hyödyllisiä ideoita ja vietät hauskoja hetkiä opetellessasi dialogitaitoja. Seuraavilta sivuilta löydät dialogin määritelmän, vinkkejä onnistuneeseen dialogiin, silmällä pidettäviä asioita, tapoja varmistaa dialogin rakentavuus sekä keinoja vaikeiden tilanteiden selvittämiseksi.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan dialogin maailmaan! Dialogi tuo meitä yhteen ja auttaa meitä tutustumaan sekä oppimaan toisiltamme. Dialogitaitojen avulla voit olla aktiivisempi työpaikalla ja kansalaisena. Siten ne ovat tärkeitä elämäntaitoja. Dialogi ei ole aina helppoa eikä se suju meiltä luonnostaan. Kannustamme sinua kuitenkin harjoitteluun ja olemaan lannistumatta, vaikka kaikki ei sujuisikaan täydellisesti.

Varaa pari minuuttia aikaa ja sukella dialogin maailmaan. Tästä oppaasta löydät:

- tietoa siitä, mitä dialogi on, ja dialogin pääpiirteistä
- käytännöllisiä vinkkejä
- esimerkkejä arjen dialogitilanteista.

2. KENELLE TÄMÄ OPAS SOPII?

Tämä opas on suunnattu arkiseen käyttöön kaikille, jotka tahtovat parantaa viestintäänsä, opetella uusia taitoja tai tutustua toisenlaisiin näkökulmiin. Olemme pyrkineet sisällyttämään oppaaseen vinkkejä, jotka sopivat arjessa kohtaamiimme tilanteisiin. Opas on suunniteltu aikuisia varten, mutta oppaan tehtävät sopivat hyvin nuoremmillekin. DIAL-opas on käytännönläheinen: sitä on helppo käyttää niin rennoissa kaverikohtaamisissa, koulutustyöpajoissa, keskustelutilaisuuksissa sekä verkossa ja paikan päällä. Opas auttaa sinua tulemaan paremmin toimeen muiden kanssa töissä, kotona ja harrastuksissasi.

Dialogi kuuluu kaikille:

- Dialogi on perustaito
- Kaikki pystyvät oppimaan dialogia
- Osaamisesi ei tarvitse olla täydellistä
- Ryhdy rohkeasti keskustelemaan ja kehitä taitojasi!

Dialogitaitoja tarvitaan kaikessa inhimillisessä vuorovaikutuksessa, joten niitä kannattaa kehittää. Dialogi on yhtä tärkeä taito kuin terveydestä ja taloudesta huolehtiminenkin. Yhteyden löytäminen muiden ihmisten kanssa tekee sinusta onnellisemman – teemmehän useimpia asioita yhdessä. Kuten muidenkin taitojen, myös dialogitaitojen ylläpitäminen vaatii harjoittelua.

Oppaan ideoita voit hyödyntää esimerkiksi:

- sukukokouksessa
- koulun vanhempainillassa
- taloyhtiön kokouksessa
- sähköpostiviestinnässä

- ikääntyneen sukulaisen luona vieraillessa
- paikallisissa tapahtumissa (esim. kirjastot, museot, yleisölle avoimet keskustelutilaisuudet)
- verkkotapahtumissa
- verkon keskustelupalstoilla ja sosiaalisessa mediassa
- arkisissa työkohtaamisissa
- vapaaehtoistoiminnassa

Dialogia tarvitaan kaikkialla. Esimerkiksi, jos haluat:

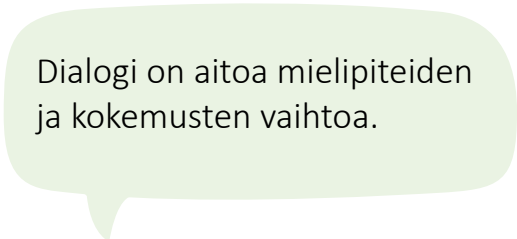
- puhua ystävillesi ja työkavereillesi avoimesti ja uteliaasti
- ymmärtää paremmin muita ihmisiä
- tutustua paremmin naapureihisi tai toteuttaa jonkin hankkeen heidän kanssaan
- tulla toimeen kumppanisi kanssa lomamatkalla
- viettää mukavaa aikaa, kun lapset tai lapsenlapset ovat kylässä, tai
- osallistua keskusteluun yleisötapahtumissa.

Nauti oppaasta ja hyödynnä, muokkaa ja sekoita sen ajatuksia muihin ideoihin ja lähestymistapoihin. Ja muista kertoa meille, jos oppaasta oli sinulle hyötyä! Voit hyödyntää tätä opasta ja sen periaatteita ja tehtäviä millaisessa tilanteessa tahansa, myös verkkokeskusteluissa. Löydät tämän julkaisun lopusta vinkkejä eri tilanteisiin. Tutustu niihin ennen aloittamista, sillä ne auttavat välttämään yleisiä dialogin ongelmia.

3. MITÄ DIALOGI ON?

Matka dialogiin on hyvä aloittaa avaamalla termejä ja käsitteitä. Kun ymmärrämme missä dialogissa on kyse, vältämme ristiriitatilanteita ja edistämme hyvää viestintää. Esittelemme nyt dialogin määritelmän, jota käytämme tässä julkaisussa.

Dialogi on aitoa **mielipiteiden ja kokemusten vaihtoa**. Se voi johtaa **uusiin oivalluksiin** ja **auttaa meitä ymmärtämään eri näkökulmia**. Kuuntelemalla toisiamme syvennämme keskinäistä yhteyttä ja ymmärrystä toisistamme. Dialogi mahdollistaa muutosta ja kasvua. Toimiva dialogi **tuntuu hyvältä**, rakentaa siltoja ja helpottaa yhteistyötä.



Dialogi on aitoa mielipiteiden ja kokemusten vaihtoa.

Dialogin periaatteet ja perustaidot

Dialogissa

- jokainen voi osallistua ja jakaa kokemuksensa yhtäläisesti
- Jokaisella on avoin ja utelias mieli
- Oikeita tai väärää vastauksia ei ole
- Ihmiset kunnioittavat toisiaan
- Kaikki osallistuvat turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomiseen

Muistatko jonkin keskustelun, joka meni mielestäsi todella hyvin? Osaatko nimetä asioita, jotka tekivät siitä niin hyvän? Oliko kyse tiedosta, joka välittyi, vai siitä, miltä sinusta tuntui keskustelun aikana? Mikä mielestäsi tekee keskustelusta hyvän?

Dialogi rakentuu neljän perustaidon varaan. Nämä ovat:

- itsereflektio
- kuuntelu
- puhuminen
- pidättäytyminen

Perustaidot voi kuvitella pöydän jalkoina. Jokaisen jalan on oltava tarpeeksi vahva, jotta pöytä pysyy pystyssä. Jos yksikin puuttuu tai vääntyy, koko rakenne alkaa huojua.

Keskustelutilanteeseen vaikuttavat hyvin monet asiat. Keskustelukumppanisi voi olla kiireinen, väsynyt, arka, tms. Tilannetta ei voi ennustaa, mutta ei tarvitsekaan. Osaamisesi ei tarvitse olla kaikilla keskustelun osa-alueilla täydellistä. Olet kuitenkin jo pitkällä, jos pysyt keskittymään omiin kuuntelutaitoihisi, pysähdyt miettimään kuulemaasi ja sitä, miten puhut toiselle ihmiselle.

Seuraavaksi tutustumme dialogin perustaitoihin. Voit arvioida omien taitojesi kehittymistä edetessäsi. Voit myös kirjoittaa havaintojasi muistiin, tai ystävän tai työkaverin kanssa jaettavaksi.

Itsereflektio

Itsereflektiossa tullaan tietoisiksi omista ajatuksista, tunteista ja reaktioista eli opitaan tuntemaan itseämme. Kun ymmärrämme itseämme hieman paremmin, voimme ymmärtää paremmin toisenkin ihmisen ajattelua. Itsereflektio auttaa meitä myös ymmärtämään, miten oma käytöksemme voi vaikuttaa vuorovaikutustilanteisiin muiden kanssa.

Itselfreflektio on hyvän dialogin avain.

Itselfreflektio on hyvän dialogin avain. Muiden reaktioita ei voi muuttaa, mutta itseään voi aina kehittää. Tärkeintä on yrittää. Voit aloittaa näistä kysymyksistä:

- Millainen olet puhujana tai kuuntelijana?
- Mikä on sinulle dialogissa helppoa ja mikä taas vaikeaa?
- Missä tahtoisit kehittyä?
- Loukkaannutko tai ärsyynnytkö helposti? Mitä teet ärsyyntyessäsi? Vetäydytkö, hyökkäätkö vai alatko passiivisaggressiiviseksi (sarkastiseksi, vaihdat puheenaihetta, tai ohitat asian vitsinä)?

Kuunteleminen

Dialogi rakentuu kuuntelemiselle. Voisi jopa sanoa, että aidossa dialogissa on kyse enemmän kuuntelemisesta kuin puhumisesta. Siinä on kyse aidosta kiinnostuksesta toiseen ihmiseen ja hänen ajatuksiinsa. Se on toisen puheiden huomioimista ja empaattisuutta niitä kohtaan. Se on myös halukkuutta muuttaa omaa ajatteluaan.

Vinkkejä kuuntelutaitojen harjoitteluun:

- Ole läsnä ja kunnioita toisia.
- Näytä olevasi kiinnostunut toisten kokemuksista ja ajatuksista.
- Kun ihminen puhuu, älä mieti vastausta tai mitä voisit itse sanoa, vaan keskity kuuntelemiseen.
- Kysy kysymyksiä varmistaaksesi, että ymmärsit oikein, ja vastaa vasta sitten.
- Vältä keskeytyksiä tai uusia keskustelun aloituksia.

- Älä tuomitse. Kaikilla meillä on oma kokemuspohjamme ja henkilökohtainen tilanteemme.
- Ole kiinnostunut henkilöstä ja vältä oletuksia uskonnon, iän, sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen, poliittisten uskomusten tai jäsenyyksien, sosioekonomisen aseman, rodun, koulutustaustan, kansalaisuuden, kulttuuritaustan tai fyysisten vammojen tai kehityshäiriöiden perusteella.
- Muista, että hiljaiset hetket keskustelussa ovat täysin sallittuja. Jokaista hetkeä ei tarvitse täyttää sanoilla. Tauko voi olla arvokas hetki käsitellä kuulemaansa.

Pysähdy miettimään: Millainen kuuntelija olet? Tykkäätkö hypätä nopeasti mukaan ja viedä keskustelua uusiin suuntiin, vai kuunteletko mieluummin ensin, ja puhut vasta sitten? Mitkä ovat vahvuuksiasi kuuntelijana?

Kuunteluharjoitus

- Kun seuraavan kerran näet kavereitasi tai tapaat muita ihmisiä, kokeile aktiivista kuuntelemista. Sen sijaan, että kiirehtisit jakamaan oman kokemuksesi, anna toisen jakaa ajatuksiaan rauhassa.
- Osoita kiinnostuksesi pienillä eleillä: nyökkäile, katso henkilöä, kun tämä puhuu, hymyile rohkaisevasti. Käytä ilmauksia, kuten: "Kerro lisää" tai "Jatka vain, minä kuuntelen." Ilmaise, että otat hänet vakavasti. Anna myönteistä palautetta, kuten: "Kiitos, että jaoit tämän asian." Voit myös varmistaa, että ymmärsit, mitä toinen oli sanonut: "Ymmärsinkö oikein, että tahdoit parantaa..."
- Miten tämä vaikuttaa tilanteeseen tai kanssakäymiseen? Huomasitko toisen ihmisen käytöksessä mitään muutosta?

Hyvä dialogi on yhdessä ajattelemista.

Puhuminen

Puhuminen ja osallistuminen kuuluvat hyvään keskusteluun. Dialoginen puhe on kunnioittavaa ja rehellistä. Siinä puetaan sanoiksi ajatuksia ja tunteita, ja puhutaan omista kokemuksista. Hyvä dialogi on yhteistä ajattelua ja maailman hahmottamista.

Vinkkejä toisen kanssa puhumiseen:

- Käytä arkipäiväistä kieltä.
- Liitä puheesi siihen, mitä muut sanovat. Viittaa kuulemaasi. Jos tarpeen, pyydä toista ilmaisemaan ajatuksensa tarkemmin.
- Puhu omasta kokemuksestasi. Aloita lauseet sanalla ”minä”, äläkä yleistä.
- Puhu toisille suoraan, ota heidän tunteensa huomioon, ja kysy heiltä heidän näkemyksistään.
- Mahdollista omalta osaltasi kaikkien osallistuminen keskusteluun. Anna muiden puhua loppuun, ja anna heille miettimis- ja puhumisaikaa.
- Kysy muilta avoimia kysymyksiä heidän ajatuksistaan, kokemuksistaan, arvoistaan ja näkemyksistään (kysymyksiä, jotka alkavat sanoilla: mitä, milloin, miten, mitkä, kuka, miksi, jne.).
- Ilmaise ajatuksiasi rehellisesti, lyhyesti ja tiiviisti.
- Muista, että kehonkieli on yhtä ilmaisuvoimaista kuin sanammekin – kiinnitä huomiota äänesi painoon ja siihen, mitä kehosi ilmaisee. Nyökkäys tai pieni myötätuntoinen ilme tai ääni osoittaa, että kuuntelet. Toimi peilinä puhujan eleille.
- Ilmaise mielipiteesi loukkaamatta, aliarvioimatta tai muita haukkumatta. Varmista, että muilla on turvallinen olo.

Palaa tilanteeseen, jossa puhuit toisen kanssa, ja onnistuit tuomaan heille hyvän olon. Oliko se äänensävyysi, kehonkieleksi vai sanasi, joka sai keskustelun sujumaan ja toiset rentoutumaan?

Keskusteluharjoitus:

- Olet tapaamassa sukulaisiasi. Yhtäkkiä keskusteluun nousee päivänpolttava asia, josta olet eri mieltä. Se voi liittyä vaikka politiikkaan, ajankohtaisiin paikallisiin tapahtumiin tai perheasioihin. Yritä ensiksi selvittää, mitä muut ovat mieltä kysymällä seuraavanlaisia kysymyksiä: Mitä mieltä olet asiasta? En olekaan ajatellut asiaa tuolla tavalla. Voitko kertoa, miksi ajattelet asian olevan noin?
- Ilmaise sitten oma mielipiteesi. Aloita näin: Kokemukseni mukaan... / Jos ymmärrän oikein... / Omasta puolestani... / Minun mielestäni... / Itse ajattelen...
- Kokeile, millaista keskustelusta tulee, jos jätät pois fraasit, kuten: Kun olin nuori, meidän ei tarvinnut... / Elämäsi on niin paljon helpompaa kuin meillä aikanaan... / Tajuat sitten, kun tulet minun ikääni... / Kunpa meillä olisi ollut kaikki tämä silloin aikanaan... / Nykyajan nuoret ovat...
- Voit yllättyä, miten paljon mukavampia ja puheliaampia ihmiset ovat, jos lähestyt keskustelua tällä tavalla. Keskustelu tuo ihmisiä lähemmäs toisiaan ja auttaa tekemään kohtaamisista miellyttäviä kokemuksia.

Reaktioista pidättäytyminen

Tuomitsemme ja reagoimme usein nopeasti. Pidättäytymisessä pyritään olemaan reagoimatta heti ja pysähdytään miettimään, mitä toinen sanoo. Meillä jokaisella on omat haasteemme pidättäytymisen suhteen. Koetko tarvetta hillitä innostustasi tai tarvettasi olla oikeassa

tai osoittaa tietämyksesi? Tai pelottaako sinua, että sinua ei huomioida? Aidossa dialogissa pidättäytyminen on hyve, jota vaaditaan kaikilta.

Vinkkejä reaktioista pidättäytymiseen:

- Varaa aikaa kuulemasi käsittelyyn.
- Joskus on paras pitää ensimmäiset reaktiot ja ajatukset toisen sanomisista itsellään. Pyri sen sijaan pidättäytymään välittömistä reaktioista ja tulkinnoista.
- Tarkkaile reaktioitasi: Mitä koet, mitä tunnet ja miten tahtoisit reagoida? Miksi tämä aihe saa sinut vihaiseksi/surulliseksi/ärtyneeksi?
- Anna ajatustesi kehittyä hetki. Valitse sitten, mitkä niistä ilmaiset, milloin ja miten. Joskus onkin rakentavampaa olla sanomatta kaikkea, mikä mieleen juolahtaa.
- Reaktioista pidättäytyminen ei ole passiivista, vaan hyvinkin aktiivista: ajatuksillasi on aikaa selkeytyä ja tulet tietoisemmaksi omista ja toisen tunteista.
- Dialogista tulee syvempää, kun tunteesi ja reaktiosi eivät hallitse tilannetta.

Innostutko helposti, ja sinun on vaikea pitää vahvoja tunteitasi kurissa? Vai onko rytmisi luonnollisesti hitaampi ja pelkää, että jäät keskustelun ulkopuolelle, jos et hyppää heti mukaan? Miten tahtoisit kehittää pidättäytymistaitojasi?

Pidättäytymisharjoitus

- Olet vanhempainillassa. Koulussa suunnitellaan päiväretkä läheiseen kaupunkiin. Yksi vanhemmista tahtoo kovasti tietää, tarjotaanko lapsille retkellä kunnon aamiainen. Entä sitten lounas? Onko vihanneksia tarpeeksi? Entä naposteltavaa? Opettaja vastailee kärsivällisesti kysymyksiin. Huomaat, että alat ärtyä. Miksi tästä asiasta edes puhutaan? Miksi hän vain jankuttaa asiasta?

- Sen sijaan, että reagoit mielihaluusi tiuskaista hänelle, odota hetki, ja pysähdy tutkailemaan tunteitasi. Mihin oikeastaan reagoit: mikä sinussa herättää näitä tunteita, ja miksi? Mitä reaktiosi kertovat suhteestasi asiaan ja ehkä jopa puhujaan?
- Ehkä pidättäytymisen sekunnit tai minuutit antavat sinulle pienen hengähdystauon. Ehkä tauon aikana opit ymmärtämään toista vanhempaa ja omia tunteitasi hieman paremmin. Tiuskaisun sijaan voit onnistua asettelemaan omat sanasi ja ajatuksesi rakentavaan muotoon ärtyneisyydestäsi huolimatta.

4. DIALOGIN VAIHEET

Valmistaudutaan!

Joskus dialogitilanne syntyy spontaanisti ilman valmistautumista, mutta saatat myös osallistua järjestettyyn dialogiin. Joskus tiedät jo etukäteen, että olet päätyvässä tilanteeseen, jossa keskustelu saattaa kiihtyä.

Vinkkejä kaikenlaisiin tilanteisiin:

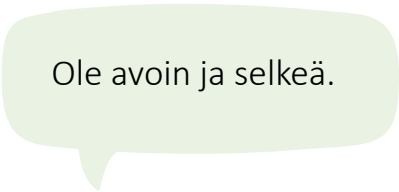
- Jokaisessa dialogissa on tärkeää keskittyä käsillä olevaan tilanteeseen ja läsnä oleviin ihmisiin. Etenkin, jos olet menossa järjestettyyn dialogiin, jätä läppärisi, puhelimesi ja kalenterisi pois.
- Onko sinulla aikaa puhua? Jos osallistut järjestettyyn dialogiin, tiedät tämän jo etukäteen, mutta tilanne voi olla hankalampi satunnaisissa kohtaamisissa. Jos sinulla on kiire, kerro tämä toiselle etukäteen, jottei hän kiusaannu, jos vilkuilet kelloasi.
- Onko sinun virittäytyttävä tilanteeseen jotenkin? Fyysisetkin tekijät vaikuttavat siihen, miten rakentava tai läsnäoleva voit olla tilanteessa. Oletko jo valmiiksi stressaantunut, kun tilanne alkaa? Oletko syönyt? Tarvitsetko raitista ilmaa ennen aloittamista? Syvällisiä keskusteluita ei ehkä kannata käydä väsyneenä tai nälkäisenä. Ota jotain purtavaa, käy pienellä kävelyllä, ja virittäydy tilanteeseen. Voit myös siirtää tapaamista/ keskustelua. Aina paikka tai aika ei ole dialogille sopiva.
- Mieti, mitä tuot dialogiin. Heijastatko positiivisuutta ja rauhallisuutta, vai negatiivisuutta ja kärsimättömyyttä?
- Jos otat osaa järjestettyyn dialogiin, ihmisiä on yleensä läsnä useampi kuin kaksi. Tutustu dialogiin osallistuviin ihmisiin. Esittele itsesi, mutta älä saavutusten tai työnimikkeiden kautta. Pyri sen sijaan rikkomaan jättä ja kerro, mistä haluat tapaamisessa keskustella.

Se, miten keskustelu avataan, vaikuttaa koko keskustelun sävyyn. Siksi on erittäin tärkeää aloittaa rauhallisesti, kunnioittavasti ja vakuuttavasti.

Esimerkkilauseita:

”Kiitos, että tulitte mukaan keskusteluun. Mitä kuuluu?”

”Otin yhteyttä ymmärtääkseni paremmin haasteita, joita [opiskelijalla] on koskien...”



Ole avoin ja selkeä.

Dialogin aikana

Yhteisymmärryksen löytäminen kahden ihmisen välille ei aina ole helppoa. Me olemme kaikki erilaisia persooniltamme ja itseilmaisun tavoiltamme. Dialogissa ei ole kyse samanmielisyyden löytymisestä. Siinä on kyse toisen kunnioittamisesta ja yhteisen maaperän löytämisestä, toisen näkökulmien ymmärtämisestä ja omien käsitysten rikastamisesta.

Hyvä dialogi toteutuu tasa-arvoisessa, kunnioittavassa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Voimme kaikki pyrkiä osaltamme pitämään dialogin rakentavana. Utelias asenne ja oletusten välttäminen ovat tärkeitä. Yhtä tärkeää on kuunnella tuomitsematta.

Seuraavilla kysymyksillä voit osoittaa kiinnostusta, pitää dialogin käynnissä ja varmistaa, että kaikki ymmärtävät toisiaan. Yritä muotoilla kysymykset itsellesi luonnollisella tavalla:

- Ymmärsinkö oikein, että tarkoittit...?
- En ole varma, ymmärsinkö. Voisitko kertoa lisää?

- Miten sanomasi liittyy... (tilanteeseen, keskustelun aiheeseen)?
- Kun puhut tästä asiasta, käytät tätä ja tätä sanaa. Voisitko selventää, mitä tarkoitat niillä?
- Puheesi tästä herättävät minussa ajatuksia/kysymyksiä. Tahdotko kuulla niistä?
- Mikä saa sinut ajattelemaan tuolla tavalla?
- Tajusin juuri, että saatoin ymmärtää väärin, kun sanoit...
- Ehkä vein keskustelua väärään suuntaan. Voisimmeko palata hieman taaksepäin?

Vinkkejä dialogiin:

- Kuvittele mielessäsi ihmiset, joille tahdot puhua.
- Ole avoin ja selkeä. Kerro, mistä asiasta tahtoisit yhdessä keskustella. Älä aja omaa asiaasi.
- Pidä avoin mieli ja yritä keskittyä kuuntelemaan toista ihmistä. Älä keskity omiin ennako-oletuksiisi.
- Jos jonkun puhetapa tai käytös ärsyttää sinua, älä reagoi tai hyökkää heti. Pidä tauko, vedä syvään henkeä, ja yritä kuunnella ja ymmärtää, mitä hän sanoo, ennen kuin reagoit.
- Joskus voi olla vaikea ilmaista ajatuksiaan selkeästi. Myös mielipiteen kertominen ja huomion keskipisteenä oleminen voivat pelottaa. Kerää rohkeutta, tee parhaasi ja ajan kanssa tämäkin helpottuu.

”Kyllä, ja...” -harjoitus

- Ideoita ja ratkaisuja keksitään usein yhdessä tiimin kanssa. Entä jos ensi kerralla sen sijaan, että kinastelette eri näkökulmista, rakennattekin toistenne ajatusten päälle?
- Muodostakaa pieni 3–4 hengen ryhmä.

- Valitkaa aihe tai tilanne, josta keskustelite. Aihe voi olla keksitty, tai esimerkiksi yhteiskunnallinen ongelma, johon haette ratkaisuja
- Yksi ihminen aloittaa jakamalla aiheeseen liittyvän idean tai ehdotuksen. Muut ryhmän jäsenet vastaavat: ”Kyllä, ja...” ja jatkavat ideaa pidemmälle. Ensimmäinen ihminen voi esimerkiksi ehdottaa markkinointikampanjaa uudelle tuotteelle, ja seuraava ihminen sanoo: ”Kyllä, ja somevaikuttajat voisivat promota sitä.”
- Pitäkää dialogi käynnissä, ja jatkakaa toistenne ideoiden ja ehdotusten kasvattamista.
- Päätetyn aikarajan jälkeen (esim. 10 minuuttia), miettikää harjoitusta ryhmässä. Miltä harjoitus tuntui? Tuntuiko muiden ajatusten jatkaminen vaikealta? Miten harjoitus vaikutti yhteistyöhön ja luovuuteen? Mitä opitte keskusteltavasta aiheesta tai tilanteesta?

Haastavassa tilanteessa

Yleensä dialogi on palkitseva kokemus, kunhan pidät dialogin periaatteet mielessä. Dialogi voi kuitenkin olla haastavaa, jos aiheet ovat vaikeita tai herättävät vahvoja tunteita. Joskus dialogiin osallistuvien näkemykset voivat olla hyvinkin kaukana toisistaan.

Toisinaan voit huomata joutuneesi umpikujaan. Muista, ettet ole vastuussa toisen ihmisen reaktioista tai käyttäytymisestä. Voit sen sijaan yrittää hallita sitä, miten itse vastaat.

Seuraavat vinkit voivat auttaa takaisin raiteille sekä arjen tilanteissa että järjestetyissä dialogeissa.

Vinkkejä haastaviin tilanteisiin

- Kysy etukäteen, onko nyt hyvä aika puhua asiasta.
- Voit aina pyytää pientä taukoa, jos dialogi kiihtyy tai junnaa paikoillaan.
- Kun mielipiteenne eroavat täysin, yritä olla sanomatta: ”Olet väärässä.” Sano sen sijaan: ”En ole ennen ajatellut asiaa noin. Voitko kertoa lisää, jotta ymmärtäisin näkökulmaasi paremmin?” Tai: ”Ymmärrän. Tämä on siis sinun näkemyksesi. Saanko kertoa omani?”
- Jos joku harhautuu puhumaan ohi aiheen, muistuta häntä asiasta hellävaraisesti. Voit myös sanoa: ”Anteeksi, en taida nyt ymmärtää, mistä puhut. Voisitko kertoa, mistä kommenttisi kumpuaa?” Ehkä eksyksissä et olekaan sinä, vaan dialogin aihe.
- Käytä lempeitä sanoja. Pienillä asioilla voi olla suuri merkitys. Sen sijaan, että vain töräytät mielipiteesi, voisit sanoa: ”Saanko sanoa, mitä mieltä olen? Voinko jakaa oman kokemukseni? Saanko selittää, mitä tarkoitan? Kunhan saat sanasi sanottua, tahdon lisätä asiaan jotakin.”
- Jos toinen ihminen suuttuu, pysy rauhallisena, äläkä lähde mukaan hänen tunteeseensa. Sinun suuttumuksesi ei auta mitään.
- Jos huomaat, että alat suuttua tai ärsyyntyä: Sen sijaan, että alat huutaa, ilmaise (niin asiallisesti kuin mahdollista), mikä tilanteessa suututtaa sinua/herättää sinussa tunteita.
- Jos dialogi on ajautunut liian kauas alkuperäisestä aiheesta, pyydä ystävällisesti toista osapuolta pysymään asiassa. Jos olette tehneet jonkin sopimuksen dialogin alussa, viittaa siihen.
- Jos dialogi muuttuu väittelyksi, pysäytä tilanne hetkeksi ja tarkastelkaa sitä yhdessä. Sano, että huomaat, että keskusteltava asia herättää tunteita, ja kysy muilta, miten he asian kokevat. Pyydä muita miettimään arvoja uskomustensa takana. Pyydä ihmisiä miettimään, miten voitte ottaa kaikkien uskomukset huomioon, mutta pitäytyä silti dialogin periaatteissa. Korosta, ettei dialogin tarvitse päättyä täydelliseen yhteisymmärrykseen, ja että kaikki osallistujat voivat hyödyntää dialogia miten vain tahtovat.

- Jos yksi henkilö dominoi järjestettyä dialogia ja estää näin muita osallistumasta, kiitä häntä ajatustensa jakamisesta ja houkuttele muut puhumaan sanomalla esimerkiksi: ”Huomasin, että jotkut ovat pysyneet kovin hiljaa, haluaisiko joku lisätä vielä jotakin?” Jos teitä on vain kaksi, voit sanoa: ”Huomasin, että olet ollut hiljaa. Haluaisitko sanoa jotakin?”
- Jos tilanne on vaarallinen tai oikeasti liian pelottava, lähde siitä pois tai kutsu apua.

Rauhoittumisharjoitus

Kun huomaat, että alat suuttua:

1. Kerro niin asiallisesti kuin mahdollista, mikä tilanteessa suuttuttaa sinua: ”Tapaaminen oli sovittu kello 12, kello on nyt 12.30.”
2. Kerro, miltä tilanne sinusta tuntuu: ”Olen pettynyt, koska nyt emme ehdi keskustella asiasta.”
3. Etsikää ratkaisu yhdessä: ”Toivon, että minulle ilmoitetaan aikataulumuutoksista etukäteen.”
4. Selitä, miksi tahdot toimia näin: ”Kun tiedän aikataulumuutoksista, voin suunnitella omaa ajankäyttöäni paremmin enkä loukkaannu asiasta.”

Kun toinen suuttuu:

1. Kuuntele. Anna hänelle mahdollisuus esittää oma näkemyksensä. Näytä kuuntelevasi hyväksyvillä eleillä ja pitämällä katsekontaktia.
2. Kiitä häntä tunteiden ja mielipiteen ilmaisusta. Jos voit rehellisesti sanoa, että hän on oikeassa, sano niin. Jos et, kiitä häntä asian esille tuomisesta: ”Hyvä, että otit asian esille.”

3. Ilmaise, että olet pahoillasi tilanteesta: Jos sinulla on mitään syytä siihen, myönnä virheesi ja pyydä anteeksi. Jos syytä ei ole, voit aina sanoa olevasi pahoillasi, että toisesta tuntuu pahalta. Älä keksi tekosyitä tai selittele. Selitysten aika tulee myöhemmin, kun olette rauhoittuneet.
4. Älä jätä asioita kesken: Älkää vaihtako puheenaihetta, ennen kuin voitte olla yhtä meiltä jostakin joko löytämällä ratkaisun tai sopimalla ajankohdan, jolloin lupaatte palata asiaan.

Verkkodialogi

Periaatteet pysyvät käytännössä samana kaikenlaisissa dialogeissa. Verkossa tapahtuvissa tilanteissa on kuitenkin muistettava pari ylimääräistä asiaa.

Paina mieleesi joitakin verkossa tapahtuvan viestinnän erityissäntöjä:

1. **Sävy:** Sävyyn ja nyanssien välittäminen on vaikeaa kirjallisessa viestinnässä. Ole tietoinen siitä, miten muut voivat tulkita sanasi, ja yritä välttää sarkasmia tai huumoria, joka voidaan tulkita väärin. Muista, että kiro sanat ja muut kielelliset tabut vaikuttavat aggressiivisemmilta kirjoitettuna kuin puhuttuina.
2. **Sanattomat vihjeet:** Koska ilmeiden ja kehonkielen kaltaisia sanattomia vihjeitä ei ole, voi tarkoitusta sanojen takana olla vaikea ymmärtää. Yritä olla viestinnässäsi niin selväsanainen kuin mahdollista väärinymmärrysten välttämiseksi.
3. **Nimettömyys:** Internetissä on helppo piiloutua käyttäjänimen tai avatarin taakse. Vaikka tämä edistääkin rehellistä keskustelua, se johtaa myös pienempään vastuuseen omista sanoista ja teoista. Nimettömyys ei ole tekosyy huonoon käytökseen.
4. **Monimuotoisuus:** Internet mahdollistaa dialogiin osallistumisen kaikkialta maailmasta. Tiedosta kulttuurierot, mutta vältä yleistyksiä ihmisistä heidän kansalaisuutensa tai etnisyytensä perusteella.

5. MILLOIN DIALOGI ON ONNISTUNUT?

Dialogi ei sovi kaikkiin tilanteisiin. Dialogi ei välttämättä sovi esimerkiksi päätöksentekotilanteisiin. Dialogi voi kuitenkin auttaa ymmärtämään eri näkökantoja ennen varsinaista päätöksentekoprosessia. Joskus konflikti on vain liian syvä tai monimutkainen. Joskus asia on niin arka, että haasteiden ratkaisemiseen tarvitaan ammattiapua. Emme ole vastuussa toisten käytöksestä. Jos toinen ei ole valmis ja avoin dialogille, me emme voi sille juuri mitään.

Useat asiat voivat auttaa meitä tunnistamaan, milloin dialogi on onnistunutta:

- Pohdimme asiaa yhdessä, ymmärryksemme syvenee ja laajennamme omia näkökantojamme
- Tunnumme toisemme paremmin
- Kunnioitamme toisiamme ja olemme valmiita uusiin vastaaviin kohtaamisiin
- Vaihdamme kokemuksiamme, ajatuksiamme ja arvojamme, ja rakennamme siltoja
- Luomme kaikille yhteistä tilaa
- Löydämme yhteisiä arvoja
- Oloamme virkistyy

6. ERILAISIA DIALOGITILANTEITA JA -HARJOITUKSIA

Seuraavassa osiossa on käytännön harjoituksia erilaisiin tilanteisiin. Tilanteet on valittu ja tunnistettu kohderyhmäanalyysin perusteella sellaisiksi paikoiksi, joissa erityisesti tarvitaan dialogia kaikkialla Euroopassa.

Kouluympäristö

Johdanto

Koulu on paikka, jossa hyvin erilaisia näkemyksiä, taustoja ja kulttuureja edustavat ihmiset kohtaavat. Kouluympäristö kokoaa yhteen myös hyvin eri-ikäisiä ihmisiä, joiden kiinnostuksen kohteet voivat olla melko erilaisia.

Jotta koulu voisi toteuttaa perustehtävänsä parhaalla mahdollisella tavalla, tarvitaan säännöllistä vuoropuhelua koulu yhteisön kaikkien ryhmien välillä. Lapsen kasvattaminen on hyvin henkilökohtainen asia, johon liittyy suuria tunteita, erilaisia pyrkimyksiä ja odotuksia sekä kulttuurisia eroja. Olennaiseksi nousee luottamuksen ja keskinäisen ymmärryksen rakentaminen eri osapuolten kesken.

Taustaa

Keskitymme tässä erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin erityisesti opettajien näkökulmasta. Opettajien tehtäviin kuuluu paljon erilaisia vuorovaikutustilanteita: Heidän vastuullaan on muun muassa ylläpitää suhteita oppilaisiin, vanhempiin, johtoon ja muihin opettajiin. Kouluympäristön perusvuorovaikutustilanteita ovat esimerkiksi:

- Koulun johtokunnan tai kasvatus- ja opetuslautakunnan kokous
- Koulun sääntöjen vahvistaminen, mukaan lukien pedagogista henkilökuntaa ja koulun hallintoa koskevat säännöt
- Keskustelut vanhempien kanssa vanhempainkokouksissa.

Miksi vuoropuhelu on tärkeää?

1. Opettajan ja vanhempien yhteydenpito herättää toisinaan stressiä ja jännitteitä. Vanhempien lisäksi valtio ja koulu ovat vastuussa lasten koulutuksesta ja siksi on tärkeää, että yhteistyö säilyy eri osapuolten välillä. Yhteistyö ei ole aina helppoa, mutta pienin askelin ja hyvällä vuorovaikutuksella se on saavutettavissa.
2. Opettajien yhteydenpito esimerkiksi koulun johtokuntaan tapahtuu keskustelemalla. Opettajien on pystyttävä keskustelemaan opetusmenetelmistä ja arvioinneista sekä työskenneltävä koulun ilmapiirin hyväksi.

Käytännön harjoituksia

Seuraavaksi esittelemme muutamia yksinkertaisia ja helppoja perusharjoituksia, joiden avulla voi luoda dialogista ilmapiiriä koulun joka-päiväiseen työskentelyyn. Voit käyttää niitä eri tilanteissa parhaaksi katsomallasi tavalla.

Palaveri vanhempien kanssa

Keskustelut esimerkiksi lapsen käyttäytymiseen liittyvistä asioista voivat olla perheille vaikeita. Vaikka ottaisit itse ensimmäistä kertaa lapsen haastavan käyttäytymisen tai akateemisen suoriutumisen puheeksi, se ei välttämättä ole ensimmäinen kerta, kun vanhempi tai huoltaja kuulee asiasta.

Perheenjäsenet saattavat tuntea, että heitä syytetään tai että heidän odotetaan korjaavan tilanne jollakin tavalla. Heillä voi olla aiempia huonoja kokemuksia kouluyhteistyöstä, mikä voi lisätä epäluottamusta. Joillakin perheillä voi olla erilaisia kulttuurisia odotuksia koulun ja perheen välisestä yhteistyöstä. Ei ole olemassa yhtä ainoa oikeaa tapaa toimia perheiden kanssa. On kuitenkin olemassa erilaisia tapoja tehdä keskustelusta mahdollisimman yhteistyöhakuinen. Esimerkiksi:

1. Pyydä tapaamista tai keskustelua – se voi olla puhelinsoitto, sähköposti tai muu viesti. Aloita esittäytymällä. Kysy, puhutko oikean henkilön kanssa. Käytä sitten aloituslauseita, kuten

- [Opiskelija] voi hyvin. Olisiko sinulla aikaa jutella muutama minuutti?
- Tämä ei ole hätätapaus. Mietin, olisiko teillä aikaa puhua muutamista haasteista, joita olen havainnut viime aikoina.
- Olisiko sinulla nyt muutama minuutti aikaa puhua? Vai voisitko ehdottaa parempaa aikaa, jolloin voisimme puhua?

2. Aloita keskustelu – Tapa, jolla aloitat keskustelun, määrää sävyn tulevalle keskustelulle. Siksi on tärkeää aloittaa rauhallisesti, kunnioittavasti ja rauhoittavasti.

- Kiitos, että sinulla on aikaa tavata kanssani.
- Käänny puoleesi, jotta voisin ymmärtää paremmin joitakin haasteita, joita olen havainnut [oppilaan] kanssa.....

3. Jaa tietoa - kun kuvaillet havaitsemiasi asioita, anna asiayhteys, ole suora ja kerro konkreettisia esimerkkejä havaitsemistasi käyttäytymiseen tai akateemiseen suoriutumiseen liittyvistä vaikeuksista. Selitä, mihin toimiin olet jo ryhtynyt ongelman ratkaisemiseksi. Käytä sellaisia aloituslauseita kuin:

- Huomasin tänään [oppiaineessa/aikajaksolla], että [oppilas] todella kamppaili [käyttäytymisen/taidon] kanssa. Hoidimme asian niin, että.....

- Viime aikoina olen huomannut, että luokassa [oppilas] on [kuvaile huolenaihe]. Olen kokeillut erilaisi tapoja lisätuen tarjoamiseksi. Niihin kuuluu [kuvaile käyttämäsi strategiat ja niiden tulokset].
- Olen havainnut muutoksen [oppilaan] käyttäytymisessä/ edistymisessä/motivaatiossa/kyvyssä viimeisen [ajanjakson] aikana. Hän oli [kuvaile, mikä meni hyvin] ja nyt hän on [kuvaile muutos].

4. Pyydä palautetta - Vanhempi tai huoltaja on saattanut huomata jotain samanlaista - tai erilaista - kotona. Käytä aikaa kysyäksesi heidän näkemystään. Näin toimiessasi kutsut perheenjäsenet tasavertaisesti mukaan keskusteluun. Koska he tuntevat lapsensa parhaiten, heidän havainnoistaan on paljon hyötyä. Jatka keskustelua seuraavilla kysymyksillä:

- Oletko sinäkin huomannut tämän kotona?
- Oletko puhunut tästä lapsenne kanssa? Haluatko kertoa minulle, miten [oppilas] kuvaili tilannetta?
- Onko jotain muuta, mitä olet havainnut kotona ja mikä mielestäsi voi liittyä asiaan?
- Onko [oppilaalla] ollut tätä haastetta aiemmin? Voitko kertoa, mikä on auttanut?

5. Pyydä apua - Pyydä perheeltä apua avoimesti ja ilman, että tyrkytät omaa näkökulmaasi. Tee selväksi, ettet syytä heitä tai pyydä heiltä ”ratkaisua”. Pidä painopisteenä ratkaisujen löytäminen yhdessä. Käytä seuraavia keskustelunaloituksia:

- Mitä mieltä sinä olet tilanteesta?
- Onko asioita, joita teette kotona ja jotka voisivat toimia koulussa?
- Onko asioita, joista tiedät, että ne eivät toimi ja joita minun pitäisi välttää?
- Onko olemassa opettaja, joka tuntee/tekee hyvää työtä lapsesi kanssa ja jonka kanssa voisin puhua?

6. Keskustelun päättäminen – Huolehdi seuraavista vaiheista, kun lopetat keskustelun. Tämä on erityisen tärkeää, jos tapaat henkilökohtaisesti tai pyydät neuvoja muulta henkilökunnalta.

Jätä mahdollisuus jatkokeskusteluille ja päätä keskustelu rehellisesti. Älä esimerkiksi sano: ”Tämä oli hieno keskustelu”, jos se ei mennyt niin hyvin kuin olisit toivonut. Sano sen sijaan jotain sellaista kuin ”Tiedän, että tästä oli vaikea puhua. Arvostan panostasi.” Käytä sellaisia aloituskappaleita kuin:

- Kiitos, että käytit aikaa keskusteluun kanssani. Kuten keskustelimme, aion [vahvistaa seuraavat vaiheet, joista sovitte].
- Olen iloinen, että voimme työskennellä yhdessä [oppilaan] tukemiseksi. Kotona teet siis [yhteenvedon käsitellyistä strategioista] ja koulussa minä teen [yhteenvedon].
- Minusta tuntuu, että tämä oli hyvä alku. Keskustelen [muun henkilökunnan kanssa], ja sovitaan aika, jolloin voimme jatkaa tätä keskustelua.
- Kiitos ajastasi. Ota rohkeasti yhteyttä, jos tulee mieleen jotain muuta.

Pienet arjen teot

Kun tapaavat oppilaan tai vanhemman(huoltajan), kysy häneltä vaikka edellisestä viikonlopusta tai uudesta elokuvasta elokuvateatterissa - yritä luoda yhteys neutraalilla maaperällä. Näin vanhempi voi tuntee olonsa mukavaksi ja taipuvaiseksi keskusteluun.

Koululautakunnan kokous

Opettajat kokevat usein jäävänsä ulkopuolelle koulun uudistustyöhön liittyvissä keskusteluissa. Kun opettajilla on mahdollisuus olla aidosti osa päätöksentekoprosessia, he ovat usein vastaanottavaisia muutoksille

ja tarjoavat omia ideoitaan siitä, miten ne voidaan toteuttaa parhaalla mahdollisella tavalla.

1. Aloita tarkistamalla, tunteeko kaikki osallistujat toisensa. Esittäytykää muutamalla sanalla. Voitte lämmittelynä leikkiä ”Kaikki, jotka...”-leikkiä (esim. kaikki, jotka pitävät tomaattikeitosta, nousevat seisomaan) tai ”ensimmäinen työpaikkani”, jossa jokainen kertoo ensimmäisestä työpaikastaan ja siitä, mitä hän siitä oppi.

2. Yrittäkää harjoituksena miettiä yksi yhteinen tavoite, jonka haluatte saavuttaa/yksi muutos, jonka haluatte tehdä, esim. vähintään kolme retkeä vuodessa tai ei anneta numeroita vuoden aikana, piknikit yhdessä lämpiminä kuukausina, vähemmän läksyjä tm.

3. Jos koolla on paljon ihmisiä, muodostakaa pienempiä ryhmiä ja keskustelkaa ideoistanne, jotta voitte myöhemmin esitellä ne johtokunnalle. Voitte käyttää keskustelun tukena tässä julkaisussa olevia vinkkejä.

4. Tavoitteen valitseminen, jopa puhtaasti hypoteettisesti, voi olla vaikea haaste. Se voi kuitenkin olla myös hyvä alku puhua yhteisistä arvoista ja visioista.

5. Kokouksen aikana ei välttämättä pystytä valitsemaan yhtä ainoaa tavoitetta. Tämä ei haittaa, tärkeää on, että aloitatte keskustelun siitä, miten haluatte työskennellä.

Dialogi sosiaalisessa mediassa

Johdanto

Dialogi sosiaalisessa mediassa on sekä haastavaa että palkitsevaa. Sosiaalinen media tarjoaa alustan ajatuksen vaihtoon erilaisista taustoista tuleville ja erilaisista mielipiteistä edustaville ihmisille. Se on kuitenkin myös paikka, jossa ihmiset ovat nopeita tuomitsemaan tai hylkäämään heidät, jotka ajattelevat asioista eri tavalla.

Sosiaalinen media on muuttanut tapaa, jolla olemme vuorovaikutuksessa toisiimme. Väärinkäsitysten mahdollisuus on suurempi kun emme näe toisen ihmisen ilmeitä tai kuule hänen äänensävyään. On helpompi ilmaista ajatuksia suoraviivaisesti tai jopa unohtaa, että sanojen takana on toinen ihminen. Sosiaalisessa mediassa meillä on taipumus keskittyä enemmän itseemme ja omiin ajatuksiimme kuin kuunnella, mitä toinen haluaa tai yrittää sanoa. Kasvottomuus ja anonymitteetti vaikuttavat tilanteeseen ja pahimmillaan ruokkivat polarisaatiota.

Jossain määrin on vain hyväksyttävä sosiaalisessa mediassa käytävän dialogin rajat. Samanhenkiset ihmiset vetävät toisiaan kohti ja muodostavat ”kuplia”. Kun nämä kuplat ovat muodostuneet, vuoropuhelu ”erimielisten” kanssa vaikeutuu. Todellista dialogia varten tarvitaan jotain, joka yhdistää kuplat toisiinsa. Faktapohjainen ja arvostava mielipiteenvaihto voi olla avain tähän. Se on vaikeaa sosiaalisessa mediassa, mutta silti yrittämisen arvoista. Jokaisella meillä on rooli paremman keskustelukulttuurin rakentamisessa.

Taustaa

Sosiaalisessa mediassa kuten Facebookissa, Instagramissa, Tiktokissa ja Whatsappissa voi helposti törmätä keskusteluihin eri-ikäisten tai erilaisista kulttuurisista, uskonnollisista, poliittisista ja sosiaalisista

taustoista tulevien ihmisten kanssa. Näillä alustoilla törmää myös useammin epämiellyttäviin ja pureviin keskusteluihin kuin tosielämässä. Sosiaalisen median yhteisöt ovat kuitenkin monelle hyvin tärkeitä vertaistuen ja kontaktien lähteitä.

Sosiaalisessa mediassa käytävä dialogi voi auttaa edistämään parempaa keskinäistä ymmärrystä ja kunnioitusta, kriittistä ajattelua ja myönteistä muutosta. Se on tärkeä osa tämän päivän sosiaalista vuorovaikutusta. Se:

1. Edistää ymmärrystä. Sosiaalinen media antaa mahdollisuuden keskustella erilaisista taustoista ja näkökulmista tulevien ihmisten kanssa, mikä johtaa parhaimmillaan parempaan ymmärrykseen ja empatiaan muita kohtaan.
2. Edistää keskinäistä kunnioitusta. Kun ihmiset käyvät hyvää dialogia, heillä on taipumus suhtautua toisiinsa kunnioittavammin. Tämä johtaa myönteisempään ja rakentavampaan ajatustenvaihtoon.
3. Kannustaa kriittiseen ajatteluun. Onnistunut dialogi sosiaalisessa mediassa kannustaa ihmisiä ajattelemaan kriittisesti ja pohtimaan omia uskomuksiaan ja oletuksiaan.
4. Auttaa luoman suhteita. Sosiaalisessa mediassa käydyt keskustelut voivat auttaa uusien ihmissuhteiden rakentamisessa ja nykyisten vahvistamisessa.
5. Voi johtaa myönteiseen muutokseen. Hyvä keskustelu sosiaalisessa mediassa voi auttaa lisäämään tietoisuutta tärkeistä asioista, edistää myönteistä muutosta ja innostaa muita toimimaan.

Käytännön harjoitus

Kun seuraavan kerran ärsyynnyt jonkun kommentista sosiaalisessa mediassa ja olet kirjoittamassa kärkevää vastausta, pysähdy miettimään. Sanojen takana on ihminen. Hän pahoittaa mielensä aivan kuten sinäkin, jos hän saa osakseen sopimatonta käytöstä tai kommentteja.

- Useimmiten ihmisillä ei ole pahoja aikeita. He saattavat ilmaista ajatuksensa hassulla tai erikoisella tavalla. Tai ehkä he eivät ole ajatelleet asiaa loppuun asti. Usein ihmiselle voi tulla yllätyksenä, että hänen sanansa tai ilmaisunsa ovat lietsoneet konfliktia.
- Koska et tiedä henkilön aikeita, älä oleta, että tiedät. Vältä oletuksia, yleistyksiä ja väitteitä. Mieti, mikä on oma näkemyksesi asiasta ja mitä haluat kommentoida siihen.
- Keskity aiheeseen, älä loukkaa ketään henkilökohtaisesti tai ärsyynny sanojen takana olevasta henkilöstä.
- Mieti, miten voisit ilmaista itseäsi mahdollisimman rakentavasti. Lue tekstisi läpi ennen sen lähettämistä. Joskus hymiön käyttäminen voi auttaa. Muista, että tapa käyttää hymiöitä ja välimerkkejä sosiaalisessa mediassa muuttuu kuitenkin koko ajan.

Kokeile tätä

Otetaan esimerkiksi hypoteettinen tilanne sosiaalisessa mediassa. Törmäät Instagramissa postaukseen, jossa keskustellaan kiistanalaisesta aiheesta. Päätät osallistua keskusteluun jakamalla oman näkökulmasi. Joku kuitenkin vastaa kommenttiisi kärkkäästi, ja keskustelu muuttuu nopeasti riidaksi, jossa molemmat osapuolet muuttuvat yhä puolustautuvammiksi ja aggressiivisemmiksi.

Voisitko seuraavan kerran reagoida tilanteeseen näin?

- Vedä syvään henkeä. Rauhoitu hetken ennen kuin vastaat. Osallistu keskusteluun vasta kun pystyt suhtautumaan asiaan rauhallisesti ja järkevästi.
- Yritä ymmärtää toisen henkilön näkökulmaa. Käytä aikaa toisen henkilön näkökulman ymmärtämiseen, vaikka et olisikaan samaa mieltä. Tämä voi auttaa tilanteen kärjistyksessä ja johtaa hedelmällisempään keskusteluun.

- Ole kunnioittava. Vältä halventavaa kieltä tai henkilökohtaisia hyökkäyksiä. Muista, että toisella henkilöllä on oikeus mielipiteeseensä, vaikka et olisikaan samaa mieltä siitä.
- Harkitse tauon pitämistä. Jos keskustelu kiihtyy liikaa tai on epähedelmällistä, harkitse tauon pitämistä ja paluuta keskusteluun myöhemmin. On parempi pitää enemmän tauko kuin sanoa jotain, mitä saatat katua.

Joitakin vinkkejä:

- Mitä voisit kysyä henkilöltä saadaksesi selville, mitä hän todella haluaa sanoa?

Mieti yksin tai keskustele vierustoverin kanssa:

- Miten henkilö olisi voinut ilmaista itseään, jotta viesti olisi mennyt paremmin perille?
- Millaisia hyymiöitä tai muita elementtejä hän olisi voinut käyttää viestinnän tukena?

Kulttuurienvälinen vuoropuhelu

Johdanto

Kulttuurienvälinen vuoropuhelu on parhaimmillaan avointa ja kunnioittavaa mielipiteiden vaihtoa, joka perustuu keskinäiseen ymmärrykseen kielellisesti, kulttuurisesti, etnisesti ja uskonnollisesti erilaisista taustoista tulevien yksilöiden ja ryhmien välillä. Oletko ollut tilanteessa, jossa olet halunnut oppia joltakulta, jonka kokemus on erilainen kuin sinun?

Taustaa

Kulttuurienvälinen vuoropuhelu on tärkeä osa kulttuuri-identiteetin rakentamista. Se auttaa meitä näkemään yhtäläisyyksiä ja eroja, joita meillä on muiden kanssa sekä määrittelemään itseämme. Vuoropuhelu eri kulttuuritaustaisten kanssa muokkaa meitä ja ajatteluamme. Kulttuuri-identiteettimme muovautuu vuoropuhelun myötä. Meillä kaikilla on ennakkoluuloja, ja niiden voittamiseksi meidän on tunnettava empatiaa ja avoimuutta muita kulttuureja kohtaan. Miten haluaisit, että sinut toivotetaan tervetulleeksi vuoropuheluun?

Kulttuurienvälisen vuoropuhelun tavoitteena on oppia elämään rauhanomaisesti ja rakentavasti yhdessä monikulttuurisessa maailmassa. Se auttaa meitä rakentamaan yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ja toimimaan rasminvastaisesti. Kulttuurienvälinen vuoropuhelu voi auttaa meitä ehkäisemään ja ratkaisemaan konflikteja sekä kunnioittamaan ihmisoikeuksia sekä demokratiaa.

Miksi vuoropuhelu on niin tärkeää? Siksi, että vuoropuhelussa:

- Jaamme näkemyksiä maailmasta sekä ymmärrämme ja opimme ihmisiltä, jotka eivät jaa maailmankuvaamme tai näkökulmaamme

- Opimme tunnistamaan kulttuuriperinteiden ja -käsitusten yhtäläisyyksiä ja eroja
- Voimme päästä yksimielisyyteen kiistanalaisista kysymyksistä, mikä voi auttaa ehkäisemään konflikteja
- Voimme edistää kulttuurista monimuotoisuutta kunnioittavasti ja demokraattisesti;
- Voimme kuroa umpeen kuilun tahojen välillä, joista toiset pitävät moninaisuutta uhkana ja toiset rikkautena;
- Voimme voittaa omat ennakkoluulomme.

Esimerkkejä kulttuurienvälisestä viestinnästä:

- Kristitty keskustelelee muslimin kanssa.
- Amerikkalainen ja afrikkalainen jakavat näkemyksiään.
- Kiinalaisen poliitikon keskustelu amerikkalaisen johtajan kanssa.

Asioita, joita tulisi välttää kansainvälisessä kanssakäymisessä

- Kulttuuristen perinteiden väärinkäyttö
- Tunteettomuus ja välinpitämättömyys muita kulttuureja ja tapoja kohtaan.
- Kielimuurin huomiotta jättäminen. Älä käytä slangia, idio-meja, murretta ja muita paikallisia sanontoja. Käytä kieltä, jota molemmat ymmärtävät.

Valmistautuminen

1. Varaa aikaa tutustua ihmisiin

On vaikea kommunikoida ihmisen kanssa, jota ei oikeastaan tunne. Varaa siis aikaa tutustumiselle. Kielimuurien tai muiden ongelmien vuoksi se voi viedä aikaa, mutta se mahdollista toistenne syvällisemmän ymmärtämisen.

2. Tutustu toiseen kulttuuriin

Usein tulemme keskustelutilanteeseen valmistautumattomina. Jos sinulla suinkin on aikaa, valmistautuminen kannattaa. Jos et tiedä jonkin maan kulttuurinormeista, tietoa löytyy runsaasti esimerkiksi verkosta. Laita puhelimesi hyötykäyttöön!

3. Aloita keskustelu

Ensimmäinen askel on, että puhut jollekulle. Sano ”hei” ja kysy, miten heillä menee. Osoita kiinnostusta toisen kulttuuria kohtaan. Yritä esimerkiksi opetella sanoja hänen kielellään sekä osoittaa kiinnostusta ja arvostusta muilla tavoin. Ota kuitenkin huomioon toisen henkilön tarpeet. Liiallinen kulttuurista kyseleminen voi vaikuttaa mikroaggressiolta, vaikka tarkoituksesi olisikin hyvä.

4. Harjoittele kärsivällisyyttä ja keskeyttämistä

Olemme usein nopeita reagoimaan ja tuomitsemaan. Kärsivällisyys ja välittömästä reaktiosta pidättäytyminen on kuitenkin tärkeää etenkin alussa. Se saa toisen tuntemaan, että otat hänet vakavasti ja haluat käydä todellista vuoropuhelua.

5. Mieti vaihtoehtoisia tapoja kommunikoida

Mieti tapoja, joilla voit tehdä itsesi ymmärretyksi. Vältä slangia tai ilmaisuja, joita käytetään murteessa, mutta joita muut eivät ymmärrä. Jos et ymmärrä, mitä toinen sanoo tai päinvastoin, voit kokeilla myös kirjoittamista. Mieti kehonkieltäsi. Tilanteessa, jossa ei ole yhteistä äidinkieltä, kasvojen ilmeistä ja eleistä tulee entistäkin tärkeämpiä.

6. Älä pelkää virheiden tekemistä oppiessasi toisilta

Dialogin pitäisi auttaa meitä ymmärtämään toisiamme. Joskus teemme virheitä ja jopa loukkaamme toisiamme, vaikka emme haluaisi. Näytä toiselle, että olet valmis oppimaan virheistäsi ja korjaamaan tilanteen. Osoita hänelle empatiaa.

Linkit:

Kulttuurienvälisen vuoropuhelun käsite, Euroopan neuvosto.

<https://www.cuemath.com/learn/parenting/intercultural-communication/>

Kulttuurienvälisen viestinnän merkitys

<https://www.cuemath.com/learn/parenting/intercultural-communication/>

Kulttuurienvälisen viestinnän parantaminen

<https://blogs.winona.edu/improving-our-world/2016/04/15/8-steps-to-intercultural-communication/>

Dialogisuutta naapuruussuhteisiin

Johdanto

Useimmat meistä asuvat talossa tai kerrostalossa, joissa kohtaamiset naapureiden kanssa ovat arkipäivää. Naapureiden kanssa päätetään tärkeistä yhteisistä asioista ja jaetaan monenlaisia arkisia tilanteita. Kun kyse on niinkin henkilökohtaisesta elämänalueesta kuin asuminen, saatamme olla varsin herkkiä ja ärsyyntyä erilaisista asioista. Perusdialogitaidot voivat pelastaa meidät monilta kiihkeiltä keskusteluilta ja konflikteilta naapureiden kanssa.

Meillä kaikilla on rooli hyvän keskinäisen vuorovaikutuksen luomisessa naapureidemme kanssa. Naapuruussuhteet saattavat joutua koetukselle erilaisissa tilanteissa, kuten naapureiden kovaäänisessä juhlimisessa, musiikin soittamisessa, jätteiden käsittelyssä, remonttimelussa, asuntokaupoissa, vesivahingoissa ym. Pienistä asioista voi pahimmillaan tulla pitkäkestoisia riitoja, joilla on moninaisia seurauksia omaan ja naapureiden hyvinvointiin.

Ristiriitojen ratkaiseminen rakentavasti

Kokeillaan pientä ajatusleikkiä: miten sinä reagoisit seuraavassa tilanteessa?

Naapurisi paukuttaa oveasi ja huutaa, että lapsesi pitävät liian kovaa meteliä takapihalla. On kaunis päivä, aurinko paistaa ja mielestäsi lapset vain nauttivat olostaan. Mitä teet?

a. Sanot naapurillesi, että hänen on oltava hiljaa ja poistuttava tontiltasi tai soitat poliisille.

b. Pyydät lapsia pitämään vielä enemmän meteliä, koska naapurillasi ei ole oikeutta valittaa tällaisista asioista.

c. Sanot olevasi pahoillasi, jos lapset pitävät liikaa meteliä. Osoitat hänelle, että olet valmis löytämään kompromissin ja ymmärrät hänen tunteitaan sen sijaan, että yhtyisit hänen purkaukseensa. Muistutat itseäsi siitä, että naapurillasi saattaa olla vaikea päivä eikä se johdu välttämättä sinusta tai lastesi metelistä.

Sinulla on oikeus puolustaa itseäsi. Mutta voit tehdä sen monella tavalla: rakentavasti, vähemmän rakentavasti tai aggressiivisesti. Rakentava tapa ei aina toimi, mutta ainakin olet yrittänyt. Aggressiivisuus vain pahentaa tilannetta. Osoita sen sijaan, että arvostat suhdetta naapuriin ja haluat löytää ratkaisun ongelmaan.

Keskustelun aloittaminen naapurin kanssa

Aloita keskustelu säästä tai muusta helposta aiheesta naapurisi kanssa. Tai tervehdi häntä ystävällisesti ja kysy, mitä hänelle kuuluu. Mikä on naapurisi reaktio? Miltä se tuntuu? Mieti naapurisi reaktion ja omien tuntemuksesi perusteella, millaisen keskustelun aloittaisit naapurisi kanssa seuraavalla tapaamiskerralla.

Lähteet:

<https://hyvinvoiva-jarjesto.humak.fi/kohtaamisen-aidot-teemapaketti/>

Dialogisuus vapaaehtoistyössä

Johdanto

Vapaaehtoiset ovat voimavara eri organisaatioille. Vapaaehtoistyö tuo myös vapaaehtoiselle itselleen iloa ja mielekkyyttä. On tärkeää, että yhdistyksen vapaaehtoiset tuntevat olonsa turvalliseksi, mukavaksi ja tervetulleeksi tehtäväänsä.

Vapaaehtoisten erilaiset taustat (esim. ikä, tausta, kokemus ja motiivit) voivat joskus aiheuttaa ristiriitoja. Ristiriitoja voi esiintyä vapaaehtoisten välillä tai vapaaehtoisen ja työntekijän välillä. Konfliktin syitä ovat usein riittämätön informaatio, kilpailevat viestintämenetelmät tai yhteisten sääntöjen puute. Ristiriidat voivat johtaa epäasialliseen käyttäytymiseen, kuten aggressiivisuuteen, huutamiseen, halventavaan käytökseen, poissulkemiseen tai jopa nimittelyyn.

Myönteisen vapaaehtoistyökokemuksen luominen

Miten voisimme edistää parempaa vapaaehtoistyökokemusta? Kaikki alkaa organisaatiokulttuurista, jossa yhdenvertaisuus on lähtökohdana. Kun ilmapiiri on kaikkia kunnioittava ja arvostava, häirintää tai sopimatonta käytöstä esiintyy yleensä vähän. Arvot siirtyvät johdosta alaspäin ja läpäisevät koko kulttuurin. Tällainen kulttuuri ei kuitenkaan synny itsestään. Se alkaa jokaisen omasta itsereflektiosta, avoimesta keskustelusta, kuuntelemisesta ja yhteisistä pelisäännöistä.

Oma rooli myönteisen ilmapiirin luomisessa

Jos olet vapaaehtoistyöntekijä organisaatiossa, voit aloittaa kysymällä itseltäsi seuraavat kysymykset:

Miten suhtaudut muihin ympärilläsi oleviin ihmisiin? Pidätkö ihmisiä lähtökohtaisesti hyvinä vai huonoina aikeiltaan? Kuunteletko mielelläsi muiden ihmisten mielipiteitä vai onko sinulle tärkeämpää saada oma viestisi läpi?

Kuunteleminen ja pyrkimys saada lisätietoja ennen puhumista

Kun seuraavan kerran tapaavat tai kohtaat muita vapaaehtoisia, kokeile aktiivista kuuntelemista. Sen sijaan, että kiirehdit kertomaan omista kokemuksistasi, anna toisen henkilön kertoa ajatuksiaan tai ideoitaan rauhassa. Osoita pienillä eleillä, että olet kiinnostunut: nyökkää, katso kohti kun hän puhuu, hymyile rohkaisevasti. Voit käyttää lauseita kuten ”Kerro lisää” tai ”Jatka, minä kuuntelen”. Ilmaise, että otat hänet vakavasti. Anna myönteistä palautetta: ”Kiitos, että kerroit tämän...”. Voit myös varmistaa, että ymmärsit oikein, mitä toinen henkilö sanoo: ”Ymmärsinkö oikein, että haluaisit parantaa...”.

Millainen vaikutus aktiivisella kuuntelulla on tilanteeseen tai vuorovaikutukseenne? Näetkö toisen henkilön käyttäytymisessä mitään eroa?

Palautteen antaminen ja vastaanottaminen

Tämä harjoitus tehdään pareittain. Valitkaa rooli: toinen teistä on vapaaehtoisryhmän puheenjohtaja ja toinen vapaaehtoinen.

Puheenjohtaja: Huomaat, että vapaaehtoinen on loukannut toisen vapaaehtoisen tunteita ohjeistaessaan häntä jostakin asiasta aggressiivisella tavalla. Sinua ärsyttää ja annat palautetta hyvin suorasukaisesti tavalla, joka muistuttaa vapaaehtoisen aggressiivista käytöstä.

Vapaaehtoinen: Miltä palaute sinusta tuntuu? Miten palautetta voisi muuttaa, jotta se tuntuisi paremmalta ja olisi tehokkaampaa?

Vaihtakaa rooleja ja kokeilkaa rakentavampaa tapaa antaa palautetta. Osoittakaa, mikä tarkalleen ottaen oli merkittävää sen kannalta, että voisitte ottaa palautteen vastaan myönteisellä tavalla. Voitte myös keskustella havainnoistanne ryhmässä.

Lähteet:

<https://hyvinvoiva-jarjesto.humak.fi/kohtaamisen-taidot-teemapaketti/>

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/nain-opit-paremmaksi-kuuntelijaksi/>

Puolitaival, S., Porthén, A. & Salmela, M. Opas vapaaehtoisten hyvinvointiin. Kansalaisareenan julkaisuja 2/2022.

Dialogia työpaikalla

Johdanto

Hyvä viestintä on tärkeää millä tahansa työpaikalla. Viestinnän tekee erityisen tärkeäksi se, että työelämä on jatkuvassa muutoksessa. Joihenkin on helpompaa kulkea muutosten mukana, mutta toisille se voi olla hyvinkin haastavaa. Kaikilla työntekijöillä ei ole samaa koulutustasoa tai teknisiä taitoja. Tämä voi luoda esteitä viestintään ja johtaa väärinymmärryksiin.

Dialogi voi auttaa kuroma työntekijöiden välistä kuilua umpeen ja luomaan osallistavamman ja yhteistyökykyisemmän työympäristön. Parhaimmillaan se synnyttää luottamusta ja hyvinvointia sekä lisää kanssakäymistä työpaikalla.

Rohkaisemalla ihmisiä keskusteluun, itsereflektioon ja vertaistukeen, työntekijät sitoutuvat ja suoriutuvat työstään paremmin ja tarvitsevat vähemmän sairauslomaa.

Vinkkejä dialogin parantamiseksi työpaikalla:

Vinkki 1:

Rohkaise kaikkia tiimin jäseniä kuuntelemaan toisiaan aktiivisesti keskusteluissa ja tapaamisissa sekä kunnioittamaan toisiaan, vaikka he olisivatkin asioista eri mieltä. Tämä tarkoittaa toisen sanomisiin keskittymistä, kysymysten esittämistä ja selvennysten pyytämistä silloin, kun se on tarpeen.

Vinkki 2:

Rohkaise ihmisiä esittämään avoimia kysymyksiä. Sen sijaan, että kysyt: ”Piditkö projektista?”, kysy esimerkiksi: ”Mitä mieltä olit projektista?” Kohdatessasi idean, josta et oikein pidä, tai jos sinulla on

mielestäsi parempi, voisit: a) antaa tunnustusta työkaverisi idealle, b) jakaa oman näkökulmasi, c) kysyä palautetta siihen työkaveriltasi, d) löytää yhteisiä tekijöitä ideoiden välillä ja e) olla valmiina kompromisseihin.

Vinkki 3:

Järjestä säännöllisesti yhteishenkeä parantavia harjoituksia. Harjoitukset voivat rakentaa luottamusta ja kannustaa tiimin jäseniä viestimään keskenään. Näihin harjoituksiin voi lisätä dialogielementtejä.

Työpaikoilla on yleistä, että ideoita tai ratkaisuja keksitään yhdessä. Entä jos ensi kerralla sen sijaan, että riitelette eri näkökulmista, rakennattekin toistenne ajatusten päälle?

Kokeillaan ”Kyllä, ja...” -harjoitusta!

- Muodostakaa pieni 3–4 hengen ryhmä.
- Valitkaa aihe tai tilanne, josta keskustellette. Tilanne voi olla keksitty tai voitte keskustella vaikkapa jostain yhteiskunnallisesta ongelmasta.
- Yksi ihminen aloittaa jakamalla aiheeseen liittyvän idean tai ehdotuksen. Muut ryhmän jäsenet vastaavat: ”Kyllä, ja...” ja jatkavat ideaa pidemmälle. Ensimmäinen ihminen voi esimerkiksi ehdottaa markkinointikampanjaa uudelle tuotteelle, ja seuraava ihminen sanoo: ”Kyllä, ja somevaikuttajat voisivat promota sitä.”
- Pitäkää keskustelu käynnissä, ja jatkakaa toistenne ideoiden ja ehdotusten rakentamista.

Pohtikaa harjoituksen sisältöä yhdessä ennalta määrätyn ajan jälkeen (esim. 10 minuuttia). Miltä harjoitus tuntui? Tuntuiko muiden ajatusten jatkaminen vaikealta? Miten harjoitus vaikutti yhteistyöhön ja luovuuteen? Mitä opitte keskusteltavasta aiheesta tai tilanteesta?

Dialogia haastavissa tilanteissa olevien ihmisten kanssa

Johdanto

Dialogi sekä nähdyksi ja kuulluksi tuleminen ovat erityisen tärkeitä henkilöille, jotka elävät yhteiskunnan reunamilla. Kaikkien äänen on päästävä kuuluviin.

Jos et kuulu vähemmistöön rotusi, sukupuolesi, sosioekonomisen asemasi tai muun ominaisuutesi puolesta, sinulla on todennäköisesti etuoikeutetumpi asema yhteiskunnassa. On tärkeää tunnistaa oma asema yhteiskunnassa ja huomioida valtaan liittyviä kysymyksiä, esimerkiksi piilossa olevia valtarakenteita, jotka vaikuttavat käyttäytymiseemme alitajuisesti. Vaikka et tunnista niitä itse, vähemmistöön kuuluva henkilö luultavasti tunnistaa. Pyydämme sinua hyväksymään tämän sekä olemaan ymmärtäväinen ja valmis oppimaan muilta. Se on ensimmäinen askel kohti dialogia.

Kehotamme sinua lähestymään tilanteita avoimin mielin ja olemaan pelkäämättä virheitä. Älä lannistu, vaikka kaikki tilanteet eivät aina sujuisikaan mutkattomasti. Ole valmis pyytämään anteeksi ja oppimaan.

Seuraava harjoitus voi tuoda empatiaa ja ymmärrystä vaikeisiin tai haastaviin vuorovaikutustilanteisiin sekä kannustaa itsereflektioon ja syvälliseen havainnointiin.

Empatiakartta

- Piirrä suuri ympyrä paperin keskelle.
- Jaa ympyrä neljään yhtä suureen osioon. Merkitse osiot otsikoilla ”Mitä he sanovat”, ”Mitä he tekevät”, ”Mitä he ajattelevat” ja ”Miltä heistä tuntuu”.

- Mieti ihmistä tai ihmisryhmää, jota sinun on vaikea ymmärtää tai johon sinun on vaikea samaistua.
- Pohdi tämän henkilön tai ryhmän kanssa kokemiesi kanssakäymistilanteita. Yritä täyttää empatiakartan jokainen osio havainnoilla, lainauksilla ja oivalluksilla liittyen heidän käyttäytymiseensä, ajatuksiinsa ja tunteisiinsa.
- Ota askel taaksepäin ja katso empatiakarttaa kokonaisuutena. Millaisia kuvioita tai oivalluksia nousee esiin? Mitä sellaista huomaat kyseisestä henkilöstä tai ryhmästä, jota et ole ennen huomannut?

Anna löytämäsi ymmärryksen ohjata kanssakäymistäsi tämän henkilön tai ryhmän kanssa vastaisuudessa. Käytä harjoituksen jälkeen aikaa seuraavien kysymysten pohtimiseen:

- Miten empatiakartta auttoi ymmärtämään henkilöä tai ryhmää paremmin?
- Huomasitko ennakoasenteita tai oletuksia, joista et aiemmin ollut tietoinen?
- Miten löytämäsi ymmärrys voi parantaa kanssakäymistäsi tämän henkilön tai ryhmän kanssa?

Aktiivisen kuuntelun harjoitus

- Etsi pari ja istukaa kasvokkain.
- Päätäkää, kumpi puhuu ja kumpi kuuntelee.
- Puhuja kertoo henkilökohtaista tarinaa/kokemusta määrätyn ajan (esim. 3–5 minuuttia).
- Kuulijan tehtävä on kuunnella aktiivisesti ilman, että hän keskeyttää, tarjoaa neuvoja tai jakaa omia kokemuksiaan.
- Määrätyn ajan kuluttua vaihtakaa rooleja ja toistakaa harjoitus.
- Kun molemmat ovat saaneet jakaa kokemuksensa, tiivistäkää vuorotellen, mitä toinen on sanonut. Tämä voi käsittää ajatuksia, tunteita ja tarinan avainkohtia.

- Pohdi kokemustasi sekä puhujana että kuuntelijana. Mitä opit itsestäsi, entä toisesta ihmisestä? Millaisia haasteita kohtasit kuunnellessasi tai puhuessasi? Mitä arvostit toisen lähestymistavassa?
- Tämä harjoitus voi kehittää aktiivisen kuuntelun taitoja ja rohkaista ihmisiä viestimään tehokkaammin. Kuuntelemalla ja puhumalla vuorotellen ihmiset voivat syventää ymmärrystään ja arvostustaan toistensa näkökulmia kohtaan.

Dialogia paikallisissa, julkisissa tapahtumissa (kirjastot, museot, galleriat...)

Johdanto

Julkiset laitokset, kuten kirjastot, museot ja galleriat, järjestävät erilaisia tilaisuuksia, joihin tullaan oppimaan uutta tai keskustelemaan eri aiheista. Tällaiset tapahtumat ovat usein muodollisia tai puolimuodollisia. Jotkut osallistujat eivät kuitenkaan uskalla jakaa mielipiteitään tai kysyä kysymyksiä, koska heiltä puuttuu itseluottamusta, he voivat pelätä muiden ymmärtämättömyyttä tai he kokevat viestintätaitoissaan olevan puutteita. On tärkeää, että kaikki osallistujat tuntevat olonsa tervetulleeksi, jotta he uskaltavat tuoda ajatuksiaan ilmi.

Lisää itseluottamusta dialogin aloittamiseen

Jos et osallistu mielelläsi julkisiin tapahtumiin, mutta tahtoisit kuitenkin keskustella ja kehittää dialogitaitojasi, voit kokeilla jotakin seuraavista tavoista. Näiden avulla voit lisätä itseluottamustasi julkisissa puhetilanteissa ja innostua osallistumaan keskusteluihin muuallakin, esimerkiksi töissä tai muussa yhteisössä, missä mielipiteelläsi on oikeasti väliä.

Voit mennä esimerkiksi luennolle, näyttelyn avajaisiin tai tapaamaan kirjailijaa paikalliseen kirjastoon, museoon tai galleriaan:

1. Aloita keskustelu tapahtumasta jonkun toisen vieraan kanssa. Voit aloittaa keskustelun sanomalla: *Olipa mielenkiintoinen aihe. Sain tästä paljon irti. Mitä mieltä sinä olit?* Vaihdat tässä mielipiteitä ihmisen kanssa, jonka olet vasta tavannut. Hänkin todennäköisesti tahtoi aloittaa keskustelun kanssasi, mutta oli liian arka aloittaakseen. Voit halutessasi valmistella kysymyksiä kotona ennen tapahtumaa.

2. Mene tapahtuman jälkeen puhumaan kirjailijalle tai järjestäjille, ja kommentoi tapahtumaa tai kysy jokin kysymys, johon tahtoisit vastauksen. Esimerkiksi: *Kiitoksia mielenkiintoisesta esityksestä. Saanko kysyä jotakin? Mietin, mitä mieltä olet.../Tahtoisin tietää... / Minua kiinnostaisi oppia lisää...* Kutsu ystävä mukaasi. Tapahtumaan voi olla miellyttävämpi osallistua jonkun tuttusi kanssa.
3. Päätä ennen julkiseen tilaisuuteen osallistumista, aiotko kysyä jotain, kun vetäjä avaa tilan kysymyksille. Ennen kuin esität kysymyksiä, tervehdi yleisöä ja kerro heille nimesi. Esitä sitten aiheeseen liittyvä kysymys, jonka olet valmistellut etukäteen. Kysymyksiä otetaan varmasti ilolla vastaan: esiintyjät ja yleisö rakastavat vuorovaikutusta.

Dialogia vanhainkodissa

Johdanto

Moderni elämäntapamme näkyy siinä, miten vietämme elämämme ehtoovuudet. Ennen vanhusten oli tapana elää perheidensä kanssa. Monesti kolme tai jopa neljäkin sukupolvea asui samassa taloudessa. Nykyään vanhukset kuitenkin joko haluavat tai päätyvät vanhainkotiin, jossa he elävät vanhusten yhteisössä tai tuetussa asumisyksikössä.

Vanhainkodissa asuminen huonetoverin kanssa

Jos olet äskettäin muuttanut vanhainkotiin tai sinut on siirretty samassa vanhainkodissa uusiin tiloihin, kannustamme keskustelemaan uuden huonetoverisi kanssa perussäännöistä, joiden avulla voitte elää sopuisuudessa toistenne kanssa.

Muista, että ihmiset ovat erilaisia ja meillä kaikilla on elämästä erilaisia kokemuksia, joten todennäköisesti myös tarpeemme eroavat toisistaan.

1. Mieti, mikä sinulle on tärkeää yhdessä asumisessa (voit tehdä itsellesi listan ranskalaisin viivoin).
2. Kysy huonetoveriltasi yleisiä kysymyksiä asuntolaelämästä sekä siitä, mikä hänelle on tärkeää (esim. Miten kauan olet asunut täällä? Mitä pidät paikasta? Kenen puoleen käännyn, jos tarvitsen jotakin? Millainen päivärutiinisi on? Millaisia käytäntöjä sinulla oli edellisen huonetoverisi kanssa? Mikä yhteisössä toimi? Mikä häiritsti sinua? Mitä tahtoisit meidän tekevän eri tavalla?)
3. Kerro hänelle sitten, mikä on itsellesi tärkeää totutellesi uuteen tilanteeseen. Selitä, miksi nämä asiat ovat sinulle tärkeitä. Kysy sitten huonetoveriltasi hänen tarpeistaan (esim. Olen vähän erakko. Olen elänyt suurimman osan elämästäni yksin, joten tarvitsen

henkilökohtaista tilaa. En ole ehkä keskustelutuulella päivällä, mutta keskustelen kyllä mielelläni eri aiheista ruuan äärellä. Entä sinä?)

Saatat huomata, että sinulla ja huonetoverillasi on täysin erilaisia tapoja. Sovun löytyminen vaatii, että ilmaisemme, mikä meille on tärkeää (missä usein epäonnistumme), ja osoitamme aitoa kiinnostusta toisen ihmisen tärkeinä pitämiä asioita kohtaan. Tämä ei ehkä vielä riitä tyydyttävään yhteiseloön, mutta se on ensimmäinen askel oikeaan suuntaan.

Nuoremmille puhuminen

Jokaisen sukupolven elämäntyyli on erilainen – kuten ovat mielihiteemmekin, jotka muovautuvat kokemustemme ja kokemamme todellisuuden pohjalta. Älä yritä kääntää nuoremman sukupolven ajatusmaailmaa omalle kannallesi, kun he tulevat vierailulle, vaan ole vain utelias heidän omista näkemyksistään.

1. Kun perhettäsi on kylässä ja keskustelu kääntyy päivänpolttavaan politiikkaa, ajankohtaisia tapahtumia, lähiyhteisöä tai perhesuhteita koskevaan aiheeseen – ja olet aiheesta täysin eri mieltä – yritä ensin selvittää muiden näkemyksiä asiaan kysymällä seuraavanlaisia kysymyksiä: Mitä mieltä olet asiasta? En olekaan ajatellut asiaa tuolla tavalla. Voitko kertoa, miksi ajattelet tämän olevan noin? Ilmaise sitten oma mielipiteesi. Aloita näin: Kokemukseni mukaan... / Ymmärtääkseni... / Omasta puolestani... / Minun mielestäni... / Itse ajattelen...
2. Kokeile, minkälaisia keskusteluista nuorempien ihmisten kanssa tulee, jos jätät pois seuraavanlaiset virkkeet: Kun olin nuori, meidän ei tarvinnut... / Elämäsi on niin paljon helpompaa kuin meillä aikanaan... / Tajuat sitten, kun tulet minun ikääni... / Kunpa meillä olisi ollut kaikki tämä silloin aikanaan... / Nykyajan nuoret ovat...

Voit yllättyä, miten paljon mukavampia ja puheliaampia ihmiset ovat, kun lähestyt keskustelua tällä tavalla. Dialogi tuo ihmisiä lähemmäs yhteen ja auttaa tekemään vierailuista miellyttäviä kokemuksia.

DIAL-hankkeesta vastaavat tahot

- **Opintokeskus Sivis** on suomalainen järjestöjen oppilaitos. Opintotoiminnan Keskusliiton ylläpitämä Opintokeskus Sivis on valtakunnallinen vapaan sivistystyön oppilaitos. Järjestämme ja toteutamme koulutusta yhdessä 81 jäsenjärjestömme kanssa vuosittain lähes 100 000 tuntia. Koulutustoiminnan lisäksi tarjoamme jäsenjärjestöillemme verkostoja sekä osallistumme järjestötoiminnan ja vapaan sivistystyön verkostoihin alueellisesti, valtakunnallisesti ja kansainvälisesti. Toteutamme myös kehittämistoimintaa, teemme tutkimuksia ja selvityksiä. Jäsenjärjestömme edustavat terveystyö-, koulutus- ja kulttuurialaa, kansalaisneuvontaa, ympäristöä ja muita erityisaloja.

Yhteystiedot: toimisto@opintokeskussivis.fi

- **Centrum Cyfrowe** on puolalainen kansalaisjärjestö, joka tukee avoimuutta ja sitoutuneisuutta digitaalisessa maailmassa. Yhdessä asiantuntijoiden kanssa luomme tilaa uusille ideoille, taitojen ja työkalujen kehittämiseksi. Pyrimme varmistamaan, että yhteiskunnallinen etu on aina etusijalla ihmisten ja teknologian välisessä suhteessa. Teemme työtä kulttuurin ja koulutuksen aloilla tukeaksemme poliittista päätöksentekoa ja käytäntöjä.

Yhteystiedot: kontakt@centrumcyfrowe.pl

- **European Institute for Local Development** on kreikkalainen kansalaisjärjestö. Tehtävämme on tarjota innovatiivisia työvälineitä alueiden kestävään kehitykseen edistämällä kokemusten vaihtoa jäsenten ja kumppaneiden välillä kansainvälisen yhteistyön, verkostoitumisen sekä kehityksen ja kasvun ylläpitämiseksi. Erityisesti suurten taloudellisten ja sosiaalisten kriisien aikana pyrimme tarjoamaan ratkaisuja Euroopan tarpeisiin. Kehitämme jatkuvasti toimintaamme, jotta meistä tulisi hallitseva yhteiskunnallinen toimija kansallisella ja Euroopan tasolla.

Yhteystiedot: info@eurolocaldevelopment.org

- **Cooperazione Paesi Emergenti** on italialainen kansalaisjärjestö. C.O.P.E. on omistautunut kehitysyhteistyölle ja kansainväliselle vapaaehtoistyölle. Se perustettiin vuonna 1983 ja se on voittoa tavoittelematon yhdistys. CO.P.E. on ollut Italian ulkoministeriön virallisesti tunnustama kansainvälisen yhteistyön toimija vuodesta 1987 ja Italian kehitysyhteistyöviraston virallisesti tunnustama vuodesta 2016. Hallinnoimme kehitysyhteistyöhankkeita, jotka liittyvät alhaalta ylöspäin suuntautuvaan hallintoon ja ihmisoikeuksien, lastensuojelun ja naisten vaikutusvallan lisäämiseen, koulutukseen ja ammatilliseen koulutukseen, terveyteen sekä sairauksien ja vammojen ennaltaehkäisyyn sekä maatalous ja elintarviketurvaan. Yhteystiedot: cope@cope.it
- **Glotta Nova** on slovenialainen aikuiskoulutuskeskus, joka on erikoistunut ns. pehmeisiin taitoihin, johtamiskoulutukseen ja valmennukseen. Palvelemme yksityisen ja julkisen sektorin organisaatioita ja yksityishenkilöitä saavuttamaan laaja-alaisia taitoja (viestintä, tiimityö ja yhteistyö, puhetaito, kouluttajakoulutus, mentorointi, johtajuus ja valmennus), jotka heijastuvat heidän ammatilliseen ja henkilökohtaiseen kasvuunsa. Yhteystiedot: info@glottanova.si

Tekijät:

Karmen Šemrl
 Bernarda Potočnik
 Aleksandra Czetwertyńska
 Marion Fields
 Milla Holmberg
 Ioannis Dontas
 Giuliana Pitino
 Andrea Zalabaiova

Viittaukset ja kirjallisuutta

1. Hal Saunders: A Public Peace Process (2001), Politics is about Relationship (2005), sekä Sustained Dialogue in Conflict (2012)
2. David Bohm: On Dialogue (2004), saatavilla osoitteessa: <https://www.are.na/block/8098185>
3. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/aggression-oma-hoito-ohjelma/8-suuttumisen-ilmaisu-rakentavasti>
4. <https://hyvinvoiva-jarjesto.humak.fi/kohtaamisen-taidot-teema-paketti-osa-2-vaikeat-tilanteet/>
5. Amnesty International, <https://www.amnesty.org.pl/dialog-o-prawach-czlowieka/>

Perustaidot:

European Association for the Education of Adults (2018) Life skills approach in Europe. <https://eaea.org/project/life-skills-for-europe-lse/?pid=10220>

European Commission (2021) Special Eurobarometer 508 on Values and Identities of EU citizens. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC126943>

Freire, Paulo (1970, 2005) Pedagogy of the Oppressed. New York: The Continuum International Publishing Group Inc.

