



Tavoitteet

- Hyvät vuorovaikutustaidot
- Ristiriitojen selvittäminen ja mieltä painavista asioista puhuminen



Sosiaaliset taidot



- Sosiaaliset taidot ovat tärkeitä kaikessa kanssakäymisessä toisten kanssa.
- Taitoja voi opetella ja kehittää.
- Empatia on kykyä tunnistaa toisen tunnetiloja ja eläytyä toisen asemaan.
- Riitelyä ei kannata vältellä, mutta on tärkeää osata sopia riidat.
- Minäviestillä voi kertoa omista tunteista loukkaamatta toista.

Syke 8 Sosiaaliset taidot



Syke 8 Vuorovaikutuksen pelisääntöjä

1. Ystävällisyys luo ystävällisyyttä ja epäystävällinen käytös epäystävällisyyttä.
2. Toisen kanssa voi olla eri mieltä kohteliaasti.
3. Toisen tilanteeseen kannattaa yrittää asettua.
4. Jos toinen on pahalla mielellä, häntä voi lohduttaa.
5. Ajatukset ja mielipiteet voi pukea minä-muotoon.
6. On tärkeää kuunnella, mitä toinen sanoo.
7. Keskustelussa katsotaan silmiin.
8. Jos ei ymmärrä, mitä toinen tarkoittaa, voi tarkistaa kysymällä: "Mitä tarkoitit kun sanoit, että..."

Tervehtiminen

- Tervehtiminen kuuluu hyviin tapoihin.
- Tervehtiessä katsotaan silmiin.
- Tervehtiessä voi myös käyttää toisen nimeä: "Terve, Marko!".
- Suomessa tervehtimiseen liittyy usein kättely.

Mikä on minäviesti?

- Minäviestin avulla voi kertoa ajatuksistaan ja tunteistaan ilman, että loukkaa tai syyttää toista.
- Minäviestissä asia kuvaillaan niin, että puhutaan vain omasta puolesta:
 - Miltä minusta tuntuu?
 - Miten minä näen tilanteen?
 - Mitä mielestäsi pitäisi tehdä, jotta tilanne muuttuisi?
 - Mitä itse voisin tehdä, jotta tilanne muuttuisi?



Ensivaikutelman voima

- Yleisvaikutelma
 - hyväntuulinen, avoin, iloinen, pelokas, nyrpeä
- Ruumiinkieli
 - koko, ryhti, olemus, hiustyyli
 - eleet, liikkeet
- Puhetyyli
 - selkeä, rönsyilevä, ytimekäs
 - äänekäs, hiljainen



Ensivaikutelman voima

- Katse
 - silmiin katsominen
 - nauravat, surulliset, pälyilevät silmät
- Kädet
 - kädenpuristus, siisteys
- Pukeutuminen
 - siisti, huoliteltu, huomiota herättävä, rento
- Esiintyminen
 - reipas, iloinen, kiireinen, rauhallinen, arka, hallitseva
- Vuorovaikutustaidot
 - keskustelutaidot, kuunteleminen, kohteliaisuus

Rakentava riitely

- Jos olet suuttunut, odota hetki ennen kuin sanot tai teet mitään. Katso vaikka ikkunasta ulos tai mene toiseen huoneeseen rauhoittumaan.
- Älä tee päätöksiä vihasena, koska suuttuneena ei pysty ajattelemaan johdonmukaisesti vaan loukkaa toista helposti.
- Vältä huutamista. Huutamalla esitetyt asiat koetaan usein loukkaavina.
- Muista, että riitatilanteessa kaikilla on paha olla.
- Sovittu riita on voitettu riita.
- Myöhemmin on hyvä miettiä ja keskustella, miten samanlaisen riidanaiheen voisi jatkossa välttää.