

TEHTÄVÄKIRJA

JARKKO KAILANTO • EEVI VUORISTO

MINUN KÄYTTÖOHJEENI



TEHTÄVÄKIRJA

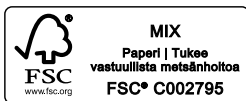
JARKKO KAILANTO • EEVI VUORISTO

MINUN KÄYTTÖOHJEENI

#minunkäyttöohjeeni



BAZAR



Ensimmäinen painos

© Jarkko Kailanto, Eevi Vuoristo ja Bazar Kustannus 2025

Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

Lönnotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

ISBN 978-952-403-727-3

Kannen suunnittelu ja kuvitus: Susanna Appel

Ulkoasu ja taitto sekä sisuksen kuvat: Susanna Appel

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut:

tuotevastuu@bazarkustannus.fi

SISÄLLYS

ALUKSI	7
Tämän kirjan käyttöohje	13
Eevin tarina	15
Jarkon tarina	20
 MINUN KÄYTTÖOHJEENI	 24
Syntytarina	24
Turvallinen olo saa aikaan hyvän vuorovaikutuksen	27
Miten käydä läpi Minun käyttöohjeeni -harjoitusta toisten kanssa	32
Kymmenen näkökulmaa itsetuntemukseen ja ihmissuhteisiin	36
 SYVEMMÄLLE MINUN KÄYTTÖOHJEESEENI	 42
Tapani toimia	42
Mitä arvostan	50
Miten kanssani kannattaa kommunikoida	78
Mitä en voi sietää	94
Miten minua voi auttaa	110
Mitä toiset ymmärtävät minussa väärin	116
 LOPUKSI	 130
Kirjailijoista	143
Kiitokset	144

MITEN KANSSANI KANNATTAA KOMMUNIKOIDA

KOMMUNIKAATION JALO TAITO

Kommunikaatio on vaativa laji, se on paljon enemmän kuin sanoja. Se on myös tunneilmastoa, ilmeitä ja eleitä. Kuulemme toisen aina itsemme kautta, ja siksi itsetuntemus onkin niin tärkeää. Vuorovaikutuksessa teemme helposti tulkintoja ja oletuksia. Niitä ei voi täysin välttää, mutta voi opetella tärkeän taidon tarkistaa: Ymmärsinkö oikein? Voimme vaikuttaa siihen MITEN itse viestimme, emme siihen miten toinen viestimme kuulee. Emme saa sanoja koskaan takaisin tai peruutettua, mutta on tärkeää osata myös pyytää anteeksi. Omaan tapaamme kommunikoida vaikuttaa se, millaisen mallin olemme saaneet lapsuudenkodusamme ja ympäristössämme. Olemmeko nähneet syytelyä vai yhteistä keskustelua? Olemmeko nähneet anteeksipyyntöjä, korjausliikkeitä ja kuuntelua?

Kommunikaatio on ilmaisun ja kuuntelun vuoropuhelua, joista kumpaakin voi onneksi harjoitella. Sen lisäksi että harjoittelee ilmaisemaan itseään selkeästi ja avoimesti, on yhtä lailla tärkeää harjoitella kuunte-

lemaan toista. Kuullakseen ja ymmärtääkseen – ei välttämättä ratkais-
takseen tai vastatakseen. Kuunteleminen on erityisen vaikeaa silloin, jos
koemme olomme uhatuksi: haluaisimme äkkiä korjata kurssia, puolus-
tautua tai ratkaista tilanteen. Jos olemme kuitenkin valmiita harjoitte-
lemaan kuuntelua ja nopean vastaamisen sijaan kysymmekin lisää, an-
namme usein tilanteelle paljon enemmän. Kun olemme valmiita kuunte-
lemaan toisia, hekin ovat usein valmiimpia kuuntelemaan meitä. Ja se
onkin iso ja tärkeä ihmisyyteen liittyvä tarve: tulla kuulluksi. Voit kokeil-
la tätä uteliaasti omassa elämässäsi. Kokeile aika ajoin ottaa tietoisien
kuuntelun päiviä, jolloin oikeasti keskityt kuuntelemaan ja kysymään
lisää. Meillä on myös luontaisia erilaisia taipumuksia kommunikoida
ja erilaisia toiveita sille, miten meille kommunikoidaan. Jotkut tykkää-
vät, että puhutaan erittäin suoraan, toiset arvostavat kommunikoinnis-
sa enemmän herkkyyttä ja pehmeyttä. Oletko pysähtynyt miettimään,
millainen kommunikoi ja sinä olet?

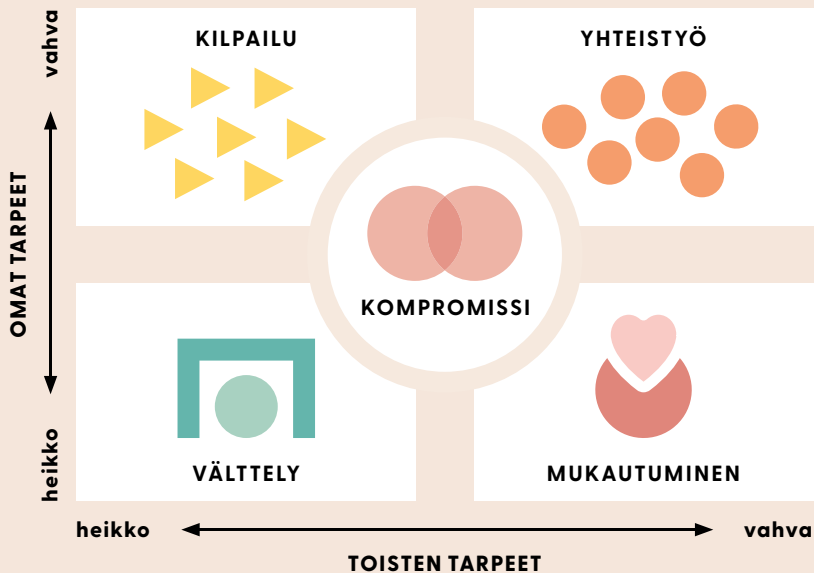
Riina oli oppinut lapsuudenkodissaan mallin, jossa kommunikaatio oli vähän epäsuoraa. Toiveet ja tarpeet esitettiin ennemmin rivien välistä kuin suoraan pyyntöinä. Hänen puolisonsa Sanna taas oli kasvanut kodissa, jossa puhe oli ollut hyvinkin suorasukaista, paikoin ronskiakin.

Riina koki Sannan suorasukaisen tyylin hyvin intensiivisenä, sillä hän oli tottunut paljon varovaisempaan kommunikaatioon. Sanna taas koki, että Riina kierteli ja kaarteli kuin kissa kuumen puuron ympärillä. Saadakseen keskinäisen kommunikaationsa toimimaan kumpikin sai harjoitella kommunikoimaan tavalla, jolla toinen pystyi kuulemaan toista paremmin.

KONFLIKTIT

Meillä ihmisillä on erilaisia tapoja suhtautua konfliktiin. Yksi keskeinen asia on, miten tärkeinä pidämme konfliktitilanteessa muiden tarpeita ja miten tärkeinä omia tarpeitamme. Olemme näissä asioissa hyvin erilaisia, ja se näkyy myös siinä miten yritämme ratkaista konfliktitilanteen. Erilais-
ten lähestymistapojen hyviä ja huonoja puolia kuvaa Thomas-Kilmann-konfliktinratkaisutaulukko.

Näillä eri toimintatavoilla on omat hyvät ja huonot puolensa.



Välttely

- Hyvää: Säästää vaivaa ja aikaa
- Huonoa: Asiat eivät ratkea, suhde rapautuu

Kilpailu

- Hyvää: Nopea, nostaa asian pöydälle
- Huonoa: Madaltaa ”häviävän” osapuolen motivaatiota, heikentää tiimityötä

Mukautuminen

- Hyvää: Auttaa muita, palauttaa harmonian nopeasti
- Huonoa: Vähentää motivaatiota, aiheuttaa alistumista tai uhritumista

Yhteistyö

- Hyvää: Pisimmälle ajatellut, parhaat lopputulokset
- Huonoa: Vaatii paljon työtä, hidas

Kompromissi

- Hyvää: Saadaan ratkaisu, kohtuullinen vaiva
- Huonoa: Pinnallinen ratkaisu, kukaan ei täysin tyytyväinen

Yhteistyötä tehtäessä on hyödyllistä ymmärtää nämä ihmisten väliset eroavaisuudet konflikteihin ja pieniinkin ristiriitoihin suhtautumisessa. Esimerkiksi jos toinen lähestyy asiaa toistuvasti kilpailun kautta ja toinen mukautumisen, on vaarana että mennään aina toisen ehdoilla, jolloin mukautuva turhautuu ja kyllästyy. Tai jos aina haetaan yhteistyöllä ratkaisua pitkän kaavan mukaan, voi olla että välillä käytetään turhaan aikaa asioihin, joihin nopeampi ratkaisutapa kuten kompromissi olisi ollut riittävän hyvä.

HARJOITUS

Mieti, miten tyypillisesti toimit, kun sinulla on erimielisyys toisen ihmisen kanssa. Tai miten toimit edellisellä kerralla? Miten läheisesi toimii? Merkitse lopuksi edellisen aukeaman kuvaan, mitä konfliktinkäsittelytyyliä omaasi ja läheisesi tapa toimia edustavat.

Kun olen jonkun kanssa eri mieltä jostakin asiasta, minä...

Kun läheiseni on kanssani eri mieltä jostakin asiasta, hän...

ITSEYMMÄRRYKSESTÄ YHTEISYMMÄRRYKSEEN

Minun käyttöohjeeni on vuorovaikutuksen asiantuntijoiden laatima kirja, jonka tehtävät opettavat itsetuntemusta ja keinoja ihmissuhteiden parantamiseen. Kirjan alussa teet oman, kuusiosaisen käyttöohjeesi: tapani toimia, mitä arvostan, miten kanssani kannattaa kommunikoida, mitä en voi sietää, miten minua voi auttaa ja mitä toiset ymmärtävät minussa väärin.

Kirjan luvuissa syvennyttään käyttöohjeen kuuteen aiheeseen ja opetellaan kommunikoidaan muille omista ominaisuuksista, toimintavoista, tarpeista ja toiveista. Mukana on hyödyllistä tietoa ja harjoituksia mm. temperamentista ja persoonallisuuden piirteistä, arvojen kirkastamisesta ja konfliktien ratkaisemisesta.

TUNNE ITSESI JA AUTA MUITA TUNTEMAAN SINUT



*Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa*
BAZAR