

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Parviainen, A. (2025) Nyt ihmissuhdetaitoja harjoittelemaan! TAMK-blogi, 12.3.2025.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/jatkuva-oppiminen/nyt-ihmissuhdetaitoja-harjoittelemaan/>

## Nyt ihmissuhdetaitoja harjoittelemaan!

12.3.2025 — Riikka Kramer



Kukaan ei ole ihmissuhdetaidoissa liian hyvä ja niitä kannattaa harjoitella läpi elämän. Siksi halusin poimia tämän blogitekstin alkuun otteita kirjasta, joka kaikkien kannattaisi lukea: Olet hyvä tyyppi – Opas sujuviin ihmissuhteisiin (Nieminen, K. 2017).

Lähtökohta toisiin ihmisiin tutustumiseen on Niemisen mukaan se, että kun pidät itseäsi hyvänä tyyppinä, muutkin kohtelevat sinua sellaisena ja haluavat tutustua sinuun. Vastavuoroisesti, ajattele uudelle tuttavuudelle esittäytyessäsi, että tuo tyyppi on varmasti mahtava ja tästä tulee hyvä keskustelu. Ennakkoluuloton asenne näkyy myönteisesti ulospäin. Perusluottamus ystävyyteen on luonnollisen tutustumisen edellytys. (Nieminen 2017, 51.)

Vaikka hymyily ei olekaan luontaista kaikille meistä, sen harjoittelu kannattaa, sillä todennäköisesti tutustumista ainakin helpottaa, kun tilanteisiin menee ystävällisellä ilmeellä. Muita tärkeitä asioita kehonkielessä ovat silmiin katsominen ja hyvä ryhti. Myös äänensävyllä on vaikutusta. Ystävällinen ja energinen äänensävy vetoavat luonnollisesti muihin ihmisiin paremmin kuin monotoninen tai vihainen äänensävy. (Nieminen 2017, 37–38.)

Voi olla helpottavaa tietää, että ihmisiä kiinnostavat pääasiassa heidän omat asiansa. He eivät mieli tekemisiäsi ja virheitäsi. Nieminen (2017, 56) muistuttaa, että sinun ei tarvitse miettiä oletko hauska, fiksu tai kiinnostava. Vastapuoli ei mieli näitä asioita sinussa, vaan stressaa asiasta todennäköisesti omalla kohdallaan. Kun keskityt olemaan kiinnostunut, olet muiden mielestä kiinnostava.

Keskustelunavaukset kannattaa pitää tarpeeksi yksinkertaisina. Ystävälliset keskustelunavaukset, kuten mukava kehu toiselle, toimivat aina. Keskustellessa hyvä nyökkisääntö on: kuuntele enemmän kuin puhut. Ihmiset yleensä rakastavat puhua itsestään, mutta kohteliasta on esittää välillä kysymyksiä toisellekin. Hyvässä keskustelussa molemmat toimivat näin, jolloin kummankaan ei

tarvitse kuunnella pelkästään toisen monologia. Niemisen (2017, 96) mukaan saman ihmisen kanssa yhdessä tilanteessa keskustelu kannattaa pyrkiä avaamaan noin kolme kertaa. Jos keskustelu ei lähde sujumaan, ei kannata lannistua, sillä ihmisiä maailmassa riittää.

Vappu lähestyy ja sen myötä erilaiset opiskelijatapahtumat. Yksinäiselle ihmiselle ne voivat aiheuttaa vaikeita tilanteita, sillä tapahtumiin osallistuminen yksin saattaa ennestään lisätä ulkopuolisuuden kokemusta. Moni jättääkin tästä syystä kokonaan menemättä, vaikka kiinnostusta osallistumiseen olisikin. Jos esimerkiksi vappusuunnitelmista keskustellessa joku kertoo ohimennen, ettei hänellä ole suunnitelmia, pyydä mukaan omaan porukkaasi. Se voi olla siinä hetkessä juuri se, mitä kyseinen ihminen kaipaa ja saa hänet tuntemaan itsensä vähemmän ulkopuoliseksi.

Mieti, millä lailla voit tehdä tilanteesta toiselle miellyttävän ja vähentää hänen mahdollista epävarmuuttaan. Käytä ystävällisiä ja rentoja keskustelunavauksia ja osoita että olet kiinnostunut tutustumaan. Moikkaa ihmisiä reippaasti ja iloisesti. Jos joku ei moikkaa takaisin, se on hänen menetyksensä. Yritä pitää hymy perusilmeenäsi. Näin levität hyvää mieltä ympärillesi. Kevät tulee ja valoisa vuodenaika on jälleen uusia mahdollisuuksia täynnä!

Lähteet: Nieminen, K. 2017. Olet hyvä tyyppi – Opas sujuviin ihmissuhteisiin. [www.olethyvatyyppi.fi](http://www.olethyvatyyppi.fi)

Teksti: Anni Parviainen

Harjoittelija, Ohjauksen ja hyvinvoinnin tuki, TAMK

Kuva: Pixabay