

# Arvostava vuorovaikutus

Vuorovaikutuksessa ihmiset vaikuttavat toisiinsa ja tulevat vaikutetuiksi. Vuorovaikutuksen laatuun voi vaikuttaa monin tavoin. Muutostyössä kohdataan paljon ongelmia ja toimimattomuutta. Ongelmat ja niistä puhuminen vievät paljon huomiota jolloin myönteisen ja toimivan huomaaminen jää vähemmälle.

Työyhteisössä voidaan harjoitella huomion viemistä myönteiseen ja toimivaan. Tilaisuuksia on runsaasti, kuten asiakastyö, palaverit, lounas- ja kahvikeskustelut. Näissä ja muissa tilanteissa kannattaa aina seurata omaa ajatteluaan ja suhtautumistaan muihin ihmisiin. Esimerkiksi

- Miten asennoidun keskustelukumppaniini?
- Minkälaisia tulkintoja teen hänen aikeistaan, käyttäytymisestään ja tavastaan kommunikoida?
- Minkälaisia kysymyksiä teen? Annanko kaksi vastausvaihtoehtoa (kyllä tai ei) vai kysynkö avoimemmin?
- Olenko kiinnostunut toisen ajattelusta? Haluanko kuulla tarkemmin, kysynkö lisää?
- Minkälaista kieltä käytän?
- Puhunko yleensä myönteiseen vai kielteiseen sävyyn?
- Tunnistanko tunteiden vaikutuksen omaan vuorovaikutustapaani? Tunnistanko mitä siitä seuraa?
- Vienkö huomion muiden vai omaan tekemiseen?
- Kerronko toiselle, miten olen kuulemani ymmärtänyt?
- Otanko palautetta vastaan? Annanko sitä itse?
- Mistä huomaan, että keskittymiseni toiseen/toisiin ihmisiin ja asiaan herpaantuu? Mitä sitten tapahtuu?
  
- Pohdittuani näitä kysymyksiä, mille huomaan tulleeni uteliaaksi? Mikä herättää mielenkiintoani?
- Entä jos haluaisin muuttaa jotain, mikä on ensimmäinen toteutettavissa oleva muutos, jonka voin tehdä? Mistä sen huomaisi ja kuka sen huomaisi?

(Keva 2014; Litovaara 2003)

