



ROHKEUSKOULU

NÄIN SAAT YSTÄVIÄ JA SOSIAALISIA SUHTEITA

IDEA- JA HARJOITUSMATERIAALI

1. Toimivia asenteita ystävien löytämiseen
2. Harjoituksia ja ideoita ystävien löytämiseen – Internet
3. Harjoituksia ja ideoita ystävien löytämiseen – Elävä ympäristö
4. Harjoituksia ja ideoita ystävyysuhteiden kehittämiseen
5. Kiinnostaako sosiaalisen itsevarmuuden oppiminen?

1. TOIMIVIA ASETEITA YSTÄVIEN LÖYTÄMISEEN

Tämän oppaan ensimmäisessä osiossa listaan muutamia asenteita ja ajatusmalleja, joista on valtavaa hyötyä ystävyysuhteiden luomisessa. Tämän oppaan ajatuksista ei tarvitse ottaa minkäänlaisia paineita, sillä tässä esitettyjen ajatusten sisäistämisessä saattaa mennä kuukausia ja vuosia. Se on täysin normaalia. Rauhassa ja hitaastikin niiden sisäistämistä kohti kulkeminen tuo jo sekin hyviä tuloksia sosiaalisessa elämässä.

Oppaassa esitetyt asenteet, ideat ja harjoitukset toimivat ja tuovat tuloksia omalla kohdallani ja lukuisten muiden ihmisten kohdalla. Vaikka et olisi niistä kaikista oikopäätä samaa mieltä, voi olla hyödyllistä pohtia silti sitä, miksi nämä ovat osoittautuneet toimiviksi monien muiden käytössä ja mitä voisit näistä tarvittaessa oppia.

Tämän oppaan on tarkoitus toimia pikemminkin ajatuksia herättävänä tekstinä. Osaat kyllä löytää ystäviä ja vähentää elämässäsi mahdollisesti olevaa yksinäisyyttä itsekin. Olet hyvä ja kyvykäs ihminen. Tämä opas on vain pieni apu ja ajatusten herättelijä.

Mukavia luku- ja ajatteluhetkiä!

1.

IHMISET OVAT HYVIÄ TYYPPEJÄ JA HALUAVAT TOISILLEEN PÄÄASIASSA HYVÄÄ

Lähtökohtainen myönteisyys muita ihmisiä kohtaan lisää kykyä ja uskallusta esimerkiksi ihmisten lähestymiseen ja heidän kanssaan kommunikoimiseen. Kun uskomme muista ihmisistä hyviä asioita ja kun itsekkin säteilemme ulospäin myönteistä ja hyväntahtoista asennetta maailmaa ja sen ihmisiä kohtaan, on molemmilla ihmissuhteen osapuolilla mukavampaa ja helpompaa olla toistensa kanssa.

Monilla yksinäisillä ihmisillä on elämässään paljon aiempia, huonoja kokemuksia muista ihmisistä. Huonoista kokemuksista jää herkästi kielteisiä tunteita ja muistoja. Tämä taas voi johtaa kielteiseen ihmiskuvaan ja tietynlaiseen pelkoon muita ihmisiä kohtaan. Se taas voi syventää yksinäisyyttä entisestään.

Onkin tärkeää muistaa, että valtaosa maailman ihmisistä ovat hyviä ja mukavia tyyppejä, jotka haluavat tehdä elämässään hyvää. Kun suhtaudumme hyvyydellä muihin, saamme pääasiassa hyvää takaisin. Hyväntahtoisuus on usein hieno, myönteinen kierre: se synnyttää lisää hyväntahtoisuutta. Mätiä omenia ja tuhmasti toimivia ihmisiä toki mahtuu joukkoon, mutta suhteessa kaikkien ihmisten määrään, on "pahoja" ihmisiä todella vähän.

2. AKTIIVISUUS EI OLE EPÄTOIVOISTA, VAAN JÄRKEVÄÄ

Yleinen yksinäisten ihmisten kohdalla kohtaamani asenne koskee sitä, että aktiivisuus ihmissuhteissa ja niiden löytämisessä olisi jotenkin "epätoivoista", "noloa" ja "epäaitoa". Ajatellaan, että esimerkiksi aktiivinen ihmissuhteiden hakeminen on epätoivoista ja epäaitoa. Kun tällaista uskoo, ei tietenkään ole kivaa osoittaa ihmissuhteissaan

aktiivisuutta, sillä harva meistä haluaa leimautua epätoivoseksi, noloksi ja epäaidoksi.

Tämä uskomus heijastelee länsimaisessa kulttuurissa vanhoista prinsessasaduista periytyvää asennetta: hyvät ja oikeat asiat tapahtuvat itsestään, jos ovat tapahtuakseen. Kuin taikaiskusta! Jos meidän on tarkoitettu löytävän elämäämme ihmisiä, niin tapahtuukin. Jos ei ole, mitään ei tapahdu. Moni uskoo, että asiat tapahtuvat tai ovat tapahtumatta täysin riippumatta siitä, teemmekö sen eteen mitään vai emme.

Vaikka tämä uskomus varmasti kuulostaakin monista mukavalta, se ei ole kovin toimiva todellisessa maailmassa. Vaikka joskus harvoin elämäämme ilmaantuu upeita ihmisiä "kuin taikaiskusta", on se käytännössä hyvin harvinaista. Silloinkin siihen liittyy yleensä se, että olemme itse vaivautuneet ensin esimerkiksi menemään jonnekin, missä on ihmisiä tai tutustumaan johonkukaan, joka tuntee ihmisiä. Käytännössä siis osoittaneet aktiivisuutta ja oma-aloitteisuutta.

Yleensä asioita ei tapahdu, ellei niiden tapahtumisen eteen tee jotain. Jos haluaa elämänsä lisää ihmisiä, ystäviä tai vaikkapa romantiikkaa, kannattaa sen eteen nähdä aktiivisesti vaivaa.

3. MYÖNTEISYYS JA ILOISUUS KANNATTAÄ

Yllättävän moni haastatteleman, yksinäisyydestä kärsivä ihminen omaa myös asenteen, jonka mukaan myönteisyys ja iloisuus on jotenkin epäaitoa ja epäilyttävää "jenkkimeininkiä". Sen sijaan synkistely koetaan jotenkin aidompana ja parempana asiana. Ymmärrän periaatteessa, mistä tämä asenne kumpuaa, mutta pidän sitä ystävystymisen ja sosiaalisten suhteiden solmimisen kannalta hyvin ongelmallisena.

Ongelmallista se on siksi, että me ihmiset tykkäämme viettää aikaamme sellaisten ihmisten kanssa, joiden kanssa meidän on hyvä olla. Yleensä tämä tarkoittaa sopivan myönteisiä ja "keveitä" ihmisiä. Raskaille ja synkille hetkillekin on toki paikkansa, sillä nekin kuuluvat jokaisen ihmisen elämään. Harva kuitenkaan jaksaa loputtomiin seurata, joka on aina raskasta ja synkkää.

Tarkoitus ei ole syyllistää, eikä varsinkaan kannustaa väkinäiseen pakkomyönteisyyteen. Hyvin monien yksinäisten ihmisten kielteinen asenne myönteisyyttä ja iloisuutta kohtaan pohjautuu ymmärrettävästi siihen, ettei heillä ole itsellään hyvä olla. Kun itsellään ei ole hyvä olla, ei luonnollisestikaan tee mieli olla kovin iloisella tuulella. Koska yksinäisyyden taustalla on usein ikäviä kokemuksia, raskaita muistoja, alhaista itsetuntoa ja mielenterveysongelmia, on ymmärrettävää, ettei olo ole hyvä. Silloin muiden myönteisten ihmisten seurakin voi tuntua todella hankalalta. Tämä taas johtaa helposti siihen, että myönteisyyttä alkaa väheksymään ja pitämään pinnallisena, synkistelyä taas pitämään aitona ja "syvällisenä".

Ystävystymisen ja sosiaalisten suhteiden solmimisen kannalta tämä on kuitenkin ongelmallista. Vaikka täydellisessä maailmassa jokainen ihminen hyväksyttäisiin juuri sellaisena kuin on, emme elä täydellisessä maailmassa. Meidän maailmassamme jatkuva synkkyys koetaan raskaana asiana, jolloin siitä kasvaa usein este ystävystymiselle. Tämän vuoksi suosittelen elämässään synkkiä vaiheitaan läpikäyville kaikkea apua, jonka vain voi saada. Terapia, keskusteluapu ja muut vastaavat palvelut ovat usein elämämme parhaita sijoituksia ja maksavat itsensä kyllä takaisin.

4. AVUN PYYTÄMINEN KANNATTAÄ

Koko kulttuurissamme vallitsee myös kielteinen asenne avun pyytämistä kohtaan. Avun pyytäminen nähdään usein heikkouden ja riittämättömyyden merkinä. Ajatellaan, että apua pyydetään silloin, kun ei selvitä omin voimin. Tämä on hyvin vahingollinen asenne.

Todellisuudessa tämä maailma on rakennettu keskinäisen avun varaan ja sen avulla. Katso mitä tahansa ympärilläsi olevaa: se kaikki on keksitty, luotu, kehitetty, rakennettu ja ylläpidetty yhteistyöllä. Seinät, jotka ympärilläsi ovat ja jotka pitävät taloa pystyssä, tietokone tai kännykkä, jolla tätä tekstiä luet, ne ja kaikki muukin on yhteistyön tulosta.

Yllätyksetöntä onkin se, että keskinäiseen apuun parhaiten kulttuurissamme suhtautuvat ne ihmiset, jotka tykkäävät saada paljon asioita aikaiseksi. Usein menestyneimmät ihmiset ovat kaikkein avuliaimpia.

Avun pyytäminen on – asiaa sen suuremmin suurentelematta - maailman järkevimpää tekoja. Apua pyytämällä saamme käyttöömmä uutta tietoa, osaamista ja tukea, jota emme muutoin saisi. Apua pyytämällä asiat tapahtuvat paljon nopeammin kuin vain itseensä ja omaan suorituskyykyynsä luottamalla.

Kun puhutaan ystävystymisestä ja sosiaalisista suhteista, avun pyytämistä voi harkita monessa tilanteessa. Tässä muutama esimerkki:

- Voisiko omien menneisyydessä tapahtuneiden kokemusten ja traumojen käsittelyyn hakea apua vaikkapa terapiasta, mikäli nämä kokemukset rajoittavat nykyistä elämäsi?

- Voisiko sosiaalisten taitojen ja sosiaaliseen itsevarmuuden kehittämiseen hakea apua joltakulta, joka on niissä sinua taitavampi?
- Voisitko kysyä joltain kaveriltasi, olisiko tällä halua järjestää sinulle tapaaminen jonkun oman kaverinsa kanssa, jotta molemmat saisitte toisistanne seuraa?
- Voisitko omassa työpaikassasi, harrastusporukassasi tai jossain muussa yhteydessä pyytää ajatuksia ja apua siihen, kuinka voisit vähentää yksinäisyyttä elämässäsi?

Avun pyytäminen toki vaatii valtavaa kykyä nöyryyteen. Jos sen kuitenkin kehtaa tehdä, on se tehokkaimpia tapoja parantaa elämäänsä ja viedä sitä haluttuun suuntaan.

2. HARJOITUKSIA JA IDEOITA YSTÄVIEN LÖYTÄMISEEN:

INTERNET

Tässä osiossa on listattu kevyempiä ja raskaampia harjoituksia, jotka edesauttavat sosiaalisten suhteiden ja ystävien löytymistä Internetin ihmeellisestä maailmasta. Harjoituksia voi tehdä tai jättää tekemättä oman maun mukaan. Harjoitusten tekeminen on kuitenkin usein askel oikeaan suuntaan ja useimmissa tapauksissa osoittautuu ajan kanssa kannattavaksi. Kaikki mainitut harjoitukset on testattu ja todettu toimiviksi useaan otteeseen. Omaa harkintakykyään kannattaa kuitenkin käyttää.

Näiden ja seuraavien osioiden harjoitusten läpilukeminen on jo harjoitus itsessään. Tarkkaile ajatuksiasi ja reaktioitasi niitä lukiessasi. Tuntuuko jokin ehdottamani harjoitus hölmöltä? Miksi luulet, että nse tuntuu siltä? Tuntuuko jokin liian vaikealta? Miksi luulet, että näin on? Tuntuuko jokin harjoitus liian oudolta tai hämmentävältä? Miksi luulet, että se tuntuu siltä?

Tarkkailemalla näin omia esiinnousevia ajatuksia ja tunteitasi, löydät samalla selityksiä sille, miksi ihmisten kohtaaminen tai ystävyysuhteiden solmiminen saattaa tuntua sinusta hankalalta. Tämä opas, jota parhaillaan luet, on itsessäänkin ennenkaikkea harjoitus itsetuntemuksen lisäämiseksi.

Harjoituksia internetin käyttöön sosiaalisten suhteiden luomisessa:

- Hae mieleesi jokin kiinnostuksenkohteesi. Etsi 1-3 sivustoa tai yhteisöä, joissa muut samasta aiheesta kiinnostuneet kirjoittelevat. Jos yhteisö tai sivusto vaatii rekisteröitymistä, suorita se ja lähde mukaan keskusteluun.
- Liity eri sosiaalisista medioista löytyviin tutustumis-, vertaistuki, ja yksinäisyysryhmiin. Lue muiden kirjoittelua. Millaiset asiat ovat auttaneet muita heidän tilanteissaan? Entä millainen lähestymistapa näyttää johtavan tuloksiin ja ihmissuhteiden lisääntymiseen?
- Etsi internetistä ja sosiaalisesta mediasta perinteisiä ja moderneja kirjeenvaihtopalstoja. Tutustu niiden sisältöihin ja jätä omakin ilmoitus.
- Kirjoita suurilla foorumeilla (suomi24, vauva.fi ym.) nimimerkin suojista omasta yksinäisyydestäsi tai halustasi löytää uusia kavereita. Omasta tilanteesta kertominen poikii yleensä tukea, ajatuksia ja hyviä vinkkejä. *(Varaudu myös jättämään huomiotta joukkoon aina mahtuvia ilkeitä viestejä, sillä tämänkaltaiset palstat kuhisevat usein myös pahoinvoivia ihmisiä.)*
- Kirjoita omalla nimelläsi ja kuvallasi omasta tilanteestasi sosiaalisen median "etsitään ystäviä"-ryhmissä.
- Kirjoita omalla nimelläsi ja kuvallasi omasta tilanteestasi sosiaalisen mediasii profiilissa. Tämä on haastava, rohkea ja usein tuloksia tuova ratkaisu.

- Kysy sosiaalisen median profiilissasi (joka oletettavasti näkyy kavereillesi), olisiko heillä kiinnostusta osallistua esimerkiksi illanistujaisiin, jos sellaiset järjestäisit. Vaihtoehtoisesti voit kysyä, olisiko jollain kaverillasi tai tuttavallasi halua järjestää yhdessä jotain.
- Kartoita internetin deittisivustoja ja tee niille tunnus. Jos et etsi deittiseuraa, voi näillä sivustoilla hakea myös uusia kavereita ja tuttavuuksia.
- Monen nettisivuston ja sosiaalisen median ryhmän käyttäjät järjestävät toisinaan käyttäjätapaamisia. Näihin osallistuu ihan kaikenlaisia ihmisiä, sekä sosiaalisesti taitavia, että vähemmän taitavia. Niihin menemällä harvemmin menettää mitään, siksi sitä kannattaa kokeilla.
- Laita täysin tuntemattomille ihmisille viestejä sosiaalisen median kanavissa. Kysele kuulumisia, vaihda ajatuksia tai aloita keskustelu jostain, mikä teitä molempia sattuu kiinnostamaan. Et saa yleensä vastausta useimpiin viesteihin, mutta moniin myös vastataan, mikä voi johtaa tuttavuuksiin ja ystävyyksiin.

3. HARJOITUKSIA JA IDEOITA YSTÄVIEN LÖYTÄMISEEN:

ELÄVÄ YMPÄRISTÖ

Tässä osiossa on listattu kevyempiä ja raskaampia harjoituksia, jotka edesauttavat sosiaalisten suhteiden ja ystävien löytymistä ”oikeassa elämässä”. Harjoituksia tehdessä on hyvä muistaa myös se, että ne kehittävät ajatteluasi ja taitojasi myös silloin, kun eivät tuo toivottuja tuloksia. Siksi niiden suorittaminen kannattaa.

- Tervehdi tai aloita jopa keskustelu uuden ihmisen kanssa paikassa tai tilanteessa, jossa molemmat toistuvasti olette (esim. harrastus, työpaikka, koulu ym.)
- Ehdota harrastus-, työ-, koulu,- tai vastaavassa porukassa illanviettoa tai jonkinlaista yhteistä, tavanomaisuudesta poikkeavaa aktiviteettia. Todennäköisesti et ole ainoa, jota sellainen kiinnostaisi
- Hakeudu tilanteeseen, jossa et yleensä kävisi, mutta johon kuuluu todennäköisyys sosiaalisten tilanteiden syntymiselle. Esimerkiksi baari, tanssiaiset tai vastaava. Ei haittaa, vaikka et uskaltaisi jutella kellekkään. Jo tilanteeseen meneminen on pieni voitto!
- Aloita jokin uusi harrastus, jossa tapaat muita ihmisiä.
- Liity vapaaehtoisjärjestöön tai vastaavaan, joka jotenkin liittyy kiinnostuksesi kohteisiin. Järjestöt ovat loistava ja tehokas tapa löytää uusia ihmisiä elämään.

- Kokeile jotain uutta aktiviteettia, johon liittyy keskeisenä jokin ihmisten kohtaamisen elementti. Esimerkiksi keskustelupiirit, tantrapiirit, kaikenlaiset "henkiset" seurat ja vastaavat ovat loistava tapa tutustua ihmisiin, sillä ihmiset ovat valmiiksi hyvin "auki" ja vastaanottavaisella tuulella.
- Jos ennakkoasenteet antavat myöten, niin myös kirkkojen ja seurakuntien piiristä löytyy paljon kaikenlaista pääasiassa ei-uskonnollista toimintaa, johon voi lähteä mukaan.
- Laita merkille tavanomaisista sosiaalisista ympäristöistä (työ, koulu, harrastukset ym.) sellaisia ihmisiä, joita et yleensä näe muiden seurassa ja jotka vaikuttavat verrattain hiljaisilta ja vetäytyviltä. Moikkaa heitä tai aloita jopa keskustelu. Usein juuri tällaiset ihmiset ovat hyvin avoimia uusien kavereiden löytämiselle.
- Usein täysin potentiaalisia ystäviä on jatkuvasti ympärillämme, mutta jostain syystä he eivät huomaa tai halua lähestyä meitä. Kokemuksesta huomasi, että lisäämällä ihmisten tervehtimistä, heille hymyilyä ja muutenkin tuomalla käytökseeni lisää myönteisyyttä ja avoimuutta, minua alettiin lähestymään useammin, pyytämään useammin mukaan porukan rientoihin ja muuta vastaavaa. Kun kysyin mistä tämä johtui, sain kuulla, että ennen minua ei uskaltanut lähestyä, kun vaikutin synkältä ja muutenkin siltä, että halusin olla mieluummin yksin.
- Ehdota muutamalle kaverillesi illanviettoa, johon jokainen kaveri tuo mukaan yhden oman kaverinsa. Näin kaikki paikallaolijat pääsevät tutustumaan henkilöihin, joita eivät ennestään tunne.

4. HARJOITUKSIA JA IDEOITA YSTÄVYYSSUHTEIDEN KEHITTÄMISEEN

Tässä osiossa on listattu harjoituksia ja toimintamalleja jo olemassaolevien, sekä alkutekijöissään olevien ystävyys- ja muiden ihmissuhteiden syventämiseen ja vahvistamiseen. Ystävyys ei syvene itsestään, vaan se vaatii aikaa ja työtä.

- Pyri tunnistamaan aiheita, jotka kiinnostavat sekä sinua, että toista osapuolta. Mitkä olisivat sellaisia uusia aktiviteetteja, joita voisitte tähän yhteiseen kiinnostuksenkohteeseen liittyen tehdä yhdessä ja siten luoda yhteisiä, hyviä ja yhteensitovia kokemuksia?
- Googlaa "36 questions to fall in love" eli 36 kysymystä rakastumiseen. Vaikka nämä kysymykset onkin alunperin suunniteltu syventämään romanttista yhteydentunnetta, kelpaavat ne loistavasti keskustelun aiheeksi myös ystävyyttä syventäessä.
- Kysy, onko toisella osapuolella mielessä jotain paikkaa tai pientä aktiviteettia, jossa hän on halunnut jo pitkään käydä tai tehdä, mutta joka on syystä tai toisesta aina jäänyt tekemättä. Ehdota itseäsi seuraksi sen tekemiseen.
- Läpikäykää vuorotellen oman elämänne "historia", eli se, mitä kaikkea elämässänne on tapahtunut syntymästä nykyhetkeen. Tämä on sekä kiinnostava, että ystävyyttä syventävä harjoitus.

- Yhdessä koetut *erilliset* kokemukset syventävät ystävyyttä enemmän kuin toistuvasti samankaltaiset kokemukset. Sen sijaan, että käytte viisi kertaa kahvilla, käykää tekemässä viittä eri asiaa tai viidessä eri paikassa.
- Järjestäkää yhdessä illanvietto, johon kumpikin kutsuu esimerkiksi 3 omaa kaveriaan. Näin voidaan luoda uusia ihmissuhteita ja syventää olemassaolevia.
- Jutelkaa entisistä, ehkä jo unohtuneista kiinnostuksenkohteistanne. Yllättävän usein löytyy yhteisiä kiinnostuksia, joita on kiva muistella ja ehkä tehdäkin pitkästä aikaa jotain niihin liittyvää.
- Tee ideointiharjoitus. Listaa 100 ensimmäisenä mieleen tullutta asiaa, joita ystävien kanssa voi tehdä. Tähän määrään mahtuu aina edes muutama hyvä ja toteuttamiskelpoinen ajatus. Ehdota sen toteuttamista jollekin ystävälle tai tuttavalle.

KIINNOSTAAKO SOSIAALISEN ITSEVARMUUDEN OPPIMINEN?

Katso tuotteeni ja palveluni. Tämän oppaan lukijalle **30 %
alennus** kaikista tuotteista ja palveluista ostokoodilla
"ROHKEATILAAJA"

Itsevarmuuskurssit

Järjestän ja ohjaan erilaisia itsevarmuuden kehittämiseen tähtäviä kursseja, joissa itseensä pääsee tutustumaan ja itsevarmuuttaan harjoituttamaan turvallisessa ja rennossa ympäristössä muiden samanmielisten kanssa. [**Klikkaa linkkiä ja tutustu :\)**](#)!

Eroon Ujoudesta –kirja

Kautta aikojen suosituin tuotteeni on ollut vuonna 2014 julkaistu Eroon ujoudesta -kirja. Se on nimensä mukaisesti opas ujoudesta vapautumiseen ja sosiaalisen itsevarmuuden lisäämiseen. [**Klikkaa linkkiä ja lue lisää! :\)**](#)

Itsevarmuuden tehovalmennus

Mikäli kaipaat tehokasta ja varmasti tuloksellista ohjausta itsevarmemmaksi kehittämisessä, on yksilöllinen itsevarmuuden tehovalmennus varma valinta. Saat täyden yksilöllisen huomion ja tuen juuri niihin haasteisiin, joita sinulla on. Tähän, kuten muihinkin palveluihin sisältyy 100 % tyytyväisyystakuu. [**Klikkaa linkkiä ja lue lisää!**](#)

Tilaa minut puhujaksi

Kaipaanko ehkäpä työpaikallesi tai muuhun tilaisuuteen puhetta, luentoja, tietoiskua tai osallistavaa esitystä näihin aiheisiin liittyen? Puhun paljon näistä aiheista mitä erilaisimmissa tilaisuuksissa. [**Klikkaa linkkiä, lue lisää ja tilaa minut puhujaksi :\)!**](#)

**SUURKIITOS LUKEMISESTA,
KAIKKEA HYVÄÄ SINULLE!**

Rakkaudella,

Jevgeni Särki