



Harjoitus: Opi kertomaan kokemuksistasi

Miksi?

Ulkopuolisuuden kokemuksia aiheuttavia tilanteita voi helpottaa miettimällä etukäteen, miten toimia niissä. Voit valmistautua esimerkiksi mahdollisiin kysymyksiin.

Miten?

Ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita sen suhteen, miten nopeasti tai miten paljon omista kokemuksista tulisi kertoa eri tilanteissa. Jokaista tilannetta täytyy arvioida erikseen.

Etukäteen harjoittelusta voi kuitenkin olla hyötyä. Voit esimerkiksi kirjoittaa itsellesi ylös erilaisia vastausvaihtoehtoja tai toimintatapoja tilanteisiin, joissa taustasi tai jonkin kokemuksen puuttuminen tulee esille.

Keinoja sosiaalisiin tilanteisiin

Avoimuus

Ulkopuolisuuden kokemusten käsittelemisessä voi auttaa, että kerrot ihmisille avoimesti taustastasi. Monet voivat olla kiinnostuneita kuulemaan kokemuksistasi lisää ja tutustumaan ihmiseen, jolla on erilainen tausta. Joskus voi käydä ilmi, että keskustelukumppanilla on samankaltainen tausta kuin sinulla.

Avoimuus voi auttaa uusien ihmissuhteiden syntyemisessä ja tuen saamisessa, ja on usein parempi ratkaisu kuin pyrkimys salata kokemansa.

Kysymysten esittäminen ja kiinnostuksen osoittaminen

Jos keskustelussa tulee vastaan sinulle uusia asioita, voit pyytää keskustelukumppaneita selittämään niitä. Usein ihmiset kertovat mielellään tiedoistaan ja kokemuksestaan. Voit suhtautua tilanteisiin avoimin mielin ja mahdollisuutena oppia uutta.

Vastavuoroisesti sinulla voi olla mahdollisuus kertoa elämästäsi ja taustastasi asioita, jotka ovat muille uusia. Voit arvioida tilannekohtaisesti, miten yksityiskohtaisesti yleisösi haluaa tietää tai sinä haluat kertoa menneisyydestäsi.

Vastakysymykset ja keskustelun kääntäminen muihin aiheisiin

Jos sinulla ei ole voimavaroja tai halua kertoa asioistasi, voit suunnata keskustelun toisaalle.

Voit myös esittää vastakysymyksen esimerkiksi harrastuksista. Ihmiset kertovat mielellään harrastuksistaan, ja on tavallista, että muut eivät tunne niiden yksityiskohtia.

Seuran valinta

Pyri löytämään ympärillesi ihmisiä, jotka ymmärtävät sinua ja tietävät tilanteesi. Tämä on erityisen tärkeää, jos sinulla ei ole voimavaroja tai halua avata taustaasi.



Mitä muita sinulle toimivia keinoja keksit?

Esim. Muistan, että ihmisillä on tapana kysellä asioita saadakseen jutun juurta tai vain mielenkiinnosta. Vastaan sen mukaan, enkä huolestu siitä, mitä muut mahtavat ajatella.