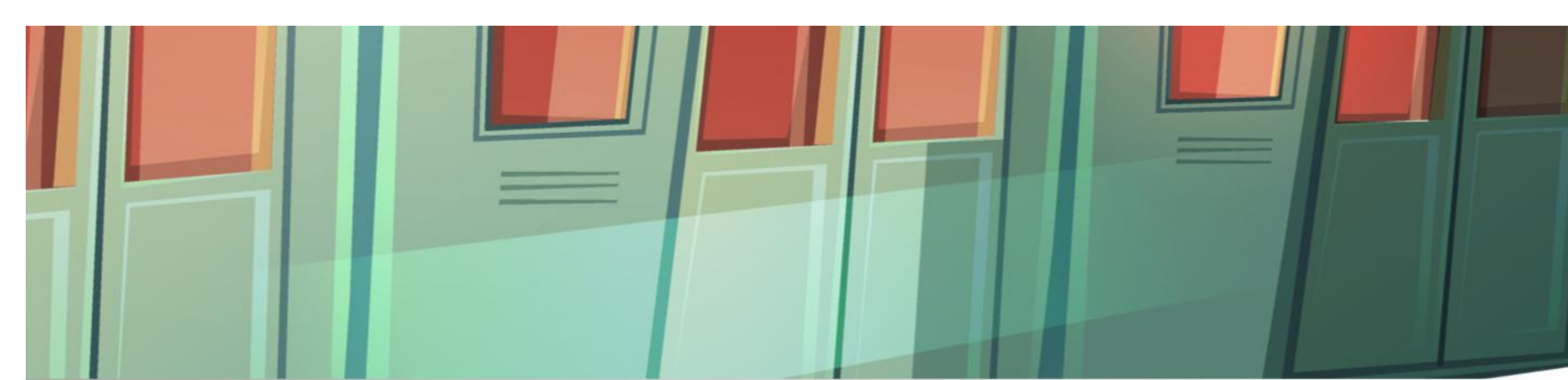




LUKIO ON YHTEINEN
MATKA.
ÄLÄ JÄÄ YKSIN.
OTA MUUTKIN MUKAAN!

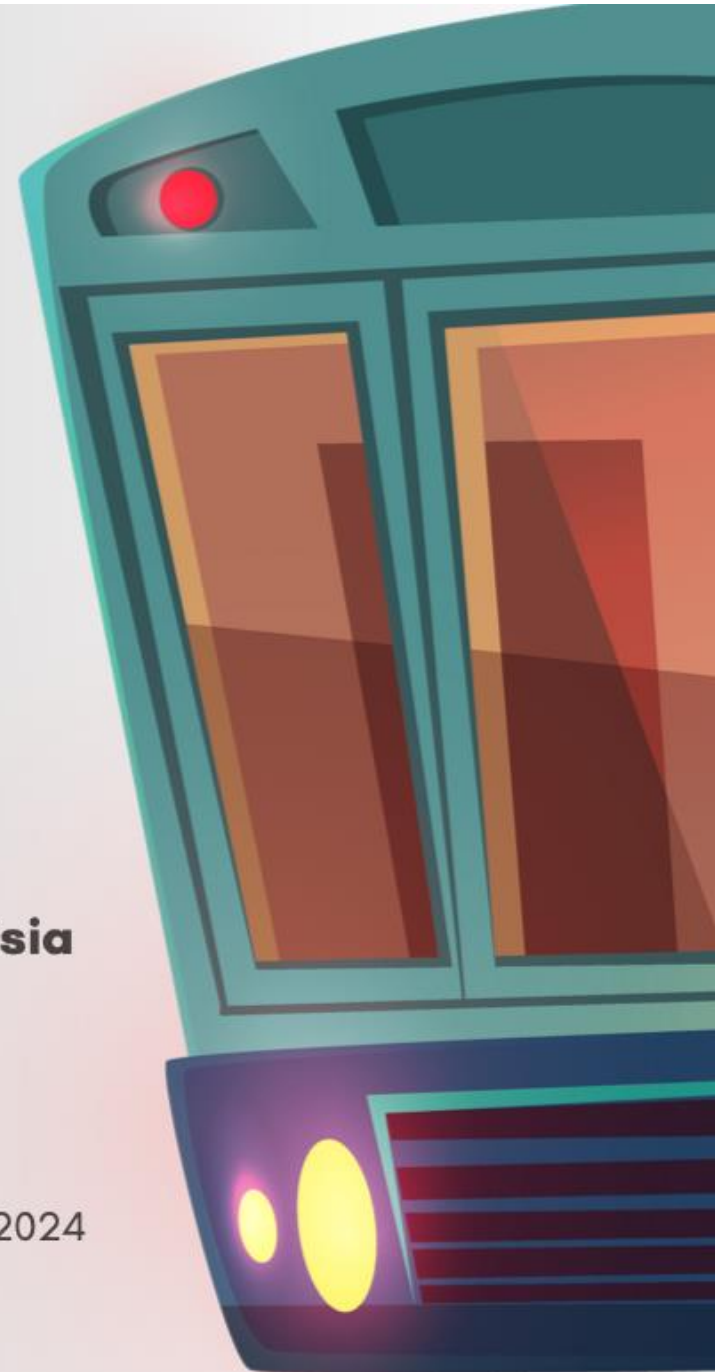
Kuinka mielelläsi tutustuisit uusiin ihmisiin? Entä kuinka mielellään muut tutustuisivat sinuun?

Kuinka mielelläsi auttaisit, jos joku sitä tarvitsee? Entä kuinka mielellään olettaisit muiden auttavan sinua?

Muutkin ovat mukavia

Tutkimukset osoittavat, että usein **aliarvioimme sitä, miten avoimia, ystävällisiä, auttavaisia ja empaattisia toiset ihmiset ovat.** Uskalla olettaa, että muutkin tarkoittavat hyvää ja suhtautuvat toisiin enimmäkseen myönteisesti.

Jamil Zaki 2024



MITÄHÄN TAPAHTUISI, JOS TANÄÄN HYMYILISIT JA ALOITTAISIT KESKUSTELUN?

Kuvittele, että matkustat metrolla. Olisiko matka mukavampi

- a) hiljaa kännykällä omia puuhastellen**
- b) aloittamalla juttelu toisen matkustajan kanssa?**

Suurin osa New Yorkin ja Lontoon metron käyttäjistä arveli, että omiin asioihin paneutuen matka sujuisi mukavammin. Ne, jotka olivat (tutkijan kehotuksesta) aloittaneet keskustelun, nauttivat kuitenkin matkasta tosiasiassa enemmän.

Schoeder et al, 2022





MUTTA KUN..
EN TIIÄ, MITÄ
SANOA TAI
MITEN OLLA...

Ihmiset yleensä arvostavat ja pitävät siitä, kun toinen

- kysyy, kuuntelee ja kiinnostuu
- kiittää, kehuu ja arvostaa
- pyytää apua tai tukea
- tarjoaa apua ja myötätuntoa
- **on aidosti oma itsensä**