

GIVE – DKT:n taito ihmissuhteisiin

Mikä tämä on? GIVE on dialektisen käyttäytymisterapian (DKT) vuorovaikutustaito. Sen tarkoitus on pitää keskustelun sävy turvallisena ja yhteys kunnossa — erityisesti silloin, kun tunteet nousevat tai aihe on vaikea.

GIVE auttaa, kun haluat:

- ottaa vaikean asian puheeksi
- pyytää jotakin tai sanoa ei
- rauhoittaa riitaa ja lisätä yhteistyötä

GIVE kirjaimet

- **G** = Gentle – puhu lempeästi ja kunnioittavasti (ei syyttelyä, ei ivaa).
- **I** = Interested – kuuntele aidosti ja kysy avoimia kysymyksiä.
- **V** = Validate – osoita ymmärrystä (ymmärrys ei ole sama kuin samaa mieltä oleminen).
- **E** = Easy manner – pidä ilmapiiri lämpimänä ja vähän kevyenä (ei vähättelyä).

Pikamuistilista (30 sekuntia)

- 1) Pehmennä aloitus (G)
- 2) Kysy yksi aito kysymys (I)
- 3) Sano yksi ymmärrystä ilmentävä lause (V)
- 4) Lisää lämpöä sävyyn (E)

Lausepankki (valitse yksi)

G – Gentle:

- “Voidaanko jutella tästä rauhassa?”
- “Haluan ottaa yhden asian esiin rauhassa, ilman riitaa.”
- “Minulle tämä on tärkeää — voidaanko pysähtyä hetkeksi?”

I – Interested:

- “Kerro lisää, että ymmärrän.”
- “Mikä tässä on sinulle tärkeintä?”
- “Mitä toivoisit minulta juuri nyt?”

V – Validate:

- “Ymmärrän, miksi tuo harmitti.”
- “Tuossa on järkeä.”
- “Kuulostaa tosi raskaalta / kurjalta.”

E – Easy manner:

- (Pehmeä ääni) “Okei, mennään tämä yhdessä läpi.”
- “Me ollaan samalla puolella.”
- “Otetaan pieni tauko ja jatketaan sitten.”

Käytännön esimerkit

Parisuhde – myöhästyminen:

- G: “Voidaanko jutella rauhassa?”
- I: “Mitä sun illassa tapahtui, että venähti?”
- V: “Ymmärrän, että tuli paljon kaikenlaista.”
- E: “Sovitaanko joku pieni keino jatkoon?”

Työ – palaute kollegalle:

- G: “Huomasin, että tämä kohta jäi kesken.”
- I: “Mikä siinä tökkäsi?”
- V: “Kuulostaa siltä, että aikataulu painoi.”
- E: “Mietitään yhdessä toimivampi systeemi jatkoon.”

Vanhemmuus – lapsi kuumenee:

- G: “Hei, mä olen tässä.”
- I: “Mikä tässä on nyt pahinta?”
- V: “Tämä tuntuu tosi epäreilulta, ymmärrän.”
- E: “Otetaan kaksi hengitystä ja katsotaan sitten, mikä auttaisi.”

Harjoitus (täytä lyhyesti)

Tilanne: _____

G (lempeä aloitus): _____

I (aito kysymys): _____

V (validointi): _____

E (lämmin sävy / pieni tauko): _____