

## POHDINTATEHTÄVÄ

Miettikää yhdessä, ovatko nämä 20 luottamuksen porrasta teille vahvuus vai heikkous. Mitkä asiat on tärkeää säilyttää? Minkä pitäisi muuttua, että luottamus kasvaisi?

vahvuus heikkous	20 luottamuksen porrasta (alimmasta ylimpään)		kognitiivinen / emotionaalinen panos, riski haavoittua
		edellyttää	
	1. Huomion hakeminen (katse, pieni kommentti) 2. Yksinkertainen pyyntö (esim. "Voisitko tuoda vettä?") 3. Pyyntö auttaa ja toimia tiiminä 4. Pyyntö (saada) jakaa kiinnostuksen tai innostuksen kohteita 5. Kysymysten esittäminen (tilanteessa, jossa on tiedon tarve) 6. Toive / pyyntö aloittaa merkityksellinen keskustelu	hetki huomiota ja aikaa	matala
	7. Psykkisen purkautumisen tarve 8. Päivän tapahtumien säännöllinen jakaminen 9. Stressin lievitys / rauhoittuminen yhdessä 10. Ongelman ratkaiseminen yhdessä 11. Huumori ja nauru 12. Hellyydenosoitukset (pienet kosketukset, hellät sanat) 13. Leikkisyys ja yhdessä viihtyminen	läsnäolo, omien tunteiden/tarpeiden säätely, halu siirtää huomio toiseen, kuunteleminen tuomitsematta, hyväksyntä	keskiverto
	14. Seikkailu: uusien asioiden koke(ile)minen yhdessä 15. Mahdollisuuksien tutkiminen / unelmointi yhdessä 16. Oppiminen ja kasvaminen yhdessä 17. Intiimi keskustelu (syvälliset, potentiaalisesti haavoittavat aiheet) 18. Emotionaalinen ja käytännöllinen tuki hätätilanteessa 19. Ymmärrys / myötätunto / empatia (syvä virittäytyminen) 20. Seksuaalinen läheisyys (avautuminen ja sitoutuminen)	halu ja kyky avautua, ymmärtää ja kokea empatiaa, asettuminen alttiiksi, uskallus riskinottoon	korkea

Lähde: Gottman, John M.: The Science of Trust