



Turvallisen keskustelun periaatteet

Principles of safe conversation





Frendie kaverisovellus Code of Conduct

Turvallisen keskustelun periaatteet

Keskustelun myötätunnolla

- Pyrin läsnäolevaan kuunteluun ja ymmärtämään toisten näkökulmia.
- Luon kunnioittavaa ja tasavertaista vuoropuhelua.
- Ymmärrän, että jotkin teemat voivat olla haastavia, herkkiä ja henkilökohtaisia. Kysyn kunnioittavasti, jos haluan lisätietoa, mutten oletta, että minulle tulee kertoa kaikesta.
- Havainnointi, empaattisuus ja myötätuntoiset, tarkentavat kysymykset toimivat paremmin kuin oletukset, arvostelu ja kokemusten vertailu.
- Ymmärrän, että kaikki erehtyvät joskus. Pyrin olemaan ymmärtäväinen erehtyjä kohtaan ja antamaan anteeksi. Pyydän anteeksi tarvittaessa.

Keskustelun yksilön kanssa

- Kunnioitan jokaisen itsemäärittelyoikeutta, enkä tee oletuksia esimerkiksi sukupuolen tai taustan perusteella.
- Hyväksyn sen, että asioista voidaan olla myös eri mieltä.
- Ymmärrän, ettei keskustelussa etsitä voittajia ja häviäjiä.
- Voin kertoa itsestäni sen verran kuin

tahdon ja ymmärrän, ettei muillakaan ei ole velvollisuutta kertoa itsestään tai taustastaan.

- Ymmärrän, että kaikki puhuvat omista näkökulmistaan eivätkä edusta jotain tiettyä ryhmää kokonaisuudessaan. Samoin ymmärrän, ettei jonkin ryhmän edustajan teko tai mielipide tarkoita jokaisen ko. ryhmän edustajan ajattelevan samoin.

Keskustelun vastuullisesti

- Pyrin tuomaan omia näkökulmia esiin vilpittömästi ilman pyrkimystä loukata.
- Tavoitteenani ei ole muuttaa toisten arvoja tai maailmankatsomusta omaani vastaavaksi - sen sijaan tavoittelen yhdenvertaista pohdiskelua.
- Osaan säädellä omia tunnereaktioitani siten, etten ole hyökkäävä silloinkaan kun keskustelukumppanin maailmankuva ei vastaa omaani.
- Hyväksyn, etten ole aina oikeassa enkä tiedä kaikkea.
- Vähennän omalla toiminnallani painetta edustaa oman näkökulman sijasta oletettua viiteryhmiä.
- Etsin itsestäni rohkeutta puuttua epäkohtiin, suojellen samalla itseäni liialta kuormittumiselta.



Frendie app Code of Conduct

Principles of safe conversation

I discuss with consciousness

- I strive for present listening and to understand other people's points of view.
- I create respectful and equal dialogue.
- I understand that some themes can be challenging, sensitive and personal.
- I respectfully ask if I want more information, but I don't expect to be told everything. Observation, empathy and compassionate, clarifying questions work better than assumptions, judgment and comparison of experiences.
- I understand that everyone makes mistakes sometimes. I try to be understanding towards mistakes and to forgive. I apologize if necessary.

I'm conversing with an individual

- I respect everyone's right to self-definition, and I don't make assumptions based on, for example, gender or background.
- I accept that one can also disagree on things.
- I understand that there are no winners and losers in the discussion.
- I can tell as much about myself as I want

and I understand that others are not obliged to tell about themselves or their background either.

- I understand that everyone is speaking from their own point of view and does not represent any particular group as a whole. Similarly, I understand that the act or opinion of a representative of a group does not mean that everyone the representative of the group thinks the same.

I discuss responsibly

- I try to bring out my own points of view sincerely without trying to offend. My goal is not to change other people's values or worldview to match my own - instead,
- I aim for an equal reflection.
- I can regulate my own emotional reactions in such a way that I am not aggressive even when the interlocutor's world view does not match mine.
- I accept that I'm not always right and I don't know everything. Through my own actions, I reduce the pressure to represent an assumed reference group instead of my own point of view.
- I'm looking for the courage to deal with grievances, while protecting myself from being overburdened.

Luo aitoja ystävyysuhteita
Frendien avulla – maksuton
palvelumme yhdistää sinut
samanhenkisten ihmisten
kanssa!

