

PowerPoint-esitys:

# TYÖRAUHA LUOKASSA

## — itsetuntemus ja osallistuminen

### HAASTEITA

Oppilas häiritsee opetusta ja haluaa koko ajan huomiota  
Välinpitämättömyys, laiskuus ja alhainen suoritustaso  
Ylimielinen, loukkaava ja aggressiivinen käytös  
Opettajat/työntekijät kokevat turhautuneisuutta ja väsymystä  
Miten päästä suorittamisesta työn iloon

### ITSETUNTOA JA MOTIVAATIOTA VAHVISTAVA PALAUTE

Inhimilliset rikkaudet ja estot – terveys ja sairaus  
Miten kohdata epävarmuutta, pelkoa, vihaa, häpeää, tyytymättömyyttä...  
Vahvistavan palautteen menetelmä ja sisäinen peilaus  
Ei kontrolli vaan kontakti

### TYÖRAUHA JA YHTEISTYÖ YHTEISVASTUUN KAUTTA

Miten organisoida luokka yhteisvastuuseen  
Yhteistyön säännöt ja hyvät seuraukset  
Miten käsitellä kiusaamista ja häiriköintiä  
Visio ei nujertavasta kasvatuksesta

### OMAN STRESSIN HOITO

Stressioireet ovat hyödyllisiä hälytysmerkkejä.  
Miten hoitaa turhautuneisuutta, väsymystä ja voimattomuutta

### Perusajatukset:

*Meillä on vapaus tuntea ja ajatella, mutta rajoitettu vapaus toimia.  
Kaikkea, mitä näen toisessa, on jollain tavalla itsessäni.  
Olen tietoinen, siis olemassa. Ihminen on tietoisuutensa.  
Vastuu edellyttää vapautta. Yhteisvastuu edellyttää tasa-arvoa.  
Pahaa voidaan korjata vain hyvällä. Rakkaus on elämän perustunne*

---

Conscientia Psykoanalyysin ja organisaatiokehityksen instituutti

**Suomi:** Harjutori 10 A 14, 00500 Helsinki, +358-40-5310664

**Ruotsi:** Handelsvägen 24, 12232 Tukholma, +46-8-395187

**Brasilia:** Rua Cayowaa 849, 05018-001 São Paulo, +55-11-991892934

www.conscientia.se, info@conscientia.se

*Plus totus curabatur*

*Yvonne Simola*

*Cyrola, Oje Hag, Sekretes*

## TYÖRAUHA JA MOTIVAATIO LUOKASSA

- itsetuntemus ja osallistuminen

Conscientia-menetelmä [www.conscientia.se](http://www.conscientia.se)  
Menetelmän ovat kehittäneet Suomen, Ruotsin  
ja Brasilian koulujen työntekijät yhteistyössä,  
*Käsikirja ihmiselle, Periti Simola, Into, 2013.*

### ONGELMALLISTA TOIMINTAA

- opetuksen häiriköinti
- tarve olla huomion keskipisteinä
- passiivisuus, oisuortutuminen
- välinpitämättömyys, tyytymättömyys
- vahingonilo, loukkaava käytös, kiusaaminen
- kilpailuasenne, valitustaistelu
- ankarat vaatimukset, lomaorvus, stressi
- kouluallergia, -pudokkuus ja -pallo
- itsetuhoisuus, viiltely, masentuneisuus
- päihteet, väkivalta

## TYÖRAUHA JA MOTIVAATIO

### SINUN REAKTIOSI

- toiminnallinen
- kannoittava
- oikeudenmukainen

### tai stressoontunut

- väittelevä, ahdistunut
- turhautunut, vihainen
- loukkaantunut, uhri

Mitä se kertoo sinusta  
ihmisestä?

Miten kohtaat omaa  
reaktiosi?

### HAASTEITA

- häiritsee opetusta
- välinpitämätön, laiska
- ärsyttävä, loukkaava
- väkivaltainen, uhkaava
- sulkeutunut, itsetuhoisa
- häilyvä kukaan
- vanhempien vaatimus
- resurssien riittämättömyys
- turhautuminen ja stressi

### Tunteiden kohtaaminen

Miten estät tuhoava toiminta ja  
ohjate hyvään toimintaan

Miten koavatte itsetuntemusta

### TUNTEET KÄYTÖKSEN TAUSTALLA

- Kokee hylkäämistä elämässään; pelko/viha/  
kapina ja sen mukainen käyttäytyminen
  - Pelkää tiedostaa "heikkouttaan", vaatii  
täydellisyyttä; sulkeutuneisuus/aggressiivisuus
  - Suru jota ei halua tiedostaa; ahdistus/viha
  - Tiedostaa hyvää ja suhtautuu siihen  
kateudella; epävarmuus/aggressiivisuus
  - On oppinut, että saa huomiota, valtaa vihalla/  
itkulla/loukkaantamalla
  - Yhteiskunta ohjaa kilpailuun, pinnallisuuteen ja  
itsekeskeisyyteen; välinpitämättömyys,  
depressiivisyys, aggressiivisyys
- SELKÄREPPU: yhteiskunta, vanhemmat, oma itse

## CONSCIENTIA-MENETELMÄ työrauha ja motivaatio

### PERUSAJATUKSET

YKSIÖ

YHTEISÖ

Viitekehys:  
ennaltaehkäisy ja kehitys  
IHMINEN JA YHTEISÖ

Vastaus = vapaus - joku kyö toista  
 Mitä kysy miksi. - Vastaus  
 - kerro, että Suomen laki keuhkaa sen.

23.1.2015

**PSYKKINEN TOIMINTA OHJAA FYSIOLOGISTA TOIMINTAA**

**TIETOISUUS**  
 TÄRKEÄ  
 TUNTEA  
 TUNTEA  
 TUNTEA

**FYSIOLOGISET TOIMINNOT:**  
 • NEUROLOGINEN  
 • HORMONAALINEN  
 • IMMUNOLOGINEN

**REAKTIO/KÄYTÖS/TOIMINTA**

**VIHAISET KUOLEVAT ENNEN AIKOJAAN**

**Arga dör i förtid**

**IHMINEN HALUAA TULLA NÄHDYKSI, HYVÄKSYTYKSI JA RAKASTETUKSI:**

- Tunteissaan
  - Toiminnassaan
  - Koko olemuksellaan
- VIHAISELE IHMISELLE ON TÄRKEÄMPÄÄ TULLA NÄHDYKSI JA KUNNIOITETUKSI TUNTEISSAAN KUIN SAADA TAHTONSA LÄPI**

**HUONEENTAULU**

**TIETOISUUS**  
 TÄRKEÄ  
 TUNTEA  
 TUNTEA  
 TUNTEA

**FYSIOLOGISET TOIMINNOT:**  
 • NEUROLOGINEN  
 • HORMONAALINEN  
 • IMMUNOLOGINEN

**REAKTIO/KÄYTÖS/TOIMINTA**

- **VASTUU = VAPAUUS: TÄYSI VAPAUUS TUNTEA, RAJOITETTU VAPAUUS TOIMIA**
- **KAIKKEA MITÄ NÄEN TOISESSA ON MYÖS MINUSSA JOLLAIN TAVALLA**
- **SITÄ MITÄ TEEN TOISELLE TEEN SISIMMÄSSÄNI ITSELLENI**
- **TIEDOSTAN SIIS OLEN, IHMINEN ON TIETOISUUTENSA**
- **PAHAA VOIDAAN KORJATA VAIN HYVÄLLÄ**
- **YHTEISVASTUU EDELLYTTÄÄ TASA-ARVOA**

**KALLE YRITTÄÄ LOUKATA LEENAA**

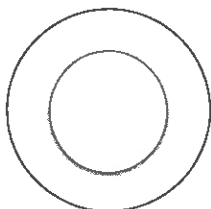
- LEENA REAGOI TIEDOSTAEN ETTÄ KALLE LOUKKAA ITSE ITSEÄÄN:**
- **Kalle Leenalle: Olet täysin idiootti, et osaa yhtään mitään.**
  - **Leena: Kalle, tuntuu, että loukkaat itse itseäsi.**

**KALLE YRITTÄÄ LOUKATA LEENAA**

- YHTEISVASTUUN POHJALTA VIERESSÄOLIJAT REAGOIVAT:**
- **Kalle Leenalle: Olet täysin idiootti.**
  - **Maija vieressä: Kalle, sinä loukkaat itse itseäsi.**
  - **Pekka: Minustakin näyttää, ettet arvosta kykyjäsi.**
  - **Kaija: Kalle, mitä sinä tunnet?**

**IHMILLISET RIKKAUDET JA ESTOT**

| IHMILLISET RIKKAUDET - olennaiset hyvät ja lahjat | ESTOT - asenteet jotka vääristävät/estävät rikkauksia                               |
|---|---|
| 1 Hevointikyky                                    | 1 Kiehtelen tunnetilän tapa (ahdistus, pelto, häpeä, tyytymättömyys, suru, viha...) |
| 2 Kyky mukautua                                   | 2 Tietoisuuden torjunta (traumat, "askeleppu")                                      |
| 3 Intuitio  | 3 Epätodelliset vaatimukset - perfektioidi - suruunsaama - rajoittomus              |
| 4 Raukaus, ilo...                                 | 4 Katuus, kiehtelyys, ilkey   |
| 5 Vastuullisuus, rohkeus, osittelu...             | 5 Itsekeskeisyys  |
| 6 Luovuus   |   |
| 7 Arvokkaisuus                                    |   |
| 8 Rahallisuus, eettisyys                          |   |
| 9 Kunnioitus                                      |   |
| 10 Itsekuori                                      |   |
| 11 Oppimiskyky                                    |   |
| 12 Erityislahjat                                  |   |
| 13 Fyysiset hyvät                                 |   |
| <b>TERVEYS/TASAPAINO</b>                          | <b>NEUROOSI/SAIRAS STRESSI</b>  |

**IHMINEN: SISIN JA KUORI****SISIN:**

- peruselämä, todellinen itse
- tunteet, terveys
- ihmilliset riikaudet
- rakkaus, tietoisuus
- yhteys henkiseen ja fyysiseen todellisuuteen

**KUORI:**

- esteet
- sosiaalinen naamio

Olemme kuin tuhohduttuja tulhuaria täynnä iloa, uteliaisuutta ja rakkautta

**CONSCIENTIA-MENETELMÄ**  
työrauha ja motivaatio**PERUSAJATUKSET**

- Vastuu = vapaus: Kunnioita tunteita
- Kaikkea mitä näen toisessa on myös minussa
- Mitä teen toiselle, sitä teen itselleni sisimmässäni
- Ihminen on tietoisuutensa
- Paha voidaan korjata vain hyvällä
- Tasa-arvo aiheuttaa yhteisvastuun

**YKSILO****YHTEISÖ**

Motivaatio ja työrauha:  
**VAHVISTAVA PALAUTE JA  
POSITIIVINEN MOTIVAATIO**

**KATEUS (ilkeys)**

**INVIDERE = KATEUS LATINAKSI**  
in = ei, videre = nähdä

**MITÄ EI HALUA NÄHDÄ?**

- hyvää, kaunista, iloa, onnea
  - kehitystä, monestysta, mahdollisuuksia
  - rakkautta, läheisyyttä, todellisuutta
- EI HALUA NÄHDÄ = HALUAA TUHOTA**
- kohdistuu omaan itseen ja sitten
  - muihin, todellisuuteen

**VAHVISTAVA PALAUTE**

- Tiedosta omaa tunnetoimintaasi - vapautesi. Hyväksytkö tunteesi? Pohdi mitä tunteesi kertovat sinusta?
- Kiinnostu oppilaan tunteista. Puhu niistä kunnioittavasti.
- Vahvista tietoisuutta ihmillisistä riikauksista hänessä (älä kehu).
- Jos koet viisaaksi, lausua miten hän toimii itsedän vastaan: Mitä tekee toiselle, tekee itselleen.

**VIHAISEN KOHTAAMINEN**

- Pysähdy tuntemaan omia tunteitasi, omaa ahdistustasi, turhautumistasi, äräyntyneisyyttäsi... Hyväksy omia tunteitasi.
- Mieti mitä vihainen tuntee, ehkä ahdistusta, turhautumista, äräyntymistä, vihaa... Hyväksy ja kunnioita häntä hänen tunteissaan.
- Katso häntä, hänessähän tiedostat myös omia tunteitasi - hän on sinun "tunnepesä".
- Kysy häneltä kunnioittavasti: Luulen että tunnet tyytymättömyyttä/turhautuneisuutta. Voi onko niin?
- Hyväksy hänen reaktionsa: hän ehkä surtuu lisää, ei halua keskustella tunteistaan. JÄTÄ hänet tietoisesti yksin, jos ei halua keskustella.

### KIELTEISTEN TUNTEIDEN KOHTAAMINEN

- Viha ja pelko eivät ole kiellettyjä, mutta reagoimme kuin ne olisivat kiellettyjä. Emme halua niitä, emme halua tietoisuutta niistä.
- On parempi ilmaista vihaansa kuin kieltää tietoisuus siitä. Paras on se, kun hyväksyy tietoisuuden vihastaan ja toimii kunnioittavasti.
- Kielteiset emotionit tarttuvat helposti. Leske 100en.
- Kiinnesty ja puhu kunnioittavasti, avoimesti toisen tunteista ja oireista (älä kysy miksi).
- Vähä väittelyä = ansa, älä ota puolustusasennetta.
- Älä ota itseäsi, mutta jos etat sallii se.
- Pohdi asiaa kokonaisuuden perspektiivistä.
- Rakkaus on elämän energiaa. Viha on sen torjumista.

### RAUHATTOMUUS JA VAIKEUS KESKITTÄÄ

- Tunne: ahdistus, epävarmuus, pelko, viha...
- Ei hyväksy tietoisuutta tunteestaan, ei salli yhteyttä itseensä (=inhimillinen rikkaus) ja kieltää siten mahdollisuuksiaan.
- Tekijöitä: yhteiskunta, vanhemmat, oma itse ja ehkä perimä
- Miten käsitellä: auta tiedostamaan rauhattomuutta hyväksyen ja kunnioittaen sitä, opasta tuntemaan sitä, pyydä kuvaamaan sitä tunteena.
- Sovella vahvistavaa palautetta: "Tiedostan sinussa keskittymiskyvyn."

### KEHUMISEN RISKEISTÄ 1(2)

- Kehuminen johtaa vertailuun. Jota ei kehua, kokee itsensä huonommaksi. Tämä ruokkii kilpailumentaliteettiä.
- Kehuminen ruokkii täydellisyys- ja suuruusmaniaa sekä itsekeskeisyyttä. Se kasvattaa vaativuutta. Rajattomuuden asenne johtaa "loppuunpalamiseen".
- Lapsen ihailu voi johtaa vakavaan traumaan.
- Kun kehuminen on tapa tai se on jotain yleistävää tai liioiteltua, ei se tunnu oikeudenmukaiselta, vaan valheelliselta.

### KEHUMISEN RISKEISTÄ 2(2)

- Se, joka kehuu, ottaa itselleen oikeuden arvioida muita ja asettuu siten muiden yläpuolelle. Se on toisen kannalta alentavaa. Joskus kehuja itse haluaa olla huomion keskipisteenä.
- Kehuminen, palkitseminen ja kritiikki siirtää huomion toiminnasta tuloksiin. Läsnäolo toiminassa vaikeutuu. Tekemisestä tulee suorittamista, selviytymistä.
- Vanha sanonta: Oma kehu haisee. Pitäneekö se paikkansa myös toisia keuhuttaessa?

### MITEN VAHVISTAA TIETOISUUTTA HYVÄSTÄ?

- Kehitetään tapaa kohdata toinen toistemme tunteita avoimesti ja kunnioittavasti.
- Kehitetään tapaa vahvistaa tietoisuutta inhimillisistä rikkauksista toinen toisissamme. "Huonoin" tarvitsee eniten vahvistusta, "paras" vähiten.
- Vaativuus ja kontrolli korvataan positiivisella motivaatiolla.
- Huolehditaan tasa-arvon ilmapiiristä.
- Vältetään riskitilanteita: kilpailu, arv sanat, kritiikki, kehuminen, palkkio, vertailu...

### POSITIIVINEN MOTIVAATIO

- yksilön tai ryhmän kanssa

- Ihminen pyrkii kaikessa hyvään jopa tehdessään pahaa (estot).
- Johdattele tiedostamaan se hyvä/nautinto mitä hän/ryhmä hakee toimintatavallaan.
- Pohdi mitä hyvää/nautintoa hän/ryhmä voisi kokea ideaalisella toimintatavalla.
- Pyydä häntä/ryhmää vertaamaan näitä kahta hyvää ja tekemään valinta tältä pohjalta.
- Yleensä ei tarvitse puhua haitoista, ne ovat kaikkien tiedossa. Niiden esiin ottaminen ruokkii tietoisuuden torjuntaa.

## CONSCIENTIA-MENETELMÄ työrauha ja motivaatio

### PERUSAJATUKSET

- Vastuu = vapaus: Kunnioita tunteita
- Käykää mitä näen toisessa on myös minussa
- **MITÄ** teen toiselle, sitä teen itselleni silmällä näen
- Ihminen on tietoisuutensa
- Paha voidaan korjata vain hyvällä
- Tasa-arvo aiheuttaa yhteisvastuun

### YKSILO

Vahvistava palaute  
Sisäinen peili - itsetuntemus  
Positiivinen motivaatio

### YHTEISÖ

## TYÖRAUHA YHTEIS- VASTUUN KAUSTA

- tasa-arvo osallistumisessa

## VIHJEITÄ HÄLISEVÄÄN LUOKKAAN

- Kokenut opettaja: 70 % menee muuhun kuin opetukseen. Tehtaanjohtaja: yli 50 % menee henkilöstöongelmiin. - EI TARVITSE KIIREHTIÄ.
- Älä pyri kontrolliin vaan yhteyteen, KONTAKTIIN.
- Kulje luokassa kunnioittavasti ja älä puhu mitään, ehkä KUNNIOITUKSESI TARTTUU.
- Kun saavut, tee joku mielenkiintoinen kysymys etupenkkiäisille, ehkä KIINNOSTUS TARTTUU.
- Kysy oppilailta kuka haluaa TYÖRAUHAA, aseta heidät luokan keskelle "TARTUTTAMAAN".
- Johdattele luokkaan demokraattinen henki, siirrä vähitellen TYÖRAUHA YHTEISVASTUULLE.

## TYÖRAUHA YHTEISVASTUUN AVULLA

- Johdattele luokkaan tasa-arvon ja yhteisvastuun henki soveltamalla suoraa demokratiaa.
  - Laaditaan sopimukset yhteistyöstä ja työrauhasta sekä yhteiset toimintatavat jos niitä rikotaan.
  - Sopimusten rikkominen aiheuttaa inhimillistä kehitystä edistävät, siis hyvät seuraukset.
  - Harjoitellaan yhteisten sopimusten soveltamista.
  - Kun tapahtuu kiusaamista sovitaan rutineista miten yhteisö tukee kiusattua.
  - Jos on tarpeen, kiusattu saa vahvistavaa palautetta.
- (Varo vaatimasta oikeudenmukaisuutta, vaikka pyritkin siihen. Yhteiskuntajärjestelmä on epäoikeudenmukainen, niin mekin.)

## LAKI JA SOPIMUKSET

### SUOMEN LAKI

- Väkivalta on kiellettyä.
- Ei saa varastaa.
- Toisen loukkaaminen on kiellettyä.
- Valehteleminen on kiellettyä.
- Aseita tai teräviä esineitä ei saa tuoda yleisiin paikkoihin.

### YHTEISET SOPIMUKSET

- Sisätiloissa ei käytetä hattua tai päällysaatteita.
- Tunnin aikana kännykät kiinni.
- Ei kutsuta muita (itseä) alentavilla termeillä.
- Pienimmät ensin...

## SOPIMUSTEN RIKKOMINEN AIHEUTTAA "HYVIÄ" SEURAUKSIA

(Hyvä = inhimillistä kehitystä edistävä)

- Vahvistava palaute
- Toimii "konsulttina" tukiopetuksessa.
- Auttaa toista oppilasta aineessa missä on paremmat tiedot.
- Perehtyy johonkin kiinnostavaan teemaan ja pitää siitä alustuksen keskustelun pohjaksi.
- Tekee luokasta, yhteisestä tilasta kauniimman.
- Organisoii kulttuuri- tai urheilutilaisuuden.
- Osallistuu vapaaehtoistyöhön.
- Koko luokka soveltaa *positiivista motivaatiota* toimintatapojen kehittämiseksi.

### MITÄ ON ROHKEUS?

- Onko se merkki rohkeudesta kun joku loukkaa pienempäänsä?
- Onko se merkki rohkeudesta kun joukko kiusaa yhtä ihmistä?

### AGGRESSION ESTÄMINEN

Keskity ensin vain itse toiminnan estämiseen.

Sano ei myönteisellä energialla viitaten lakiin tai yhteisiin sopimuksiin.

Hätätilanteessa käytä suuttumusta voimanas.  
Toimi aina kunnioittavasti.

Älä etsi syyllistä, älä tuomitse. Selvitä ja käsittele kunkin osapuolen toimintatapa erikseen. Vältä kysymystä miksi, se poistaa vastuun. Älä kehota pyytämään anteeksi.

Sovella lain ja säästöjen mukaisia seurauksia.

Jälkeenpäin pohdi ja keskustele yhteisön jäsenten toimintatavoista tilanteesta mainitsematta nimeltä ketään.

### CONSCIENTIA-MENETELMÄ työrauha ja motivaatio

#### PERUSAJATUKSET

- Vastuu = vapaus: Kunnioita tunteita
- Käsittele mitä näen toisessa on myös minussa
- MITÄ teen toiselle, sitä teen itselleni sisimmässäni
- Ihminen on tietoisuutensa
- Pahaa voidaan korjata vain hyvillä
- Tasa-arvo aiheuttaa yhteisvastuun

#### YKSIÖ

Vahvistava palaute

Sisäinen peili - itsetuntemus

Positiivinen motivaatio

#### YHTEISÖ

Yhteisvastuu käyttäen

suoraa demokratiaa

Positiivinen motivaatio

### TOIMINTA TULEE TUNTEISTA

Motto: tunne tunteesi

### LAPSUUDESSA KEHITÄT TAPAASI TUNTEA

- Tunsitko olevasi usein iloinen, kiitollinen, rakastettu, innostunut, huolissasi, ahdistunut, tyytymätön, surullinen, hylätty, nöyryytetty, häpeällinen, vihainen, voimaton...?
- Keskustelivatko vanhempasi avoimesti omista/sinun tunteista?
- Tunnetoiminnan tavat ovat riippuvuutta, joista voi osittain vapautua, muttei kokonaan koska valtarakenteet ovat aina ihmistä alistavia.

### Ihmissuhteiden transferenssi: LAPSI JA VANHEMMAT = OPPILAS JA OPETTAJA = ALAINEN JA ESIMIES =

- Äiti ja isä ovat tärkeät ensimmäiset esimiehet.
- Millaisen suhteen kehittää vanhempiensa, sellaista odottaa tulevilta esimiehiltä.

### OMENA EI PUTOA KAUA PUUSTA

Paulo Freire: Nujerretusta tulee nujertaja.

## TUNNE TUNTEESI!

- Pelkäätkö toisten vihaa tai hylkäämistä?
- Kun katsot itseäsi peilistä, mitä tunteita näet selvemmin kasvoissasi?
- Pysähdy, varaa aikaa, tunne kehoasi. Mitä tunnet kehossasi? Keho on "tunnepeili".
- Mitä tunnet tunteissasi? Tunne tunnettasi! Varaa aikaa, kuvaa mielessäsi tunnettasi.
- Harjoittele tuntemaan tunnettasi niin, että siitä tulee päivittäinen tapa.
- Saat tuntea vapaasti, kunnioita tunteitasi. Sinun ei tarvitse ilmaista niitä. Riittää kun hyväksyt tietoisuuden tavastasi tuntea.

## MITÄ SINÄ TUNNET TÄNÄÄN?

| Tunne                | Oikein vahvasti | Vahvasti | Vähän | Hyvin vähän |
|----------------------|-----------------|----------|-------|-------------|
| Ilo                  |                 |          |       |             |
| Kiinnostus           |                 |          |       |             |
| Rauhatomuus          |                 |          |       |             |
| Tyytymättömyys, viha |                 |          |       |             |

## TERVE VAI SAIRAS TUNNE?

- Rakkaus on elämän perustunne.
- Ahdistus, pelko ja viha ovat välttämättömiä tunteita vaaratilanteessa. Häpeä/syällisyys on oire eettisyydestä, suru rakkaudesta.
- Mutta siltä osin kun tunne ei ole elämää eteenpäin vievä, se ovat sairautta, esim:
  - tavanomainen huolestuneisuus, ahdistus
  - lamaannuttava tai helposti leimahtava ahdistus tai pelko, fobiat
  - raivo, katkeruus, tuhoava viha
  - krooninen suru, masentuneisuus
  - tukahduttava "rakkaus"

## ONKO TUNNETAPASI TUNTEA RAKKAUTTA?

- Oletko tottunut rakkauteen siis hyväksyntään, tasa-arvoon, hellyyteen, läheisyyteen, turvallisuuteen?
- Jos et, niin olet tottunut stressitunteisiin: ahdistus, pelko, häpeä, syällisyys, suru, katkeruus, viha... Siten pelkää myös rakkautta.
- Tunnetoiminnan tapa on riippuvuutta, josta voi osittain vapautua, muttei kokonaan koska valtarakenteet joissa elämme ovat jatkuvasti alistavia, nujertavia.
- Elämme epäinhimillisessä rakenteessa.

## MITÄ ON TUKAHDUTTAVA "RAKKAUS"?

- Kun äiti/isä rakastaa paljon lastaan, hän haluaa lapsen parasta. Tätä kutsutaan joskus ehdottomaksi rakkaudeksi.
- Vahva halu aiheuttaa sen, että hän haluaa kovin, että lapsi hyväksyisi ohjeet ja kiellot - ehdoton rakkaus onkin ehdollistettua rakkautta.
- Hän haluaa niin ankarasti hyvää, että lapsi kokee tukahduttavaa rakkautta.
- Lapsi reagoi kapinalla - masentuneisuus ja/tai aggressiivisuus. Kun lapsi kokee olevansa kyllin vahvoilla, hän taistelee irrottautuakseen tästä nujertavasta suhteesta.

VAATIVUUS  
TAPPAA ILOA



### OIKEUS VAATIA EDELLETTÄÄ VALTAA

- Vaatimus ilman valtaa on "tyhjän kanssa". Valta on oikeutta saada vaatia.
- Vaatiminen on vapauden ja vastuun rajoittamista, siis alistamista.
- Vaativuus herättää aggressiivisuutta. Vaatiminen voi kohdistua:
  - - ulkoiseen toimintaa (käytös, tekeminen)
  - - sisäiseen toimintaan (henkinen, tunne- ja ajatustoiminta)

### VAATIMUS - ILO VAI PELKO?

- Koetko vaatimuksen mahdollisuutena vai pakkona - ilo vai ahdistus?
- Jos vaatimus on ankara, reagoit vastustuksella.
- Jos sinulla on paljon "täytyy", vastustat itseäsi.
- Odotuksista tulee helposti vaatimus (pelko/viha).
- Suorittaminen tappaa toiminnasta iloitsemisen.
- Vaativa isä/äiti = vaativat lapset?
- Erityisopettaja: "Vaatimus provosoi pelkoon ja vihaan; täytyy onnistua, ei saa tehdä virhettä - yksinäisyys ja itsekeskeisyys... Vaatimuksen kokee syyttävänä, rangaistuksena, ilkeytenä, lamaannuttavana."

### TUNTEIDEN "KONTROLLI" ON IHMISEN NUJERTAMISTA

- Vaatimus ettei saisi tuntea mitään tuntea aiheuttaa pahan kierteen.
- "Älä itke, ei se mitään." - Sen kokee tunteita vähättelevänä ja kieltävänä.
- "Älä pelkää." - Pelosta tulee hävettävää.
- "Kyllä se menee ohi, katso nyt tätä..." - Tunteita ei saa kohdata ja tuntea avoimesti.
- "Älä nyt vaan surtui" - Tuntuu alentavalta.
- Vaatimus ettei saisi loukkaantua on itsensä nujertamista ja aiheuttaa sen että ottaa itsensä.
- Kun tarjoa tunnetta, sen tuntaminen keuhkeytyy, mikä aktivoi tunteen krooniseksi. Tunteen nujertaminen on ihmisen nujertamista.

### PERFEKTIONISMI JA RAJATTOMUUS ON VAATIVUUTTA, SIIS VALLAN KÄYTTÖÄ

- Perfektionismi: täytyy olla virheetön, täytyy tehdä kaikki virheettömästi
- Rajattomuus (suuruusmania): täytyy kyetä rajattomasti, korvaamaton, vaikea "asettaa rajoja"
- Kokee kaiken helposti vaatimuksena: odotukset, ohjeet, mahdollisuudet...
- Oireita: turhautuminen, tuskastuminen, voimattomuus, krooninen stressi, loppuunpalaminen

### PAHA KIERRE: SENSUURI - TRAUMA

- Kokee jotain pahaa. Kieltää ankaruudella sen olemassaoloa. Kieltää tietoisuuden siitä.
- Kieltää itsensä. Loukkaa itseään. Traumatisoituu.
- Kokee, että ei saa olla olemassa = epäoikeudenmukaista - reagoi puolustus/hyökkäys.
- Pyrkii saamaan vahvistusta olemassaololleen (rakkautta) "toisten kautta":
  - toisten hyväksyntää; kiltti, täydellinen, menestys...
  - toisten jatkuvaa huomiota; häiriikkö, itsekeskeinen
  - toisten sääliä/syyllisyyttä: itsetuhoisuus, masennus, uhri
  - toisten pelkoa/vihaa/halveksuntaa; aggressiivisuus, tuhoisuus, epämielilyttävyys
- (riippuvuudet, itsetuho, fobia, psykopatia, psykoosi...)

### ESIMERKKEJÄ "TRAUMATILANTEISTA"

- Isä juo ja lyö äitiä, äiti on välttelevä.
- Vanhemmat eivät ole koskaan kotona.
- Raiskaus, väkivalta yleensä
- Vanhemmat ihannoivat ja kehuvat lastaan. Lapsi kokee siinä ihannoinnin, vaatimuksen ja arviointia - tämä tuntuu loukkaavalta.
- Vanhemmat pyrkivät kaikin tavoin kontrolloimaan, ettei lapsi voisi "huonosti" ts. olisi ahdistunut, tyytymätön, loukkaantunut, surullinen, vihainen - tunnekontrolli.

**ESIMERKKI SAMAISTUMISESTA****- sisäinen peili****MINÄ**

Luulen, että hän näkee minussa:

- etäisyydenottoa
- suuruudenhukuttua
- en osaa jollekän voon avaudun toisen aggressiivisuudelle
- hän ei pidä siitä, etten ole avoin vaan mielistelevä ja hallo

**MINUN HANKALA ESIMIEHENI**

Näen hänessä:

- pakoa, sensuuria
- alennusantunnetta
- hän ei usko itseensä vaan peittää sitä aggressiivisuudella
- pohjimmiltaan hän on epävarma

**MITEN VÄLTÄT LOUKKAANTUMASTA?**

Ei ole kiellettyä loukkaantua. Vaatimus, ettet saisi loukkaantua, lukkinnutta start.

Kuka on vastuussa tunnetalvinnastasi?

Vain sinä sitä lokaon muu.

Muista: Se joka loukkaa toista, alentaa, loukkaa itseään ajatuksissaan ja tunteissaan

Jos et hyväksy tietoisuutta samaistumisesta aiheutat itsesi kieltämisen: Kun joku yrittää loukata sinua, herää tietoisuus tavastasi mitättöidä itsesi. Jos et hyväksy tietoisuutta samaistumisesta, reagoit tietoisuuttasi, siis itsesi vastaan. Ihminen on tietoisuutensa.

**STRESSIN HOITO****YHTEISKUNTA/VALTARAKEN-  
TEET VAIKUTTAVAT IHMISEEN**

- Kilpailuyhteiskunta - loputtomasti kasvavat vaatimukset: epävarmuus, rajattomasti kasvavat vaatimukset, kateus
- Rakenteellinen ristiriita työnantajan ja työntekijän välillä: epävarmuus, ristiriitaisuus, vieraantuminen
- Raha on kaiken mitta, suuret taloudelliset erot: epäoikeudenmukaisuuden tunne, epävarmuus, katkeruus, viha
- Jatkuva kasvu ja kulutus - luonnon tuho: välinpitämättömyys, paatuminen
- Yhteiskunta tulee inhimillistää

**TERVE JA SAIRAS STRESSI**

- Jokainen tilanne on kohdattavissa optimaalisella (terveellä) stressillä.
- Tahtoa on stressata. Tahto on stressin kaasutin.
- Sairas stressi aiheutuu siitä, kun tahtoo enemmän kuin mitä tilanne edellyttää ottaen huomioon resurssit - tahtostressi eli stressiasenteet.

**MITEN KOHDATA STRESSIÄ 1(2)**

- Stressioireet ovat hälytyksiä. On hyvä, että hälytysjärjestelmä toimii.
- Mitä oireita tunnet kehossasi ja mielessäsi?
- Pysähdy. Varaa aikaa. Tunne tietoisesti stressin fyysisiä ja psyykkisiä oireita.
- Kunnioita kehoasi, se on työkalusi.
- Puhu ongelmastasi, pyydä apua - se on rakkautta.
- Ratkaisuvaatimukset tekevät vaikeista ongelmista kroonisia.
- Tiedosta estojasi - stressiasenteitasi.

## INHIIMILLISET RIKKAUDET JA ESTOT

| INHIIMILLISET RIKKAUDET - olennaiset kyvyt ja laajat | ESTOT - asenteet jotka väristävät/estävät rikkautsia   |
|--|--|
| 1 Havaintokyky                                       | 1 Käsitteellinen tunnetaitoinen tapa (ohdistus, pallo, häpeä, tyytymättömyys, suru, viha...) |
| 2 Kyky muistaa                                       | 2 Tietoisuuden tarjonta (traumat, "aselaireppu")   |
| 3 Intuitio   | 3 Epätodelliset vaatukset  |
| 4 Rakkaus, ilo...                                    | - perfektionismi   |
| 5 Vastuullisuus, rohkeus, aroittelu...               | - suuruusmania   |
| 6 Luovuus  | - rajoittomus  |
| 7 Arvostelukyky                                      | 4 Kateus, haittaluuyy, ilkeys  |
| 8 Rahallisuus, eorittayys                            | 5 Itsekokaisuys  |
| 9 Koneudentaju                                       |  |
| 10 Itsekuri  |  |
| 11 Oppimiskyky                                       |  |
| 12 Eriyislaikajakuudet                               |  |
| 13 Fyysiset kyvyt                                    |  |
| TERVEYS/TASAPAINO                                    | NEUROOSI/SAIRAS STRESSI  |

## MITEN KOHDATA STRESSIÄ 2(2)

- Hyväksy estojasi, älä yritä muuttaa niitä, mutta harjoittele uutta toimintatapaa.
- Luo visio siitä, mikä olisi ihanteellinen työtilanteesi (utopia). Vältä joutumasta "palomiehen" rooliin.
- Laadi suunnitelma käytännön toimenpiteistä. Siihen, mihin et voi vaikuttaa, sopeudu tietoisesti. Raportoi tilanteestasi avoimesti.

## EI-NUJERTAVA KASVATUS

- Puretaan nujertavan kasvatuksen menetelmät.
- Ihmisellä on totaallinen vapaus tuntea ja rajoitettu vapaus toimia. Vapaus on vastuuta. Kehitetään suvaitsevaisuutta kohdata omaa ja toisten tapaa tuntea.
- Yleinen tapa vahvistaa tietoisuutta inhimillisistä rikkauksista toinen toisissamme
- Ymmärrystä ihmisen estoista.
- Olemme toinen toistemme sisäisiä peilejä.
- Sitä mitä minä teen toiselle, teen sisimmässäni itselleni.
- Epäoikeudenmukaisuutta ja pahuutta voidaan korjata vain oikeudenmukaisuudella ja rakkauksella.
- Toteuttaa tasa-arvo siten, että kaikilla on yhtäläinen valta osallistua yhteisön päätöksentekoon - yhteisvastuu ja solidaarisuus.

CONSCIENTIA-MENETELMÄ  
työrauha ja motivaatio

## PERUSAJATUKSET

- Vastuu = vapaus: Kunniotta tuntema
- Kähdä mitä näen toisessa on myös minussa
- Mitä teen toiselle, sitä teen itselleni sisimmässäni
- Ihminen on tietoisuutensa
- Pahaa voidaan korjata vain hyvällä
- Tasa-arvo aiheuttaa yhteisvastuun

## YKSILÖ

Vahvistava palaute  
Sisäinen peli - itsetuntemus  
Positiivinen motivaatio

## YHTEISÖ

Yhteisvastuu käyttäen  
suoraa demokratiaa  
Positiivinen motivaatio  
EI nujertava kasvatusta

Menetelmää on kehitetty ja sovellettu pitkäjänteisesti pilottikoulussa, Escola Nova Sociedade, Brasiliassa. Työstä on aiheutunut seuraavia selkeästi havaittavia tuloksia:

- Opettajien keskinäisen yhteistyön, työmoraaalin ja -motivaation kasvu
- Oppilaiden motivaation kasvu
- Oppilaiden keskinäisen yhteiselon paraneminen - vähemmän ongelma- ja konfliktitilanteita
- Yksilökohtaisia merkittäviä muutoksia
- Koulun fyysisen miljöön paraneminen ja sen kunnioittaminen
- Vanhemmat koulualueen ulkopuolelta haluavat lapsensa tähän kouluun.
- Oppilaiden ja työtekijöiden viihtyvyyden kasvu.

CONSCIENTIA  
instituutti

www.conscientia.se, info@conscientia.se

Käsikirja ihmiselle, Into, 2013

Menetelmän sovellutus koulussa filminä YouTubessa:

MUUTOS KOULUSSA - oppilas opettaja ja Sokrates

Tukholma, Helsinki, São Paulo

## Miten kasvattaa motivaatiota ja yhteisvastuuta

# EI-NUJERTAVA KASVATUS<sup>R</sup>

## - tietoisuus ja osallistuminen

### Lasten/aikuisten ongelmallinen käytös - haaste

- Tottelemattomuus, vastustus, vihakohtaukset, pelko...
- Jatkuva tarve olla huomion keskipisteenä, häiritä muiden keskittymistä
- Välinpitämättömyys, passiivisuus, laiskuus, motivaation puute
- Alentava ja loukkaava käytös, fyysinen ja psyykinen väkivalta, kiusaaminen
- Yleinen tyytymättömyys, vihaisuus, vaativuus, negatiivinen tunnelma
- Ristiriitaisuus, riitely, yleinen sekasorto
- Oma turhautuminen, voimattomuus ja stressi

### Tavanomainen nujertava kasvatus

Kodeissa, kouluissa, työpaikoilla ja yleensä yhteiskunnassa käytetään rutiininomaisesti seuraavia kasvatusmenetelmiä.

- Ole nyt hiljaa, älä noin tee, tee näin, keskitytään virheisiin ja ongelmiin
- Odotetaan että lapset käyttäytyisivät kuten aikuiset, odotetaan että kaikki toimisivat samalla tavalla.
- Vanhempien/kasvattajien/esimiesten tyytymättömyys, harmistuneisuus, vihaisuus, hylkääminen, poissaolo
- Kritisoida, arvostella, luokitella, antaa arvosanoja, haukkua, kehua, ylistää
- Jatkuva kilpailu, palkkiot, palkankorotus, edut, mitalit, vallan symbolit
- Rangaistus, nöyryytys, eristäminen, vankila
- Yleinen mentaliteetti: Älä nyt usko olevasi jotain!

### Ei-nujertava kasvatus

Puretaan nujertavan kasvatuksen menetelmät ja rutiinit sekä korvataan ne seuraavilla lähtökohdilla:

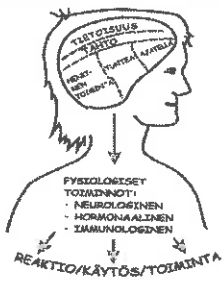
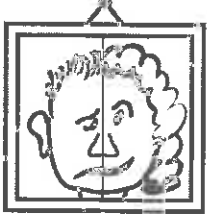

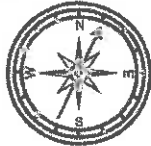


- Tiedostetaan ihmisen totaalinen vapaus tuntee ja rajoitettu vapaus toimia, vapaus aiheuttaa vastuun, siksi kehitetään ehdotonta suvaitsevaisuutta kohdata omaa ja toisten tapaa tuntee.
- Kehitetään yleinen tapa vahvistaa tietoisuutta inhimillisistä rikkauksista toinen toisissamme (rakkaus, rohkeus, luovuus, havaintokyky, itsekuri, iloisuus, kiitollisuus...) ja kehitetään ymmärrystä ihmisen estoista (tapa tuntee ahdistusta, pelkoa, tyytymättömyyttä, surua, vihaa häpeää, syyllisyyttä ja/tai alemmuutta, ja asenteita torjua tietoisuutta, täydellisyyshania, suuruushania, kateutta ja itsekeskeisyyttä...).
- Ymmärtää, että olemme toinen toistemme sisäisiä peilejä.
- Tiedostaa, että sitä mitä minä teen toiselle, teen sisimmässäni itselleni.
- Tiedostaa, että epäoikeudenmukaisuutta ja pahuutta voidaan korjata vain oikeudenmukaisuudella ja rakkaudella.
- Kehittää sosiaalinen rakenne jossa kaikilla on yhtäläinen valta osallistua yhteisön toiminnan suunnitteluun ja päätöksentekoon kodeissa, kouluissa, työpaikoilla ja koko globaalissa yhteisössä – mistä seuraa yhteisvastuu ja solidaarisuus.

Conscientia-työryhmä, Pertti Simula sihteerinä, 2015-01-13

[www.conscientia.se](http://www.conscientia.se), [pertti.simula@conscientia.se](mailto:pertti.simula@conscientia.se)



# CONSCIENTIA-MENETELMÄN VIITEKEHYS

| Perusajatukset ihmisestä  | Kiteytys   | Kuva  |
|---|--|---|
| <b>Meillä on vapaus tuntea ja ajatella, mutta rajoitettu vapaus toimia.</b> Vapaus aiheuttaa vastuun, ja vastuu edellyttää vapautta, ne tarkoittavat siis samaa. Tahdollamme ohjaamme psyykkistä ja ulospäin suuntautuvaa toimintaamme ja siten vaikuttamme myös kehomme fysiologisiin toimintoihin.  | <b>Olen oman "laidani" kapteeni.</b>   |    |
| <b>Kaikkea, mitä näen toisissa, on jollain tavalla itsensäni.</b> Koska kaikissa ihmisissä on kaikkia inhimillisiä tekijöitä, kaikkea mitä näen sinussa, on myös minussa jossain määrin. Sinun ilosi herättää tietoisuuden ilosta minussa. Tai päinvastoin, ilosi voi herättää tietoisuuden minun surustani.  | <b>Olemme toinen toistemme sisäisiä peilejä.</b>   |    |
| <b>Sitä, mitä teen toiselle, teen sisimmässäni itselleni.</b> Toimintani paljastaa tapani tuntea ja ajatella. Kun teen hyvää/pahaa toiselle, se on seurausta hyvästä/kielteisestä tunnetoiminnastani.   | <b>Mitä itselle, sitä samaa toiselle.</b>  |    |
| <b>Tiedostan, siis olen.</b> Tietoisuus on Ihmisen olemassaolon kannalta kaikkein tärkein tekijä. Ihminen on tietoisuutensa. Tietoisuus on eettinen kompassimme. Kun torjumme tietoisuuttamme, nujerramme itseämme.   | <b>Tietoisuus on sisäinen kompassimme.</b>   |   |
| <b>Pahaa voidaan korjata vain hyvällä.</b> Pahaa ei voi parantaa toisella pahalla. Rakkaus on elämän perustunne. Jokaisella on oikeus ja terve tarve rakkauteen.  | <b>Vain hyvä korjaa pahaa.</b>   |  |
| <b>Yhteisvastuu edellyttää tasa-arvoa.</b> Se tarkoittaa, että kaikilla on yhtä suuri oikeus osallistua päätöksen tekoon. Tämä toteutuu sovellettaessa suoraa demokratiaa taloudessa ja politiikassa.   | <b>Tasa-arvo edellyttää suoraa demokratiaa.</b>  |  |
| <b>INHIMILLISET RIKKAUDET</b> (todellisuus, terveys)  | <b>ESTOT</b> (neuroosi, patologia)   |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Havaintokyky (näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja makuaiisti), kiinnostus, tiedonhalu...</li> <li>2 Kyky muistaa (aistia menneisyyttä)</li> <li>3 Intuitio, niin sanottu kuudes aisti</li> <li>4 Rakkaus, vastuullisuus, vaatimattomuus, onnellisuus ja kiitollisuus</li> <li>5 Metafyysinen aisti, henkisyys, syvällisyys</li> <li>6 Rohkeus, aloitteellisuus, sitkeys</li> <li>7 Luovuus, mielikuvitus ja innostuneisuus</li> <li>8 Terve järki, kyky arvioida seurauksia</li> <li>9 Rehellisyys, oikeudenmukaisuus, eettisyys</li> <li>10 Kauneudentaju, esteettisyys</li> <li>11 Itsekuri, tiedostaa ja turhauttaa kielteisiä haluja ja impulsseja, itsehillintä</li> <li>12 Erityiset lahjakkuudet</li> <li>13 Kyky oppia tietoja, taitoja, hankkia kokemuksia</li> <li>14 Fyysiset kyvyt, kauneus, voima...</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Kielteiset tunnetoiminnan tavat: luo ja ylläpitää ahdistuneisuutta, tyytymättömyyttä, syyllisyyttä, vihaa lähes kroonisesti.</li> <li>2 Sensuuriasenne (tietoisuuden torjunta): ahdistuu ja/tai suuttuu saadessaan kuulla puutteistaan tai virheistään, puolustelee, syyllistää, moralisoi...</li> <li>3 Idealisointi (perfektionismi, suuruudenhulluus ja narsismi): asettaa ankaria ja rajattomia vaatimuksia itselleen ja muille, kokee olevansa "vastuussa" (vaatimus) kaikesta...</li> <li>4 Kateus, pahuus: ei halua tiedostaa hyvää, keskittyy kielteiseen, tuntee, ajattelee ja toimii tuhoavasti, aggressiivisesti...</li> <li>5 Kaikki yllä olevat suhtautumistavat edellyttävät itsekeskeisyyttä.</li> </ol> |   |

## CONSCIENTIA-MENETELMÄN TYÖKALUT

| <b>YKSILÖKOHTAINEN PROSESSI – itsetuntemus vahvistavan palautteen kautta</b>  | <b>YHTEISÖLLINEN PROSESSI – toimintatapojen muutos positiivisen motivaation kautta</b>   |
|---|--|
| <p><b>Vahvistavan palautteen</b> tarkoituksena on johdatella toista <b>tiedostamaan</b> itsessään ennen kaikkea inhimillisiä rikkauksiaan.</p> <p><b>1 Huomioi omaa tunnetilaasi.</b> Oletko pelokas, pettynyt tai suuttunut? Pysähdy tiedostamaan tunnetoimintaasi. Olet vapaa tuntemaan. Pohdi epätodellisia odotuksiasi, kärsimättömyyttäsi, tuomitsevuuttasi, mahdollista tapaasi suurenella ongelmia tai haluasi kyetä muuttamaan toista. Ehkä reagoit torjuaksesi tietoisuutta itsestäsi, jota saat peilauksen kautta. Kunnioitako omia tunteitasi?</p> <p><b>2 Tiedosta toisen emotionaalista tilaa</b> ja muita mahdollisia oireita. Jos hän on ahdistunut, turhautunut, vihainen, loukkaantunut tai väsynyt, puhu oireesta hyväksyvästi. Kuuntele häntä tarkkaavaisesti, esitä kysymyksiä saadaksesi hänet kuvaamaan tunteitaan/oireitaan. Ihminen halua tulla nähdyksi, hyväksytyksi ja kunnioitetuksi juuri tunteissaan. Emootiot kuten pelko, viha jne. ovat pohjimmiltaan osoitus rakkaudesta.</p> <p><b>3 Vahvista tietoisuutta hyvästä</b> puhumalla hänen inhimillisistä rikkauksista. Toista tätä eri tilanteissa eri tavoin. Usein seuraavaa vaihetta ei tarvita, sillä tietoisuuden vahvistaminen hyvästä riittää.</p> <p><b>4 Kuvaa sitä, miten hän itse toimii hyvää vastaan.</b> Sovella periaatetta: mitä ihminen tekee toiselle, hän tekee itsessään itselleen. Kuvaa hänen kielteisiä suhtautumis- ja toimintatapojaan omien rikkauksiensa suhteen: mahdollista ankaruutta, liioiteltua itsekriittisyyttä, itseä vähätteleviä tai korostavia tunne- ja ajatusratoja tai kielteisiä tarkoitusperiä (kateus ja/tai tietoisudentorjunta)...</p> <p><b>5 Lopuksi: Vahvista tietoisuutta hyvästä.</b></p> | <p>Ryhmässä tai yhteisössä sovelletaan prosessia, jossa siirretään huomio yksilöistä <b>ihmisten toimintatapoihin</b>.</p> <p><b>1 Valitaan ongelma tai teema, joka muokataan haasteen tai vision muotoon (toivetilä).</b></p> <p><b>2 Pohditaan yhdessä menetelmän viitekehystä:</b> perusajatukset, inhimilliset rikkautet ja estot. Pidetään sitä huoneentauluna, kaikki pohdinta käydään sen kautta.</p> <p><b>3 Tunteiden hyväksyminen ja tiedostaminen:</b> Ihmisen tunnetila (ilo, kiinnostus, kiitollisuus, suru, pelko tai viha) ohjaa hänen reaktioitaan ja toimintaansa. Tunteiden, siis tunnetoiminnan, hyväksyminen ilman kritiikkiä ja odotuksia on vision (haasteen) rakentavan käsittelyn edellytys. Näin myös silloin, kun kysymyksessä on epälooginen pelko/viha/syylisyys, joka ei siis aiheudu tilanteen tarpeesta.</p> <p><b>4 Kuvataan nykytilaa</b> laatimalla luettelo tilanteessa mukana olevien ihmisten tavallisista <b>ongelmallisista toimintatavoista</b>. Keskitytään kuvaamaan toimintatapoja ihmisten sijaan.</p> <p><b>5 Kuvataan visiota</b> ja sen mukaisia <b>ihanteellisia toimintatapoja</b>. Visio on nyt kuvattu toimintatapojen kautta.</p> <p><b>6 Kuvataan ja verrataan nykytilan ja vision toimintatapojen aiheuttamaa hyötyä.</b> Ihminen pyrkii hyvään, joka voi osoittautua pahaksi. Pahasta tulee "hyvää" estojen kautta. Muutoksen motiivoinnin lähtökohtana on nykytilan ja vision toimintatapojen aiheuttamien hyötyjen vertaaminen.</p> <p><b>7 Laaditaan käytännön toimintasuunnitelma</b> vision mukaisten toimintatapojen harjoitteluun. Prosessia toistetaan tarpeen mukaan. Tuloksia arvioidaan mahdollista uudelleen suunnittelua varten.</p> |