



Erilaisuus ja ihmissuhteet, itsensä tunteminen ja johtaminen

Hyvinvointi- ja virkistyspäivä Ikaalisissa 7.11.2018

Marianne Takala

Psykoterapeutti, työnohjaaja STOry





Mikä vuorovaikutustilanteessa
vaikuttaa?

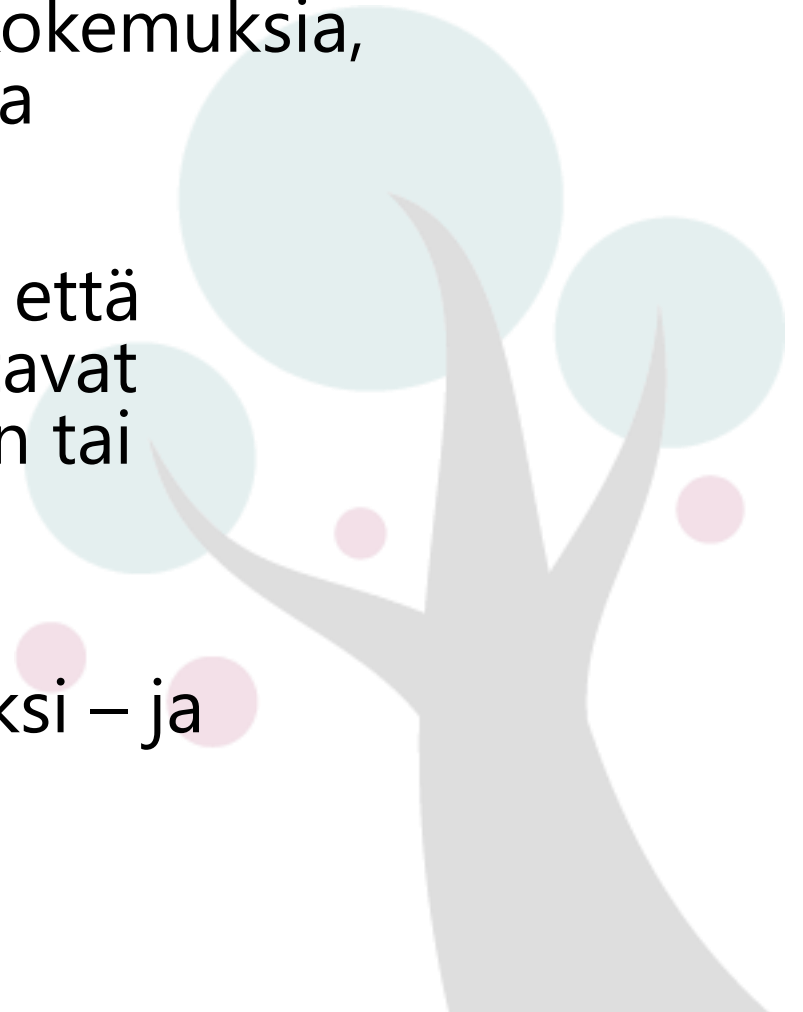
Millaista on hyvä viestintä?

Mistä tunnistaa onnistuneen
vuorovaikutustilanteen?



Vuorovaikutustaidot:

- **kykyä ja halua** vaihtaa ajatuksia, kokemuksia, mielipiteitä tai tekoja toisten kanssa
- ja **toimia yhdessä**
- Keskeistä **on vastavuoroisuus** , se että molemmat tai kaikki osapuolet antavat panoksensa yhteiseen keskusteluun tai tapahtumaan.
- Ihmisen syvin tarve on tulla kuulluksi – ja ymmärretyksi oikein



Myönteistä ja rakentavaa vuorovaikutusta on esim.

- rohkaisu ja kannustaminen
- tarkkaavainen läsnäolo
- myönteinen, mutta realistinen palaute
- tuki ja kuunteleminen
- myötätunto ja huomioiminen
- ilahduttaminen



Myönteinen ja rakentava vuorovaikutus on esim.

- puhetta, kuuntelemista
- katsomista toista kohti
- kuulluksi ja ymmärretyksi tulemista
- hyväksyntää
- palautteen antamista
- eleitä, äänenpainoja, ilmeitä,
- "hajuja", "näkymätöntä" energiaa
- tekoja
- yhdessä ajattelemista, yhdessä näkemistä
- mahdollisuus ymmärtää lisää

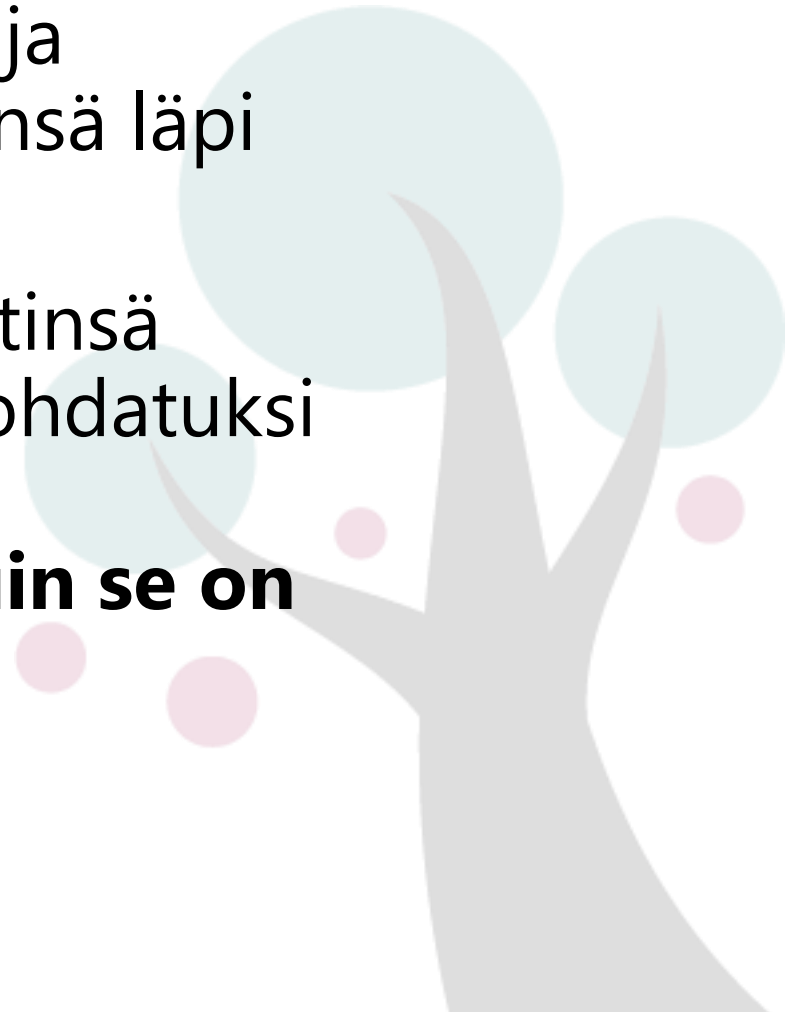


Vastaanottaja ratkaisee kaiken

Viestin vastaanottaja mm. tulkitsee ja suodattaa viestisi ennakkokäsitystensä läpi

Tehokkainta on, kun sopeuttaa viestinsä siihen, kuinka toinen haluaa tulla kohdatuksi

Viesti ei aina mene perille niin kuin se on tarkoitettu





Elementtejä

- Tunteet – tunnetaidot
- Luontainen temperamentti
- Opitut / harjoitellut taidot
- Tahto kohdata / riidellä
- Tietääkö itse, mitä haluaa / tarvitsee
- Tottumus → tuttu tanssi
- Läsnäolo → kuuntelu, kuulluksi tuleminen
 - Erilaiset taidot:
 - mm. non-violence communication
 - Minä – viestintä



Tunteet ja tunnetaidot



- Tunteet vaikuttavat kaikkeen, mitä ihminen tekee
- Tunteita opitaan vuorovaikutuksessa, kasvatus perustuu vuorovaikutukseen
- Vuorovaikutuksessa aina mukana tunteet, tunteet viestinnän keinona
- Tunteet ovat osa neurobiologiaa
- limbinen järjestelmä, talamus, hypotalamus, hippokampus, amygdala
- Tunteet koko kehossa
- Omien tunteiden tunnistamista ja säätelyä
- Toisen tunteiden tiedostamista ja tunnistamista
- Merkittävä osa ihmisen identiteettiä
- Tunnetaitojen kiihkein opettelukausi liittyy koulunkäyntivuosiin, mutta voi kehittyä merkittävästi läpi koko elämän.
- Harjoittelun merkitys!



Käyttäytymisemme

- On perimämme ja olosuhteiden yhdistelmä
- Geenit vaikuttaa, mutta myös monelta sukupolvelta perityt / opitut ratkaisumallit
- Sen mitä tiedostamme, sitä voimme pyrkiä jalostamaan



Lähdin lapsuuskodista selässäni reppu
ja repussani mitta.
Sillä mitalla mittasin itseäni ja aina oli tulos;
ei riitä, ei riitä!
Kauan uskoin mittaani.
Sitten löysin uuden. Se sanoi; riittää, riittää
hyvinkin!
Silloin tajusin, että mittani oli virheellinen.
Sen ainoa lukema oli ei riitä.
Vein sen takaisin ja äitini hämmästy;
ei se virheellinen ole!
Se on perintömitta ja kulkenut suvussa kauan.

Anja Laurila

Temperamentti

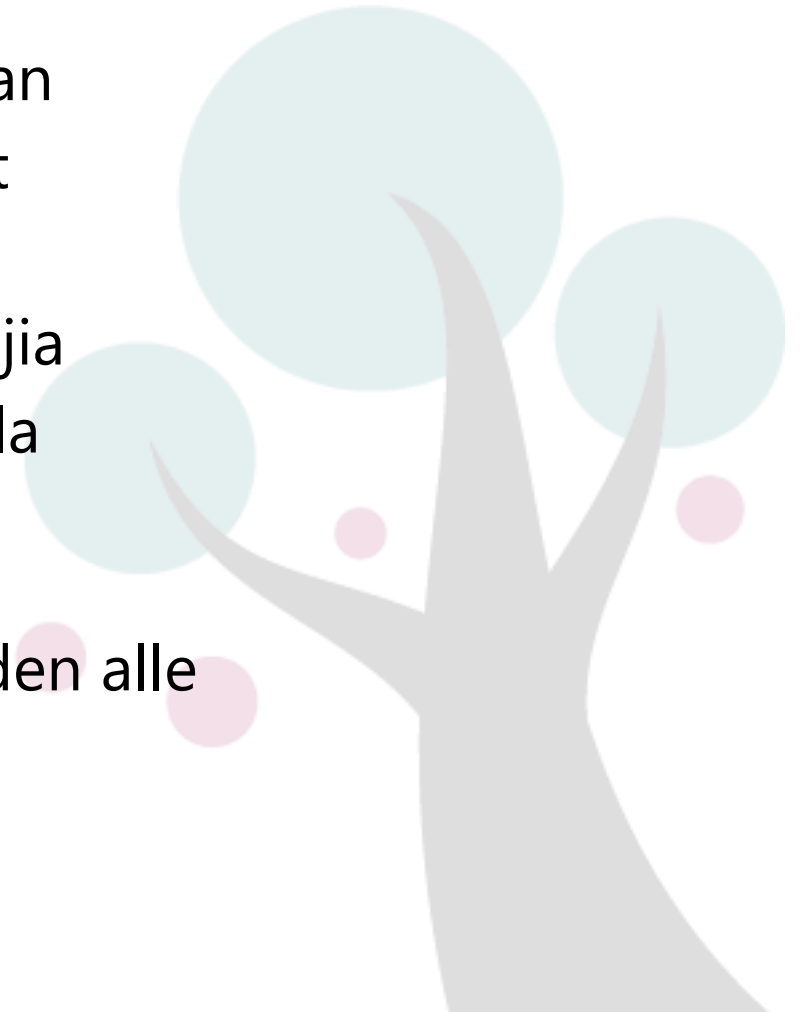
- Luontainen (peritty) tapa reagoida sisältä ja ulkoa tuleviin ärsykkeisiin.
 - Punainen
 - Keltainen
 - Vihreä
 - Sininen
- Ja olemme näiden yhdistelmiä...
- Ja opimme pärjäämään näiden piirteidemme kanssa...



Punainen (Thomas Erikson)



- nopeita, aikaansaavia, nyt-tyyppejä
 - astuvat mielellään johtoon, kun tarvitaan
 - saavat pyörät pyörimään, improvisoivat
 - kilpailuvietti aktivoituu helposti
 - tehtävä- ja asiasuuntatuneita, suorittajia
 - kun innostuvat liikaa, heistä saattaa tulla pomottelevia ja kontrolloivia
 - astuvat helposti toisen varpaille
 - hienotunteisuus jää herkästi tehokkuuden alle
- ”nopea, hallitseva, ulospäinsuuntautunut



Keltainen (Thomas Erikson)

- viihdyttäviä, leppoisia
 - saavat muut viihtymään, kohottavat tunnelmaa
 - saattavat viedä koko keskustelun
 - vakuuttavia, tulevaisuuteen suuntautuvia
 - luovia, tunteellisia
 - Ihmissuhdekeskeinen, suorittaja
 - rutiinit ei innosta
 - todellisuus ja faktat saattavat jäädä pienemmälle huomiolle
- spontaani, innostava, ulospäinsuuntautunut



Vihreä (Thomas Erikson)

- ystävällisiä, helppo tulla toimeen
 - joustavia, mukavia, kuuntelijoita
 - ei ota kantaa, mikä saattaa tuntua hampaattomalta
 - välttää riitaa
 - nykyhetkeen suuntautunut
 - Ihmissuhdekeskeinen, passiivinen
 - muutokset eivät vahvinta aluetta
 - päättämättömyys saattaa syödä energiaa
- vakaa, rauhallinen, introvertti



Sininen (Thomas Erikson)



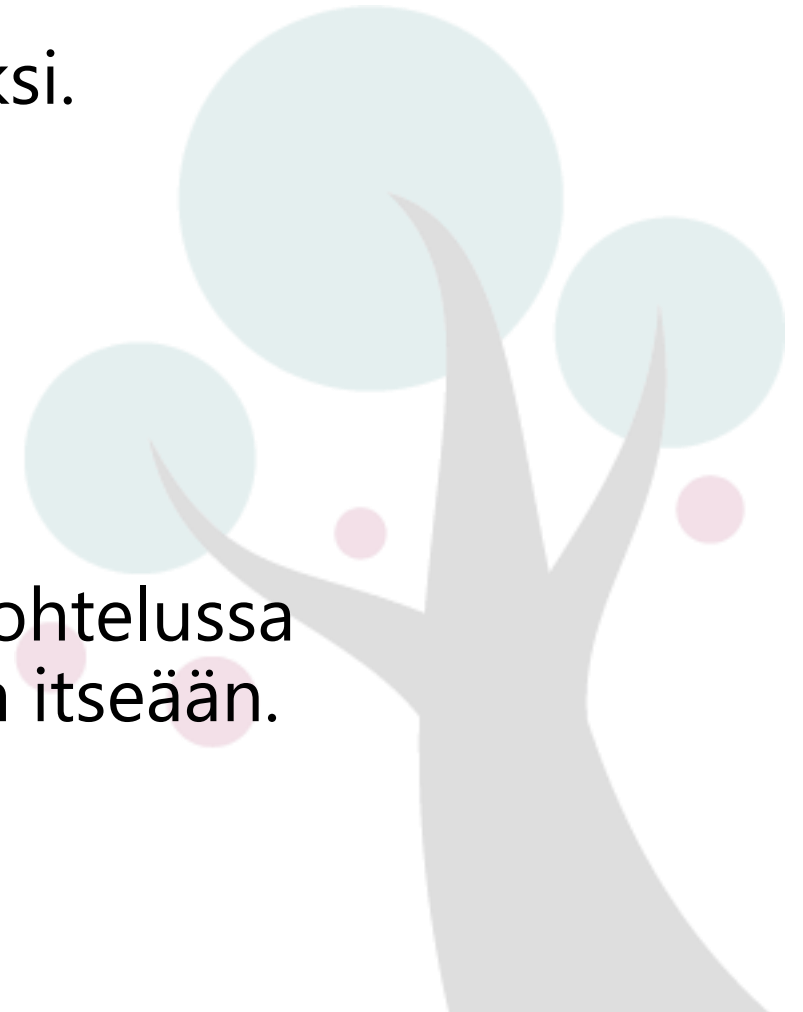
- rauhallisia, järkeviä, loogisia
- mieltivät ennen kuin toimivat
- kyky pitää pää kylmänä
- aikaperspektiivi: menneisyys
- rutiinit, suunnitelmallisuus, tarkkuus
- tehtävä- ja asiakeskeinen, varovainen, passiivinen
- kriittinen ajattelu saattaa johtaa epäileväsyydeksi ja ympäristön kyseenalaistamiseksi

analyttinen, järjestelmällinen, introvertti



Mieti, mitä oikeasti haluat

- Jämäkkyuden, rohkeuden ja sitkeyden yhdistelmää kutsutaan assertiivisuudeksi.
- Jämäkkyys on kykyä tunnistaa, määritellä ja ilmaista omat rajat hyvinvointia lisäävällä tavalla.
- Rajat ovat tarpeen niin oman itsensä kohtelussa kuin siinä, miten antaa toisten kohdella itseään.



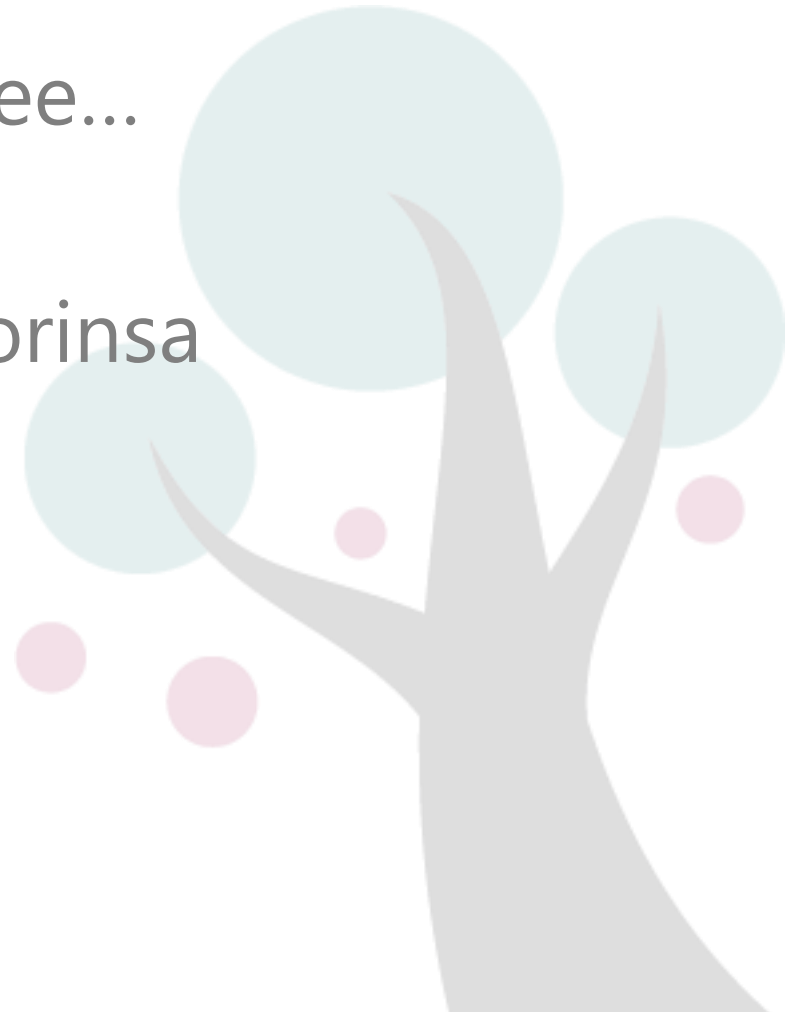
Kohti parempaa

- Mieti, haluatko riidellä vai ratkaista?
- Mikä olisi hyvä tavoite?
- Usein tunnistamme asiat, jotka ovat pielessä, mutta tunnistammeko sen, mikä olisi hyvä tilanne, mitä kohti pyrkiä..



Ihminen usein löytää, mitä hakee...

Harva kerää puolukkametsällä korinsa
täyteen käpyjä...



Minä -viestintä

Esimerkiksi:

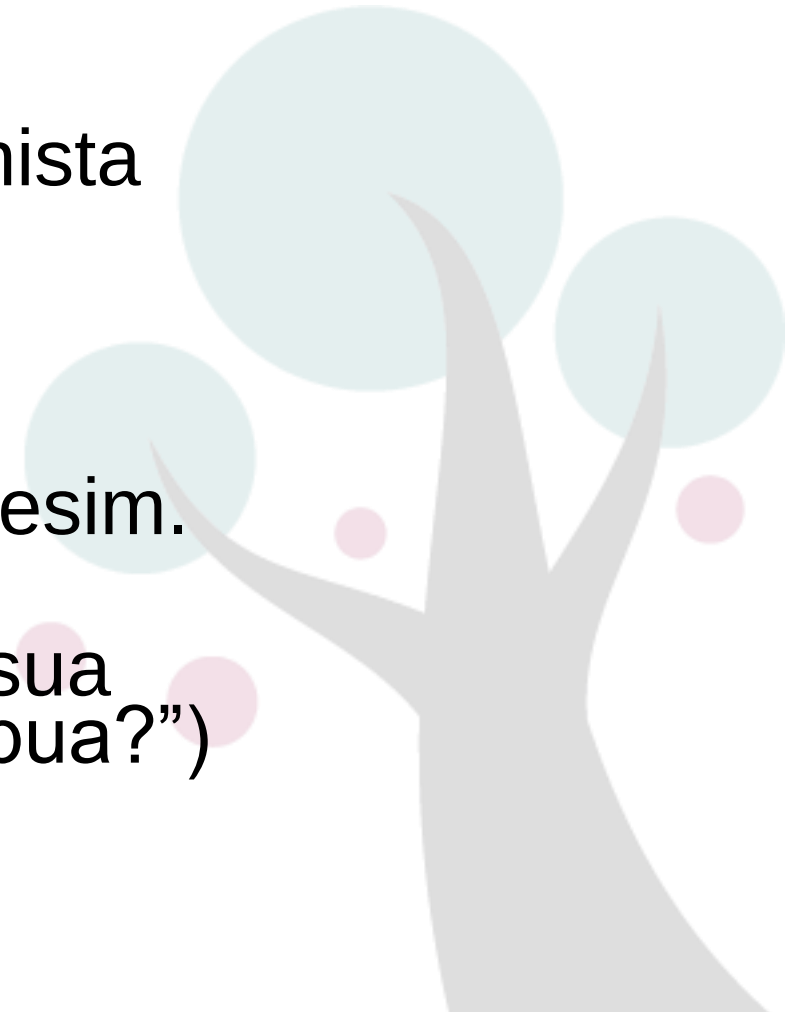
- "Aina sinä kävelet minun ylitseni"
- → minusta tuntuu, että minun mielipiteelläni ei ole merkitystä



Nonviolent communication



- mm.
- Tunteen takana on tarve. Tunnista tarve!
- Ensin myötäillen,
- sitten oma jämäkästi mielipide (esim. "minulle tämä ei käy")
- Sitten myötätuntoisesti ratkaisua hakien ("kenestähän voisi olla apua?")



Ole läsnä



- Läsnaölo on arvokkain lahja, jonka ihminen voi antaa
 - itselleen tai
 - toiselle
- Läsnaöloa on toisen kohtaaminen aidosti, arvokkaana ihmisenä.

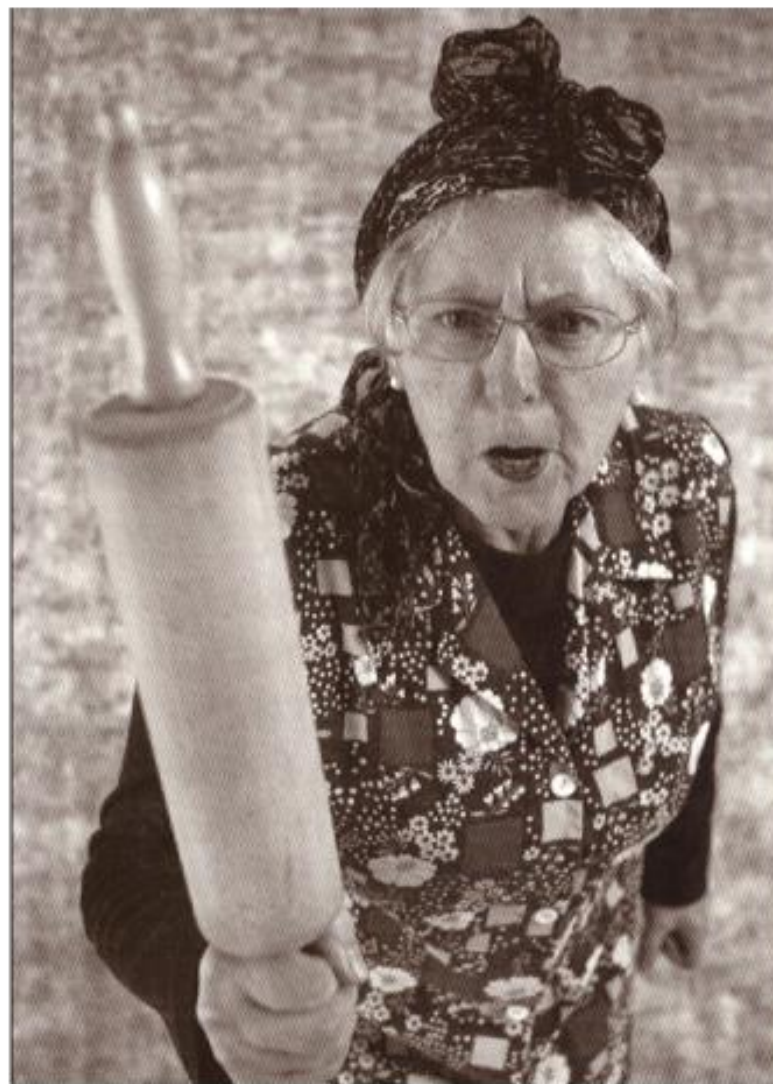
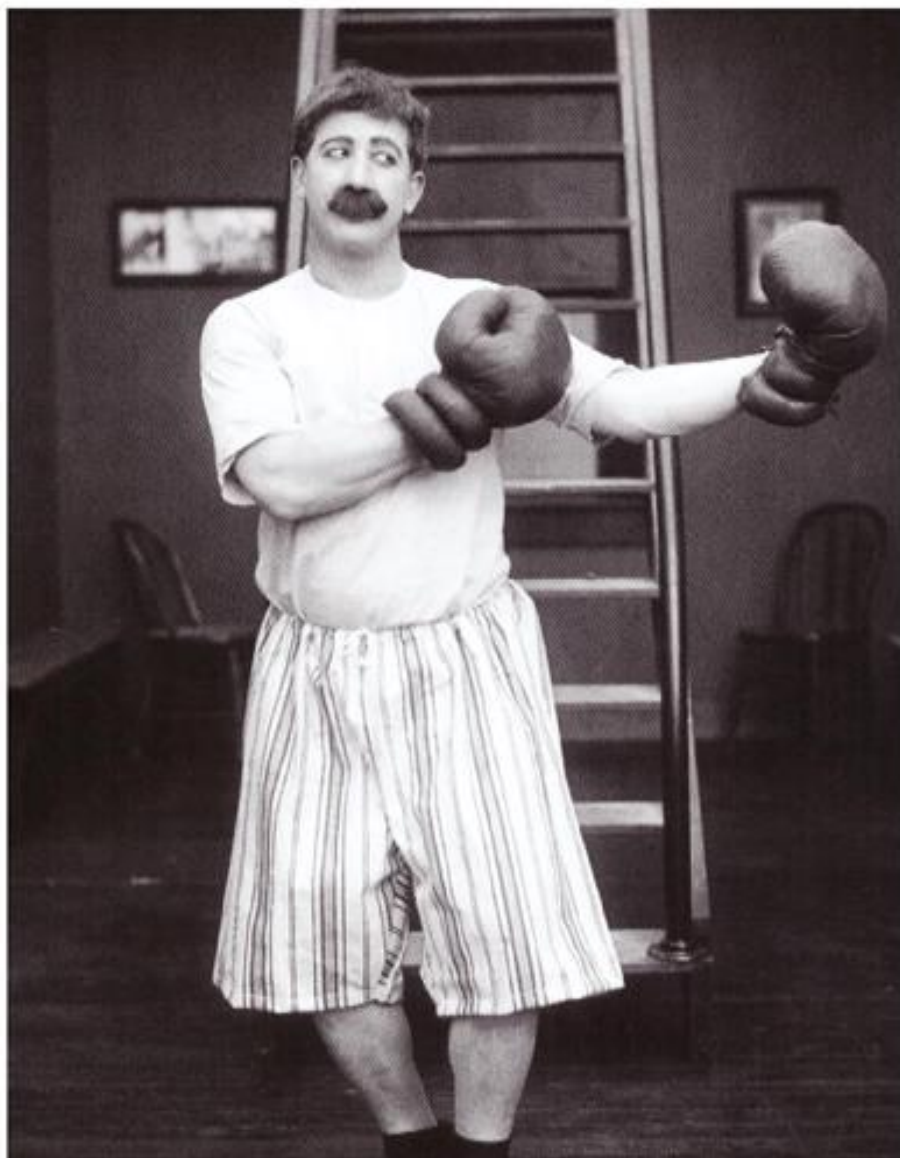




Kuulluksi tuleminen

- Empatia
- Todellinen kuuleminen
 - palaute siitä mitä kuuli tai tarkentava kysymys
- Ei tarvitse ratkaista ongelmaa
- Kuulenko vai reagoinko tunteella
 - puolustautuminen?





Vuorovaikutussuhteessa itsensä kanssa

- Miten puhun / suhtaudun itseeni?
- Miten annan itseäni kohdella / itselleni puhua?
- Tiedänpö mitä tahdon ja tarvitsen?
- Kuulenko itse, mitä minulle kerrotaan (tulkitsematta)
- Mitä olen valmis harjoittelemaan?



Yllätyksellisyys ja huumori

- Riko rutiineja
- Yllätä (- itsesikin)
- Anna palautetta myönteisistä asioista
- Huumori on nopea tunteen muuttaja
- Asenne – jokainen on vastuussa omasta asenteestaan
- Pyhä kolminaisuus: tunne-ajatus-tekeminen





On suurenmoista olla
suuri,
mutta vielä suurempaa
on olla inhimillinen

(tuntematon)



Kirjavinkki temperamenteista:



Thomas Erikson:
IDIOOTIT YMPÄRILLÄNI

Kuinka ymmärtää muita ja itseään

Temperamenteista ovat kirjoittaneet myös esim.
Keltikangas-Järvinen ja
Dunderfelt

