RAKENTAVA VUOROVAIKUTUS

Outi Mäenpää



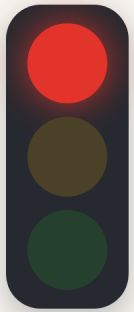
KUN IHMINEN ON OPPINUT PELKÄÄMÄÄN EPÄONNISTUMISTA, TAI KASVOJEN MENETYSTÄ, NIIN HÄN TODENNÄKÖISESTI PITÄÄ ITSEÄÄN KRIITTISYYDELLÄ TURVASSA.



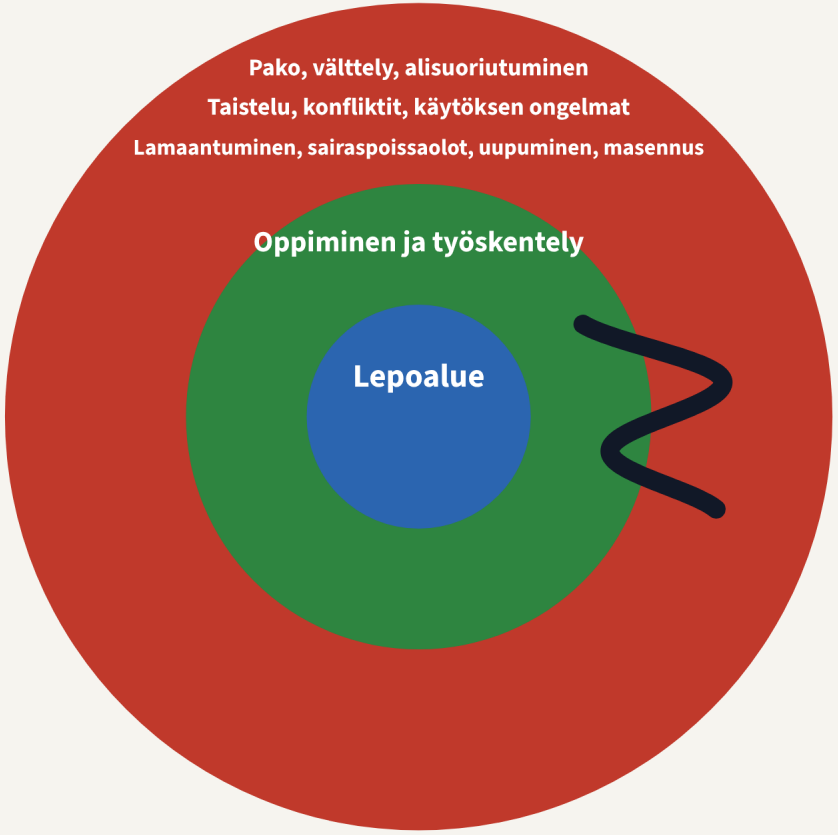
Tunteet ja järki

”JÄRKEÄ JA ÄLYKKYYTTÄ PIDETÄÄN IHMISMIELEN KRUUNUNJALOKIVINÄ, MUTTA TUNTEET HALLITSEVAT IHMISELÄMÄÄ.”

LAURI NUMMENMAA, AIVOTUTKIJA

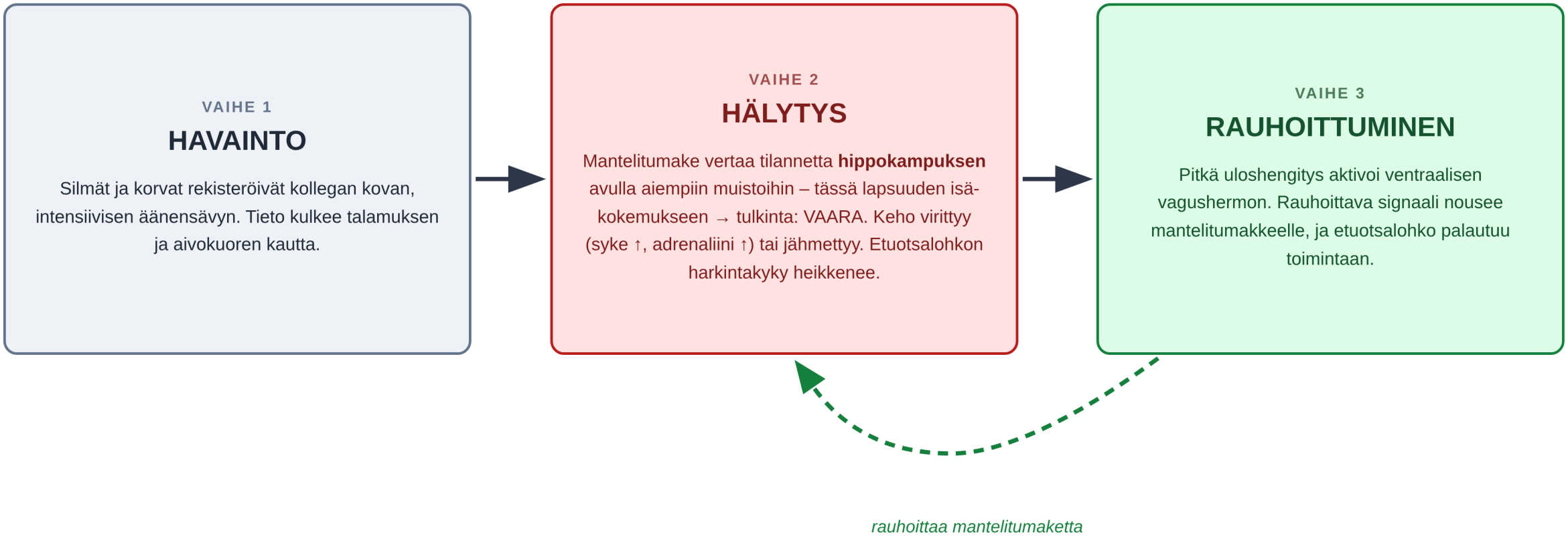
AJATUS - TUNNE -  - TOIMINTA

TOLERANSSIYMPYRÄ



Antin esimerkki — kolme päävaihetta

Kokouksessa kollega puhuu intensiivisesti ja kovalla äänellä



TOLERANSSIYMPYRÄ



AJATUS – TUNNE – TOIMINTA

SISÄISET MINUUDEN TILAT

SISÄINEN VANHEMPI

\+ **HOIVAAVA OHJAAVA**

– **RANKAISEVA YLIKRIITTINEN**

AIKUISMINUUS

RATIONAALINEN OBJEKTIIVINEN

- Arvioi tilannetta sellaisena kuin se juuri nyt on: kerää faktoja, punnitsee vaihtoehtoja ja tekee järkiperäisiä päätöksiä.
- Ei toimi automaattisesti opittujen sääntöjen pohjalta (niin kuin vanhempiminuus) eikä vanhojen tunnekokemusten pohjalta (niin kuin lapsiminuus).
- Pystyy tunnistamaan, että nykyhetken tilanne ei ole sama kuin lapsuuden tilanne, vaikka tunne muistuttaisikin siitä.
- Voi ”lainata” toimivia puolia vanhempi- ja lapsiminuudesta – esimerkiksi hoivaavaa lämpöä tai luovaa spontaaniutta – mutta suodattaa ne läpi nykyhetken arvioinnin, eikä päästä niitä valtaamaan reaktiota sellaisenaan.

SISÄINEN LAPSI

\+ **LUOVA VAPAA**

– **RAJATON**
Impulsiivinen, ei tunnista rajoja tai seurauksia.

VIHAINEN
Tukahdutettu viha, voi purkautua yllättäen.

KAPINOIVA
Vastustaa, uhmaa, rikkoo sääntöjä tarkoituksella.

SOPEUTUVA
Tukahduttaa omat tarpeensa, pyrkii miellyttämään.

VÄKIVALLATON VIESTINTÄ

1	Havainto	Tilanne näyttäytyy minulle näin – koen näin.	*”Minusta näyttää...”*
	Fakta	Mitä tapahtui – ilman arviota tai tulkintaa.	*”Kun näen / kuulen...”*
2	Tunne	Miltä asia tuntuu, mitä tunteita se herättää.	*”...minussa herää...”*
3	Tarve	Mikä tärkeä tarve tunteen taustalla on.	*”...koska tarvitsen...”*
4	Pyyntö	Konkreettinen, myönteinen pyyntö – ei vaatimus.	*”Olisitko valmis...?”*

Marshall B. Rosenberg: Väkivallaton viestintä – elämän kieli

Epäkunnioittava kohtelu ja suoritus

EPÄKUNNIOITTAVA KOHTELU JA SUORITUS

KUN KOERYHMÄÄ KOHDELTIIN VÄHÄTTELEVÄSTI

−33 %

sanapulmien ratkaisussa

−39 %

luovia ideoita

KUN MOITTEET TULIVAT AUKTORITEETILTA

−61 %

sanapulmien ratkaisussa

−58 %

luovia ideoita

KUN EPÄKUNNIOITUSTA VAIN NÄKI

−22 %

sanapulmien ratkaisussa

−28 %

luovia ideoita

Verrattuna kontrolliryhmään · Lähteet: Porath & Erez 2007; 2009

PSYKOLOGINEN TURVALLISUUS HUIPPUTIIMISSÄ

1. VIRHEET KÄSITELLÄÄN OPPIMISENA, EI SYYLLISTEN ETSIMISENÄ
2. KAIKILLA ON ÄÄNI JA PUHEENVUOROT JAKAUTUVAT TASAISESTI
3. ERI MIELTÄ SAA JA PITÄÄ OLLA
4. TIETÄMÄTTÖMYYDEN MYÖNTÄMINEN ON NORMAALIA
5. PALAUTE ON SÄÄNNÖLLISTÄ, KAHDENSUUNTAISTA JA RAKENTAVAA
6. KOKEILEMINEN ON SALLITTUA JA EPÄONNISTUMINEN KUULUU ASIAAN
7. LUOTTAMUS JA VÄLITTÄMINEN NÄKYVÄT VUOROVAIKUTUKSESSA
8. SELKEYS LUO TURVAA
9. HUONOON KÄYTÖKSEEN PUUTUTAAN JOHDONMUKAISESTI

KIITOS!

www.outimaenpaa.fi

