

The image features a stylized graphic design. At the top, an orange inverted triangle contains the Metropolia logo, which consists of a stylized 'M' symbol followed by the word 'Metropolia'. Below this, a large yellow circle is centered, containing a network of dotted lines in blue, orange, and green that connect various location pin icons. These lines extend upwards and outwards from the yellow circle, connecting to more location pins scattered across the white background. The bottom of the image is a solid green area containing the title and author's name.

Metropolia

Reittiopas yhteisöllisyyteen

Päivi Rahmel

© Metropolia Ammattikorkeakoulu 2023

Julkaisija: Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kirjoittaja: Päivi Rahmel

Layout ja taitto: Krista Jännäri, Mainospalvelu Kristasta Oy

Valokuvat: Päivi Rahmel

Piirroksat: Kurssin osanottajat

Grafiikka: Krista Jännäri

Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja
Oiva-sarja 6 I
Helsinki 2023

ISBN 978-952-328-416-6 (pdf)

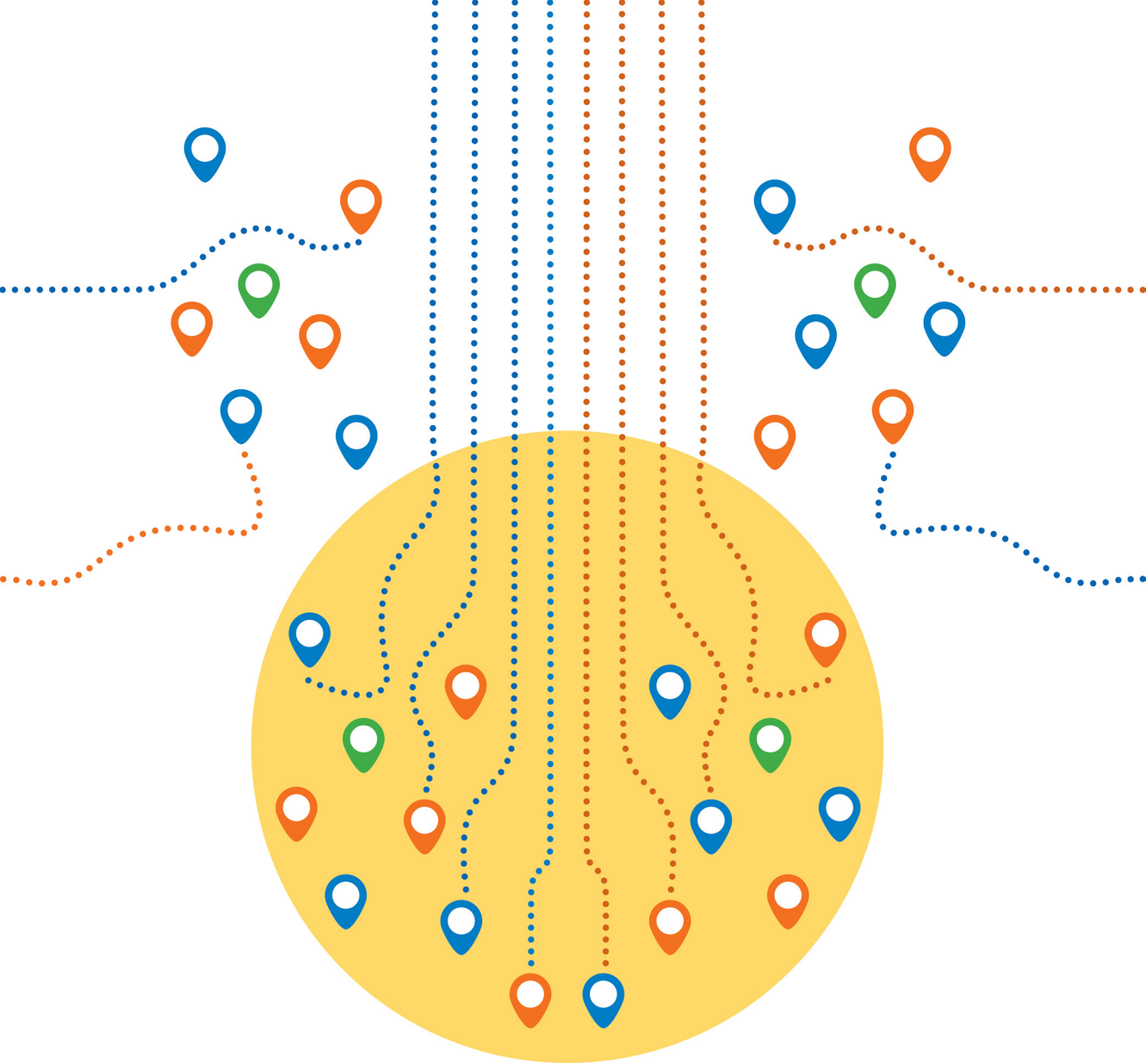
ISSN 2490-2055 (pdf)

www.metropolia.fi/julkaisut







Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä-JaaSamoin 4.0
Kansainvälinen -lisenssillä pois lukien julkaisussa olevat kuvat.


Julkaisu on tuotettu osana Tarinallisuus ja yhteisöllinen oppiminen -täydennyskoulutusta
(1.1.–31.12.2023), jota rahoitti Opetushallitus.



Reittiopas yhteisöllisyyteen

Päivi Rahmel

Johdanto	6
 Yhteisön rakentumisen edellytyksiä	8
Pienestä rakentuu suurta	8
Ilmapiiri luo turvallisuutta	12
Etene askel askeleelta	13
 Yhteisö alkaa yksilöstä	15
Tausta vaikuttaa	15
Itsensä tunteminen on merkityksellinen resurssi	16
Sosiaalinen atomi selkeyttää omaa suhdeverkostoa	17
Rooliteoria oman toiminnan kartastona	21
Roolien kategoriat	22
Roolien tasot	24
Roolimatriisi oppilaantuntemuksessa ja arvioinnin välineenä	25
Rooliymmärrys keskustelun apuna	27
Sankarin matka ihmisenä kehittymisen vertauskuvana	28
Elämän ymmärtäminen on aina rajallista	32
 Suhde syntyy kohtaamisessa	34
Kohtaaminen on erityistä	35
Kohtaaminen prosessina	37
Kohtaamisen ilmiöitä	39
Kohtaaminen voi avartaa maailmankuvaa	40
Erilaisuuden tarinoita	40
Kohtaamisen taitoja	43
Kuuntelu	43
Selkeä ilmaisu	44
Ongelmanratkaisu	45
Palautteen antaminen	46
Roolinvaihto	48
Transaktioanalyysi ymmärryksen lisääjänä	49
Minän tilat	49
Täydentyvä vuorovaikutus	52
Risteytyvät viestit	52
Dialogisuus	54
 Ryhmä rakentuu suhteista	57
Monenlaisia ryhmiä	57
Ryhmällä on prosessi	58
Ryhmäytyminen	59
Leikit ryhmäytymisen apuna	61
Ryhmäytymistä edesauttavia leikkejä	62
Vauhdikkaat ja tarkkaa keskittymistä harjoittavat leikit	65
Hassutteluun kutsuvat leikit	69
Jännittävät leikit	70

Sosiometria	73
Sosiometria käytännössä	74
Paikkasosiometria	75
Ryhmä haasteiden kohtaajana	75
Kehittyvä ryhmä	78
Miten ryhmä voi hoitaa itseään	78
Elämän vuodenaajat	79
Kevät: Uuden syntymisen voimaa	80
Kesä: Saavutetun vakiinnuttaminen ja siitä nauttiminen	81
Syksy: Luopuminen osana tervettä toimintaa	81
Talvi: Toiminnan arviointi on uudistumisen edellytys	82
Vuodenaajat mielentiloina ja itsetuntemuksen peileinä	82
 Ryhmästä kasvaa yhteisö	84
Toiminta yhteisön luoja	86
Yhteisöllisyys kokemuksena	86
Yhteisöllisyys systeeminä	88
Dialogisuus yhteisöllisyyden perustana	89
Arvot yhteisön kivijalkana	90
Missio toiminnan luoja	92
Identiteetti yhteisön vahvuutena	93
Tarinat identiteetin muodostajina	95
Kerronta kokemuksen tiivistäjänä	97
Tarinatatteri yhteisöllisyyden tukijana	98
Johtajuus yhteisön voimana	100
Yhteisöt merkityksellisyyden rakentajina	102
Verkostot yhteisön voimavarana	103
 Integraalinen näkökulma yksilön, ryhmän ja yhteisön kehittymiseen	105
Kehittymisen tasot	105
Kehittymisen linjat	108
Hahmot	109
Todellisuuden nelikenttä	110
Kiitokset ja jälkimmäiset	112
Lähteet/kirjallisuus	113

Johdanto



Miten luoda yhteyttä, kohtaamista ja psykologista turvallisuutta? Miten luoda mahdollisuuksia oppimiselle, ihmisenä kasvamiselle ja oman identiteetin löytymiselle? Miten mahdollistaa luova oppimisyhteisö?

Nämä kysymykset ovat opettajan ydinkysymyksiä, ja vastausten löytäminen niihin on ammatillista osaamista, jota ilman oppimisen tulokset jäävät vähiin eikä oppimisyhteisö nouse siivilleen.

Vastausten etsiminen ja löytäminen on aina ollut ammatillisen urani kiinnostuksen ydintä ja oman oppimiseni ehtymätön uudistumisen alue. Näiden kysymysten parissa olen saanut elää myös tänä vuonna, kun Opetushallituksen rahoittama Tarinallisuus ja yhteisöllinen oppiminen -koulutus toteutuu vielä tämän kerran Metropolia Ammattikorkeakoulun suojissa.

Vuosien varrella koulujen käytänteet ovat muuttuneet, oppimiskäsitykset, opetussuunnitelmat ja koulutusohjelmat muuttuneet. Digitalisaation tuomat mahdollisuudet ovat avanneet uuden todellisuuden, ja kiihtyvät vaateet täyttäneet opettajan arjen. Hankkeet, inklusio ja kaikenlainen monimuotoisuus ovat tulvineet kouluihin asteesta riippumatta. Tekoäly muuttaa juuri tällä hetkellä oppimisen ja opettamisen mahdollisuuksia valtavalla vauhdilla. Koulu elää maailman muutosten virroissa, ja me selviämme niissä milloin mitenkin.

Olen kouluttanut sadoittain eri asteiden opettajia ja rehtoreitakin. Lähes kaikki ovat jossain uransa kohdassa olleet syvän väsymyksen ja epävarmuuden pyörteissä, kuten niin monet nuoret tänä päivänä. Monet heistä ovat kokeneet elpyvänsä näissä ryhmissä, joissa on keskitytty alussa mainitsemiini kysymysten kohtaamiseen.

Muutoksista huolimatta tietyt asiat ovat säilyneet syvimmältä osaltaan muuttumattomina. Yhteyden ja kohdatuksi tulemisen tarve, sitä me kaikki kaipaamme. Uuden luomisessa uudistumme itsekkin. Elinikäisen oppimisen konkretisoituminen on osa hyvän elämän aineksia. Muistuttaakseni näistä asioista ja ollakseni mukana niiden mahdollistamisessa, olen halunnut kirjoittaa tämän reittioppaan, avata matkan yhteisöksi rakentumiseen, jossa jokainen jäsen voisi löytää merkitystä olemiselleen ja saavuttaa oppimisensa parhautta.

Kirja on kirjoitettu kokemuksen kautta ja ajatteluun vaikuttaneet lähteet on koottu loppuun osin ilman tarkkaa merkintää siitä, mikä lause ja asia on matkaan mistäkin kirjasta tai kurssista tarttunut. Kokonaisuus on monialainen, sillä olen koonnut siihen useita omaan ajatteluuni vaikuttaneista lähestymistavoista.

Tämä reittiopas yhteisöllisyyteen kulkee yksilön, parin ja ryhmän tutkimisen kautta kohti yhteisön rakentumista ja avaa lopuksi ovea myös verkostojen merkitykseen.

Kirja kutsuu lukijaa kulkemaan yhteisöllisyyden reiteillä omia kokemuksiaan reflektoiden ja niitä teoriaan liittäen. Aiheisiin liittyvät tehtävät antavat mahdollisuuden syventää omaa ymmärrystä käsiteltävistä aiheista. Tehtävistä voi valita itselle kiinnostavimmat ja mahdollisesti uusimmat. Aina voi tarkistaa jo kuljettuja polkuja ja elävöittää ajatteluaan tutuissakin asioissa. Kirjassa on tilaa tehtäville, mutta halutessasi voit koota mietteitäsi erilliseen muistikirjaan. Tärkeää on tiedostaa, miksi ajattelee niin kuin ajattelee, ja tunnistaa kokemuksen tasolla, minkälaista on elää ryhmässä niin jäsenenä kuin oppaanakin.

Minä, sinä ja me olemme loppumattomalla löytöretkellä yhdessä yhteisöjemme kanssa. Kaikkea meihin liittyvää ei koskaan voi lopullisesti osata, mutta matkan varrella voi aina oppia lisää. Antoisia hetkiä kirjan parissa!

Suomen syksyssä 2023

Päivi Rahmel

Yhteisön rakentumisen edellytyksiä

Tähän alkuun on koottu periaatteita, jotka kantavat koko teoksen lähestymistapaa. Oli kysymys yksilöstä, kohtaamisesta, ryhmästä tai kokonaisesta yhteisöstä verkostoineen, on olennaista paneutua siihen, miten nähdä tarkemmin, miten pitää huolta hyvästä ilmapiiristä ja ymmärtää, että todellinen itsensä tunteminen, ryhmäksi rakentuminen, yhteisöksi kasvaminen ja verkostoistaan huolehtiminen on aikaa vievää työtä. Yhteisön turvallisuuden rakentaminen itseään uudistavalle toiminnalle on kaiken perusta, ja sen oppiminen, mikä tuota turvaa tuo, vie vuosia. Se on kuitenkin taitoa, jota kannattaa opetella. Matka alkaa askel kerrallaan.

Pienestä rakentuu suurta

Pienten ja silti merkityksellisten asioiden ja tapahtumien näkeminen on mielestäni ensiarvoisen tärkeää kaikille ryhmiä ohjaaville tai niiden toimintaa johtaville. Ohjaamisen työ on pitkäjänteistä ja tavoitteellista toimintaa, jossa monenlaiset vaiheet kuljettavat meitä kohti tavoitteitamme.

Tässä kirjassa asetumme yhteisön merkityksen äärelle ja pohdimme, miten yhteisö rakentuu vähitellen, askel askeleelta. Ohjaajan on tärkeää tiedostaa askeleet, joilla yhteisö rakennetaan, ja nähdä tarkasti, mikä on tärkeää huomata. Isot asiat mahdollistuvat pienten liikahdusten kautta. Seuraavassa tehtävässä lukija ohjataan tarkkaan havainnointiin ja pienten asioiden merkitysten huomaamiseen.

Omat kokemuksemme rakentavat ajatteluamme, ja siksi niiden tiedostaminen tarkentaa otetta omaan toimintaamme. Lähdetään siis rakentamaan yhteisöllisyyteen liittyvää ajattelua omien kokemusten tuoman viisauden tai harhapäätelmien löytämisen kautta.



MUISTELUTEHTÄVÄ

Tänään on loppuelämäsi ensimmäinen päivä. Tärkeä ja havahduttava ajatus siitä, että aina alkaa jotain uutta. Jokaisella meistä on myös erilaisia, arjesta poikkeavia ensimmäisiä päiviä. Ne ovat tärkeitä, ja parhaimmillaan niistä syntyy hyviä, jopa ikuisia muistoja. Moni meistä muistaa ensimmäisen koulupäivänsä, ainakin jos rupeaa muistelemaan.

Anna mielesi kulkea muistoissasi seuraavien kysymysten ohjaamana:

- Millä paikkakunnalla sinun ensimmäinen koulusi sijaitsi?
- Millä kadulla tai tiellä oli sen osoite?
- Minkälainen rakennus ensimmäinen koulusi oli?
- Minkälainen piha siinä oli?
- Minkälaista reittiä kuljit kouluun?
- Mitä muistat ensimmäisestä tai ensimmäisistä koulupäivistäsi?
- Mikä niissä oli kaikkein tärkeintä?

Kokoa tähän kolme sinulle tärkeintä muistoa ensimmäisestä koulupäivästäsi ja keskustele jonkun toisen kanssa kokoamistasi asioista ja niiden merkityksestä itsellesi silloin ja nyt.

1)

2)

3)

Minkä yhteenvedon voit tehdä ensimmäisen päivän tärkeimmistä asioista?

Psykologit väittävät, että tärkeintä on psykologinen turvallisuus. Se määrittää kaiken toiminnan rajat. Mikä loi sinulle turvaa tai turvattomuutta ensimmäisinä päivinäsi? Tee jälleen muistilista oman kokemuksesi pohjalta:

- Miten vanhempasi vahvistivat turvallisuuden tunnettasi koulunkäynnin alkaessa?
- Mitä aistit ja mihin kiinnitit huomiota astuessasi koulun pihalle?
- Miten koulun henkilökunta toivotti sinut tervetulleeksi?
- Mitä muistat omasta opettajastasi, ja mikä hänessä loi turvaa tai turvattomuutta?

TOIMINTATEHTÄVÄ

- Kirjoita pieni runo esimerkiksi japanilaisen haiun muodossa tuosta ensimmäisestä koulupäivästä. Siinä sisältö kirjoitetaan kolmelle riville niin, että ensimmäiselle tulee viisi tavua, toiselle riville seitsemän ja viimeiselle viisi.

Esimerkiksi:

Jännittävä päivä
uusi elämä alkaa
ei voi palata

tai hieman pidemmin:

Koulun kaksi pihaa
poikien alhaalla, tyttöjen ylhäällä
keskellä kaikkien
omalla turva

- Jaa ystävällesi oma runosi, ja jakakaa ryhmässä jokaisen kirjoittamista runoista ne, jotka oppilaat tai opiskelijat haluavat jakaa.

MUISTELUTEHTÄVÄ

- Mieti vielä muita ensimmäisiä päiviäsi eri koulutusasteilla. Kuinka monta siirtymää kouluasteelta toiselle muistat? Kokoa niitä alla olevaan tilaan.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

- Mitä pystyt palauttamaan mieleesi näistä siirtymistä? Kirjoita ainakin yksi asia jokaisesta vaiheesta. Voit kuvitella tilanteen, jos et muista.

1.
2.
3.
4.
5.
6.

TOIMINTATEHTÄVÄ

Tee kooste oppimiseesi liittyvästä elämänpolusta tästä näkökulmasta käsin. Voit toteuttaa sen puhekuplin, sarjakuvan muodossa. Tähän voit katsoa vinkkiä Päivi Rahmelin ja Heidi Savilakso-Saatsin kirjasta **HYVIS-voimaa sarjakuvista**. Voit kuvata reittiäsi myös lehtileikkein, valokuvakoosteena tai kirjoittaa tarinan.

- Minkälaisia teemoja polullasi on ja on ollut? Merkitse tunnistettavimmat:

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> ilo | <input type="checkbox"/> jatkuva kehittyminen | <input type="checkbox"/> pois sulkeminen |
| <input type="checkbox"/> innostus | <input type="checkbox"/> tuhoutuminen | <input type="checkbox"/> lahjosi arvostaminen |
| <input type="checkbox"/> suru | <input type="checkbox"/> rakastetuksi tuleminen | <input type="checkbox"/> kykyjesi väheksyminen |
| <input type="checkbox"/> pettymys | <input type="checkbox"/> kiusattuna oleminen | <input type="checkbox"/> täyteen mittaan kasvaminen |
| <input type="checkbox"/> väärinymmärrys | <input type="checkbox"/> pinnistely | <input type="checkbox"/> tiimin jäsenenä toimiminen |
| <input type="checkbox"/> mahdollisuus | <input type="checkbox"/> poukkoilu | <input type="checkbox"/> tyytyväisyys |
| <input type="checkbox"/> ystävyys | <input type="checkbox"/> yksin puurtaminen | <input type="checkbox"/> mitä muuta? |
| <input type="checkbox"/> turvallisuus | <input type="checkbox"/> yhdessä tekeminen | |
| <input type="checkbox"/> pelko | <input type="checkbox"/> mukaan meno | |
| <input type="checkbox"/> tuki | <input type="checkbox"/> kutsutuksi tuleminen | |
| <input type="checkbox"/> onnistuminen | <input type="checkbox"/> valittuna oleminen | |



Luovien liikahdusten iltapäivä Tarinallisuus ja yhteisöllinen oppiminen -koulutuksessa.
Tekijät: Tuuli Hyvönen, Hillevi Kilpeläinen.

Ilmapiiri luo turvallisuutta

Ilmapiiri on tunnetason kokemus jostakin paikasta, tilanteesta tai ryhmästä. Toiset tunnistavat sen ja reagoivat siihen helpommin kuin toiset. Kommentit siitä, että täällä on hyvä fiilis, tai kysymykset siitä, onko täällä tapahtunut jotain ikävää, kuvaavat ensimmäisiä reaktiota tuohon ilmiöön, jota on vaikea sanoittaa.

On kiinnostavaa, että monet tunnistavat ilmiön, vaikka sitä on vaikea sanoittaa. Wikipedia kertoo sen olevan tunnelma, atmosfääri. Suomen sivistyssanakirja määrittelee ilmiön tunnelmaksi, hengeksi, ajatustavaksi ja atmosfääriksi. Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus puolestaan puhuu ilmapiiristä työilmapiirinä. Sen taustalla on hyvä työkuulttuuri, joka koostuu työpaikan toimintatavoista, työmoraalista, yhteisistä säännöistä ja ehdoista sekä työntekijöiden välisistä vuorovaikutustavoista.

Ilmapiiristä voidaan puhua eri adjektiivein, kuten lämmin, kannustava, rakentava, innostava, turvallinen, kiinnostusta herättävä tai kylmä, latistava, negatiivinen, turhauttava, turvaton, tylsä, myrkyllinen, vaarallinen jne. Ilmiötä kuvaavia adjektiiveja on paljon, joten me tunnistamme ilmapiirin, vaikkemme osaisi sitä tarkasti määritelläkään.

Uskon, että ilmapiirillä on suuri vaikutus tekemiseemme, toimimme sitten kotona, vapaa-ajalla, opiskeluissa tai töissä. On tärkeää huomata vastuumme sen vaikutuksesta ja siihen vaikuttamisesta.

POHDINTATEHTÄVÄ

- Miten sinun koulumatkallasi tai koko elämänmatkallasi eri ohjaajat tai opettajat ovat vaikuttaneet oppimisilmapiirin rakentumiseen?
- Kirjoita viisi sanaa, jotka tulevat ensimmäiseksi mieleen hyvän ilmapiirin olemuksesta.
- Miten ymmärrät sanasi ja niiden merkityksen oppimiselle ja oppimisen ilmapiirille?

Etene askel askeleelta

Tässä luvussa tarkastellaan sitä, minkä vaiheiden kautta joukko ihmisiä alkaa kasvaa yhteydestään ja tarkoituksestaan tietoisiksi yhteisöksi. Matka alkaa siitä, että on joukko ihmisiä ja silloin tällöin niiden olisi tarkoitus rakentua ryhmäksi tai jopa yhteisöksi.

Ihmisryhmät kokoontuvat erilaisissa ympäristöissä ja joskus erehdytään luulemaan, että kun on useampia ihmisiä paikalla, siitä muodostuu saman tien ryhmä. Näin ei kuitenkaan ole. Joukko ihmisiä eroaa ryhmästä siinä, että heillä ei ole välttämättä mitään yhteisiä nimittäjiä eikä varsinkaan jaettua syytä tai tavoitetta olla yhdessä.

Kun tällainen joukko saapuu ensimmäiseen päiväänsä mihin tahansa paikkaan, heitä vastaanottavien ja heidän toiminnastaan vastaavien ihmisten on hyvä tiedostaa, mitä kaikkea tuossa tilanteessa tapahtuu, jotta he osaavat toimia tarkoituksenmukaisesti.

POHDINTATEHTÄVÄ

- Mieti hetki, minkälaisissa tilanteissa olet ollut tai olet osa joukkoa.
- Mitä tuntemuksia se sinussa herättää?
- Mitä toivot ympäristöltäsi tuossa tilanteessa?
- Mitä ainakin osaat tehdä, kun et vielä tiedä, mitä pitäisi tehdä?

Kaikissa tilanteissa on tarpeen tukea orientoitumista ja toimintakykyä. On yhtä lailla tärkeää tietää, miten elokuvateatterissa, koulussa tai työpaikalla toimitaan. Selkeä opastus paikoista, reiteistä, tapahtumista ja siitä, mitä kultakin odotetaan, auttaa jokaista toimimaan kyseisessä tilanteessa tarkoituksenmukaisella tavalla.

Yhteisö alkaa yksilöstä

Tämän kirjan tehtävä on auttaa löytämään reitti siihen, miten joukosta voi kehittyä ryhmä ja miten yksilöstä voi tulla ryhmän jäsen. Matka on monivaiheinen ja ohjaajan tehtävä vaativa. Opetuksen ja ohjauksen oletetaan olevan yhä yksilöllisempää ja henkilökohtaisempaa. Siksi on tärkeää oppia ohjaustaitoa, jolla oikeasti mahdollistaa yksilöllisen kohtaamisen ja oppimisprosessin. Samalla kun tutustumme yksilöön, valmistaudumme liittämään ihmisiä myös yhteyteen toistensa kanssa. Tämä reittiopas pyrkii osoittamaan, miten se tapahtuu. Mitä tulee nähdä uudella ja tarkemmalla tavalla? Näissä asioissa pienillä asiolla on suuri merkitys. Lähdemme liikkeelle joukossa olevasta, ryhmään liittyvästä ja yhteisön jäseneksi kasvavasta yksilöstä.

Ihminen kantaa mukanaan koko elämänsä, historiaansa, nykyisyyttään ja tulevaisuuttaan niin yksin ollessaan kuin yhteen tullessaan. Jokaisen yksilön saapuminen toisen tai toisten ihmisten luo on suuri saapuminen. Jokaisessa meissä on niin paljon kaikkea, että sen yhteensovittaminen jo yhdenkin toisen ihmisen kanssa aikaansaa monenlaisia yhteyden tai yhteydettömyyden kokemuksia.

Tausta vaikuttaa

Meissä vaikuttavat aina historiamme, kulttuurimme, geenimme, ympäristömme, hermostomme, suhteemme, luonteemme, toiveemme, tarpeemme ja tavoitteemme. Me olemme liitoksissa kulttuuriimme, ympäristöömme, aikaamme, ihmissuhteisiimme, taloudelliseen ja terveydelliseen tilaamme. Siksi olemme aina myös uudistuvia ja uudenlaisia. Suhteisamme olemme ennen kaikkea yksilöllisiä olentoja.

Se mitä kaikkea olemme, riippuu muun muassa edellä mainituista asioista. Niistä seuraa myös yksilön kyky tuntea ja säädellä mielensä liikkeitä ja tunteidensa liukahduksia. Tämä vaikuttaa siihen, miten monin tavoin ihminen kykenee toimimaan sosiaalisissa tilanteissa. Taito ilmaista itseään, herkkyyys tajuta tilanteiden laatua ja tahto kuulla toista tulee ilmi siinä laajuudessa, millä ihminen kykenee muihin liittymään. Se vaikuttaa myös siihen, miten hän osaa saada ja oppii saamaan ympärilleen sellaisia ihmisiä, joiden seurassa hänen on hyvä olla. Toisaalta sama osaaminen, jota tunnetaidoksikin voi kutsua, vaikuttaa myös siihen, miten oppii toimimaan myös sellaisten ihmisten seurassa, joita ei koe itselleen erityisen tärkeiksi tai mieluisiksi.

Itsensä tunteminen on merkityksellinen resurssi

Itsensä tunteminen on merkittävä resurssi hyvinvoinnin ja merkityksellisen elämän luomiseksi. Myönteinen, levollinen ja myötätuntoinen suhde itseen antaa turvallisuutta silloinkin, kun sitä ei tunnu ulkoapäin tulevan. Itsensä turvalliseksi kokeva ihminen voi elää ja toimia vapaammin kuin se, jonka energia menee hyväksynnän hakemiseen ja sitä kautta ulkoisen turvallisuuden vahvistamiseen.

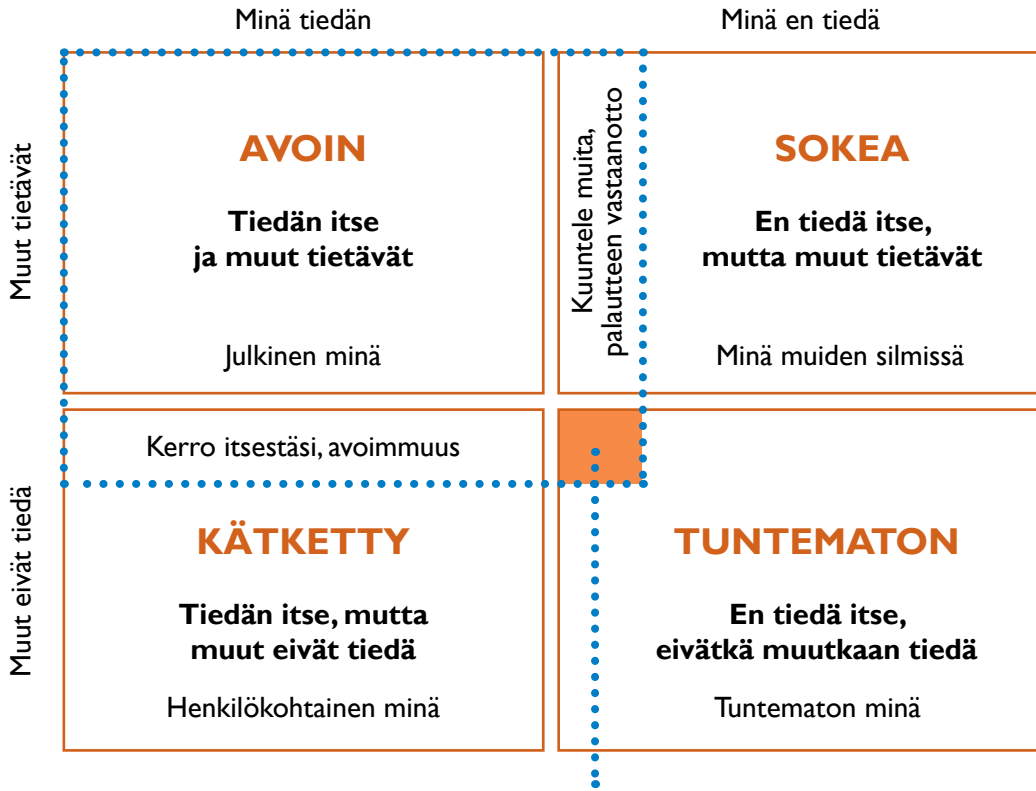
Tämä turva tai sen puute rakentuu meihin koko elämämme ajan. Toivottavasti kukin meistä ja erityisesti opettaja tai kuka tahansa auktoriteetti voi olla sellainen läsnäoleva voima ja peili, jonka kautta itsemme hyväksyminen vahvistuu. Koululla on mahdollisuus tukea myönteisen minä-käsityksen rakentumista ja vahvistaa koko toiminnallaan ihmisen identiteetin myönteistä kehittymistä. Minuus syntyy suhteissa, ja niissä me elämämme tämän elämämme. Mitä myönteisemmin suhtaudumme itseemme, sitä helpompaa meidän on hyväksyä myös toisia ihmisiä.

Itsemme tuntemiseen tarvitsemme aina myös toisia ihmisiä. Miten toimin heidän kanssaan kertoo siitä, kuka minä olen. Palautteen kuuleminen siitä, miten muut kokevat minut tai näkevät ja tulkitsevat toimintaani, on merkittävä apu itsetuntemukseen. Palautteen saaminen ei ole tietenkään totuus meistä, vaan mahdollisuus kuulostella sitä, mitä kaikkea olen muiden kokemana ja heidän silminsä katsottuna. Palautetta kannattaa aina kunniottaa ja valita siitä sitä, mitä haluaa tutkia tarkemmin. Sen kuuleminen voi mahdollistaa uusia kehittymisen suuntia oman henkisen valmiuden mukaisesti.

Joharin ikkuna on eräs tapa hahmottaa itsetuntemusta, laajentaa tietoisuutta itsestä, löytää reittejä toisen ihmisen kohtaamiseen ja palautteen vastaanottamiseen. E. Väänänen on kuvannut menetelmää seuraavasti: ”Joharin ikkuna on kehitetty Joseph Luft ja Harry Inghamin toimesta 1950-luvulla kognitiivisen psykologian työkaluksi ja sitä voi hyödyntää kuka tahansa, joka haluaa ymmärtää itseään ja muita paremmin sekä kehittää vuorovaikutustaan muiden kanssa” (Väänänen 2022).

Malli jakaa itsetuntemuksen neljään osaan, joista näkyy eri puolia itsestä. Yhdestä näkyy se puoli, jonka tunnen itse ja näytän mielelläni muillekin. Toisesta näkyy se puoli, jonka muut näkevät, mutta jota en itse tunnista. Kolmannessa ikkunassa lymyävät asiat, jotka tiedän, mutta joita en halua jakaa muille. Viimeisessä elää se osa itsestäni, jota en itse eivätkä toisetkaan vielä tunne. Aina on olemassa tuntematon, tiedostamaton osa, josta on mahdollisuus löytää ja synnyttää uutta.

Joharin ikkuna-mallin avulla jäsenneiltyjä itsetuntemuksen eri puolia voi tarkastella myös muilla tavoin. Seuraavaksi esittelen vielä joitakin muita tapoja tutkia sitä, mitä kaikkea minä olen. Kuten edellä sanoin, itsetuntemus rohkaisee asettumaan alttiiksi myös sille palautteelle, jonka toiset voivat antaa toiminnastani ja verrata sitä omaan kuvaani itsestäni. Mitä enemmän nämä kuvat vastaavat toisiaan, sitä realistisempi kuva itsestäni on.



Joharin ikkunan neljä osaa ihmisen itsetuntemuksen eri osa-alueista.

Ymmärrys tuntemattomasta minästäsi kasvaa

Sosiaalinen atomi selkeyttää omaa suhdeverkostoa

Yksi tehokaista menetelmistä päästä alkuun itseensä tutustumisessa on sosiaalinen atomi. Se antaa sanoja ja ymmärrystä sille, kuka ja mitä kaikkea minä olen ja voin olla. Se antaa myös näköalan siihen, mitä itsessäni arvostan ja mitä mahdollisesti haluan edelleen kehittää.

Sosiaalinen atomi tarkoittaa käsitteenä sekä varhaisia että muihin elämänvaiheisiimme liittyneitä ihmissuhdeverkostojamme. Varhainen sosiaalinen atomi kertoo niistä suhdemalleista ja roolirepertuaareista, jotka olemme lähtökohtaisesti sisäistäneet. Se on yksi reitti yksilön sisäiseen maailmaan. Mitä selkeämpi ja hyväksyvämpi tämä maailma on, sitä helpompi on elää yhdessä muiden kanssa ja olla luova ja rakentava yhteisön jäsen.

Henkilökohtaisten suhteiden tarkastelu auttaa tunnistamaan omia vahvuuksia ja heikkouksia ihmissuhteissa. Ne kertovat myös niistä tavoista, joilla olemme suhteissa oppineet olemaan. Varhaisen sosiaalisen atomin vertaaminen nykyiseen verkostoon saattaa havahduttaa huomaamaan monenlaista toistuvuutta siinä, minkälaisiin suhteisiin hakeudumme tai joudumme. Ihminen on usein tottumustensa vanki ja hakeutuu tekemisissään mukavuusalueelleen silloinkin, kun se on kuormittavaa. Se on kuitenkin tuttua, ja siksi turvalliseksi koettua.

Jos olemme kasvaneet ympäristössä, jossa on esimerkiksi kiistelty paljon, löydämme itsemme usein samantapaisesta dynamiikasta aikuisinakin. Jos ympäristössämme ei ole puhuttu hankalista asioista, pyrimme välttämään niitä myöhemminkin. Tällaisten asioiden huomaaminen vaatii monesti törmäämistä niihin jollakin elämää hankaloittavalla tavalla. Niihin pysähtyminen auttaa syventämään omaa itseymmärrystämme. Parhaimmillaan voimme löytää reittejä toimintamme uudistamiseen.

Joskus riittää asioiden tunnistaminen, joskus tarvitsemme ulkopuolisen apua voidaksemme päivittää toimintatapamme. Ihmisen mielellä on taipumus toimia tavalla, jonka se aikanaan oppi. Usein nämä toimintatavat ovat niitä, jotka ovat lapsuudessamme olleet turvallisia ja mahdollisiksi havaittuja, mutta voivat aikuisuudessa jäädä ikään kuin muinaismuistoiksi. Ne eivät vastaa elämäämme ja suhteitamme nykyajassa tai juuri tässä hetkessä.

Lähes kaikki, jotka pysähtyvät tarkastelemaan omia toimintatapojaan, joutuvat tarkistamaan ainakin suhteensa auktoriteetteihin. Tässäkin vaikuttavat mallit, jotka olemme sisäistäneet. Olemmeko saaneet elää fyysisesti ja emotionaalisesti turvallisessa lapsuudessa, vai onko arjen täyttänyt pelko ja monenlainen vaille jääminen? Kohtaamamme vanhemmuus rakentaa meille mallia siihen, miten voimme itse toimia vanhempina ja osin muissakin auktoriteettiasemaa tarjoavissa tehtävissä. Nuo mallit vaikuttavat myös siihen, miten toimimme suhteessa toisiin auktoriteetteihin. Miten suhtaudumme johtajiin, yhteiskunnan sääntöihin tai kouluuyhteisön muihin aikuisiin ja lasten vanhempiin.

Mikäli huomaat toistuvasti herkistyväsi, harmistuvasi tai jopa loukkaantuvasi auktoriteettiasemassa oleviin ihmisiin, kannattaa aloittaa henkilökohtainen tutkimusmatka omiin varhaisiin suhteisiin, jotta voi oppia erottamaan, mikä tuntemus tai reaktiotapa kumpuaa omasta historiasta ja mikä toisen. Auktoriteettiasemassa olevalla on aina vastuu käyttää asemasta syntyvää valtaansa toista ihmistä kohtaan kunnioittavasti.

Tämä pätee kaikissa epäsymmetrisissä suhteissa: opettajan suhteessa oppilaisiinsa, johtajan suhteessa johdettaviinsa, vanhempien suhteessa lapsiinsa jne. Olisi erinomaisen hyödyllistä, jos näitä suhteita pääsisi jollakin tapaa työstämään koulutuksessa, työnohjauksessa, ihmissuhderyhmissä tai syvimmillään terapiassa. Hankalien käyttäytymismallien käsittelyn kautta ihmisen toiminta tulee vapaammaksi ja yhä useammat ja mitä erilaisemmat ihmiset voivat kokea vuorovaikutussuhteet myönteisesti silloinkin, kun on aika käsitellä vaikeiksi koettuja asioita.

Vaikka tällaisten asioiden käsittely yleensä vaatii myös opasta, voi itseään kuulostella myös itsenäisesti ja hakea apua, jos tuntuu, että mietintä avaa liian monimutkaisia tunteuksia yksin selviteltäväksi. Seuraavien tehtävien avulla voi omaa toimintaansa suhteessa muihin tarkastella ja jäsentää.

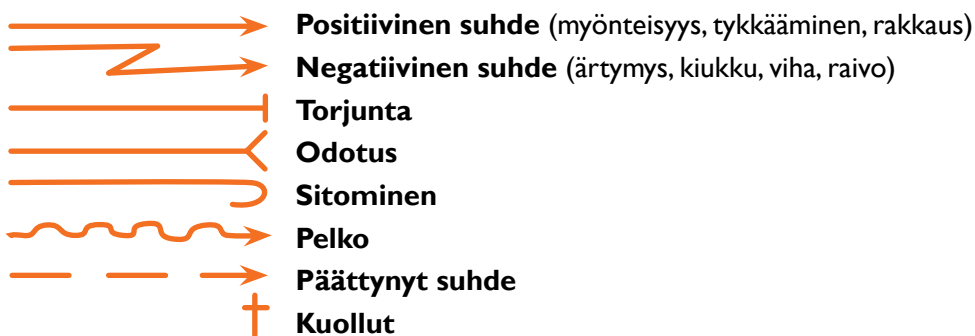
TOIMINTATEHTÄVÄ

- Piirrä oma sosiaalinen verkostosi eli sosiaalinen atomisi. Voit valita, mistä elämäsi ajankohdasta haluat sen tehdä.

Muista!

- Et ole piirtämässä totuutta, vaan muistikuvaasi juuri nyt. Näille työskentelyille on ominaista, että ne elävät ajassa ja tilanteessa. Ne ovat siis muuttuvia ja antavat informaatiota, mikä kulloinkin on ajankohtaista. Kokemuksemme suhteista muuttuu, kun työskentelemme niiden kanssa tai elämäntapahtumat muuttavat näkökulmaamme niihin.
- Käsittelet omaa kokemustasi, et totuutta myöskään toisesta ihmisestä. Anna asioille lupa olla sellaisia, kuin miltä ne nyt rehellisesti koettuina tuntuvat.

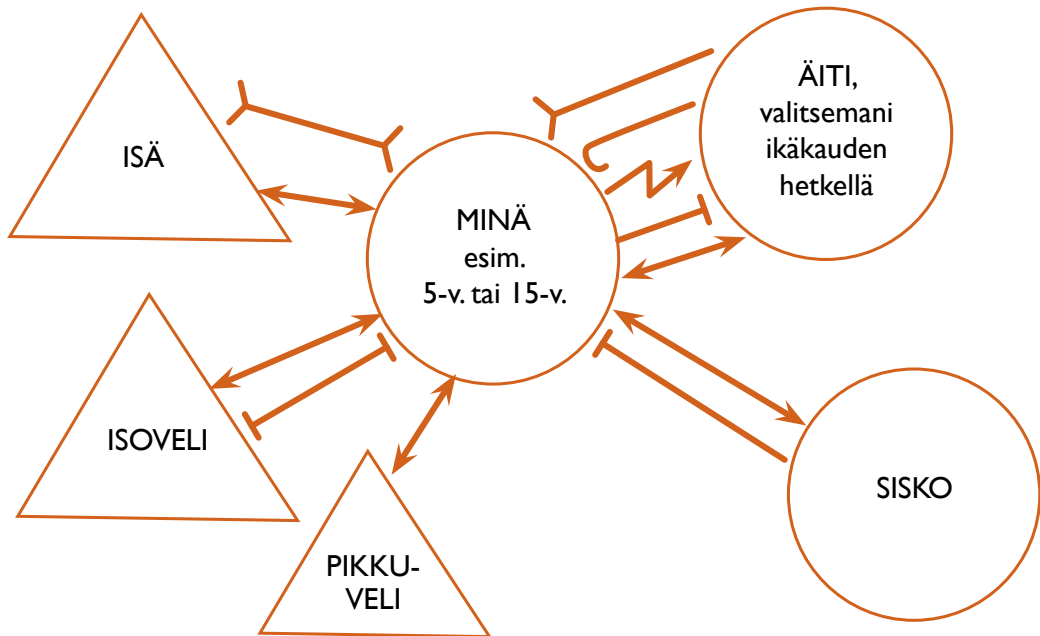
Sosiaalisen atomin piirtämisessä käytetään seuraavia symboleita ilmaisemaan ihmisten välisiä tunnesuhteita. Perinteisesti henkilöt ilmaistaan sukupuolen mukaan siten, että naiset kuvataan ympyröinä ja miehet kolmioina. Muunsukupuolisuutta voit ilmaista haluumallasi kuviolla.



Voit keksiä muitakin ilmaisumuotoja, mikäli et löydä näistä jotakin tärkeäksi kokemaasi tunnetta.

Ota paperi tai piirrä ruudulle oma itsesi tilan keskipisteeseen. Piirrä sen ympärille valitsemasi elämänvaiheen ihmiset siinä järjestyksessä, kun he mieleesi tulevat. Aseta heidät sellaisille etäisyyksille itsestäsi ja toisistaan, että ne ilmaisevat suhteiden läheisyyttä tai etäisyyttä.

Piirrä hahmojen välille viivoja, jotka ilmaisevat suhteisiin liittyviä tunteita. Piirrä viivat ylläolevien ohjeiden mukaan niin, että viivan nuolenkärki osoittaa sitä ihmistä, johon tunne kohdistuu. Vastavuoroisissa suhteissa kärjet osoittavat molempiin suuntiin. Viivan vahvuudella voi halutessaan ilmaista myös tunteen voimakkuutta.



Esimerkki erästä sosiaalisesta atomista. Kuviosta voi nähdä sen, että suhteissa voi olla monia, ristiriitaisiakin tunteita. Tällaisesta kartasta saa viitteitä siitä, minkälaisia suhteita itse synnyttää elämänsä myöhemmissä vaiheissa. Kuviossa näkyy hyvin ristiriitainen suhde läheiseen ihmiseen, äitiin. Todennäköisesti vastaava suhde rakentuu esimerkiksi auktoriteettiasemassa olevaan henkilöön, vaikka hän oikeasti olisi samanlainen kuin oma äiti on ollut.

- Piirrä oma sosiaalinen atomisi.

- Tehtyäsi piirroksen katsele kuvaa ja tarkastele, mihin kiinnität huomiota.
- Mitä on paljon, mitä vähän?
- Mihin olet tyytyväinen?
- Mitä haluaisit muuttaa?

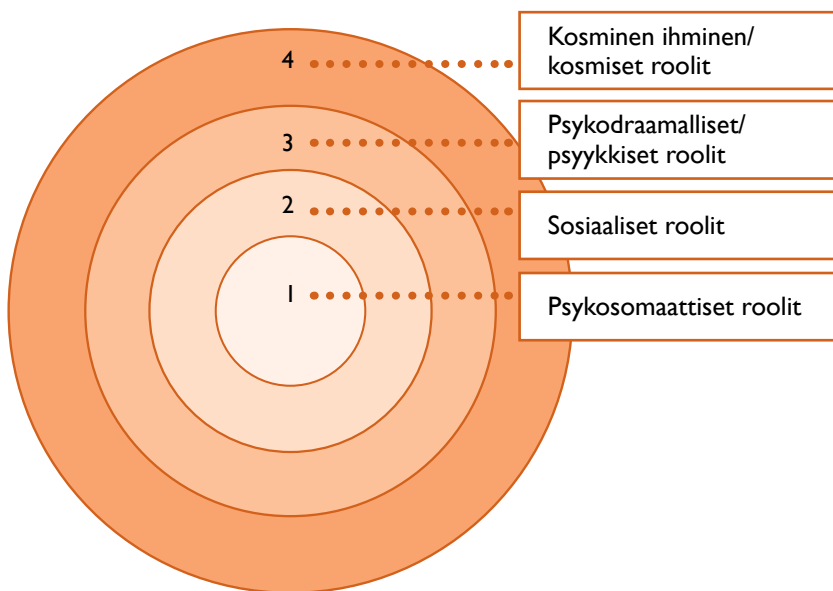
Rooliteoria oman toiminnan kartastona

Toinen käyttökelpoinen ja konkreettinen itsetuntemuksen ja vuorovaikutuksen tutkimisen ja kehittämisen väline on morenolainen rooliteoria (Ketonen 2008; Moreno 1958; Niemistö 1998; Rahmel 2021), joka kuvaa ihmisen toimintaa roolien kautta. Rooleiksi Moreno nimittää nimenomaan toimintaa, joka tapahtuu suhteessa johonkin toiseen ihmiseen ja siihen vastarooliin, jonka tämä toinen ihminen kussakin tilanteessa ja ympäristössä synnyttää.

Ihminen syntyy suhteessa toiseen ihmiseen, ja näissä suhteissa syntyy myös roolirepertuaarimme, jota voisi ajatella vaikka ympyränä, jossa on ikkunoita tai ovia maailmaan. Mitä useampia ikkunoita minulla on, sitä laajemmin kykenen maailmaa näkemään, ja mitä useampia ovia talossani on, sitä monenlaisempia ihmisiä niiden äärellä voi kohdata.

Roolit jaetaan kolmeen tai neljään tasoon. Ensimmäisenä rakentuvat **psykosomaattiset** roolit. Ne ovat varhaisimpia, syntyvät kehollisten kokemustemme kautta ja luovat fyysisen minuutemme. Miten olen kehossani, mitä koen kehossani, ja miten toimin kehollani? Esimerkiksi minkälainen nukkuja, kävelijä, syöjä tai kakkaaja olen, selittää merkittävää ja varhaisinta osuutta itsestäni. Seuraavalla tasolla muodostuvat **sosiaaliset** roolimme, kuten lapsen, äidin, isän, sisaren roolit ja vähitellen kaikki sosiaalisissa suhteissa syntyvät roolimme.

Kolmannella tasolla syntyvät **psykodraamalliset** roolimme, joita Niemistö (1998) nimittää psyykkisiksi rooleiksemme. Ne ovat rooleja, joissa sisäisyytemme saa ilmiänsä, kuten prinssin, jumalattaren, noidan, lumoojan tai orvon roolit. Mitä moninaisempia nämä roolit ovat, sitä rikkaampaa on oma sisäinen elämämme ja sitä värikkäämpänä myös muut ihmiset minut kokevat. Moreno puhui kosmisesta ihmisestä, ja hänen jälkeensä on muodostunut käsite **kosmiset** roolit, jotka liittyvät spirituaaliseen elämäämme, arvojen muodostukseen, ihmis- ja maailmankäsitykseen.



Morenolainen rooliteoria

Roolien kategoriat

Australialainen Max Clayton (1994) on kehittänyt rooliteoriaa siten, että roolit jaetaan myös selviytymis-, kipu- ja integroituneiksi rooleiksi. Niiden tunnistaminen on jälleen yksi askel itsensä ja myös toisten tuntemiseen. Mitä paremmin tunnen itseni, sitä selkeämmin voin nähdä myös toisen sellaisena kuin hän on.

Mitä paremmin sallin itseni olla kaikkea sitä, mitä olen, sitä hyväksyvämpi voin olla myös toista kohtaan. Sitä paremmin kykenen myös rakentamaan vuorovaikutukseen, johon kaikki ihmisten keskinäinen toiminta perustuu.

Selviytymis- eli coping-roolit ovat toimintamme muotoja, joita olemme oppineet käyttämään säädelläksemme haavoittuvuuttamme ja välttääksemme itsellemme vaikeita tai mahdollisia tilanteita. Usein nämä roolit ovat luovuutemme loistavia saavutuksia ja aikanaan palvelleet selviytymistämme jossakin hankalassa suhdedynamiikassa.

Selviytymisrooleille on ominaista, että jossain elämänvaiheessa, aikuistuessamme ne eivät ole enää välttämättömiä, mutta käytämme niitä osin tottumuksista ja osin siksi, ettemme muutakaan osaa. Havainnollistava esimerkki on loputon vitsinkertojan rooli, joka on joskus auttanut meitä keventämään perheemme raskasta ilmapiiriä tai ollut ainut keino saada hyväksyntää tarvitsemiltamme henkilöiltä. Tämä sama toimintatapa ei välttämättä toimi työyhteisössä tai oppilashuoltoryhmän neuvotteluissa, saati sitten parisuhteissa.

Haastava ja toistuva tai yllätyksellinen vuorovaikutussuhde herättää yleensä miettimään, mikä oikein on vikana, kun saan huonoa palautetta toiminnastani oli se sitten ylenmääräinen huumorin käyttö tai liian voimakas omien näkökulmien esittäminen.

Omia selviytymisroolejaan kannattaa kunnioittaa, sillä ne ovat aikanaan palvelleet ja olleet luova reaktio siinä ajassa ja yhteisössä, jossa ne ovat syntyneet. Ne ovat usein automatisoituneet, mistä seuraa se, ettei osaa itse kyseenalaistaa omaa toimintaansa ennen kuin törmää kriittiseen palautteeseen, vuorovaikutukselliseen haasteeseen tai omiin tyytymättömyyden tunteisiinsa.

Silloin on aika tutkia omaa käyttäytymistään ja kohdata selviytymisroolien taakse kätkeytyvät kipuroolinsa niin, että suree niihin liittyviä suruja, pelkää pelkoja tai luopuu jostakin lapsuudenaikaisista käsityksistään siitä, kuka itse on tai millainen koko maailma on. Moni kykenee antamaan anteeksi menneisyytensä ihmisten puutteellisuudelle ja ymmärtää itse kunkin rajallisuutta entistä paremmin.

Me kaikki olemme keskeneräisiä ja epätäydellisiä olentoja. Olemme myös jollain tasolla sidottuja omaan aikaamme ja kulttuuriimme. Ne asettavat rajoja sille, mikä kulloinkin on mahdollista. Tällaisen kipujen kohtaamisen kautta ihminen kulkee kohti omaa henkistä vapauttaan.

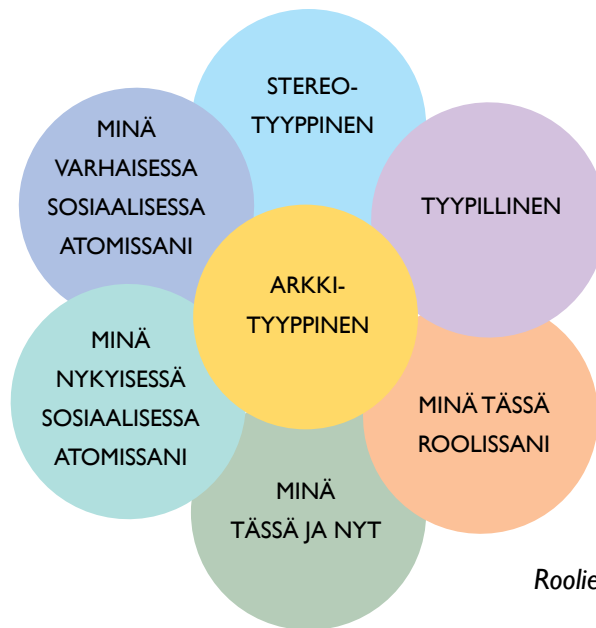
Kipuroolit ovat rooleja, joissa elää erityisesti lapsuudessa koettu avuttomuus, laiminlyönnit ja haavoittuvuus. Aihe liittyy traumaterapiaan, jossa kestokyvyn ylittäneitä kokemuksia ja niiden seurauksia hoidetaan. Ilmiön vaikutuksia on tutkittu ansiokkaasti (Van der Kolk 2017) ja nykyään tunnetaan hyvin, miten kaltoinkohtelu ja muu traumatisoituminen vaikuttaa aivojen toimintaan ja sitä kautta ihmisen kokemuksiin ja käyttäytymiseen.

Rooliteoriassa tunnistetaan rooleja, joissa sietämätön (Odgen, Minton & Pain 2009) johdattaa puolustautumiseen tai pakenemiseen. Usein jo näiden roolien tunnistaminen, myöntäminen tai niistä jakaminen synnyttää tietoisuuden lisäksi itsemyötätuntoa ja antaa mahdollisuuksia kasvaa kohti integroituneita rooleja.

Vähitellen siitä, mikä on joskus ollut vaikeaa, syntyy sisäistettyjä, integroituneita ja tarkoituksenmukaisia rooleja. Ne ovat adekvaatilla tavalla käytössäni ja vapaasti valittavissa. Ne eivät enää vie minua mennessään, vaan minusta tulee oman elämäni käsikirjoittaja siihen mittaani asti, mihin kukin elämässään tätä työtä ehtii tehdä ja mihin mittaani asti elämää on mahdollista itse käsikirjoittaa. Psykodraaman ja Morenon kielellä, tärkeää on oman päähenkilöiden löytäminen.

Minusta tulee silloin oman elämäni subjekti, kanssa-luoja maailman luovuuden kanssa. Silloin oma spontaaniuteni ja oma luovuuteni ja luovuuteni saa tilan elämässäni ja merkityksellisyys syvenee omaksi ja läheisten iloksi ja elämän voimaksi.

Roolien tasot



Roolien tasot (Clayton 1994)

Stereotyyppinen roolitaso tarkoittaa roolin sellaista tasoa, joka on kaikille tunnistettava ja jopa koominen. Tällaisista rooleista ja hahmoista voi tehdä pilakuvia, ja niistä kerrotaan vitseissä ja humoristisesti erilaisissa tarinoissa. Niihin sisältyy jotain olennaista erilaisista sosiaalisista rooleista, ja niistä voi tunnistaa ammattiryhmien ja kulttuurien ominaispiirteitä. Papeista ja opettajista, lääkäreistä ja konsulteista löytyy juttuja, jotka me varmasti tunnistamme. Tuskin kukaan meistä haluaa olla oman roolinsa stereotypia.

Siksi kannattaa ottaa roolinsa haltuun ensin tyyppillisellä tasolla. Silloin tiedostaa rooliin kuuluvat odotukset ja tunnistaa siihen kuuluvat tehtävät. Usein niitä ei edes sanoiteta, vaan ne ovat osa kulttuurin hiljaista tietoa. Taju niistä elää tietämättämme, vaikka roolien määrittelemät käyttäytymisen rajat vaihtelevat hieman yksilöittäin tai ryhmittäin. Poliittiset kannanotot ilmentävät usein arvoja, ja jos niitä ei tunnista tai noudata, voi menettää

koko roolinsa. Esimerkiksi koulun johtaja, joka ei toistuvasti tee tehtäviään, lääkäri, joka ei saavu leikkaukseen ajoissa, opettaja, joka pukeutuu läpinäkyviin vaatteisiin, menettää todennäköisesti yhteisönsä luottamuksen tai jopa työnsä.

Tyypillinen roolin toteuttamisen taso kertoo niistä yleisistä vaatimuksista, joita kullekin roolille asetetaan. Kun valmistun ammattiini, tai kun minusta tulee vanhempi tai jonkun lautakunnan jäsen, minulle annettuun rooliin kohdistuu odotuksia, jotka minun tulisi kyetä tai oppia täyttämään. Muuten syntyy ristiriitoja, jotka aiheuttavat hämmennystä.

Kun tyypillinen roolin toteuttamisen taso on löytynyt, ihminen siirtyy toteuttamaan roolia itselleen persoonallisella tavalla, on minä tässä roolissa. Jokainen opettaja, vanhempi, lääkäri ja tuomari toteuttaa tehtävänsä jollakin erityisellä tavalla. Juuri pystyessään toteuttamaan tehtävänsä henkilökohtaisella tavalla ihminen alkaa yleensä saamaan siitä mielihyvää, koska ei tarvitse enää huolehtia siitä, osaako huolehtia tehtävistään edes jollakin tasolla.

Kun aikaa kuluu, henkilökohtainen tasokin voi muodostua puuduttavaksi ja ihminen toistaa itseään. Silloin on aika ja mahdollisuus siirtyä ”minä tässä ja nyt tasolle”, jossa kykenen luovasti reagoimaan tilanteen vaatimalla tavalla. Tämä roolitaso on elävä ja uutta luova, jatkuvasti mielenkiintoinen ja energiaa synnyttävä.

Näiden tasojen alla meissä vaikuttaa oma henkilökohtainen dynamiikkamme. Se jäsenyy nykyiseen sosiaaliseen atomiini eli nykyiseen perhesysteemiini, ja sen alla vaikuttavat myös varhaiset vuorovaikutussuhteeni. Kaikkein syvin taso tässä jäsenyksessä on arkkityyppinen taso, joka tarkoittaa sitä roolien ikiaikaista tasoa, joka elää ajasta ja henkilöstä riippumatta. Opettajan, vanhemman, lääkärin tai tuomarin rooleihin kuuluu jotakin yksittäisiä kulttuureitakin ylittävää viisautta. Hyvää vanhemmuutta voi tunnistaa kaikissa kulttuureissa, hyviä opettajia on ollut kaikkina aikoina. Kun toimitaan tällä tasolla, läsnäolijat kokevat sen yleensä poikkeuksellisen vaikuttavana.

Roolimatriisit oppilaantuntemuksessa ja arvioinnin välineenä

Rooleista voi koota roolimatriiseiksi kutsuttuja kokonaisuuksia, joiden avulla voi tehdä päivityksiä siitä, mitkä roolit toimivat elävästi ja rikkaasti juuri tällä hetkellä ja millä tavoilla.

Näitä matriiseja voi käyttää niin oppilaan tuntemuksessa kuin arvioinnissakin. Kun roolituksia oppii tekemään, niiden avulla voi täydentää henkilökohtaista opetus suunnitelmaa ja rikastaa oppilaan ohjausta. Arvioinnissa niitä kannattaa soveltaa siten, että oppimajakson tai lukukauden alussa tehdään lähtötilan arviointi, johon liitetään tavoitematriisi, ja kootaan ne roolit, joita henkilö haluaa tulevan työkauden aikana kehittää. Hän arvioi nykyiset roolinsa sopiviksi, alikehittyneiksi, kokonaan poissa oleviksi tai ylikehittyneiksi. Sen jälkeen hän voi valita kokonaisuudesta itselleen mielekkäät tavoitteet.

Kaikkia rooleja ei voi kehittää kerralla, joten on hyvä muistaa kohtuullistaa tavoitteet, jotta onnistuminen on mahdollista. Sovitun ajan päätyttyä katsotaan, miten tavoitteet ovat toteutuneet tai käydään keskustelua peilaamalla alkuvaiheen todellisuutta nykytilaan.

Näitä matriiseja voidaan tehdä pelkkiä rooleja kokoamalla tai sitten merkitsemällä niihin myös aiemmin mainitut selviytymis-, kipu- ja integroituneet roolit. Edelleen niihin voi liittää arviointeja siitä, mikä rooli on ylikehittynyt, mikä alikehittynyt tai puuttuu kokonaan ja on niin sanottu nollarooli. Osa rooleista on tarkoituksenmukaisesti kehittyneitä, ja niiden varassa on hyvä toimia, oppia ja elää elämäänsä.

Roolien tutkisteluun voi liittää vielä myöhemmin esiteltävästä transaktioanalyysistä löytyviä käsitteitä sekä informaatiota roolikategorioista. Jotta näitä kaikkia elementtejä voisi merkityksellisellä tavalla soveltaa, kannattaa aloittaa yksinkertaisesta versiosta ja katsoa, miten sitä voi menetelmän tullessa tutuksi rikastuttaa muilla vaihtoehdoilla.

Keskusteluja voidaan ohjata käytäväksi ikäkauteen soveltaen myös oppilaiden keskinäisen työskentelynä. Prosessia voidaan toteuttaa sparraus- tai tukiparein ja luottamuksen salliessa myös tsemppi-ryhmittäin. Olennaiset löydöt jaetaan tai raportoidaan opettajalle itse- ja vertaisarviointina.

Rooliymmärrys keskustelun apuna

Hyvien suhteiden rakentaminen kannattaa aina. Mitä myönteisempi pohjavire niihin kytetään luomaan, sitä moninaisempia hankalia asioita niissä voidaan käsitellä. Erilaiset ymmärrykset siitä, miten asioiden pitäisi olla synnyttävät aina oletusten ja ajatusten tarkistamisen tarpeita. Oppilaiden vanhempien kanssa saattaa joutua keskustelemaan useinkin siitä, mitä odotuksia koululla on kotien toiminnan suhteen. Näitäkin keskusteluja rooliajattelu voi helpottaa, koska toimintaa määrittelevät roolit rajaavat haasteita konkreettisesti ja antavat mahdollisuuden kehittää puuttuvia rooleja.

Roolit antavat tilaa kohdata oppilas ja vanhempi jostakin tietystä roolista käsin, jolloin hankalaksi koettu rooli ei määritä koko ihmistä. Henkilö voi olla esimerkiksi pettymysten kohtajana alikehittynyt, mutta jossain muussa roolissa taitava. Rooliajattelun avulla voin kohdata hänet helpommin myötätuntoisesti alikehittyneessä roolissa ja koettaa tukea odotusten ja todellisuuden välisen ristiriidan aiheuttaman vaikean tunteen käsittelyssä sen sijaan, että hermostun kyseiseen henkilöön kokonaisuutena.



YHTEINEN TARINA -laulu

On ryhmässä rooleja useita,
joita luovasti testata tahdon.
Olen sivusta seuraaja, myötäilijä,
en kehittäjä, vaikuttaja, ryhmäytyjä
Minä Metropolian kursseille lähden,
vaikka spontaanin luovuuden tähden!

Tulin kursseille intoa piukassa,
minä kaikesta oppia tahdoin.
Olin estoista vapaa ja heittäytyjä,
ei oo innokkaampaa oppijaa nähty.
Olin osana isompaa ryhmää,
ei ollutkaan täällä niin tyhmää.

Nyt tunnen kuin sieluni
ja mä kertojana nousta voisin,
ja mun tarinani ryhmästä ponnahtais,
ja mun riemuni oikean yleisön sais
ja mä oikea kertoja oisin,
joskus ohjaajakin olla voisin!?

Sävel: Kevätsointuja

*Sanat: Johanna Ketoniemi, Tuulikki Kurtelius
Rooliluennon jälkeen syntynyttä pohdintaa.*

Sankarin matka ihmisen kasvun vertauskuvana

Itsensä tunteminen ja itsekseen tuleminen ovat elämän perustehtäviä. Niiden merkitystä elämän mielekkyyden vahvistumisessa ja elämäntaitojen rikastamisessa ei voi kyllin korostaa. Siksi kannattaa antaa aikaa itsensä tutkimiselle ja uusien näkökulmien etsimiselle.

Sankarin matka on eräs tapa kulkea tällä tiellä. Se antaa mahdollisuuden tunnistaa itseään ja tarinaansa suuremmasta kuvasta käsin. Sankarin matka -ajattelutavan on kehittänyt C.G. Jungin arkkityyppi-käsitteestä kiinnostunut tutkija ja kouluttaja tohtori Carol. S. Pearson (1991). Siinä ovat keskeisiä jungilaiset arkkityypit, jotka ilmaisevat kaikille ihmisille yhteisiä asioita kulttuurieroista huolimatta. Sankarin matkan prosessi rakentuu näistä hahmoista, ja malli tarjoaa metaforisia työkaluja kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen ja ihmisenä kasvamisen monivaihteisten vaiheiden ymmärtämiseen. Sankarin matkassa elämä nähdään matkana ja matkoina, joita ihminen elämässään ja eritoten sisimmässään tekee.

Sankarin matka kokonaisuudessaan havainnollistaa sitä, miten elämä ja elämässä kehittyminen ovat prosesseja erilaisine vaiheineen. Se voi myös tuoda uusia näkökulmia sekä henkilökohtaiseen että ammatilliseen kehittymiseen. Elämä ei pysähdy. Matka jatkuu, haasteet kutsuvat, ja meillä on mahdollisuus kehittymiseen.

Omien toimintatapojen tunnistaminen voi auttaa uusien ja palkitsevampien käyttäytymistapojen löytämiseen. Oman käyttäytymisen tiedostaminen saattaa olla tie haasteiden rakentavaan kohtaamiseen. Pearson on kuvannut näitä kehityspolkuja kirjassaan *Awakening the Heroes Within* (1991).



Sankarin matkan prosessi jaetaan kolmeen vaiheeseen.

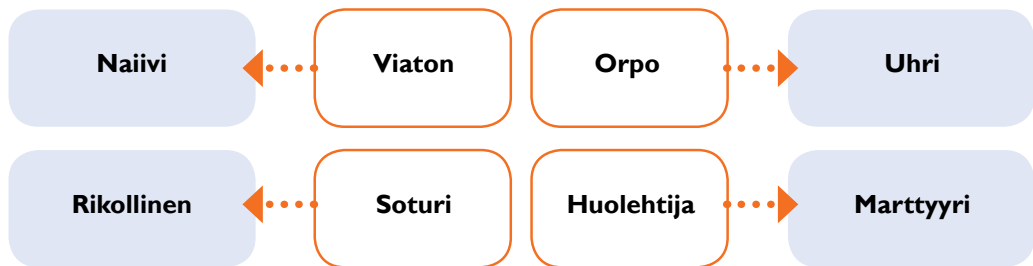
Sankarin matkan vaiheissa nähdään ihmisen kasvun kehittyvän siten, että matkalle valmistautumisessa rakentuvat ihmisen perustaidot elämässä selviytymiseen. Vaihetta kutsutaan egon muodostumiseksi. Matkalla olossa syntyy ihmisen sielu, ja kotiinpaluussa rakentuu ydinminuus, jota myös itseksi kutsutaan. Matkan edellytys ja tavoite on luopua siitä käsityksestä, että sinä tai joku toinen olisi tässä maailmassa merkityksetön.

Kukin vaihe muodostuu neljästä arkkityypistä valoineen, varjoineen, tehtävineen ja lahjoineen. Valolla tarkoitetaan vahvuuksia ja positiivisia ominaisuuksia, taitoja ja osaamista, jotka kyseisessä arkkityypissä kehittyvät. Varjolla tarkoitetaan niitä haastaviksi, kielteisiksi

ja jopa vaarallisiksi muodostuvia toimintapoja tai luonteenpiirteitä, jotka syntyvät, mikäli kasvu ja kehittyminen estyvät. Tehtävät tarkoittavat niitä ihmisenä kasvamisen haasteita, joita eri kehitysvaiheisiin kuuluu, ja lahjoja voi kuvata niiksi taidoiksi tai kyvyiksi, jotka syntyvät, kun kehityshaasteet kohdataan rakentavalla tavalla.

Matkalle valmistautumisen arkkityypit

VALOT JA VARJOT



Viaton on se osa ihmisessä, jonka valona on luottaminen ja varjona sinisilmäisyys, naiivius elämän realiteettien äärellä. Viattoman varjo on naiivi. Naiivin arkkityyppi pelkää hyläytyksi tulemista, reagoi haasteeseen turvaa etsimällä tai haastetta pakenemalla. Hänen kehityshaasteenaan on kasvaa utopioiden tavoittelijasta uskolliseksi ja lojaaliksi kumppaniksi. Vaikeudet kohdattuaan hänelle kehittyy luottamus ihmisiin ja optimismi elämää ja muita ihmisiä kohtaan.

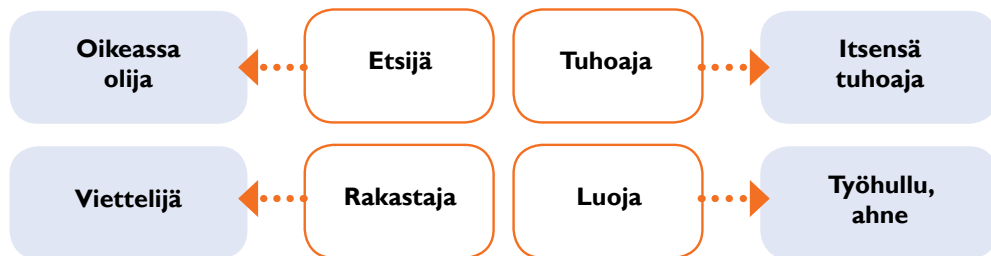
Orpo opettaa avun tarvitsemista ja pettymysten kohtaamista. Orvon varjona ovat loputon osattomaksi jäämisen kokemus ja ainainen tyytymättömyys ja muiden syyttäminen omasta vaille jäämisestään. Orvon kehityspolku kulkee hyväksikäytetyksi tulemisen pelon kautta kohti kivun kohtaamista. Siihen uskaltautuessaan ja siihen kyetessään hän saavuttaa itsenäisyyden ja elämän realiteettien hyväksymisen. Parhaimmillaan hänestä tulee jokaisen arvon puolustaja ja ihmisiä yhteen liittävä ja asioita ratkova realisti.

Soturi haastaa taistelemaan ja pitämään huolta omista rajoistaan. Varjoonsa jäävänä hänestä tulee rajoista piittaamaton henkilö ja äärimmäisessä tapauksessa rikollinen. Soturi tavoittelee aina voittoa ja pelkää heikkoutta. Hänen haasteensa on oppia taistelemaan vain silloin, kun se on oikeasti tärkeää. Hänen on hyvä varoa ihmisten näkemistä vihollisina. Kehittyessään hän kasvaa rohkeaksi ja taitavaksi ongelmien ratkaisijaksi, saavutusten tekijäksi ja työryhmien parhaiden esiin nostajaksi.

Huolehtija kykenee huolehtimaan omista ja heikommassa asemassa olevien ihmisten tarpeista. Varjossa hänestä kasvaa marttyyri, joka ohittaa omat tarpeensa tai antaa muille enemmän kuin oikeasti haluaa antaa. Huolehtijan haasteena on oppia välittämään itsestään ja reagoimaan haasteisiin myös muulla tavoin kuin ainaisella muiden auttamisella. Hänen tulee oppia tukemaan itseään tai toisia itseään sivuuttamatta ja antaa itsestään itseään riistämättä. Kasvun lahjana kehittyvät todellinen anteliaisuus ja myötätunto.

Matkalla olon eli sielun arkkityypit

VALOT JA VARJOT



Etsijä herää kasvuhaasteiden myötä. Meille tulee aikoja, jolloin kaipaamme elämääme jotain uutta. Tämä arkkityyppi ponnistelee hyvän elämän saavuttamiseksi. Parhaimmillaan Etsijän positiivisessa todentumisessa ihminen löytää terveen kunnianhimon ja saavuttaa itsenäisyyden. Ilman etsijöitä ei olisi koskaan lennetty eikä laskeuduttu kuun kamaralle. Heidän avullaan löydetään uudet mantereet ja valloitetaan tulevaisuus. Varjosta käsin toimiva etsijä ei hyväksy ihmisen rajallisuutta ja pyrkii kaiken mahdollisen saamiseen. Hän pelkää tavanomaisuutta ja mukautumista, mutta saattaa hamuta uutta yhä uusista kohteista löytämättä todellista tyydytystä mistään ja pakenee itseään, vaikka oman syvimmän itsensä löytäminen on tämän arkkityypin tärkein tehtävä.

Tuhoajaa tarvitaan, kun jokin uusi kutsuu meitä. Silloin on tarpeen luopua jostakin, tuhota asioita, jotka estävät meitä uudistumasta. Jos emme uskalla luopua jostakin vanhas- ta, juutumme jo elettyyn ja koettuun. Tuhoaja mahdollistaa muutoksen, metamorfoosin. Pelkona hänellä on oma tuhoutuminen ja tavoitteena luopumiseen suostuminen. Lahjaksi kasvustaan hän oppii nöyryyttä elämän lohikäärmeiden edessä. Häntä voi kutsua myös vallankumoukselliseksi radikaalien ratkaisujen ja toimintatapojen etsijäksi.

Rakastaja löytää rakkauden itseään ja toisia kohtaan. Varjona hänestä tulee viettelijä, seksiaddikti ja hänen ihmissuhteensa muodostuvat riippuvuussuhteiksi. Hänen elämänsä järkkyy, jos joku suhde päättyy toisen toimesta. Rakastajan arkkityyppi tavoittelee iloa, onnea, autuutta, ylellisyyttä ja hurmiota. Hän kykenee luomaan kauneutta ympäristöönsä, rakentamaan läheisiä suhteita ja viihtyy siellä, missä ihmiset tapaavat toisiaan. Hänen pahin pelkonsa on rakkauden menettäminen samalla, kun hänen on vaikea kohdata konflikteja. Tämän arkkityypin tehtävänä on oppia kuulemaan syvintä intohimoaan. Hänen on mahdollista saavuttaa sitoutumisen ja intohimon tasapaino.

Luoja luo uutta ja kohtaa ennakkoluulottomasti uusia asioita ja ihmisiä. Hän rakentaa itsensä näköistä elämää ja tietää, mitä siihen vaaditaan. Varjona tässä arkkityypissä ovat ahneus ja kohtuuttomuus, mistä esimerkkinä mainittakoon työnarkomania. Luoja pelkää epäaitoutta ja hänen tehtävänä on hyväksyä yhä uusia puolia itsessään. Hän on onnellisimmillaan uutta luodessaan ja asioita keksiessään. Luoja mahdollistaa myös itsen jatkuvan uudistumisen ja itsensä syvän hyväksymisen. Tässä arkkityypissä kehittyvät kutsumus ja yksilöllisyys. Luojassa syntyy identiteettimme.

Kotiinpaluun arkkityypit

VALOT JA VARJOT



Hallitsija kykenee luomaan ja hoitamaan valtakuntaansa, joka voi olla yhteisö, oma koti, työtehtävä jne. Hänen mahdollisuutensa on huolehtia hyvin siitä, mikä on hänen vastuullaan. Hallitsijan tehtävä on luoda järjestystä ja rakenteita. Hän pelkää kaaosta ja epäjärjestystä. Hänen tehtävänsä liittyy tarkoituksenmukaisten ratkaisujen ja uusien reittien löytämiseen hankalissakin tilanteissa. Parhaimmillaan hän kasvaa täyteen vastuuseen elämästään ja kykenee huolehtimaan myös yhteisistä asioista. Hänestä voi kasvaa vastuullinen ja rajoista rakentavalla tavalla huolehtiva henkilö. Hallitsijan varjo on vallan väärinkäyttö.

Maagikko mahdollistaa luovan otteen asiaan kuin asiaan. Hän on se, joka luo uutta ja kykenee vaikuttamaan hyvän ilmapiirin rakentamiseen. Maagikon tehtävänä on muutosten mahdollistaminen. Hän väsyä kapeakatseisuuteen ja odottaa joskus asioiden muuttuvan kuin taikaiskusta. Parhaimmillaan hän kasvaa todellisten muutosten mahdollistajaksi ja tavoittelee oman tahdon liittämistä itseä suurempaan tahtoon. Hänessä voi kehittyä henkinen, persoonallinen ja visionäärinen voima. Maagikot ovat yrityksen todellisia muutosagenteja ja uusien visioiden näkijöitä. He pystyvät luomaan ennalta-arvaamattomia ratkaisuja ja mahdollistamaan onnekkaita sattumia, missä ikinä toimivatkin. Varjossa kulkeva maagikko toimii vastakkaisesti ja vaikuttaa itseensä ja ympäristöönsä negatiivisesti. Hän luo epäuskoa onnistumiseen ja hyvien asioiden mahdollistamiseen. Pahimmillaan hänestä kehittyä manipuloiva ja itsekeskeinen mielen vallankäyttäjä.

Viisas on kasvanut ymmärryksessä, eikä hänen tarvitse kamppailla oikeiden tai väärin mielipiteiden taisteluissa. Hän pystyy näkemään asioita monista näkökulmista ja suhtautuu asioihin niitä todistaen eikä niinkään suorasti niihin vaikuttaen. Viisas tavoittelee totuutta ja pelkää harhauttamista. Hän tavoittelee asiantuntijuuden korkeaa tasoa ja etsii vastauksia suuriin ongelmiin. Tästä arkkityypistä toimiva jakaa viisauttaan ympäristöönsä eikä ole muiden ohjailtavissa. Hänen lahjoinaan ovat viisaus ja riippumattomuus. Varjona ovat kyynisyys ja ikuinen paremmin tietäminen.

Narri on yllätyksellisesti matkan viimeinen arkkityyppi. Kehittymisen päämääränä on vapaus ja ilo. Kyky antautua nautinnoille ja ennakkoluulottomalle luottamukselle elämän kantovoimaan. Hän ei ole kiinni muiden ihmisten mielipiteissä eikä mieltä ja toimintaa kahlehtivissa ajatusmalleissa. Narri tavoittelee iloa ja pelkää tylsyyttä. Hän osaa viihdyttää ja luoda iloa ympärilleen. Hän saattaa koettaa selvittää vaikeista tilanteista laskemalla leik-

kiä kaikesta eikä pysty keskittymään arkisiin työtehtäviin. Tämän arkkityypin parhainta on narrimaisen rohkeaa, joviaalia ja satiirista puuttuminen ongelmallisiin tilanteisiin. Hän kykenee luottamaan elämän prosesseihin, löytää ilon ja kokee henkisen vapauden. Narrin jäädessä varjoonsa hän kiinnittyy hillittömyyteen ja erilaisiin riippuvuuksiin.

Kotiinpaluun arkkityypit kruunaavat ammattitaidon. Kun kykenee hallitsemaan omaa valtakuntaansa eli työtehtäviään tai koko omaa elämäänsä, vaalimaan sen tärkeitä arvoja ja asioita, voi kokea itsensä ammattilaiseksi. Parhaimmillaan voi vaikuttaa valtakuntansa toimintaan rakentavalla, visionäärisellä, viisaalla ja elämäilöä tuottavalla tavalla.

Edellä kuvatut arkkityypit voivat opettaa ihmisenä olemiseen ja opettajana toimimiseen tarvittavia taitoja. Niiden kantama tarinallinen voima auttaa kasvamisessa ja kiinnostavan ammatillisen prosessin rakentamisessa. Näin ainakin minä tätä itselleni merkityksellistä metaforista maailmaa jakaessani toivon. Kotiinpaluu-vaiheen arkkityyppejä voisi erityisesti kutsua myös asiantuntijan, kasvattajan ja kouluttajan arkkityypeiksi. Heidän täytyy kyetä vastaamaan työhönsä liittyvästä toiminnasta, luoda uutta, ymmärtää ilmiöitä ja parhaimmillaan olla myös vapaita sieluja, jotka osaavat nauttia elämästään ja työstään.

Elämän ymmärtäminen on aina rajallista

Elämän todellisuus ja ihmisen monimuotoisuus ovat luonnollisesti aina enemmän kuin yksikään niitä kuvaamaan luotu lista tai määritelmä. Nämä arkkityypitkin tavoittavat ihmisessä elävää yksilöllisyyttä osin kaavamaisesti. Siitä huolimatta näistä hahmotelmista voinee löytää jotakin tärkeää itsestään ja itse kunkin ympärillä elävistä ihmisistä. Itsen ja toisen ymmärtäminen on supervoimaa yhteisöjen kehittämisessäkin. Uudet näkökulmat saattavat tehdä tuttuja asioita eläviksi, ja siten ne voivat palvella meitä tärkeällä tavalla.

Arkkityyppien avulla kuljettava matka itseän ja elämän ymmärtämiseen voi olla todella merkittävä samalla, kun jollekin toiselle se voi tuntua täydelliseltä salakieleltä eikä sen arvokas sisältö tavoita ollenkaan. Siinäkin näyttäytyy monenlaisuutemme. Ajattelutavan kehittäjä Pearson puhuukin narratiivisesta älykkyydestä, jota tarinallinen hahmottaminen edellyttää. Jos tämä viitekehys kiinnostaa, niin siihen kannattaa paneutua syvemmin Pearsonin kirjoitusten kautta.

Miten sitten yhdistää opettajuus ja itsensä tunteminen? Itselleni on aina ollut luontevaa nähdä oman elämän heijastuvan siinä, mitä milloinkin teen ja miten toimiani hoidan. Sisäinen tasapainoni näkyy usein työtehtävien selkeytenä ja prosessien tasapainoisena etenemisenä. Yhtä lailla kohdalle osuvat haasteet heijastuvat usein myös työelämän ilmiöihin. Kun opin luottamusta ja optimismia, vastuunottamista itsestäni, pettymysten sietämistä ja realismia, rajojeni puolustamista tai itsestäni ja toisista huolehtimista, kykenen aivan varmasti toimimaan paremmin opettajana tai muun tehtäväni tekijänä. Oppiessani kiinnostumaan uudesta, luopumaan vanhasta, tunnistamaan sitä, kuka olen ja haluan olla ja viimein luomaan ja keksimään innostavia asioita olen ihmisenä ja ammattilaisena vahvemmilla.

POHDINTATEHTÄVÄ

- Mikä sankarin matkan vaihe tuntuu sinusta juuri nyt ajankohtaisimmalta?
- Mikä arkkityyppi omassa vaiheessasi tuntuu omalta kehittymisen kohdaltasi?
- Käy läpi kaikki vaiheet ja tutki millä tavalla tunnistat eri arkkityyppien toimivan elämässäsi?
- Mitä niiden varjoista koet omaksesi?
- Mitä tarvitsisit, jotta varjosi pääsisi valoon?
- Minkä varjon tai varjoja olet kohdannut toisessa ihmisessä?
- Miten olet toiminut kohdatessasi toisen ihmisen varjon?
- Mitä näistä arkkityypeistä tunnistat omassa yhteisössäsi?
- Mitkä arkkityypit ovat kehittyneet sinussa mieleiselläsi tavalla?

Suhde syntyy kohtaamisessa

Kun monenlaista taustaa ja mielen sisältöä kumpuava yksilö saapuu ryhmään, hän alkaa usein etsiä toista ihmistä. Tärkein kysymys on silloin: Olenko turvassa? Kehen tässä ryhmässä voi liittyä?

POHDINTATEHTÄVÄ

- Mieti hetki, minkälaisiin ihmisiin sinä tunnet vetoa?
- Miten yleensä tutustut uuteen ihmiseen?
- Minkälaiset asiat ovat sinulle olennaisen tärkeitä valitessasi ihmisiä ystäviksesi?
- Minkälaisia ominaisuuksia tai minkälaista käytöstä huomaat torjuvasi?
- Oletko koskaan huomannut valitsevasi mitään erilaista ja uutta?
- Jos olet valinnut uudenlaisen ihmisen, mitä siitä on seurannut?

Kaksi ihmistä muodostaa parin. Se lienee intensiivisin nähyksi ja kohdatuksi tulemisen mahdollisuus. Vain minä ja sinä. Välitön kysymys liittyy siihen, minkälaista on kohdata toinen ihminen. Minkälainen kohtaaminen on tässä tilanteessa ja juuri tämän ihmisen kanssa mahdollista? Itseään on hyvä muistuttaa siitä, että kokemukset eri ihmisten tai juuri jonkun tietyn ihmisen kanssa voivat vaihtua eri tilanteissa. Tämä muistutus on tarpeen, sillä meille muodostuu helposti toisesta mielipide, jonka uskomme olevan lopullinen totuus hänestä. Olisi hienoa oppia kiinnostumaan myös itselle oudosta, vieraasta ja jopa negatiivisesti värittyneestä alkufiiliksestä huolimatta. Toinen ihminen on aina mahdollisuus.



Kohtaamisen sohva syntyi Luovien liikahdusten iltapäivässä *Tarinallisuus ja yhteisöllinen oppiminen* -koulutuksessa. Tekijät: Kaija-Liisa Kiviniemi ja Sanna Maksimainen.

Kohtaaminen on erityistä

Voisiko kohtaaminen olla kuin mukavalle sohvalle istahtamista niin varhaiskavastuksessa kuin kaikilla kouluttautumisen asteilla? Kohtaaminen kahden ihmisen välillä on parhaimmillaan elämää parhaimmillaan. Nähdyksi ja kuulluksi tuleminen on toistuva meidän kaikkien esittämä toive, joskus tiedostettu, joskus tiedostamaton. Kun kaksi ihmistä tapaa toisensa tai jossakin tehtävässä asettuu yhteistyöhön, kaikki yksilön pelot ja toiveet ovat valmiustilassa. Tulenko vastaanotetuksi, hyväksytyksi ja mukaan kutsutuksi? Voinko olla se kuka olen ja näyttää eri puolet itsestäni? Voinko antaa omastani, voinko epäonnistua? Kysymykset siitä, mikä on sallittua ja mikä mahdollista, elävät jokaisessa kohtaamisessa. Kysymykset olenko turvassa ja tulenko kuulluksi ovat myös aina läsnä kaikissa suhteissa. Ytimeltään se tietysti tarkoittaa, olenko turvassa tässä kohtaamisessa ja suhteessa.

Moreno (1958) on määritellyt kohtaamisen voimakkaasti niin, että hän kehottaa meitä repimään silmät päästämme ja asettamaan toisen silmät omiemme sijaan, jotta näkisimme toisen hänen silmillään ja olettaisimme, että hän näkee minut minun silmilläni. Tämä määrittely kuvaa hyvin kohtaamiseen liittyvää haastetta. Kohdatakseni toisen ihmisen minun täytyy kyetä radikaalilla tavalla kiinnostumaan hänestä ja löytää itsestäni valmius nähdä jotakin toisin. Miten me kykenisimmekään näkemään toisen ihmisen hänen todellisuudestaan käsin, emmekä aina katsoisi maailmaa vain oman todellisuutemme värittämien silmälasien läpi.

Ymmärretyksi tuleminen jokaisen omista lähtökohdista käsin on kohtaamisen aatelia. Toisen ymmärtäminen hänen lähtökohdistaan käsin on myös itselle avartavaa ja helpottaa usein positiivisen tunteen syntymistä toista kohtaan. Kun tajuan jotakin historiasta tai elämäkokemuksista, joissa toisen ihmisen ajattelu tai reagoitavat ovat syntyneet, niitä on helpompi ymmärtää. Kuten aiemmin sanoin, toisen erilaisen maailman näkeminen avartaa myös omaa maailmaa ja joskus jopa maailmankuvaa.

TOIMINTATEHTÄVÄ

Tämä työskentely auttaa kohtaamaan itselle vaikeasti kohdattavaa ihmistä. Siinä asetutaan vuorotellen toinen toisensa nahkoihin, rooliin ja eläydytään hänen näkökulmaansa suhteessa vaikeasti kohdattavaan asiaan. Työskentelyä auttaa sensitiivisen ohjaajan läsnäolo ja ymmärtävä, neutraali asioiden tarkistaminen tarvittaessa.

Jos minä olen kokenut esimerkiksi toisen toimineen väärin itseäni kohtaan, kerron sen hänelle mahdollisimman konkreettisesti:

- Mitä tapahtui?
- Mitä konkreettisia seurauksia siitä oli minulle tai mielestäni muille?
- Mitä tunteita se herätti?
- Mitä toivoisin ja mihin olisin valmis tulevaisuudessa?
- Mitä olen valmis tekemään?
- Mitä odotan toiselta osapuolelta?

Sen jälkeen asetun itse tuon toisen henkilön asemaan ja kuulen oman viestini tämän toisen ihmisen sanomana. Lopuksi tunnistan, mitä kuulin itselleni sanottavan, mitä sanominen minussa herättää ja miltä tilanne minun näkökulmastani tuntuu ja näyttää. Miten ymmärrän tapahtunutta kohdattuani toisen näkemyksen kyseiseen asiaan?

Tätä vuoropuhelua ja toisen rooliin ja näkökulmaan asettautumista jatketaan, kunnes tuntuu siltä, että kaikki tarvittava asioihin, ajatuksiin, tunteisiin, toiveisiin ja toimintaan liittyvä on sanottu. Tavoitteena on ainakin kuulluksi tuleminen ja parhaimmillaan yhteisen ymmärryksen ja toiminnan mahdollistuminen. Joskus tunnesuhde korjaantuu myös tällaisen molempia osapuolia kunnioittavan kohtaamisen kautta.

Henkilö A: Kun käsittelimme ensi vuoden opetuksia, niin sinä vaikenit kokonaan, enkä minä saanut niitä omia kurssejani, joita kovasti toivoin. Minua todellakin harmittaa, ettet voinut sanoa puolestani mitään, kun kuitenkin tiesit minun toiveistani.



Henkilö B asettuu A:n paikalle ja hänen asemaansa ja toistaa kuulemansa.



Henkilö A menee B:n paikalle ja kuuntelee A:n (oman viestinsä) B:n roolissa ja sanoo esim, että kuulin sinun sanovan, että tiesin toiveistasi ja olisit halunnut minun sanovan, että A on kertonut haluavansa opettaa juuri tuota ryhmää tai noita aineita.



A palaa paikalleen ja kuulee B:n vastauksen ja sanoo just niin. B täydentää vielä omaa vastaustaan ja sanoo, että minä en ymmärtänyt, että kyse oli juuri tästä tuntijaosta ja että se oli sinulle todella tärkeää. Olen pahoillani, etten tajunnut sanoa, että A on juuri puhunut haluavansa tuon ryhmän ja siihen liittyvät tunnit. Olen pahoillani. Sopiiko, että palaan siihen ensi kokouksessa?



A palaa vielä B:ksi ja sanoo äskeisen vastauksen ja B kuulee vastauksensa A:n roolissa ja sanoo kuinka hyvältä tuntuu, että ymmärrät ja olet valmis korjaamaan tilannetta.



Kumpikin palaa omalle paikalleen ja kiittävät toisiaan. Ajatuskuplana A:lla Ihanaa, että se tajusi ja B:llä onneksi ymmärsin, mistä oli kysymys ja onneksi ollaan vieläkin kavereita.



Kohtaaminen prosessina

Hahmoterapian näkemys kohtaamisesta on kiinnostava, koska siinä kohtaaminen nähdään jatkuvasti elävänä etäännyttämisen ja lähestymisen prosessina. Me keräämme energiaa kohtamiseen, ja sen kasvetta riittävästi lähestymme toista kohdataksemme hänet, ja kohdattuamme etäännyttämme jälleen. Minusta tämä on hyvin ymmärrettävä ajatus. Kohtaaminen vie ja tuo energiaa, eikä niin intensiivisessä mielentilassa ja valmiudessa voi olla pitkiä aikoja. Kohtaamisesta tarvitsee myös lepoa, jonka moni ihmisten kanssa kohtamisten ammatissa työskentelevä hyvin tunnistaa.

Hahmoterapiassa on myös toinen merkittävä ajatus kohtaamisesta. Se tapahtuu aina kahden ihmisen rajapinnalla, ja me kohtaamme, jos kohtaamme. Tämä ajatus antaa vapautta kohdata ja vapautta olla kohtamatta. Kaikkien kanssa yhteistä kosketuspintaa ei löydy, ja on oikeus hyväksyä se. Jopa ammattilainen löytää toisiin ihmisiin paremman yhteyden kuin toisiin.

Viitekehys jäsentää selkeästi myös kohtaamisen mahdollisia häiriöitä. Niissä tapahtuu rajan ylittämisiä, joissa kahden ihmisen erillisyyden raja hämärtyy. Näissä tilanteissa saatan sijoittaa jotain itsestäni toiseen, kuvitellen, että toinen on jotain tai toisessa on jotain, mitä hän ei ole tai mitä hänessä ei ole. Usein tällaiset sijoittamiset liittyvät sellaisiin asioihin itsessäni, joita en tunnista tai hyväksy. Silloin on helpompi siirtää ne toisen ominaisuuksiksi ja kohdella toista omien integroitumattomien eli sisäistymättömien puolien kantajana. Näitä puolia voivat olla sekä negatiivisesti koetut piirteet itsessä tai sellaiset positiiviset ominaisuudet, joita ei uskalla itselleen omistaa. Tätä ilmiötä kutsutaan projektioksi.

Introjektioksi kutsuttu ilmiö puolestaan hämärtää kohtaamisen rajaa siten, että koetamme omia toiselta itsellemme jotain, mitä meissä ei oikeasti ole. Käymme ikään kuin varkaissa. Saatamme poimia toisen epävarmuutta, ahdistusta tai onnistumista sellaisella tavalla, että se vääristää jälleen sitä, kuka kukin on ja mikä kellekin kuuluu. Tämä on myös yksi kohtaamista keventävä ja vapauttava tieto. Meidän ei tarvitse eikä meillä ole oikeuttakaan omia toisen elämää itseemme. Ahdistuksen äärelläkin on helpompaa olla, jos toinen ei ahdistu meidän ahdistuksestamme, vaan kykenee kuulemaan sitä erillisenä ja toivottavasti myötätuntoisena ihmisenä.

Kolmatta häiriötä kutsutaan konfluenssiksi, ja siinä ihmiset sekoittuvat kokonaisvaltaisesti toisiinsa, eivätkä enää erota itseään toisesta. Tällaisissa tapauksissa ongelmat saattavat eskaloitua ja erillisyyden löytäminen vaatii usein voimakkaan, jopa aggressiivisen irrottautumisen toisesta. Tämä ilmiö voi olla hetkittäin myös hieno kokemus. Sulautuminen johonkin, luontoon, rakkauteen tai pyhän kokemukseen, on merkittävää, jos siitä kykenee irrottautumaan luonnollisesti ja ymmärtää kokemuksen ainutlaatuisen hetkellisyyden.

POHDINTATEHTÄVÄ

- Mitä kohtaamisen häiriöitä tunnistat kokeneesi?
- Mitä muistat niistä seuranneen?
- Missä ihmissuhteessa olet oppinut näistä ilmiöistä jotakin?
- Kuka tai mikä on auttanut sinua selkeyttämään jotakin rajaa jossakin suhteessa?
- Missä ihmissuhteessasi sinun on ollut tai on selkeää ja helppoa säilyttää itsesi?
- Kenen elämäsi henkilön tai kollegan kanssa sinun on helppo lähestyä ja irtaantua kohtaamisten erilaisissa vaiheissa?

Kohtaamisen ilmiöitä

Alla on lyhyesti määritelty keskeisiä käsitteitä kohtaamiseen liittyen:

Tele on Morenon luoma käsite kuvaamaan suoraa ja vastavuoroista, tasavertaista kontaktia. Se kuvaa ihmissuhteeseen liittyvää välitöntä ymmärrystä toisesta ihmisestä ja kokemusta hänen kohtaamisensa helppoudesta.

Empatia on yleinen määrittely yksisuuntaisesta, myönteisestä toisen ihmisen kokemuksista välittämisestä ja pyrkimystä auttaa toista käsittelemään omaa tunnettaan.

Sympatia on empatian sukulainen, mutta tarkoittaa toisen tunteeseen menemistä, joka vahvistaa molemmissa tunteen kokemista. Tämä ei auta toista tunteen käsittelyssä, vaan vahvistaa esimerkiksi ahdistuksen kokemista. Sympatiaa tunteva henkilö kohtaa tilanteen omista lähtökohdistaan käsin eikä siten pysty useinkaan auttamaan toista tämän kokemassa tilanteessa.

Lohkominen (split) on prosessi, jossa ihminen määrittää toisen ihmisen ominaisuudet hyväiksi tai pahoiksi. Hän arvottaa toista mustavalkoisesti eikä kykene näkemään häntä kokonaisuutena.

Arvon kieltäminen on ilmiö, jossa syystä tai toisesta ihmisen tarvitsee mitätöidä jokin merkittävä asia itsessään tai toisessa. Monesti se liittyy johonkin epäonnistumiseen tai menetykseen, jota henkilö ei pysty kohtaamaan.

Transferenssi on prosessi, jossa suhdetta häiritsee toisen ihmisen muisto, joka siirretään uuteen ihmiseen. Tapahtuu tunteensiirto, joka vaikeuttaa uuden suhteen kasvamista sellaiseksi, jossa kohde nähtäisiin vain omana itsenään eikä toisen menneisyyden ruumiillistumana.

Projektio on jonkin oman tunteen siirtämistä toisen ominaisuudeksi (katso tarkemmin aiempaa Kohtaaminen prosessina -jaksoa).

Introjektio on jonkin toisen ominaisuuden tai tunteen kokeminen itseen liittyväksi ja itsessä tapahtuvaksi.

Projektiivinen identifikaatio on vaikean tunteen siirtymistä toisen käyttäytymiseen vastoin kummankaan osapuolen tietoista toivetta tai tavoitetta tällaisesta siirtymästä. Esimerkiksi suhteeseen tulee epätoivottua käyttäytymistä ihan kuin vahingossa: vaikka tarkoitukseni ei ole olla hylkäävä tai hyökkäävä toista kohtaan, näin jotenkin omituisesti kuitenkin tapahtuu. Unohdan jonkun tapaamisen, vaikken tahdo. Hävitän jonkun materiaalia, vaikken missään tapauksessa tahdo, niin vain tapahtuu.

Näiden yllä lueteltujen ilmiöiden tunnistaminen helpottaa asiasta keskustelemista ja mahdollista suhteen selkeyttämistä.

POHDINTATEHTÄVÄ

- Mitä näistä ilmiöitä tunnistat kokeneesi?
- Mikä on sinulle tyypillisin tapa tuottaa tai kokea häiriötä jossakin suhteessa?
- Millaisissa suhteissa koet helpoiten yllä mainittuja vaikeuksia?
- Kenen kanssa haluaisit keskustella asiasta?
- Keiden olisi mielestäsi syytä keskustella tällä tavoin?

Kohtaaminen voi avartaa maailmankuvaa

Monesti uudet tilanteet, tehtävät tai matkat luovat mahdollisuuksia jollekin, mitä ei ole tehnyt tai ymmärtänyt aiemmin. Me kehitymme monesti myös vahingossa ja silloinkin yleensä suhteiden kautta. Myös tilanteissa, joissa olemme pääasiassa tekemisissä tiedon kanssa, sen merkitys rakentuu suhteessa niihin yhteisöihin, joissa me toimimme.

Jos opin uuden didaktisen menetelmän, sen merkitys korostuu, jos minulla on oppilaita tai kollegoita, joille voin se jakaa. Jos hyppään korkean esteen yli, sen merkitys kasvaa juuri ratsastajayhteisöni seurassa. Jos opin käyttämään uutta tietoteknistä taitoa, sen merkitys korostuu niissä yhteisöissä, joissa sitä tarvitsen.

Silloinkin kun oppimallani on minulle yksilöllistä merkitystä, sen arvo todentuu, kun sen voi hyödyntää suhteessa johonkin ihmiseen tai yhteisöön.

Erilaisuuden tarinoita

Toisen ihmisen maailmasta ja kokemuksista kuuleminen voi todellakin avartaa maailmankuvaa. Joskus kuulen tarinoita, jotka muuttavat ymmärrystäni peruttamattomasti. Alla muutama itselleni tapahtunut kohtaaminen, joita en unohda ja jotka vaikuttivat siihen, mitä maailmasta ymmärrän.

Hetki 1

Opetin korkeakouluopintoihin valmentavaa kurssia aikuisille maahanmuuttajille. Kerroimme pareittain tarinoita jostakin omassa kulttuurissamme tapahtuneesta tilanteesta. Parinani oli viehättävä zambialainen nuorukainen, joka kertoi jostakin riitatilanteesta syntyneestä suuttumisesta, jonka seurauksena hän uskoi toisen riitapukarin tulleen koston ajatuksien johdosta krokotiilin syömäksi.

Hetki 2

Samalla kurssilla oli tehtävänä tehdä esitys, esitelmä jostakin omaan synnyinmaahan liittyvästä asiasta, josta henkilö oli ylpeä ja halusi muidenkin tietävän. Esitelmät olivat moninaisia, hienoja ja kokemuksellisia matkoja uusiin maihin ja uusiin kulttuureihin. Yksi niistä on kuitenkin elävästi jäänyt mieleeni muistuttamaan siitä, miten tärkeitä jotkut pienet asiat voivat olla ja mitä toiselle jokin itsestä vähäpätöiseltä tuntuva ero voi merkitä.

En edes muista, mistä maasta kotoisin oleva mies kertoo vähäisellä Suomen kielellä maansa upeista rakennuksista kuvien kera. Muut maanmiehet auttavat häntä parhaansa mukaan ja saamme hienon kuvauksen itsellemme aivan uudesta maailmasta. Kunnes hän pääsi esittelemään itselleen tärkeää moskeijaa. Silloin eräs venäläinen nainen halusi tarkistaa, että tuo rakennus on siis kirkko. Tämä toteamus aiheutti niin suuren tunnevyöryn ja selittämisen tarpeen, että varmasti tuli selväksi, että moskeija on hänelle ja silloin paikalla olleille saman kulttuurin edustajille todella tärkeä asia ja todella eri asia kuin kirkko.

Hetki 3

Kaupungissa lapsuuteni ja nuoruuteni eläneenä nuorena naisena menin naimisiin ison maatilän isännän kanssa kuuden viikon tuttavuuden jälkeen. Minulla ei ollut muuta kokemusta maalaiselämään liittyvistä asioista kuin pitkälinen ratsastusharrastukseni.

Huh huh ja oi joi sitä hämmennyksen, hämmästelyn ja aivomyrskyn aikaa, kun opettelin uutta elämäntapaa minulle aivan uudessa ympäristössä, jossa en tuntenut muita kuin uuden aviopuolisoni. Oli haastavaa sopeutua uuteen ympäristöön, jossa ei esimerkiksi ollut katuvaloja, ei liikenteen ääniä ja jossa syötiin hyvin erilaista ruokaa kuin mihin olin tottunut. Siellä myös naisen arvo mitattiin paljolti sen mukaan, miten hyvä työhminen hän oli ja miten painavia säkkejä hän pystyi kantamaan. Minusta tuli lopulta kuitenkin sydämeltäni vahvasti myös maalainen ja maaseudun asukkaiden suuri arvostaja, vaikka minut sinne johdattanut tärkeä suhde jossain vaiheessa päättyikin.

Hetki 4

Menin tuossa uudessa maailmassani pienen kyläkoulun sijaisopettajaksi muutamaksi kuukaudeksi, enkä ollut enää sama opettaja sen työtehtävän päättyessä. Sain vastuulleni luokan, jossa oli muutama oppilas 1.–4.-luokkalaisia. Ensimmäinen kerta yhdysluokalla helsinkiläisen harjoittelukoulun yhden asteen opettamisen jälkeen. Yhteisöön kuului toinen yläluokkien opettaja ja sen kolmantena jäsenenä oli koulun keittäjä. Ympäristönä oli vanha puutalo, kaksi luokkaa ja pihamaa.

Äidinkielen tunnilla kaikki tekevät jotakin eri asiaa ja pienimmäinen koittaa lukea, tavata ääneen. AA iii...SUSI! sanoo hän ja minä putoan jonnekin tajunnan hämärille vesille. Miten opetetaan lukemaan?? En ollut erikoistunut alkuopetukseen, joten tiedot ja osaaminen olivat vähäisiä, kun kirjaimista eikä äänneistä ei ollut pienellä oppilaalla mitään hajua.

Jossain vaiheessa sijaisuuttani eräs poika oli pitempään poissa ja ihmettelin, mihin hän oli joutunut. Joidenkin päivien päästä hän palasi kouluun ja pyysi anteeksi, että oli joutunut auttamaan äitiä maatilalla töissä, kun isä oli kuollut.

Kokemukset muovaavat meitä. Itse opin kaikissa näissä jonkinlaista nöyryyttä uusien tilanteiden edessä. Minä en voi tietää, vaikka olen opettaja. Minä en voi tietää, mikä toisen ihmisen elämässä on tärkeää ja mitä hänelle tapahtuu. Minä voin yrittää kohdata, kuulla ja ymmärtää. Minä voin opetella uutta ja antaa itseni viisastua.

Kaikki nuo edellä kerrotut hetket ovat huikkeen arvokkaita kokemuksia siitä, miten olen oppinut jotain uutta, miten maailmani on lopullisesti muuttunut jonkin kohtaamisesta. Sitä soisin meille kaikille, että elämä avaisi meissä ja meille aina jotakin uutta.

POHDINTATEHTÄVÄ

- Kirjoita sinäkin jokin muisto tai tarina, joka laajensi ymmärrystäsi erilaisuudesta.
- Kerro, miten tapahtuma muutti ajatteluasi ja miten se vaikutti sinuun.

Kohtaamisen mahdollisuuksia voi tarjota juuri kerronnan kautta, kuten edellä kuvattiin. Tutustumisleikit ja kohtaamisharjoitukset murtavat myös jäätä ja helpottavat tietä toisen luokse. Kun ihminen alkaa tuntea toista, turvallisuus lisääntyy ja myös kohtaaminen mahdollistuu. Kahden ihmisen välillä muuttujia on vähiten, ja siten kohdatuksi ja nähdyksi tuleminen on parin kanssa helpointa. Ryhmä alkaa rakentua aina parin muodostuksen kautta. Siksi tällaisten parienvälisen kohtaamisen edesauttaminen on aina ohjaajan ja opettajan tärkeää työtä.

Kohtaamisen taitoja

Tämä luku tarjoaa erilaisia tapoja rikastaa kohtaamisen taitoja. On helpottavaa muistaa, että vuorovaikutus on opittava taito eikä synnynnäinen ominaisuus. Taito kerrallaan voi kehittää kykyään keskustella erilaisten ihmisten kanssa. Parhaimmillaan kykenee toimimaan myös hyvin monenlaisissa tilanteissa eikä lamaannu voimakkaiden tunteidenkaan velloessa. Tarkasti kuuleva, olennaisen ymmärtävä ja toisen kokemusta hyväksyvä vuorovaikutus auttaa selviytymään emotionaalisesti hyvinkin haastavista tilanteista. Opettajan kannattaa kehittää itseään vähintään hyväksi ellei mestarilliseksi vuorovaikuttajaksi eikä vain oman asiansa hyväksi ilmaisijaksi.

Kuuntelu

Kuuntelutaito on keskeinen vuorovaikutustaito. Ehkä kaikkein tärkein. Opettajilla ja muissa toisiin ihmisiin vaikuttavissa ammateissa se on erityisen merkittävä ja parisuhteessa ja vanhemmuudessa myös aivan välttämätön. Kuuntelu antaa tietoa käsiteltävästä asiasta ja kasvattaa ymmärrystä siitä, mikä keskustelussa on tärkeintä.

Kuuntelemisessä ei kannata kiirehtiä, ainakaan silloin, kun puhutaan tärkeistä asioista. Aina ei tarvita syvällistä pysähtymistä kertojan luona, mutta on hyvä erottaa, milloin se on tarpeen, hyödyllistä tai jopa välttämätöntä.

Kuuntelemalla saat tietoa monesta asiasta, ja opetuksessakin on tärkeää osata kuunnella ja kysyä ennemmin kuin olla itse äänessä koko ajan. Kuuntelemalla maailmasi avartuu yllättävillä tavoilla, kunhan maltat olla tietämättä itse kaikkea.

Älä oleta mitään, vaan ota selvää! Ole ainakin tietoinen oletuksistasi, jotta voit paremmin siirtää ne syrjään.

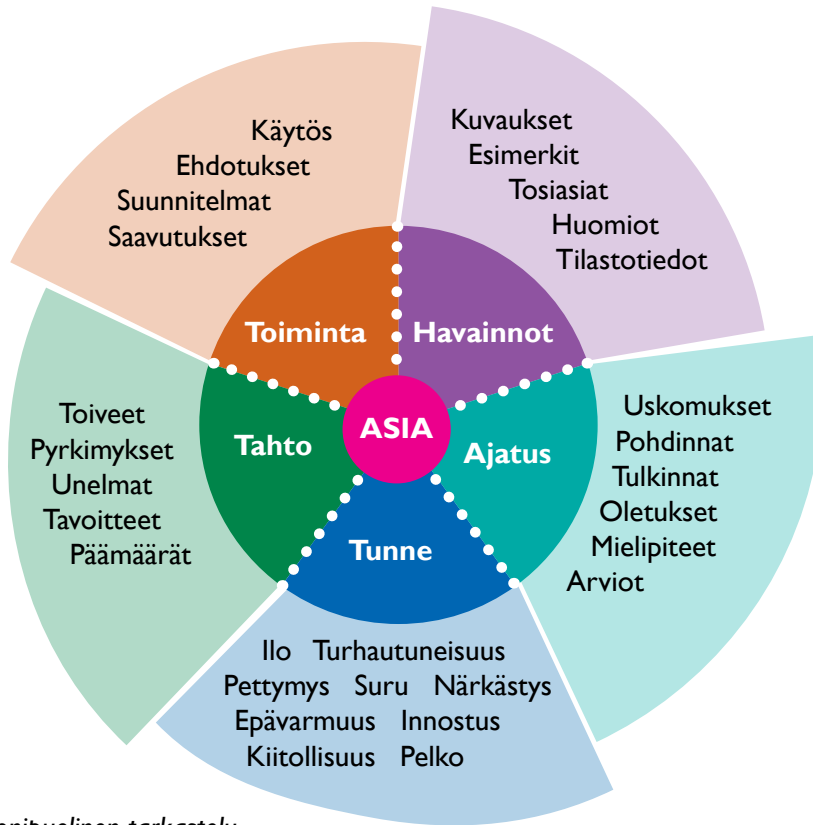
Kuuntelun tärkeitä vinkkejä

- Opettele olemaan hiljaa.
- Raivaa tietoisesti mielessäsi tilaa toisen kokemukselle.
- Muistuta arvostelijaa itsessäsi vaihtamaan vapaalle.
- Kiinnitä huomiosi kuunneltavaan.
- Katso kuuntelemaasi ihmistä.
- Osoita kuuntelevasi nyökkäilemällä tai ääntelehtimällä esimerkiksi okei, ihan totta, ahaa ja käytä muita sinulle sopivia kontaktiäntelyä ilmaisevia sanoja.
- Seuraa toisen ajatusta, tunteita ja etsi merkityksiä. Älä johdattele.
- Kysy epäselväksi jääviä asioita.
- Tarkista tarvittaessa asiaan liittyvät faktat tai asian tausta.
- Tarkista kuulemasi kertomalla, minkä ymmärrät olevan kertojalle tärkeää ja mitä kuulet hänen kokeneen tai kokevan suhteessa kerrottuun.
- Palauta kuulemasi toistamalla tiivistetysti kuulemasi parhaan ymmärryksesi mukaan. Älä tulkitse, vaan toista, mitä toinen on sanonut.
- Kuuntele myös tunteita, jotka liittyvät kerrottuun.
- Tarkista kuulitko oikein.
- Tarkista haluaako toinen jatkaa.
- Jaa omaa kokemustasi kerrotusta, jos se sopii tilanteeseen.
- Liity keskusteluun tarvittaessa oman näkökulmasi kanssa.
- Muista vaihtaa kuuntelulle aina, kun keskustelu kiihtyy tai sisältää eriäviä mielipiteitä, tärkeitä asioita tai vahvoja tunteita.
- Toivo toiselle parasta silloinkin, kun hän ärsyttää sinua.

Selkeä ilmaisu

Selkeä ilmaisu auttaa toisia ymmärtämään itseä. Ensimmäisenä kannattaa pyrkiä selkeyttämään asia itselle, jotta voi viestiä siitä toiselle. Joskus viestimme myös epäselvistä asioista selkeyttääksemme niitä itsellemmekin. Kuuntelutaitoinen ja empaattinen kanssakulkija on silloin kullannarvoinen, koska sellaisen henkilön kanssa keskustelu selkeyttää omia ajatuksia. Toisissa tilanteissa, kuten opetuksessa ja puheen tai esitelmän pidossa, esiintyjän on hyvä pitää viestinsä selkeänä.

Tietoisuuden kehä on erinomainen apuväline selkeän ilmaisun opetteluun. Sen avulla pystyy jäsentämään mielessä liikkuvia asioita, tutkimaan hankalia tilanteita ja siten lisäämään itsensä kuulemista ja ymmärtämistä. Tietoisuuden kehä antaa valmiuksia selkeään viestintään, jolloin toinen ymmärtää paremmin, mitä haluamme sanoa. Rehellinen viestintä vaatii rohkeutta, ja taitava viestijä ottaa aina huomioon myös toisen ihmisen. Joskus ihmiset kehuskelevat sillä, että puhuvat suoraan, mutta puhe on itse asiassa röyhkeää. Se koetaan usein hyökkäyksenä, jota vastaan syntyy tarve puolustautua. Taistelusetelma ei synnytä yhteyttä. Vaikeista asioista voi kuitenkin puhua suoraan toista loukkaamatta ja yhteistä ymmärrystä kasvattaen.



Asian monipuolinen tarkastelu tietoisuuden kehän avulla.

Tietoisuuden kehä muodostuu oheisen kuvan mukaisesti siten, että käsiteltävästä asiasta kerrotaan konkreettiset havainnot, faktat joita ei voi kieltää. Sen jälkeen puhutaan siitä, mitä ajatuksia tai mielipiteitä kyseiset tosiasiat herättävät. Kolmannessa vaiheessa siirrytään asian herättämiin tunteisiin, sitten pyrkimyksiin eli tavoitteisiin ja viimein toimintaan. Pyrkimyksiä ja toimintaa voidaan ilmaista myös eri aikamuodoissa. Silloin tarkastellaan sitä, mitä on aiemmin tavoiteltu, mitä tavoitellaan nyt ja mitä tulevaisuudessa. Sama koskee toimintaa. Mitä konkreettista ollaan asian tiimoilta tehty aikaisemmin, mitä tehdään parhaillaan ja mitä tulevaisuudessa?

Ongelmanratkaisu

Jokainen yksilö, ryhmä ja yhteisö joutuu ratkaisemaan aika ajoin asioita. Niitä on syytä mieluusti ratkoa jo ennen kuin ne muodostuvat ongelmiksi. Ratkaisemattomat asiat kasvavat sellaisiksi.

Aiemmin kuvattua tietoisuuden kehää voi hyvin käyttää myös asioiden ratkaisuun. Ongelmien ratkaisussa painottuu tarpeiden tunnistaminen ja ratkaisuvaihtoehtojen tuottaminen. Jotta ratkaistava asia tai ongelma saadaan määriteltyä, kuullaan kunkin tarpeet asiaan liittyen. Sen jälkeen ideoidaan ratkaisuvaihtoehtoja ideariihen tapaan arvottomatta niitä hyviksi tai huonoiksi.

Kun vaihtoehtoja on koottu runsaasti, käydään ne läpi ja aletaan valita mahdollisia. Lopulta sovitaan ratkaisusta, joka sopii kaikille asianosaisille. Valintavaiheessa voidaan eri vaihtoehtoja myös yhdistellä.

Tiukoissa tilanteissa on mahdollista sopia myös asian seuraamisesta sovitulla tavalla. Kaikissa ongelmanratkaisutilanteissa kannattaa muistaa kuuntelun tärkeys. Kun toinen ilmaisee kuulleensa, mikä minun tarpeeni on, minun on helpompi tarvittaessa myös luopua siitä, jos yhteinen etu muuta vaatii.

Palautteen antaminen

Palautteen saaminen omasta toiminnasta on jokaiselle tärkeää. Se mahdollistaa nähdyn tuloksen kokemuksen ja ihmisenä, oppijana tai asiantuntijana kehittymisen. Jokainen toimiva ryhmä tai kehittyvä yhteisö luo itselleen palautteenantoon liittyvät käytännöt. Kun palautteenanto on arkipäivää, se ei tunnu uhkaavalta, ja vähitellen voidaan oppia sekä vastaanottamaan että antamaan palautetta.

Palautteen antamista vältetään usein, koska siihen ei ole totuttu tai siitä pelätään koituvan suhteelle jotain pahaa. Se on kuitenkin elämän ja työelämän olennainen taito, joka kannattaa opetella. Lähtökohtana on tietenkin toisen kunnioittaminen ja yhteisistä asioista välittäminen. Aggressiivinen asenne voi vahingoittaa suhdetta, välittäminen tuskin koskaan. Tiedosta, mitä haluat palautteenannollasi aikaansaada ja mihin asiaan haluat sillä vaikuttaa. Oman pahan olon sylkeminen toisen päälle ei johda mihinkään hyvään, mutta puuttuminen ajoissa harmittaviin asioihin voi korjata tilanteita ja syventää suhteita.

Palautetta kannattaa antaa, jos tavoitteesi on rakentava ja kaksi alla olevista ehdoista toteutuu:

- jos palaute on positiivista
- jos palaute on totta
- jos palautteen antaminen on välttämätöntä.

Hyvä palaute sisältää osittain samoja vaiheita kuin tietoisuuden kehä. Ensin kerrotaan faktat, sitten tapahtumien tai toisen teon seuraukset itselle. Viimeisenä tunne, jonka toisen tekeminen on herättänyt. Sama jäsenyys pätee sekä myönteisen että kielteisen palautteen antamiseen. Voi olla tuloksellisempaa käyttää rakentavan palautteen käsitettä, koska kummankin palautteenannon tehtävä on rakentaa jotain hyvää niin suhteeseen kuin yhteiseen toimintaan.

Hyvän palautteen antamisen lisäksi kannattaa ehdottomasti opetella erinomaisesti palautteen vastaanottajaksi. Kun joku haluaa ihmetellä toimintaasi, ilmaisee eriävän mielihetken tai on jopa ärtynyt tai pettynyt toimintaasi, niin muista kiinnostua ja opettele sanomaan ystävällisesti: ”kerro lisää”. Yritä olla loukkaantumatta, äläkä missään tapauksessa ala kieltää asiaa, selittää heti syitä tai tekosyitä toiminnallesi. Kuuntele rauhassa, vaikka sisälläsi myllertäisi. Kiinnostu tilanteesta ja totea, mistä kuulet toisen olevan eri mieltä, mistä ymmärrät hänen ärsyyntyneen tai pettynneen toimintaasi.

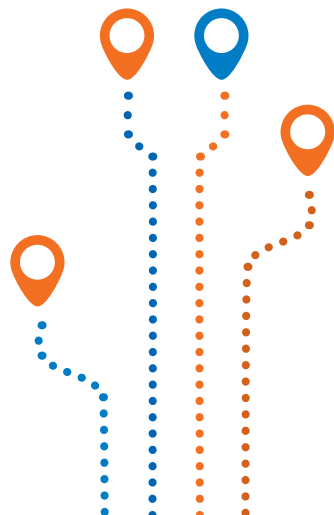
Anna palautteen antajan rauhassa kertoa, mikä häntä painaa suhteessa sinuun. Kun hän on rauhoittunut, voit kertoa tai kysyä, onko hän kiinnostunut kuulemaan sinun näkökulmasi asiaan. Luvan saatuasi kerro joko siitä, miten itse näit tapahtumat, mitä ne sinulle merkitsivät tai mahdollisesti siitäkin, mitä tunteita sinussa herättää toisen esittämä palaute. Muista kiittää siitä, että toinen puhui asiasta, tai kiitä suoraan saamastasi palautteesta.

Hyvän palautteen vastaanottaminen herättää aina tunteita. Usein niiden sulatteluun tarvitaan aikaa. Mitä isommasta ja tärkeämmästä asiasta asianosaisille on kyse, sitä isommin kuohuu jälkeenkäinkin päin. Se kannattaa hyväksyä ja antaa aikaa sulatteluun. Joskus asiat ratkeavat jo niistä puhuttaessa, ja silloin voi saman tien iloita siitä, miten mukavaa on saada asioita puhuttua.

Palautteen antaminen ja vastaanottaminen on pääsääntöisesti toisesta ja asioista välittämistä. Jokainen, joka rohkenee antaa ja vastaanottaa palautetta, ansaitsee kiitoksen. Kohtaava palautteen vastaanottaja herättää arvostusta, ja onnistunut kohtaaminen lujittaa suhdetta. Joskus voi joutua odottelemaan asioiden uudelleen asettumista, mutta usein palautteen antaminen vie asioista eteen päin.

Monet pelkäävät tällaisia kohtaamisia, koska pelkäävät suhteen rikkoutuvan tai tulevansa nähdyksi hankalana ihmisenä. Siksi tätä taitoa kannattaa harjoitella niin, että tunnistaa myös sen, milloin on hyvä hetki tällaiseen kohtaamiseen tai milloin on valmis altistamaan jonkun suhteen vaikean asian esille ottamiselle. Joskus joku suhde voi tällaiseen päättyäkin, joten taistelunsa kannattaa valita viisaasti. Joskus on parempi vaieta ja taipua epäoikeudenmukaisiksikin kokemiensa asioiden suhteen. Niiden esille ottaminen voi mahdollistua myöhemmin.

Tärkeää on tehdä valinta ja käyttää sosiaalista älykkyyttään tilanteen arvioimiseen. Sitäkin voi miettiä, kuinka tärkeä mieltäni painava asia on ja kuinka tärkeä on ihminen, jonka kanssa haluan jostakin vaikeasta tai ehkä vain vähän ärsyttävästä asiasta puhua. Vaikka joskus on hyvä vaieta, niin useimmiten kannattaa puhua ja tuoda esille epäkohtia. Joskushan ne ovat aivan pieniä harmin aiheita ja joskus isompia. Pienet eivät kasva suuriksi, jos niistä puhuu ajoissa. Jokainen voi olla esimerkillinen tässä asiassa, keskustelutaitoa tarvitaan kaikessa toiminnassa. Harjoittelu tekee mestarin tässäkin asiassa.



TOIMINTATEHTÄVÄ

- Anna mieleesi tulla jokin henkilö, jolle haluat antaa palautetta. Muotoile paperille kiittävä ja toimintaan puuttuva palaute. Käytä edellä esitettyä palautteen rakennetta.
- Milloin olet kyennyt vastaanottamaan sinulle annettua palautetta niin, että siitä on seurannut jotakin hyvää? Mitä?
- Milloin olet loukkaantunut jollekin, mutta et ole ilmaissut asiaa?
- Miten toimit, kun joku asia vaivaa sinua, mutta et rohkene puuttua siihen?
- Milloin olet ryhtynyt kostotoimiin kokemasi vääryyden suhteen? Miten?
- Mikä on paras muistosi palautteen antamisesta tai saamisesta?

Roolinvaihto

Roolinvaihto on psykodraaman keskeisin tekniikka, jota voi käyttää yksittäisenä menetelmänä toisen ihmisen näkökulman ymmärtämisen syventämiseen. Sen perustana on aiemmin mainittu ajatus kohtaamisesta, jossa toista katsotaan toisen silmillä ja toinen kohdataan hänen lähtökohdistaan käsin.

Roolinvaihto tehdään siten, että henkilö, joka kokee haluavansa ymmärtää toista ihmistä syvemmin, asettuu toisen asemaan kehollista viisautta ja kokemuksellista tietoa tutkien. Hän kuvittelee tilanteen, jossa kohtaaminen voi tapahtua, ja ohjaajan avustuksella eläydyttään siihen paikkaan ja hetkeen, jossa henkilö haluaa tämän toisen kohdata. Joskus riittää se, että henkilö kohdataan näyttämöä rakentamatta juuri siinä tilassa, missä satutaan olemaan.

Tarvittavan näyttämön rakentamisen jälkeen päähenkilöksi kutsuttu ihminen kutsuu asiaan liittyvän ihmisen paikalle ja valitsee hänen rooliinsa jonkun ryhmässä olevan. Jos hän työskentelee yksin, toista ihmistä voi edustaa myös tyhjä tuoli.

Päähenkilö avaa keskustelun ilmaisemalla sen asian, joka häntä ihmetyttää tai joka hänen mieltään painaa. Sanottuaan asiansa hän vaihtaa paikkaa ja muuttuu tässä työskentelyssä kohdattavaksi ihmiseksi, jonka maailmaa hän haluaa paremmin ymmärtää. Hän ottaa asennon, jossa juuri tämä henkilö äskeistä viestiä kuuntelee. Kuultuaan viestin hän kertoo miten kokee kuulemansa ja miten itse kokee asian olevan. Rooleja vaihdetaan, kunnes kyseisestä asiasta ei ole enää merkittävää sanottavaa.

Transaktioanalyysi ymmärryksen lisääjänä

Pehr Charpentier opetti aikoinaan 1980-luvulla itselleni transaktioanalyysiin perustuvaa ajattelutapaa Tampereen yliopiston ryhmätyön koulutuksessa. Se pohjautuu Eric Berneen 1960-luvulla kehittämään teoriaan ihmisen toiminnasta. Kauko Hämäläinen ja Inkeri Sava ovat myös ansiokkaasti jäsentäneet aihetta kirjassaan Koulun ihmissuhteet (1989). Teoriassa ihmisen toimintaa hahmotetaan ja tutkitaan kolmen minän tilaksi kutsutun käsitteen kautta. Näiden minän tilojen ajatellaan syntyneen lapsuudessa ja muokkautuvan elämän edetessä.

Teorian syntyhistoria kytkeytyy Charpentierin mukaan osin Penfieldin (1952) muistitutkimukseen. Tutkimuksessa todettiin, että kaikki kokemuksemme ja niihin liittyvät tunteet tallentuvat aivoihimme. Näistä kokemuksista voitiin johtaa kolme minän tilaa, jotka määriteltiin tiettyjen tunnekokemusten mukaan. Kuhunkin minän tilaan liittyy tietty tapa havaita ja kokea vuorovaikutussuhteita.

Minän tilat voivat vaihdella hetkessä ja hetkestä toiseen. Niiden tunnistaminen edistää itsetuntemusta ja omien ja toisten tunnetilojen tunnistamista. Siten ne antavat tietoa ja ymmärrystä siitä, miten erilaisissa vuorovaikutustilanteissa voi ottaa itseään ja toista huomioon. Niiden kautta voi kehittää tietämystään siitä, minkälainen toiminta on viisasta ja yhteyttä luovaa missäkin tilanteessa.

Ajattelutapa on yksinkertaistettu versio siitä, mitä ihmisen mielessä tapahtuu, eikä missään tapauksessa selitä kaikkea, mitä kukin meistä itsessään kantaa tai miksi kukin eri tilanteissa reagoi omilla tavoillaan. Juuri yksinkertaisuudessaan se tarjoaa kuitenkin hyvän lähtökohdan ja yhä perusymmärrystä itsen ja toisen ymmärtämiseen.

Minän tilat

Minän tiloja on siis kolme ja kukin niistä edustaa tiettyä kokemus- ja toimintamaailmaa. Kaikki niistä on suhteellisen helposti tunnistettavissa ja auttavat yleensä ymmärtämään omaa kokemusta. Kun tunnistaa oman minän tilansa, sen muuttaminen tarvittaessa helpottuu. Kun ymmärrän kokevani jossakin tilanteessa voimakkaita lapsen tai vanhemman minän tilaan liittyviä tunteita, kun tarvitaan asiataason toimintaa, minulla on paremmat

eväät muuttaa toimintaani ja enemmän taitoa toimia tilanteeseen paremmin sopivalla tavalla. Minän tilat voidaan kiteytetysti määritellä seuraavasti:

Vanhemman minän tila on se osa persoonallisuutta, jonka olemme sisäistäneet ympäristöstämme. Se on “opetettu käsitys elämästä”.

Aikuisen minän tila muokkautuu tietoja keräämällä, todellisuutta tutkimalla ja testaamalla, ja siihen sisältyy “ajateltu käsitys elämästä”.

Lapsen minän tila syntyy tunnereaktioiden jättämistä muistijäljistä, ja siihen sisältyy “koettu näkemys elämästä” (Charpentier 1981).



VANHEMPI



AIKUINEN



LAPSI

Vanhemman minän tilaan sisäistyvät ja sisältyvät kasvuympäristöstä oppimamme arvot, säännöt ja käsitykset hyvästä ja pahasta, oikeasta ja väärästä. Siitä välittyvät arvostuksemme ja paheksuntamme. Siinä elävät tapamme huolehtia asioista ja toimintatapamme auktoriteettiasemassa. Siihen rakentuu myös käsityksemme vanhemmuudesta, ja siinä elävät kykymme, tapamme ja taitomme huolehtia toisista.

Vanhemman minän tilamme luonne ja sisältö vaikuttaa suuresti siihen, miten muut ihmiset meidät kokevat. Luonko hyväksyvän ja lämpimän ilmapiirin ympärilläni vai välittykö minusta kriittinen ja arvosteleva, vaativa ja muita usein itseään huonompana pitävä ihminen? Erityisesti vastuutehtävissä ja hierarkkisissa asemissa toimivien ihmisten, kuten opettajien ja johtajien, tulee tiedostaa, miten tämä tila itsessä vaikuttaa ja mitä se saa aikaan toisissa ihmisissä, erityisesti heissä, joiden elämään kyseisellä ihmisellä on valtaa. Valta voi olla konkreettista valtaa, vaikutusvaltaa tai toisen syystä tai toisesta antamaa valtaa.

Seuraava minän tila on aikuisen minän tila, joka on siis koeteltu ja ajateltu osa meitä. Tuossa tilassa toimimme ikään kuin kamera tai äänittäjä, joka kokoaa tietoa, ottamatta niihin tunneperäisesti kantaa. Tässä mielentilassa pystymme tutkimaan ja havainnoimaan, kiinnostumaan asioista ja ilmiöistä niin, että tunnekokemukset eivät johda meitä. Siinä asiat ovat asioita, ja siihen mahtuvat erilaisuus ja toiseuskin.

Kaikkea voi tutkia, reflektoida ja arvioida neutraalisti. Parhaassa tapauksessa aikuisen minän tila saa ohjata toimintaamme siten, että se kuulee niin oman kuin toistenkin lapsen ja aikuisen minän tilojen äänet ja ottaa ne huomioon erilaisia valintoja ja päätöksiä tehdessään.

Kolmantena on lapsen minän tila, joka syntyy koettuna käsityksenä maailmasta, itsestä ja suhteissa tapahtuvista asioista. Siinä näyttävät kokemuksemme tilanteista, joissa olemme keskeisesti toisten huomion ja hoivan varassa. Niistä kokemuksista muotoutuu käsitys siitä, minkälaista elämä on ja voi olla. Usko elämään. Hyväksytyksi tai hylätyksi tulemisesta rakentuu perusasenteemme elämää ja toisia ihmisiä kohtaan. Uskommeko siihen, että maailma on mahdollisuuksien paikka minullekin, vai hahmottuvatko maailma ja muut ihmiset jatkuvan pelon ja uhan kokemuksiin.

Lapsen minän tilaan muovautuu myös suhde avuttomuuteen ja luottamus omien tekojen mahdollisuuksiin. Uskallanko hyväksyä oman avuttomuuteni ja tietämättömyyteni jossain asiassa, vai yritänkö epätoivoisesti kalastaa hyväksyntää ja siksi koetan koko ajan miellyttää muita, jotta minua ei vain hylättäisi, haukuttaisi, mitätöitäisi tai saatettaisi häpeään? Tässä minän tilassa elää kokemukseni avun saamisesta tarvittaessa, ymmärretyksi tuleminen epävarmuudessa. Tässä osassa itseäni mietin myös, tulenko vastaanotetuksi ja saanko kannustusta kokeillessani jotakin uutta.

Nämä peruskokemukset ja niistä syntyvät vuorovaikutukseen liittyvät asenteet vaikuttavat elämässämme vahvasti ja jäävät meille ominaisiksi tavoiksi kokea ja toimia aikuisuudessammekin, ellemme jossain vaiheessa kyseenalaista omaa kokemustamme ja tiedosta toimintaamme. Meidän on tarpeen etsiä uusia kokemuksia ja tulkintoja tapahtumiin.

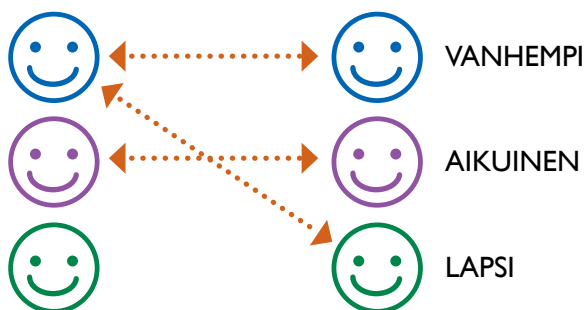
Lapsi, joka saa varhaisvaiheissaan tuntea riittävästi turvallista kiintymystä ja hyväksyntää, kasvaa luottavaiseksi ja omiin mahdollisuuksiinsa uskovaksi lapseksi ja aikuiseksi. Tietenkin elämän myöhemmät ihmissuhteet antavat oman osansa minän tilojen sisältöihin, mutta hädän hetkellä reagoimme usein myös varhaisilla toimintamalleillemme. Lapsen perusturvan muotoutumiseen ja sen vaikutukseen jopa aivojen rakentumiseen voi tutustua lisää lukemalla kiintymyssuhdeteoriasta esimerkiksi Sue Gerhardtin kirjasta Rakkaus ratkaisee.

Itsensä kanssa työskenteleminen, kasvuryhmiin liittyminen ja joskus terapiaan meneminenkin mahdollistavat oman mielen sisällön ja sisäisten rakenteiden uudistumisen. Tavoitteena on tutustua itseän hyvin, että tuntee reaktionsa eikä ole niiden vietävissä. Itsetuntemus ja vuorovaikutustaidot rakentavat myös mahdollisuuksia tiedostaa oman toiminnan vaikutuksia toisiin ja opetella uusia toiminta- ja viestintätapoja. Tavoitteena on "vapaus tilan vaihdossa", kuten Charpentier (1988) samannimisessä kirjassaan kirjoittaa. Silloin kun voin vaihtaa tilaa, olen vapaa toimimaan useammalla eri tavalla enkä jää omien tai toisen tunteiden tai viestien vangiksi.

Täydentyvä vuorovaikutus

Täydentyviksi transaktioiksi Hämäläinen ja Sava (1989) määrittelevät vuorovaikutustilanteet, joissa toimitaan samassa minän tilassa yhteisen ymmärryksen vallitessa. Silloin vanhemman minän tilasta lähetetty viesti vastaanotetaan vanhemman minän tilassa ja molemmat osallistujat ymmärtävät tilanteen samalla tavoin. Opettaja voi esimerkiksi päivitellä tekoälyn tuomia mahdollisuuksia tai haasteita opetustyöhön. Silloin viestintä on V–V. Jos opettajat sen sijaan suunnittelevat yhteistä tiedonantoa, he toimivat pääosin aikuisen minän tilassa ja viestintä tapahtuu A–A.

Täydentyvä transaktio voi tapahtua myös vanhemman ja lapsen minän tilan välillä silloin, kun toinen odottaa apua tai huolenpitoa toiselta ja kohde vastaa odotukseen myönteisellä tavalla. Silloin viestintä tapahtuu akselilla L–V.



Risteytyvät viestit

Hankaliksi ja haastaviksi koetut vuorovaikutustilanteet liittyvät usein negatiiviseksi koetun vanhemman viestintään, jossa hän viestii yläpositiosta käsin jotakin moittivaksi tai mitätöiväksi koettua asiaa. Yläpuolelle asettuminen välittyy hyvin pienistäkin eleistä ja kommentaista. Näin on erityisesti silloin, jos toisen lapsen minän tila on arka ja pelokas. Silloin kulmien kurtistus, äänenpainot ja sanavalinnat saattavat johtaa suoranaiseen vaikenemiseen tai tiukkaan konfliktiin. Jos pettymystä ei uskalla ilmaista, se löytää tiensä näkyväksi jollakin hämmäntävällä tai piilotetulla tavalla epäsuorasti. Epäsuora tai piiloaggressiivinen viestintä huonontaa ilmapiiriä sanoittakin.

Risteytyvässä transaktiossa vastaanottajan reaktio on eri kuin lähettäjän odottama. Vastaanottajassa herää toiselle odottamaton mielentila, mikä synnyttää hämmennystä tai negatiivisia tunteita. Tällaiset tilanteet voivat ratketa, jos uskaltaa kysyä, mitä tarkoittivat viestilläsi, tai suoremmin, olenko jättänyt jotain tekemättä.

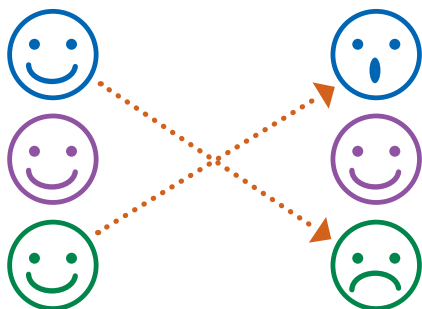
Esimerkki äänenpainon merkityksestä viestin kuulemiseen:

Viestijä V, esimerkiksi rehtori tai vanhempi: Sinulla taitaa olla ollut kiireitä.

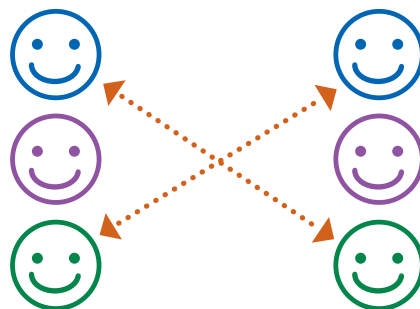
Vastaanottaja, opettaja L:

Odottamaton reaktio: Mitä minä olen jättänyt tekemättä?

Odotettu reaktio: Niinpä! (sisäinen kokemus on silloin, että toinen välittää ja on nähnyt minun työtaakkani).



ODOTTAMATON REAKTIO



ODOTETTU REAKTIO

Näihin väriin tulkintoihin liittyy usein kuulo- tai näköharha, puhtaasti eri aallonpituudella olo tai erilaisten tarpeiden moninaisuus. Kuuloharhassa vastaanottaja kuulee viestin tulleen vanhemman minän tilasta, vaikka lähettäjä on lähettänyt viestinsä aikuisen minän tilasta. Näköharhassa vastaanottaja reagoi aikuisen minän tilasta, vaikka viesti on lähetetty aikuisen minän tilasta kohti lapsen minän tilaa. Eri aallonpituudelle joudutaan, kun molemmat puhuvat eri minän tilasta ja saavat vastauksen eri minän tilasta kuin mistä puhuttelevat toista. Ristiriita syntyy esimerkiksi tilanteessa, jossa kaksi ihmistä on yhtä aikaa lapsen minän tilassa ja toivoo toiselta vastausta vanhemman minän tilasta käsin.

Toinen hankaluutta aiheuttava tilanne voi olla kaksoisviestintä, jolloin omassa tai toisen viestinnässä kuuluu tai tuntuu jokin toinen kuin ääneen sanottu viesti. Vastaanottajan mielikuvitus alkaa silloin tuottaa tulkintoja siitä, mitä toinen oikein yritti sanoa. Pääsääntöisesti sanomisesta koetaan kielteisesti, kun viestijöiden yhteinen tilanneymmärrys puuttuu.

Toinen sanoo opettajanhuoneessa, että voisimmeko katsoa arviointeja ensi välitunnilla. Viesti voi tarkoittaa sitä, että haluan tarkistaa, oletko tehnyt ne oikein, tai sitten sitä, voisinko saada apua sinulta, tai se voi myös vihjata siihen, että voisimme olla hetken aikaa kahden kesken. Vain viestijät itse tietävät, mitä sillä lopulta tarkoitetaan. Kaksoisviestintään voi liittyä monenlaisia koukeroita, joiden selvittäminen voi olla todella vaikeaa, jos niiden avulla yritetään esimerkiksi valvoa jotain salaisia etuja tai niihin kätkeytyy ilmaismattomia loukkauksia tai tyytymättömyyttä.

Hämmäntäviä viestintätilanteita voi kehkeytyä myös silloin, jos toisen minän tilan reaktio on hyvin yllätyksellinen. Esimerkiksi esimies raivoaa, kun häneltä odotetaan rauhallista ja objektiivista aikuisen tai myönteisen vanhemman minän tilasta kumpuavaa käytöstä, eli hän on raivoava vanhempi tai kiukkuinen lapsi työntekijää kohdatessaan.

TOIMINTATEHTÄVÄ

- Mikä minän tila on sinulle tutuin?
- Mikä vierain?
- Mihin tutustumalla oppisit eniten uutta?
- Piirrä kolme minän tiloja kuvaavaa ympyrää päällekkäin. Kuvaa ympyrän koolla sitä, miten paljon koet toimivasi juuri siitä minän tilasta käsin.
- Palauta mieleesi tilanne, jossa olet itse toiminut tai kokenut toisen toimivan tilanteeseen nähden yllättävästä minän tilasta käsin. Mitä siitä seurasi? Miten tilannetta käsiteltiin, ja mitä siitä seurasi?

Dialogisuus

Dialoginen toimintakulttuuri on ryhmässä ja yhteisössä sekä tavoite että perusta. Siitä huolimatta, että se on vaikea laji ja haastaa omien ja yhteisten vuorovaikutustapojen ja -taitojen suhteen, siitä on hyvä pitää kiinni. Dialogisuus mahdollistuu sitä helpommin, mitä tietoisempia ihmiset ovat omasta itsestään ja vuorovaikutukseen vaikuttavista tekijöistä.

Teoreettisesti dialogisuus perustuu Kai Alhasen (2016) mukaan muun muassa Deweyn ja Arendtin filosofioihin. Niiden hän sanoo asettavan demokratian ytimeen juuri keskustelun, jonka ihanteellinen muoto on yksilöiden erilaisista kokemuksista vahvistuva dialogi. Itävaltalainen teologi Martin Buber ja venäläinen kirjallisuuden tutkija Mihail Bahtin sekä amerikkalainen fyysikko David Bohm ovat Alhasen mukaan niin ikään olleet merkittäviä dialogisuuden kehittäjiä, vaikka ovat toimineet hyvin erilaisilla alueilla. Kaikkien toiminnassa vuoropuhelun merkitys on ollut keskeinen. He korostavat dialogin radikaalia merkitystä ihmisten keskinäisille suhteille.

Nykyään dialogisia kehittämismalleja sovelletaan niin johtamisessa, yrityksissä, yhteisöissä kuin demokraattisten yhteiskuntien päätöksentekojärjestelmissä. Dialogisuus on osa ihmisoikeuksiamme kaikissa vapaan demokratian maailmoissa. Jokaisella on oikeus tulla kuulluksi omista lähtökohdistaan käsin, ja sitä dialogisuus pyrkii tekemään todeksi.

Jokainen meistä haluaa kuulua johonkin. Perheeseen, ystäväpiiriin, opiskeluryhmään, työyhteisöön jne. Kaikissa näissä elämä rakentuu vuorovaikutuksessa ja toinen toistemme kohtaamisessa. Kohtaaminen on haastavaa, koska me kaikki olemme erilaisia. Kokemuksemme vaihtelevat, ja niille antamamme merkitykset ovat monenlaisia. Juuri tästä kokemusten erilaisuudesta ja niille annettujen merkitysten moninaisuudesta voi syntyä dialogi, jossa osallistujat vaikuttavat toistensa näkemyksistä ja laajentavat siten maailmankuvaansa.

Dialogi syntyy toiseudesta ja päättyy parhaimmillaan yhteiseen ymmärrykseen moninaisuudesta. Dialogisilla keskusteluilla ei haeta yhtä totuutta, vaan luodaan tilaa moninaisuudelle, erilaisuudelle, vaikuttumiselle ja sen kautta uusiutumislle.

Joskus hyväksi keskusteluksi riittää todeta, että olemme kaikki samaa mieltä. Joskus sellainen lopputulos on mukava, mutta useimmiten on inspiroivaa jäädä pohtimaan jotakin uutta näkökulmaa, jonka toinen ihminen on pystynyt antamaan. Monelle voi olla haastavaa joutua ajatukselliseen tai kokemukselliseen ristiriitaan toisen näkemysten kanssa. Erilaisuus tuntuu epämiellyttävältä ja uhkaavalta. Siksi on hyvä oppia kiinnostumaan erilaisuudesta tietäen, että aina voin arvioida ja valita kuulemastani sen, minkä voin itse hyväksyä.

Koulun tärkeä tehtävä ja mahdollisuus on opettaa tällaista dialogista vuorovaikutuskulttuuria, jossa ei tarvitse pelätä eriäviä mielipiteitä eikä erilaisia kulttuureja ja niiden yksilöllisiä ilmiä. Eri kulttuurit ovat rikkaus, ja parhaimmillaan niiden moninaisuus saa meidät arvostamaan omaamme ja tunnistamaan sen erityispiirteet entistä paremmin. Koko ajan me opimme lisää siitä, miten voimme elää yhdessä näiden osin jännitteistenkin monenlaisuuksien kanssa. Ilman vastavuoroista keskustelua ja toinen toistemme kuulemista se on kuitenkin mahdotonta.

Dialogisuuden oppiminen lähtee liikkeelle opettajayhteisöstä. Sen tavoittama dialogisuus siirtyy koko koulun toimintakulttuuriin, ja toisaalta dialogisuuden puute näkyy yhtä lailla koulun ja koululaisten arjessa. Jokainen meistä on vastuussa tämän valtaisan mahdollisuuden vaalimisesta. On arvokasta etsiä puhetapoja ja -tyylejä, joilla vaikeistakin asioista voidaan keskustella toista kunnioittaen. Miksi puhua rumasti ja toista halveksien, sillä se synnyttää välittömän puolustautumisen tarpeen ja reaktion, sen sijaan että ilmaisisi asiat niin, että toisen on paremmin mahdollista kuulla omaa viestiä.

Joskus joutuu argumentoimaan vahvasti, jos toisen on vaikea kuulla ja ottaa vastaan kerrottua. Aihe voi olla myös niin uusi ja vieras, että toisella ei ole mitään kokemuspöästä tietoa esille nousseesta aiheesta. Silloin jämäkkä asiasta viestintä vaatii rinnalleen taidon vaihtaa kuuntelulle heti kun kokee, että on vahvan viestinsä sanonut. Sillä tavalla mahdollistaa dialogia ja vie asiaansa parhaalla tavalla eteen päin. Dialogissa mahdollistuu kohdatuksi tuleminen, joka jättää jälkiä, synnyttää uusia ajatuksia ja vie maailmaamme eteen päin.

Suomessa Sitra on luonut Erätauko-nimisen työskentelytavan, joka opettaa dialogin käymistä. **Erätauko-säätiön sivuilta** löytää tähän asiaan lisätietoa ja aiheeseen liittyvää materiaalia.

MUISTELUTEHTÄVÄ

- Palauta mieleesi jokin merkittävä keskustelu, jossa koit saavasi uusia ajatuksia ja jonka jälkeen jäit hyvälle mielelle.
- Palauta mieleesi jokin ahdistavaksi tai katastrofaaliseksi kokemasi keskustelu tai neuvottelu ja muistele, mikä tunnelman sai aikaan. Mieti myös, mihin itse eniten kyseisessä tilanteessa reagoit.
- Palauta mieleesi vuorovaikutustilanne, jossa sinä, keskustelun toinen osapuoli tai ulkopuolinen toimija osasi auttaa konfliktin ratkaisemisessa.

Ryhmä rakentuu suhteista

Ryhmä on joukko ihmisiä, joilla on yhteinen tavoite ja tietoisuus kuulumisesta tähän ryhmään. Ryhmällä on yhteiset säännöt ja reunaehdot, ja sen jäsenet ovat niistä tietoisia. Ryhmän koheesio eli keskinäinen vetovoima vaikuttaa siihen, miten intensiivisesti sen jäsenet pyrkivät ja kykenevät yhteiseen työhön. Koheesiota synnyttää selkeiden rakenteiden, tavoitteiden ja toimintaperiaatteiden lisäksi juuri aiemmin mainittu dialogisuus. Kuulluksi tuleminen ja kaikkien osallistuminen ovat olennaisia hyvän toiminnan rakentumisessa.

Ryhmä voi olla avoin tai suljettu. Avoimeen ryhmään voi tulla kuka tahansa rajoituksetta. Suljetulla ryhmällä tarkoitetaan sitä, että siihen voi liittyä erikseen määritellyin kriteerein. Kummankinlaisessa ryhmässä voi olla sovittu aika ja paikka, työskentelyaika ja ryhmän elinkaaren alku ja loppu.

Monenlaisia ryhmiä

Johonkin kuuluminen on meille tärkeää. Kuulumme elämämme aikana moniin eri ryhmiin. Jotkut niistä jäävät mieleemme hyvinä muistoina ja joistakin voi jäädä negatiivinen tunne, joka aktivoituu aiempaa kokemusta muistuttavissa ryhmätilanteissa. Kokemus jää ja elää meissä aina. Aiemmat ryhmämme vaikuttavat uusien ryhmien aluissa ja lopuissa. Ne tulevat mieleen konflikteissa ja onnistumisissakin. Ryhmiä on erilaisia, ja on hyvä hie- man hahmottaa, minkälaisia erilaisten ryhmien ominaispiirteet ovat.

Pienryhmä

- jäseniä alle 10
- mahdollistaa kaikkien liittymisen toisiinsa ja yhteisen ajattelun rakentumisen.

Suuryhmä

- yli 10 jäsentä
- yhteisyyden rakentaminen on vaativampaa. Suuryhmän toiminnan onnistuminen ei riipu henkilöistä vaan
 - tehtävästä ja sen selkeydestä
 - johtamisesta ja sen oikeudenmukaisuudesta, luotettavuudesta ja kiinnostavuudesta
 - rooleista ja niiden tarkoituksenmukaisesta ja joustavasta jakautumisesta ryhmässä
 - työskentelyn organisoinnista, jolloin kaikki tietävät omat tehtävänsä ja niihin liittyvät vastuut. Ryhmän jäsenet ovat riittävässä määrin tietoisia myös toistensa tehtävistä.

Kaikki ryhmät ovat joko pienryhmiä tai suuryhmiä ja jakautuvat tarkoituksensa mukaan muun muassa seuraavalla sivulla lueteltuihin ryhmätyyppeihin.

Ammattilaisryhmä

Tietyn ammatin edustajista koostuva ryhmä.

Vertaisryhmä

Yhdistävä tehtävä, harraste tai asia.

Työryhmä

Yhteisen työtehtävän parissa työskentelevä ryhmä.

Vapaaehtoisryhmä

Henkilöt, jotka toimivat palkatta jonkin asian hyväksi.

Opiskeluryhmä

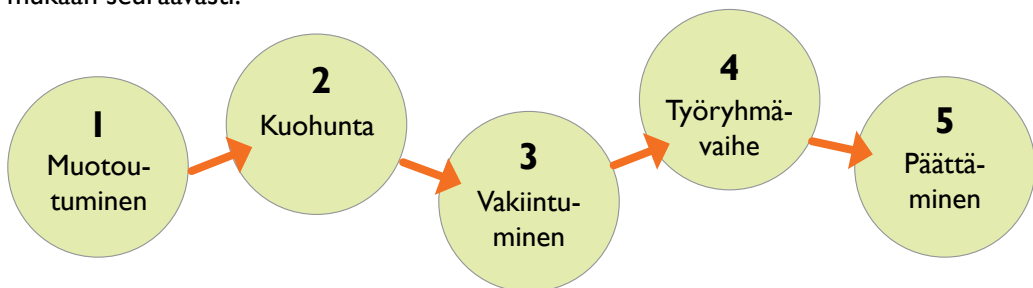
Tavoitteena uuden oppiminen.

Teemaryhmä

Ihmiset kokoontuvat aiheen yhdistäminä aihetta pohtimaan.

Ryhmällä on prosessi

Ryhmäksi tuleminen on kasvuprosessi. Mikään ryhmä ei ole valmis, kun se alkaa. Ryhmien prosesseissa on havaittu yhteisiä ilmiöitä, joita voi jäsentää esimerkiksi Tuckmanin (1965) mukaan seuraavasti:



Ryhmäprosessin vaiheet joiden järjestys voi vaihdella, vaikka yleensä ne toteutuvat kuvan osoittamassa järjestyksessä.

Ryhmän alussa monet asiat ovat epäselviä. Erilaiset odotukset kuplivat ilmassa, tarkistetaan, minkälaisia ihmisiä ryhmään on tullut ja kuka ryhmää ohjaa. Odotusten ja realiteettien kohtaamisessa voi syntyä kuuhuntaa, joka voi joskus uhata jopa koko ryhmän jatkumista. Kun ryhmä selviää kuuhuntavaiheesta, se alkaa löytää muotonsa ja toimintansa periaatteet. Työskentelyn kehittyessä ryhmäläiset käsittelevät suhteitaan, suhdettaan ohjaajaan ja käsiteltävään asiaan. Kokonaisuus liikkuu yhdenmukaisuuden vaatimuksesta kohti yksilöitymistä. Tavoitteena on saavuttaa tila, jossa ihmisten erilaisuus ei uhkaa ryhmän yhteisyyttä. Tärkeintä on erilaisten tunteiden ja ajatusten salliminen, niiden jakaminen ja jokaisen ryhmäläisen osallistumisen mahdollistaminen. Silloin syntyy työskentelykykyinen ryhmä, joka toimii aikansa ja aikanaan päättää toimintansa.

Vaiheet voivat tulla prosessin kuluessa esiin eri järjestyksessä, mutta pääsääntöisesti ne tapahtuvat prosessin elinkaaren vaiheissa järjestyksessä ensimmäisestä viimeiseen.

Päätösvaihe on lisätty teoriaan myöhemmin, mutta se on vähintään yhtä tärkeä kuin muutkin vaiheet, sillä päätökseen kiteytyy kaikki yhdessä koettu, ihmisten toisiinsa si-joittamat projektiot yleensä purkautuvat, jotakin tärkeää voi vielä tapahtua ja yhteiset hyvästelyt voivat saada tilansa. Hyvät ryhmät jäävät aina myös kesken. Aina jää jotakin, mitä ryhmä olisi voinut vielä löytää tai tarkastella laajemmin.

Käsitelty aihe tarjoilee vielä uusia näkökulmia, ja nälkä uuden oppimiseen elää. Monille päättäminen on vaikeaa. Jos ryhmä ei ole kohdannut ristiriitojaan aiemman prosessin kuluessa, ne pelmahtavat pintaan lopussa, mikä on aika haastavaa. Toki toiset tarvitsevat aggressiota kyetäkseen luopumaan. Monet sopivat tapaamisia ja koettavat jollakin tavalla turvata hyvän jatkumisen. Kaikilla ei ole hyviä kokemuksia hyvästien jättämisestä eikä luottamusta, että jotain uutta hyvää voi olla jo aivan nurkan takana. Mitä pidempikestoinen ryhmä, sitä pidempi aika kannattaa varata myös asioiden sulkemiseen.

Ryhmäläiset ovat aluksi kuin irrallisia palasia, ja työskentelyn edetessä he voivat löytää toisensa, tehtävänsä ja yhteisyytensä. Aluksi erilaiset ihmiset muodostavat suhteiden syntyminen ja yhteisen työn myötä ryhmän.

Ryhmäytyminen

Kuten luvun alussa mainitsin, ryhmä syntyy joukosta erillisiä ihmisiä, joilla jokaisella on oma taustansa, omat kokemuksensa, odotuksensa ja kyvykkyytensä toimia ryhmän jäseninä. Ryhmän toiminnan käynnistymistä auttaa toiminnan reunaehtojen, tavoitteiden ja pelisääntöjen selkeyttäminen. Ryhmäyttämisen tärkeä tehtävä on myös ryhmän jäsenten auttaminen suhteeseen toistensa kanssa.

Silloin kun ryhmäyttäminen tehdään huolella, välttyään monelta mielipahalta ja ajan haaskaantumiselta epäolennaisiin asioihin. Ryhmän tarvitsee tietää, mikä on sen tehtävä, mitkä ovat sen tavoitteet, miten siinä voi toimia, mitä voi odottaa johtajalta ja keihin itse kukin ryhmässä voi liittyä.

Monissa ryhmissä ajatellaan, että ryhmäytyminen on hoidettu, kun muutama leikki on leikitty. Tämä voi auttaa alkuun, mutta ryhmäytyminen on myös yhteistä leikkiä laajempi, jatkuva prosessi, josta erityisesti sen ohjaaja on vastuussa.

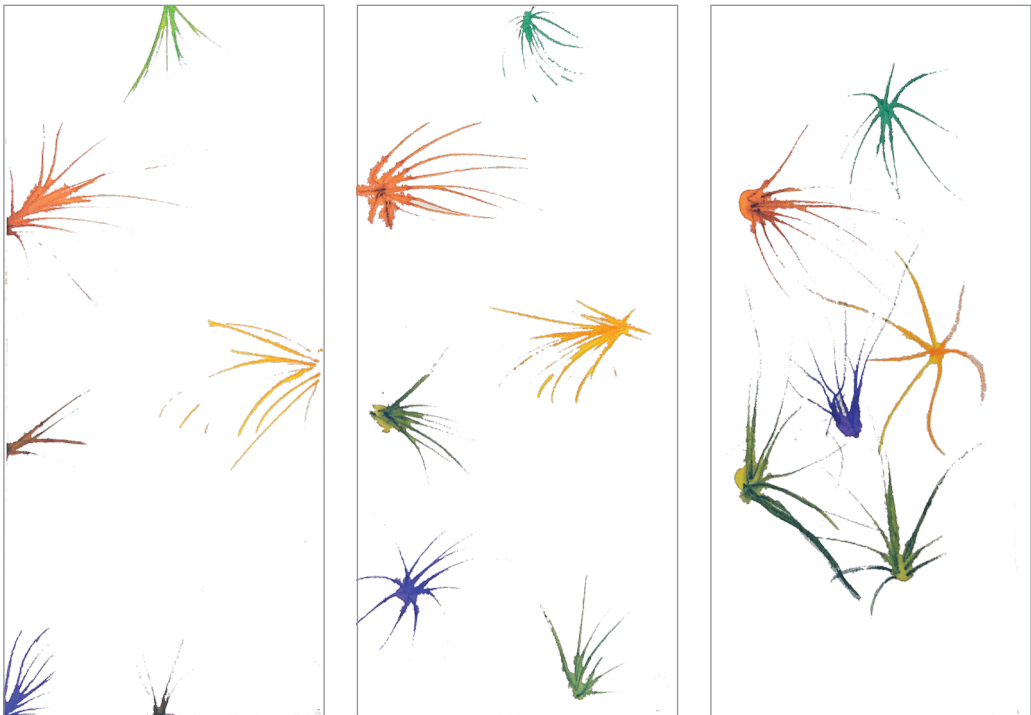
Morenolaisessa ajattelussa puhutaan virittäytymisestä työskentelyyn. Tämä tarkoittaa omassa ajattelussani sitä, että jokaisen työskentelyvaiheen alussa tarvitaan tietynlainen ryhmäytyminen. Virittäytyminen ihmisiin, aiheeseen ja kontekstiin, jossa toimitaan. Ohjaajan tulee olla aina valppaana ja valmiina vaikuttamaan ryhmän energiaan tuomalla siihen jotain kiinnostavaa ja eteen päin vievää tai huomioimalla ja poistamalla toimintaan liittyviä esteitä.

Yhteisön rakentuminen on myös biologinen tapahtuma

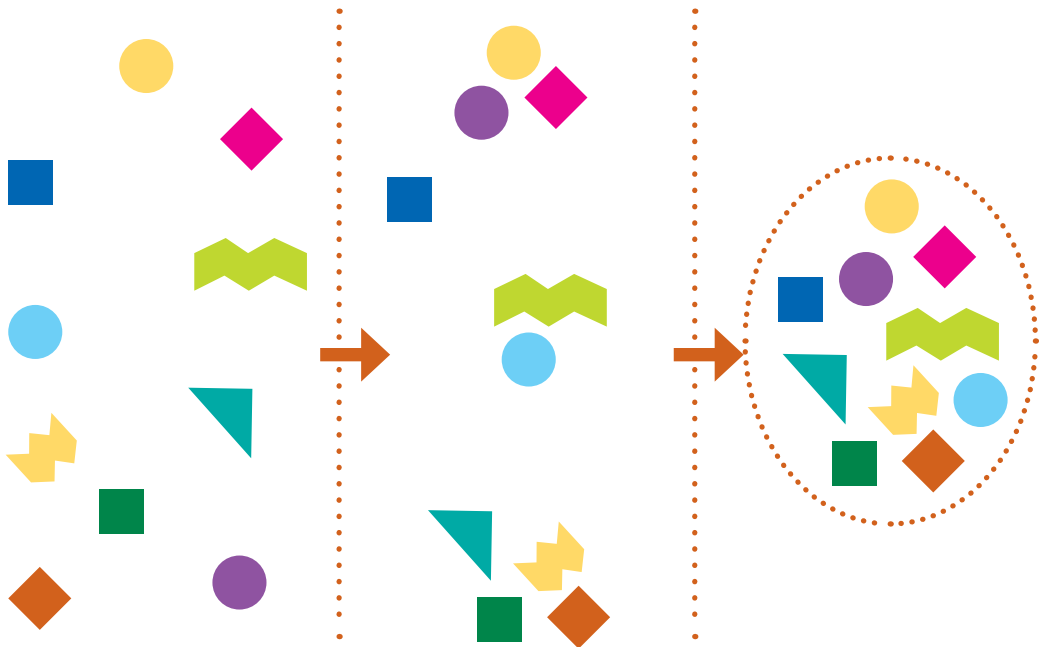
Yhteisöllisyyden neuroniverkosto lähettää haarakkeita pitkin sähköisiä hermoimpulsseja. Kun sähköinen tasapaino yhteisöllisyyden neuroniverkostossa muuttuu, verkoston osat stimuloituvat. Stimuloituminen aiheuttaa jännitettä, mikä johtaa verkoston osien lähestymiseen.

Yhteisöllinen neuroniverkosto pumppaa ioneja ulos aiheuttaen sen, että verkoston osien viejähaarakkeet kiinnittyvät toisiinsa ja alkavat sykkiä yhteistä impulssia. Näin muodostuu yhteisöllisen neuroniverkoston plastisteetti.

Aivot ovat onneksi plastiset, eli ne voivat korjaantua. Aivot kehittyvät suhteessa, joten aivot voivat myös parantua suhteessa. Haitalliset selviytymismallit, jotka rakentuivat varhaisissa vuorovaikutussuhteissa voivat korjaantua uusissa suhteissa. Tarvitaan korjaavia kokemuksia tarjoavaa suhdetta, jollainen voi olla esimerkiksi ystävyysuhde tai suhde puolisoon. Jo lapsuuden aikana tällainen suhde voi muodostua kavereihin, opettajaan tai muihin tärkeisiin aikuisiin. (Lanki, K. 2023)



Yhteisön neuroniverkoston muodostuminen. Luovien liikahdusten iltapäivässä Tarinallisuus ja yhteisöllinen oppiminen -koulutuksessa Eveliina Arminen ja Kristiina Länsiö.



Ryhmän muodostumisen prosessi.

Leikit ryhmäytymisen apuna

Leikit ovat tuttu ja paljon käytetty tapa ryhmäyttää tai virittää ryhmää yhteiseen työkentelyyn. Niiden tavoitteena on luoda liikettä, tuoda iloa, mahdollistaa osallistujien välistä liittymistä ja joskus suunnata toimintaa jo käsiteltävään aiheeseen.

Leikit luovat myös läsnäoloa ja kehittävät reagoitokykyä. Leikkiessä on vaikea keskittyä muuhun kuin käsillä olevaan hetkeen, ja ohjaajan on hyvä kyetä arvioimaan, mikä leikki sopii mihinkin hetkeen ja millekin ryhmälle.

Leikit ovat myös hyviä välipaloja ja toiminnallisuuden lisääjiä. Ne nostavat energiatasoa ja tuovat yllätyksellisiä hetkiä arjen työhön. Leikillinen ote liittyy myös tarinalliseen lähestymistapaan, jossa koetetaan luoda kiinnostavaa ja innostavia käännteitä tuottavaa prosessia, jonka kokonaisuus näkyy myös tarinana.

Leikit ovat turvallinen tapa kutsua kaikkia mukaan. Ne ovat myös oiva tapa luoda läsnäoloa ja harjoituttaa keskittymistä. Leikkejä löytyy lisää muun muassa **Taru-oppimateriaalipankista** (Rahmel 2021 b) ja **Kerro, katsotaan! Opas tarinateatteri**in -julkaisusta (Rahmel 2021 a). Seuraavassa jaksossa esittelen muutamia hyväksi havaittuja leikkejä ja harjoitteita.

Ryhmäytymistä edesauttavia leikkejä

TAPUTUSVIRTA

Helppo ja tehokas kontaktiharjoitus ja yhteishengen vahvistaja. Leikin erityinen vahvuus on sen helppous. Jokainen osaa varmasti leikkiä tätä leikkiä eikä joudu nolostumisen vaaraan. Nopea tapa rakentaa turvallisuuden tunnetta ryhmän toimintaa kohtaan.

Ryhmä asettuu piiriin, ja kukin antaa taputuksen seuraavalle piirissä seisojalle. Erityisesti ensimmäisellä kierroksella taputtaja katsoo taputuksen antaessaan vastaanottajaa silmiin.

Kun ryhmä on onnistuneesti kuljettanut viestin koko ryhmän läpi, vauhtia voidaan lisätä ja katsekontaktia keventää. Kun taputus etenee nopeasti, syntyy usein kiinnostava ilmiö, jossa yksittäisiä taputuksia ei enää erota toisistaan ja ryhmä voi kokea onnistumista, toimintansa kehittymistä ja yhteishengen voimistumista.

LENTÄVÄT TAPUTUKSET

Taputusvirtaa hieman vaativampi leikki, jossa huomio pitää kohdistaa useampaan tehtävään ja henkilöön. Leikin kautta voi harjoitella kontaktin ottamista ja vastaanottamista. Sen avulla voidaan tukea hyväksyvän ilmapiirin rakentumista ja lisätä ryhmään kuulumisen tunnetta osallistujissa.

Ryhmä seisoo piirissä ja leikin johtaja lähettää taputuksen jollekin ryhmäläiselle katsoamalla häntä ja ikään kuin heittää taputuksen hänelle. Taputuksen saaja vastaanottaa taputuksen joutaen taaksepäin ja siirtäen painonsa takajalalle aivan kuin ottaisi vastaan koripallon. Sen jälkeen hän katsoo jotakin toista ryhmäläistä ja heittää oman taputuksensa seuraavalle ryhmäläiselle.

Kun tämä vaihe sujuu hyvin, leikinjohtaja voi lähettää toisen ja kolmannenkin taputuksen liikkeelle, jolloin kaikki saavat palloja usein ja jokaisen on oltava valmiina reagoimaan koko ajan.

TAPUTUSKORIPALLO

Vauhdikas tutustumisleikki, jossa nimet tulevat tutuiksi ja kaikki tekevät pienen yhteisen teon toistensa kanssa.

Ryhmä liikkuu vapaasti tilassa joko kävellen tai juosten. Leikinjohtaja aloittaa heittämällä taputuksen jollekin ryhmäläiselle kutsuen tätä nimeltä. Kutsuttu ottaa taputuspallon vastaan kuin koripallon ja taputtaa saadessaan sen. Välittömästi sen jälkeen hän heittää oman taputuksensa jollekin toiselle ryhmäläiselle. Palloja heitellään, kunnes nimet ovat tulleet tutuiksi tai energian on aika siirtyä muuhun tekemiseen. Pallon heittelyn aikana liikutaan tilassa joko kävellen tai jopa pienimuotoisesti juosten.

KANI KANI

Helppo ja hauska liittymistä ja ryhmäyttämistä tukeva leikki

Ryhmäläiset seisovat piirissä ja yhdestä piiriläisestä tulee emokani, joka laittaa kädet korvilleen ja heiluttaa niitä. Käsiiä heiluttaessaan hän sanoo nopeasti KANIKANIKANI-KANI KANI ja heittää korvillan ja katseellaan vuoron jollekulle toiselle ryhmäläiselle. Samaan aikaan emokanin vieressä seisovista henkilöistä tulee lisäkorvat niin, että emokanin vasemmalla puolella oleva nojautuu emokania kohden ja nostaa oikean kätensä apukorvaksi, heiluttaa sitä emokanin mukana ja sanoo myös KANIKANIKANI KANI-KANI KANI. Oikealla puolella seisova tekee samoin, mutta nojautuu siis vasemmalle ja heiluttaa vasenta kättään apukorvana.

Emokani voi KANITTAA niin kauan kuin hän haluaa, ja viimeisellä KANILLA hän siis heittää vuoron seuraavalle. Korvilla heittäminen tarkoittaa sitä, että sormenpäät käännetään osoittamaan uuden kanin suuntaan. Leikkiä leikitään niin kauan kuin hyvältä tuntuu ja energiaa ja aikaa riittää.

KUKA JA MISSÄ

Liikettä ja aktiivista reagoimista vaativa nimien opetteluleikki. Leikki käy virittäytymisleikkinä myös toinen toisensa tuntevien ryhmässä.

Ryhmä liikkuu vapaasti tilassa. Leikinjohtaja alkaa lähestyä jotakin ryhmäläistä ottaakseen hänet seuraavaksi hipaksi. Henkilö voi pelastautua huutamalla jonkun ryhmäläisen nimen. Huudetusta henkilöstä tulee seuraava hippa. (Tästä seuraa se, että hippa vaihtuu nopeasti ja voi lähestyä mistä suunnasta tahansa, joten kaikkien on oltava hienosti hereillä ja reagoitava aktiivisesti koko ajan.)

NIMET RYTMISSÄ

Helpohko nimien oppimisleikki

Kaikki istuvat piirissä ja lyövät kädet rytmissä ensin reisiin ja sitten kädet ylös ja peukut hartioiden yli kohti takaseinää. Tätä toistetaan kunnes kaikki ovat löytäneet yhteisen rytmin. Sen jälkeen rytmiin liitetään reisiin lyötäessä oma nimi ja ylös lyötäessä jonkun toisen ryhmäläisen nimi. Se jonka nimi on sanottu pyrkii nappaamaan heti kiinni ja sanoo oman nimensä ja jonkun toisen nimen. Tätä jatketaan kunnes kaikki pysyvät mukana ja kaikkien nimet osataan hyvin. Viimeisessä vaiheessa rytmiä nopeutetaan mahdollisimman nopeaksi ja annetaan mennä kunnes joku putoaa. Silloin leikki voidaan lopettaa tai jatkaa kunnes vain kaksi ihmistä on jäljellä. Heidät julistetaan voittajiksi.

KYLLÄ KYLLÄ

Vuorovaikutuksellisten tarjousten tekemistä, huomaamista, hyväksymistä ja tarjoukseen reagoimista. Selkeän kontaktinoton harjoittelua vahvistava leikki.

Leikkijät seisovat piirissä ja yksi aloittaa katsomalla jotakuta toista piirissä seisojaa. Kaikki muut katsovat esikatsojan suuntaan ollen valmiina reagoimaan, mikäli hänen katseensa osuu omiin silmiin. Kun katse osuu johonkuhun, hänen tehtävänsä on katsoa takaisin ja vastata kyllä. Tämän vastauksen kuullessaan katsoja saa luvan lähteä kohti kyllä-sanan sanonutta ihmistä. Kyllän sanonut piiriläinen kääntää samalla katseensa jo jotakuta toista piirissä seisovaa kohden saadakseen itselleen kyllä-sanan joltakulta toiselta. Harjoitetta jatketaan, kunnes kaikki ovat saaneet oman kyllänsä vähintään yhteen kertaan.

Tavoitteena on löytää keskittynyt rytmi, jossa katseet vaihtuvat jatkuvana virtana ja ihmiset sanovat toisilleen yhä uudelleen ja uudelleen kyllä. Samalla vahvistetaan ilmapiiriä, jossa sanomme toisillemme kyllä, annamme selkeitä viestejä toisillemme ja vastaamme niihin jäsentyneellä toiminnalla.

Leikin alussa ihmiset yleensä lähtevät kohti uutta paikkaa sanottuaan oman kyllänsä. Heidän tulee kuitenkin odottaa liikkeelle lähtöä, kunnes ovat saaneet itselleen kyllän joltakulta toiselta ihmiseltä. Tästä seuraa usein hauskaa hämminkiä, jonka varjolla ohjaaja voi positiivisesti osoittaa, kuinka voimakas vaikutus kyllä-sanalla meihin ihmisiin on. Me lähdemme heti liikkeelle, vaikka emme vielä tiedä edes minne olemme menossa. On siis hyvä harjoitella jäsentynyttä toimintaa, ettei eksy minne sattuu, vaan pääsee niihin suuntiin, joihin itse valitsee kulkea.

RENNOT POLVET

Hyvää fiilistä ja rentoa meininkiä tukeva leikki tai loru.

Porukka seisoo piirissä, ja vetäjän ohjauksessa ryhmä toistaa kaikuna rytmisesti:

Vetäjä: Rennot polvet

Ryhmä: Rennot polvet

Yhdessä: Vastaus sinun ongelmii on rennot polvet.

Rento vatsa...

Rento peppu...

Rennot kynnärpäät...

Harjoitetta voi soveltaa myös eri kielille.

MÄ NÄÄN SUT

Mahdollistaa herkkää ja kunnioittavaa kohtaamista.

Leikkijät asettuvat piiriin ja vuorotellen kukin sanoo: minä näen sinut ja mainisee nimeltä ketä katsoo ja kenet näkee. Seuraavaksi se, joka on nähty sanoo kenet hän näkee.

Jatko-osa: omasta kuvapankista kukin etsii kuvan, jossa on jotain sellaista, mikä kuvaa häntä sellaisena kuin hän haluaisi tulla nähdyksi.

Vauhdikkaat ja tarkkaa keskittymistä harjoittavat leikit

Näitä leikkejä kannattaa käyttää vasta, kun ryhmän turvallisuus ja toimintakyky ovat hyvällä tolalla. Näissä voi tulla mokia ja turvallisessa ryhmässä ne vain lisäävät leikkimisen hauskuutta, mutta alkavassa ryhmässä synnyttävät helposti osaamattomuuden tunteita.

KUNINGAS JA ORJA

Keskittymiskykyä ja rytmitajua kehittävä hauska leikki.

Ryhmä asettuu piiriin ja istuu tuoleilla. Ohjaaja antaa ammatin kullekin tuolille, se voi olla esimerkiksi kuningas, kuningatar, prinssi, prinsessa, hovineito jne. ja viimeisenä orja. Tuolien ammatit säilyvät, vaikka henkilöt vaihtuvat leikin edetessä. Amatit voidaan valita eri ympäristöistä (koulu, sairaala, kauppa, eduskunta jne.)

Kun ammatit ovat selvät, kaikki alkavat taputtaa hyvin hiljaa kaksi taputusta reisille ja yksi rintakehän tai vatsan edessä.

Kullakin taputuksella sanotaan jokin tuoleille määrätystä ammattista.

Omalla vuorolla pitää heti reagoida, jatkaa taputusrytmissä ja sanoa seuraava tuoleille mainittu ammatti. Jos ei sitä muista tai sekoilee rytmissä, joutuu orjan paikalle.

Orja alkaa liikkua takaisin kohti ylempää tuoleja, sitä mukaa kun leikissä putoillaan orjan paikalle. Muut siirtyvät eteenpäin tuoleilla kohti sen ammatin tuolia, josta joku putosi orjaksi.

PELASTAYSTÄVÄ

Hauska leikki, joka kasvattaa ryhmän vastuuta toinen toisistaan. Leikkiminen kehittää yhteisöllistä ja yksilöllistä reagoitua ja nopeaa toimintaan tarttumista. Toisena tavoitteena on rohkaista jokaista hulluttelemaan turvallisesti.

Leikkitalaan laitetaan kutakin leikkijää kohti yksi tuoli. Tuolit asetetaan epämääräiseen järjestykseen, jossa niiden istumasuunnatkin vaihtelevat satunnaisesti. Kukin leikkijä nimikoi yhden tuolin omakseen koko leikin ajaksi. Yksi leikkijöistä ryhtyy "liimapolviseksi" hipaksi, joka voi liikkua polvet yhteen liimautuneena. Kaikki muutkin joutuvat liikkumaan samalla rajoitteella.

Kun yhdestä ryhmäläisestä tulee hippa, niin yksi tuoli jää tyhjäksi. Ryhmän tehtävä on pitää kaikki tuolit varattuina, niin että hippa ei pääse istumaan. Tuolit pidetään varattuina vaihtamalla istumapaikkaa aina sen mukaan, mistä hippa on yrittämässä löytää itselleen tuolin, johon istahtaa.

Jokaisen tulee olla siis koko ajan erittäin valppaana nähdäkseen, mihin hippa on menossa ja ehtiäkseen itse aina johonkin vapaaseen tuoliin. Kukaan ei saa jäädä yhteen tuoliin viittä sekuntia pidemmäksi ajaksi kerrallaan. Tarvittaessa hippa tai koko ryhmä voi laskea ääneen 1–5, jotta tuolille jäänyt joutuu lähtemään varmasti liikkeelle.

Parhaimmillaan ryhmä löytää leikissä yhteisen rytmin ja hereillä olon tilan. Leikki on nopeampainen, ja usein hippa kuitenkin ehtii saada itselleen tuolin ja siten hipat vaihtuvat varsin tiheään. Hipaksi jää se, jonka tuolille hippa istuu (siis hän, jonka nimikkotuolin hippa onnistuu valtaamaan... näin kaikkien on pidettävä kaikkien puolta, koska kuka tahansa voi jäädä hipaksi, jos muut eivät puolusta toistensa tuoleja).

SEISKA

Hulvattoman hauska ja asteittain vaikeutuva vauhdikas leikki.

Osallistujat seisovat jälleen piirissä. Yksi aloittaa sanomalla yksi ja laittaa kätensä rinnalleen niin, että käsien sormet osoittavat sivusuunnissa eri suuntiin. Päälimmäisen käden sormien suunta määrää seuraavan luvun sanojan. Hän sanoo kaksi ja laittaa omat kätensä vastaavasti määräten päälimmäisellä kädellään, jatkuuko suunta eteen päin piirissä vai palautuuko se edelliselle numeron lähettäjälle. Numerolla seitsemän on aina vaihdettava suuntaa. Jos joku sekoilee käsiensä suunnassa tai reagoinnin nopeudessa, hän joutuu juoksemaan piirin ympäri tai vaihtoehtoisesti putoaa pelistä. Viimeiseksi selvinnyt on hurrausten arvoinen voittaja.

Leikkiin tulee lisää haastetta, jos esimerkiksi kolmosella pitää sanoa suunnan antamisen lisäksi nimensä. Edelleen nelosella pitää sanoa vain numero ja niiaata.

Kun pelaajat tottuvat leikkimään tätä leikkiä, lisää hauskuutta tuo hämäys katseen suunnalla (katsot eri suuntaan kuin määräävä kätesi...voit olla varma, että joku menee sekaisin ja kaikki voivat (hyväntahtoisesti) nauraa mokailulle).

PIPEDIPIEDIPOP

Leikki kehittää osallistujien sisäistä lupaa nauraa itselleen ja mokailla sydämensä pohjasta. Leikissä huomataan, että mokailu ei ole vaarallista, vaan iloa ja vapautunutta oloa luovaa meininkiä. Toki leikkiessä liitytään turvallisesti ja hölmöillään yhdessä hassujen hahmojen ja liikkeiden avulla.

Porukka seisoo piirissä ja yksi heistä menee keskelle. Hän osoittaa jotakuta piirissä seisoo sanoen PIPEDIPIEDIPOP. Osoitetun henkilön on ehdittävä pelastautuakseen sanoa POP ennen kuin toinen on päässyt sanomisensa loppuun. Jos keskellä olija sanoo osoittaessaan vain POP, niin osoitetun on oltava hiljaa.

Kun tämä vaihe on kaikille selvä, keskellä olijan repertuaari kasvaa erilaisilla olennoilla. Hän voi osoittaessaan sanoa jonkun sovitus hassun olennon, jonka ilmaisemiseen on sovittu jokin tapa (katso esimerkit harjoitteen lopussa). Osoitettu ihminen tekee sitten sovitut liikkeet, ja hänen molemmilla puolillaan olevat ihmiset tekevät hahmoa täydentävät, niin ikään etukäteen sovitut liikkeet. Jos kolmikko onnistuu tekemään koko hassun hahmon sinä aikana, kun keskellä olija laskee yhdestä kymmeneen niin nopeasti kuin ikinä ehtii, niin keskellä olija osoittaa jotakuta uutta henkilöä. Kun joku osallistuja mokailee liikkeen suorittamisessa tai sen ajoituksessa, hän pääsee itse keskelle. Nurinkurin menneistä liikesuorituksista saadaan parhaat naurut, ja niistä voidaan kehittää uusia hahmoja.

Klassikkohahmojen kaveriksi kukin ryhmä voi keksiä omia lemppareitaan ja yhdessä keksittyjä uutuuksia. Kukin aika tuottaa myös omat klassikkonsa tähän leikkiin. Leikki kannattaa aloittaa vain parilla kolmella hahmolla, jotta osallistujat oppivat muistamaan hahmojen olemuksen ja niihin liittyvät liikkeet. Kokemuksen karttuessa hahmoja voi olla paljon ja leikin rytmi nopea.

Norsu:

Keskimmäinen ottaa toisella kädellä kiinni nenästään ja pujottaa toisen kätensä nenästä kiinni pitävän käden muodostamasta ympyrästä läpi ja heiluttaa sitä kuin norsu kärsäänsä. Henkilöt hänen eri puolillaan tekevät norsulle korvat kääntyen kärsää tekevää henkilöä kohden muodostaen puoliympyrät käsillään.

Leivänpaahdin:

Keskimmäinen alkaa hyppiä ylös ja alas. Henkilöt hänen vieressään kääntyvät häntä kohti ja ojentavat molemmat kätensä leivänpaahtimeksi hyppivän leivän ympäri.

Rikkinäinen leivänpaahdin:

Reunimmaisat hyppivät ja keskimmäinen leipä pysyy paikoillaan.

Bond:

Keskimmäinen ottaa haara-asennon, ojentaa molemmat kätensä keskisormi edellä (aseeksi) ja sanoo itsevarman makeasti I am Bond, James Bond. Vierellä olevat kääntyvät ihaileva ilme kasvoillaan Bondia kohti, ojentavat kätensä hänen suuntaansa ja sanovat OOH JAMES.

WC:

Keskimmäinen istuu ikään kuin pytylle. Vierellä olevat kääntyvät pytyllä istujan puoleen ja vetävät vessan painamalla kuviteltua nuppia ja sanovat shlashss.

Lentäjä:

Keskimmäinen tekee peukalosta ja etusormesta ympyrät (silmälaseiksi) ja asettaa ympyrät silmien eteen niin, että peukalot kulkevat nenän vartta myöden. Vierellä olevat tekevät ulkokäsillään koneen siivet ja koneelle sovitun äänen.

Kani:

Keskimmäinen nostaa kätensä korviksi ja heiluttaa niitä ahkerasti. Vierellä olevat asettavat keskellä olevan puoleiset kätensä myös kanin korviksi ja heiluttavat niitä pääkanin tahtiin.

Kirvesniemi:

Keskimmäinen hiihtää perinteistä hiihtoa ja sanoo: Emmie jaksa emmie jaksa! Vierelle tulevat taputtavat käsiään ja sanovat: Kyl sie jaksat, kyl sie jaksat!

Matikainen:

Keskimmäinen hiihtää luistelutyylillä ja huutaa: Havuja perkele. Vierelle tulevat heittävät havuja ja sanovat esim.: Täshän niitä, täshän niitä ja heittävät kuvitteellisia havuja hiihtäjän avuksi.

SEKAISIN MENNEET KÄDET

Hauskaa yhdessäoloa, keskittymistä ja nopeaa reagoimista vaativa leikki.

Ryhmäläiset asettuvat kontalleen piiriin siten, että kaikkien kämmenet ovat lattialla. Kämmenten asetetaan niin, että joka toinen kämmen on aina jonkun toisen vierellä (kunnes leikkijöitä on niin vähän jäljellä, että tämä asetelma ei onnistu. Silloin ohjetta noudatetaan mahdollisuuksien mukaan).

Harjoittelukierroksella varmistetaan, että jokainen osaa läpsäyttää kämmentään vain omalla vuorollaan. Läpsäytys etenee siis kämmen kämmeneltä. Kun tämä osataan, mukaan liitetään mahdollisuus vaihtaa suuntaa niin, että kun joku läpsäyttää kaksi kertaa, niin suunta vaihtuu.

Kun idea on kaikille selvä, läpsytysvauhtia lisätään. Mukaan liitetään haluttaessa leikkimielinen kisailu. Silloin hän, joka on olettanut oman kämmenten läpsäytysvuoronsa tulevan ja nostanut kämmentään, vaikka suunta on vaihtunut, joutuu poistamaan väärään aikaan heilahtaneen kämmentensä piiristä. Jokaisella on siis kaksi mahdollisuutta ennen kuin puotoa kisasta kokonaan pois. Voittaja on se, jonka kämmen on viimeisenä tallella.

YHTEINEN HAHMO

Keskittymistä vaativa hassuttelu.

Ennen varsinaisen leikin alkua sovitaan ketkä kolme merkittävää henkilöä valitaan leikin hahmoiksi. Heille sovitaan heitä tarkoittavat eleet. Henkilöt voivat olla esimerkiksi Niinistö, Trump ja Putin. Niinistö voi esimerkiksi rullaluistella, Trump laittaa huulensa töröilleen tai heiluttaa käsiään edestakaisin ja Putin näyttää pokerinaamaa ja murista kuin leijona.

Kun henkilöistä ja merkeistä on sovittu, leikkijät asettuvat piiriin katseet kohti lattiaa. Leikinjohtaja laskee kolmeen, ja kaikki nostavat päänsä ja katsovat jotakin ryhmäläistä. Jos kaksi ihmistä katsoo toisiaan, heistä tulee leikkivä pari. Pareja voi muodostua useampia, mutta he leikkivät yksi pari vuorollaan. Leikinjohtaja laskee jälleen kolmeen, ja parit kulkevat toisiaan kohti kunnes leikinjohtaja sanoo N-Y -T nyt! ja silloin kumpikin leikkijä näyttää valitsemaansa henkilöön kuuluvan eleen. Jos kumpikin on valinnut saman henkilön, he pääsevät pois piiristä, ja jos heillä on eri henkilöt, he palaavat piiriin. Seuraava pari tekee oman yhteisen hetkensä.

Leikki jatkuu uusien parien etsinnällä kunnes kaikki ovat päässeet piiristä pois.

Hassutteluun kutsuvat leikit

HIRVIÖHIPPA

Hauska leikki, jossa jokainen voi ilmaista pientä hirviötä itsessään ja harjoitella hullunkurisena olemista.

Hipaksi jäävä henkilö lähtee ottamaan kiinni jotakin ryhmäläistä liikkuen jollain “hirviömäisellä” tavalla. Kaikki liikkuvat kuten hirviö. Kun päähirviö saa jonkun kiinni, hänestä tulee uusi hirviö, joka keksii jonkun uuden hirviömäisen liikkumistavan ja alkaa metsästää uutta kiinniotettavaa. Kaikki osallistujat pysyvät leikissä niin kauan kuin halutaan leikkiä. Leikki loppuu, kun hirviömäinen liikkuminen ei enää energisoi.

HAMPAATTOMAT VANHAINKODISSA

Hervottoman hauska pilailu, jossa oppii turvallisella tavalla nauramaan itselleen ja muille. Jos joku kokee, että hampaattoman liittäminen vanhainkotiin on loukkaavaa, niin silloin kannattaa keksiä leikille jokin toinen nimi.

Ryhmä asettuu istumaan piiriin. Kaikki kääntävät huulensa hampaidensa päälle niin, että näyttää siltä, kuin kenelläkään ei olisi hampaita. Sen jälkeen jokainen sanoo vuorollaan jonkun sairauden nimen, joka hänellä leikisti on. Muut valittavat: voi voi isoon ääneen. Jos joku nauraa, kaikki nousevat seisomaan, nostavat kätensä ylös ja huutavat ojoi tai hän putoaa kierrokselta pois.

KOLME KIERROSTA

Vauhdikas leikki, jolla voidaan kerrata jotakin käsiteltyä asiaa tai tutustua johonkin uuteen teemaan. Paljaat jalat tai tossut estävät turhan liukastumisen. Leikinjohtajan on hyvä kehoittaa varovaisuuteen leikin juoksuvaiheessa.

Leikkijät asettuvat seisomaan piiriin. Leikinjohtaja sanoo yhden käsiteltävään asiaan liittyvän sanan. Hän kulkee piirin takana ja koskettaa kädellään kahta piiriläistä. He lähtevät juoksemaan vastakkaisiin suuntiin piirin ympäri. Kohdatessaan toisensa he tarttuvat toisiaan käsikynkästä ja pyörivät kolme kertaa huutaen sanotun sanan kolmeen kertaan. Sen jälkeen he jatkavat tulosuuntaansa takaisin omalle lähtöpaikalleen. Viimeiseksi paikalleen ehtinyt jatkaa uutena leikinjohtajana valiten sanottavan sanan ja kaksi uutta juoksijaa.

Kaikki jatkavat leikissä, kunnes asiat on kerrattu, uusi asia herätelty tai energia käytetty tähän leikkiin.

Jännittävät leikit

OTA KIINNI OLKAPÄISTÄ

Tarkkuutta vaativa jännittävä kisailu.

Osallistujat asettuvat piiriin pareittain siten, että sisäpiiriläiset istuvat tuoleilla ja ulkopiiriläiset seisovat pariensa takana kädet reisiä koskettaen. Sisäpiiriläisten tavoitteena on vaihtaa keskenään silmäniskusta paikkaa. Ulkopiiriläisten tavoitteena on pitää oma pari itsellään. Jos pari yrittää lähteä, ulkopiiriläinen saa pidettyä omansa, jos ehtii saada lähtijän olkapäistä kiinni ennen kuin pari on livahtanut uudelle tuolille. Sisäpiiriläiset eivät saa nojata piirin keskelle eivätkä ulkopiiriläiset saa nostaa käsiään ennen kuin oma pari on lähdössä liikkeelle.

Leikissä ei ole voittajaa. Sitä leikitään kunnes tulee väsy.

METRO

Nopeatempoinen virkistäytymisleikki, joka antaa myös mahdollisuuden harjoitella mukaan tunkeutumista, jos omaa paikkaa ei ryhmässä ole helppo saavuttaa.

Ryhmäläiset asettuvat jälleen piiriin kukin omalle tuolilleen ja keskelle asettuu yksi ”metroon” pyrkivä osallistuja. Piiriin lisätään yksi ylimääräinen tuoli. Metro lähtee liikkeelle siten, että osallistujat siirtyvät ensin myötäpäivään vieressään vapautuvalle tuolille niin nopeasti, että keskellä olijan on vaikea ehtiä vapaalle tuolille. Metrossa olijat voivat vaihtaa junan kulkusuuntaa niin, että kun jonkun leikkijän viereen tulee vapaa tuoli, niin hän taputtaa sitä, jolloin tuoleilla siirtyvien kulkusuunta vaihtuu (tässä tulee yleensä sen verran hoksausviivettä, että keskellä olijan/ pysäkillä seisojan on helpompi päästä kyytiin). Leikissä ei ole voittajaa, vaan matkaa tehdään niin kauan kuin leikki innostaa.

MURHAAJA

Jännittävä kontaktileikki.

Leikkijät asettuvat piiriin ja sulkevat hetkeksi silmänsä. Leikinjohtaja kiertää piirin takana ja koskettaa jotakin henkilöä selkään. Kosketetusta henkilöstä tulee murhaaja, joka lähtee liikkeelle leikinjohtajan antaessa siihen luvan.

Leikkijät kulkevat tilassa kätellen katsekontaktin kera toinen toisiaan. Murhaaja tappaa iskemällä silmää kätellessään muita leikkijöitä. Kun murhaajan silmä on iskenyt, kuolleen pitää pienellä viiveellä vaipua kiljuen, koristen tai huutaen maahan ja siirtyä hautausmaalle (pois leikkijöiden keskeltä).

Murhaajan tehtävä on murhata niin monta kuin ehtii ennen kiinni jäämistään. Kaikkien tulee vaarasta huolimatta kätellä toisiaan ja mahdollisuuksien mukaan seurata tilannetta niin, että voisivat huomata, kuka ryhmäläisistä on murhaaja.

Kun joku huomaa, kuka joukosta on tappava silmäniskijä, hän nostaa kätensä ylös ja ilmoittaa muille SYYTÄN. Jonkun toisen leikkijän pitää silloin ilmoittaa TODISTAN. Jos todistaja ilmaantuu, syyttäjä kuiskaa leikinjohtajan korvaan epäillyn nimen. Sen jälkeen todistaja kuiskaa oman ehdotuksensa. Jos molemmat ilmoittavat saman henkilön ja se on juuri leikinjohtajan valitsema silmäniskijä, niin murhaaja jää kiinni, uhrit lasketaan ja leikki loppuu. Usein ryhmä haluaa leikkiä leikkiä muutaman eri murhaajan verran. Murhaaja yrittää olla niin taitava, että ehtii tainnuttaa kaikki ryhmäläiset.

VAMPYYRI

Turvallinen tapa kokea jännitystä ja kehittää kuuloaistia.

Osallistujat asettuvat piiriin. Leikinjohtaja kulkee piirin ympäri ja koskettaa jotakuta merkiksi sitä, että hänestä tulee vampyyri. Kun leikinjohtaja antaa merkin, kaikki alkavat liikkua varovasti silmät edelleen kiinni tai sidottuina. Murhaajaksi määritelty yrittää saada jotakuta hartioista kiinni ja imaista veret hänestä. Kiinni saatu odottaa hetken (jotteivät muut tiedä, missä vampyyri liikkuu), ja sen jälkeen hän kiljuen kaatuu maahan.

Kuolleet tulevat kellariin piirin reunoille ja turvaavat pelaajien liikkumista kuiskaamalla karmivalla äänellä VERIPERUNA aina, kun joku pelaajista tulee tilan reunalle. Kun pelaajat vähenevät, reunalla olijat pienentävät liikkumistilaa siirtymällä vähitellen keskemälle.

Usein henkilöt oppivat pelatessaan kuulemaan, missä vampyyri liikkuu, ja siten pelin jännitys kasvaa ja taktikointi kehittyy. Voittaja, jolla ei ole suurta merkitystä, on viimeinen hengissä selviytyjä, josta tulee seuraava Vampyyri.

LÄNNEN NOPEIN

Hyvä harjoite piiloaggression purkamiseen tai energian nostatukseen ryhmässä, jossa ei ole väkivaltaa tai aggressiota eikä osallistujilla hankaluuksia kyseisten tunteiden kontrolloinnissa. Leikki voi toimia tukena myös luvallisen aggression ilmaisun harjoitteluun. Leikissä voi käyttää vain ampumisen ensimmäistä vaihetta, jos muu tuntuu liian väkivaltaiselta.

Ryhmä asettuu ympyrään, ja yksi henkilö menee seisomaan keskelle. Keskellä olija osoittaa summanmutikassa jotakin piirissä seisovaa ja sanoo PUM. Keskellä olija kyykistyy ja hänen molemmilla puolillaan seisovat ihmiset kääntyvät toisiinsa päin ja "ampuvat" toisiaan osoittamalla toista sormellaan ja sanovat myös PUM. Viimeiseksi pamauttanut menee keskelle uudeksi osoittajaksi tai poistuu pelistä.

Mikäli kaikki ovat yhtä nopeita, toisiaan kohden kääntyneet jatkavat ampumista järeimmillä aseilla, kunnes voittaja selviää, tai jos molemmat ovat yhtä nopeita koko repertuaarin loppuun saakka leikki jatkuu niin, että keskellä olijaa osoitetaan uudestaan.

Jos halutaan, kuollut voi pudota myös pelistä ja lopuksi jää jäljelle kaksi nopeinta. He asettivat selät toisiaan vastaan ja lähtevät kävelemään pois päin toisistaan. Kun ohjaaja sanoo sovitun numeron, he kääntyvät ja ampuvat toisiaan, joko pelkällä PUMilla tai koko repertuaarilla. Nopeampi voittaa kisan.

Vaihtoehto 2: Kaksi viimeistä katsovat toisiaan, ja samalla ohjaaja luettelee kirjaimia sekalaisessa järjestyksessä. Kirjain kirjaimelta taistelijat lähestyvät toisiaan pienin askelin ja osoittavat toisiaan sanoen PUM, kun ohjaaja sanoo ennalta sovitun kirjaimen. Jälleen nopeampi PUM voittaa.

Aseet ja niiden toiminta järeysjärjestyksessä:
(toiminnan voi tietysti keksiä kukin ryhmä itsekin)

Pistooli: etusormella osoitus ja PAM

Konekivääri: Kädellä osoitus ja TATATATATATA

Käsikranaatti: Kädellä otetaan ikäänkuin kranaatti taskusta, nykäistään pois sokka sanoen samalla TIX ja heitetään kranaatti huutaen FIUU - KRÄTS

Sinko: Kahdella kädellä ikäänkuin nostetaan noin metrin mittainen putki olkapään päälle osoittamaan vihollista, painetaan yläpinnalla olevaa liipaisinta alaspäin ja huudetaan KVUSSH - PUM, joista ensimmäinen on raketin lähtö ja toinen on osuma.

Tykki: Mennään kontalleen, osoitetaan kädellä yläviistoon ja huudetaan TUDUMM

Panssarivaunu: Pyörähdetään ympäri ja nojaututaan hieman eteenpäin kohti toista osoittaen häntä kädellä. Liikkumisen aikana huudetaan RYNRYNRYN... ja lopuksi LIISK.

Ydinpommi: Nostetaan kädet ylös ja huudetaan KAIKKI KUOLEE. Kaikki liike loppuu, hiljaisuus!

SUSI JA LAMPAAT

Kuuntelua ja nopeaa reagointia edistävä pariharjoite.

Lattia kuvitellaan laitumeksi, jonka sisällä saa kävellä suoraan, pienin askelin eri suuntiin ohjeiden mukaan (oikealle, vasemmalle, eteenpäin, taaksepäin, käänny, pysähdy). Kaikki hakevat parin itselleen ja sopivat kumpi on lammas ja kumpi paimen, yksi toimii pelin sutena. Jos henkilöitä on pariton määrä, yksi lammas saa kaksi paimenta, jotka antavat vuorotellen ohjeita.

Lampaat lähtevät laitumelle, ja paimen ohjaa omaa pariaan. Laitumella lampaat yrittävät välttää syödyksi tulemiselta paimenensa ohjeiden avulla. Laitumen rajoja ei saa ylittää ja lampaan on kuljettava ainoastaan paimenen määräämään suuntaan. Mikäli paimen ei huomaa lampaan päätyneen laitumen rajalle jää lammas polkemaan paikoilleen, kunnes saa uuden ohjeen.

Paimen asettuu sovitun laitumen ulkopuolelle, ja sanoo tai huutaa omalle lampaalleen, mihin suuntaan tämän tulee kulloinkin kulkea välttyäkseen joutumasta suden suuhun.

Susi kulkee vapaasti, mutta polvet yhdessä, ja heiluttaa käsiään edessään kuin suurta suuta avaten ja sulkien. Susi yrittää saada kaikki lampaat kiinni ja viimeinen hengissä säilynyt voittaa pelin.

Sosiometria

Sosiometria on J. L. Morenon luoma menetelmä ja työskentelytapa. Se mittaa ryhmän jäsenten välisiä suhteita, ja työtapana se mahdollistaa taiten käytettynä, että ryhmän tietoisuus itsestään ja suhteistaan kasvaa. Suhteiden näkyväksi tekeminen tuottaa vastuullista suhtautumista jokaiseen ryhmäläiseen ja parhaimmillaan lisää yksilön ja ryhmän kykyä huolehtia vuorovaikutuksellisesta hyvinvoinnistaan.

Menetelmän ytimessä on ajatus ihmisestä valintoja tekevänä olentona ja ajatus näiden valintojen järjestäytymisestä toistuvan rakenteen mukaan. Morenon tutkimusten mukaan ryhmään syntyy aina vuorovaikutuksellinen ylimystö eli osa ryhmään kuuluvista ihmisistä tulee valituksi erilaisiin vuorovaikutuksellisiin tilanteisiin muita enemmän. Valinnat osuvat heihin niin usein, että he eivät enää pysty vastaamaan kaikkiin heille osoitettuihin valintoihin.

Ryhmään syntyy aina myös keskiluokka, jonka jäsenet tulevat kohtuullisen paljon valituiksi ja myös torjutuiksi. Tähän alaryhmään kuuluvat löytävät kyllä itselleen kaverin, mutta eivät paistattele ryhmän huomion keskipisteessä. Tässä joukossa monen on hyvä olla, koska erilaiset odotukset eivät kohdistu juuri heihin eikä vuorovaikutuksellista kuormitusta tule liikaa. Tietysti sellainen ihminen, joka nauttii huomiosta ja keskipisteenä olemisesta, voi olla tyytymätön tällaiseen kohtuulliseen mukanaoloon.

Kolmas ja kurjin alaryhmä on sosiometrinen köyhälistö, jonka jäsenet eivät juuri tule valituiksi moniinkaan eri kriteerein määriteltyihin vuorovaikutuksellisiin tehtäviin ja tulevat ohitetuiksi tai torjutuiksi useammin kuin muut ryhmäläiset. Heidän joukostaan löytyvät myös kiusatut ihmiset ja samaten ryhmän laidalle päätyvät omasta hyväksytyksi tulemisestaan epävarmat ihmiset.

Koska tällainen dynamiikka syntyy ryhmiin helposti, on välttämätöntä ohjata ryhmää virtaavaan sosiometriaan, jossa suhteet ja asemat vaihtuvat. Mitä monipuolisemmin ihminen tulee ryhmässä myönteisellä tavalla näkyväksi, sitä enemmän häntä arvostetaan, hänestä pidetään ja häntä huomioidaan eri tavoin ja kriteerein.

Ryhmätietoinen ohjaaja voi myös opettaa sosiometrisiä taitoja ryhmäläisilleen. Tämä tarkoittaa itse kunkin oma-aloitteisen aktiivisuuden tukemista ja siitä palkitsemista. Sosiometrinen tietoisuus opettaa tunnistamaan sitä, minkälainen käyttäytyminen on missäkin ryhmässä arvostettavaa. Tämä tietoisuus antaa paremmat mahdollisuudet toimia ryhmän arvostamalla tavalla, ja siten henkilö voi halutessaan vaikuttaa omaan sosiometriseen asemaansa.

Sosiometria käytännössä

Sosiometriaa voi käytännössä soveltaa pienimuotoisesti, mutta merkityksellisesti esimerkiksi koulussa lukukauden alussa ja lopussa tai uusien ryhmien vuorovaikutussuhteita tarkasteltaessa ja autettaessa ryhmäläisiä tutustumaan toisiinsa. Sosiometrisessä menetelmässä on oleellista kysymysten valinta. Niiden tulee olla neutraaleja (Kenet näit ensimmäisenä tullessasi kouluun tänä aamuna?). Haastavammissa kysymyksissä myönteisen kielen käyttö on olennaista, koska hyvin muotoiltu kysymys vähentää niihin helposti liittyvää hylätyksi tulemisen pelkoa (Kehen et ole vielä ehtinyt tutustua?)

Koska työtavassa valitaan ihmisiä erilaisten kriteerien perusteella, niin väistämättä välillä joku jää valitsematta, ja se on aina pelottava tilanne. Joillekin se voi olla jopa katastrofaalinen hylätyksi tulemisen kokemus. Siksi täytyy tarkkaan miettiä käytetyt kysymykset niin, että ne mahdollistavat mahdollisimman monen valituksi tulemisen. Kysymyksiä tulee aina olla useita, jotta kaikki tulisivat valituiksi ainakin jonkin yhteistoimintaan liittyvän kriteerin perusteella.

Ohjaajan tulee ohjeistaa tehtävä huolellisesti ja painottaa sitä, että valinnat ovat vaihtuvia, kysymys-, tilanne -ja aikasidonnaisia. On normaalia ja asiaan kuuluvaa olla välillä valittuna ja välillä vuorovaikutuksellisessa lepovuorossa.

On tärkeä antaa tilaa myös valituksi tulemisen ja valitsematta jäämisen kokemuksille, silloin kun se tuntuu ryhmän turvallisuuden kannalta mahdolliselta.

Käytettäessä sosiometriaa jossakin ryhmän vaiheessa esimerkiksi ryhmäyttämässä, valinnat ilmaistaan laittamalla käsi sen ihmisen olkapäälle, joka juuri nyt tuntuu omalta valinnalta.

Turvallisia kysymyksiä:

- Kenet näit ensimmäisenä tullessasi tänään kouluun?
- Kenet tunnet tästä ryhmästä ennestään?
- Kehen et ole vielä tutustunut?
- Kenen olet huomannut oppineen uutta?
- Kuka on osannut olla aivan hiljaa?
- Kenen voisit kuvitella omaavan vielä piilossa olevaa taitoa?
- Keneltä olet saanut apua?
- Ketä voisit auttaa?
- Ketä haluat tsempata?
- Kenen olet huomannut näkevän vaivaa jonkun asian eteen?
- Ketä haluat kiittää ja mistä?

Vaarallisia kysymyksiä:

- Kenestä pidät eniten?
- Kuka on mielestäsi paras oppilas?
- Kuka on kiinnostavin henkilö?

Kaikki kysymykset, jotka ovat hyvä-huonoakselilla, ovat usein aivan tarpeettomia. Kysymykset, jotka auttavat liittymään uusiin ihmisiin, rakentavat virtaavaa sosiometriaa, jossa osallistujat voivat toimia monien ihmisten kanssa eri tehtävissä.

Paikkasosiometria

Paikkasosiometriaa voi myös käyttää ryhmän eri vaiheissa selkeyttämään sitä, kuka kukin on tai mitkä aiheet ryhmää milloinkin aktivoivat. Tämä on edellä kuvattua sosiometristä harjoitusta turvallisempi tapa auttaa ryhmän jäseniä vuorovaikutukseen toistensa kanssa, koska henkilösuhteet eivät tule näkyviksi samalla tavalla kuin silloin, kun valinnat kohdistuvat henkilöihin ja ne tulevat näkyviksi koko ryhmälle. Paikkasosiometria aktivoi oman kokemuksen tai mielipiteen ilmaisuun.

Seuraavaksi on listattu tehtäviä, joissa vastataan annettuihin kysymyksiin tiettyyn paikkaan asettumalla.

- Mistä olet kotoisin? (Kartta hahmotetaan lattialle etelä-pohjoissuunnassa, ja osallistujat asettuvat oman paikkakuntansa mukaan summittaisesti kartalla. Kartta voi olla maakohtainen tai globaali.)
- Ryhmittäytyminen eri ammattialojen mukaan, jolloin ohjaaja määrittelee, mikä ala sijaitsee missäkin kohtaa huonetta.
- Asettautuminen kiinnostuksen aiheen mukaan, jolloin ohjaaja määrittelee valittavat asiat ja niihin liittyvät paikat. Sopii hyvin esim. projektitehtävien jakoon, ammatinvalinnan tunnille tai vapaavalintaisten tuntien valintaan jne.
- Mielipidejanat, joissa samaa mieltä–eri mieltä-päädyt ovat janan eri päissä ja osallistujat voivat asettua omaa mielipidettään vastaavaan kohtaan.

Ryhmä haasteiden kohtaajana

Mitä turvallisemmaksi ryhmä rakentuu, sitä vaikeammista tilanteista se selviytyy ja sitä rohkeammin se uskaltaa oppia uutta. Ohjaajalle vain kokemus tällaisissa tilanteissa olemisesta antaa varmuutta pulmien kuulemiseen ja kykyä antaa tilaa erilaisten mielipiteiden jakamiseen.

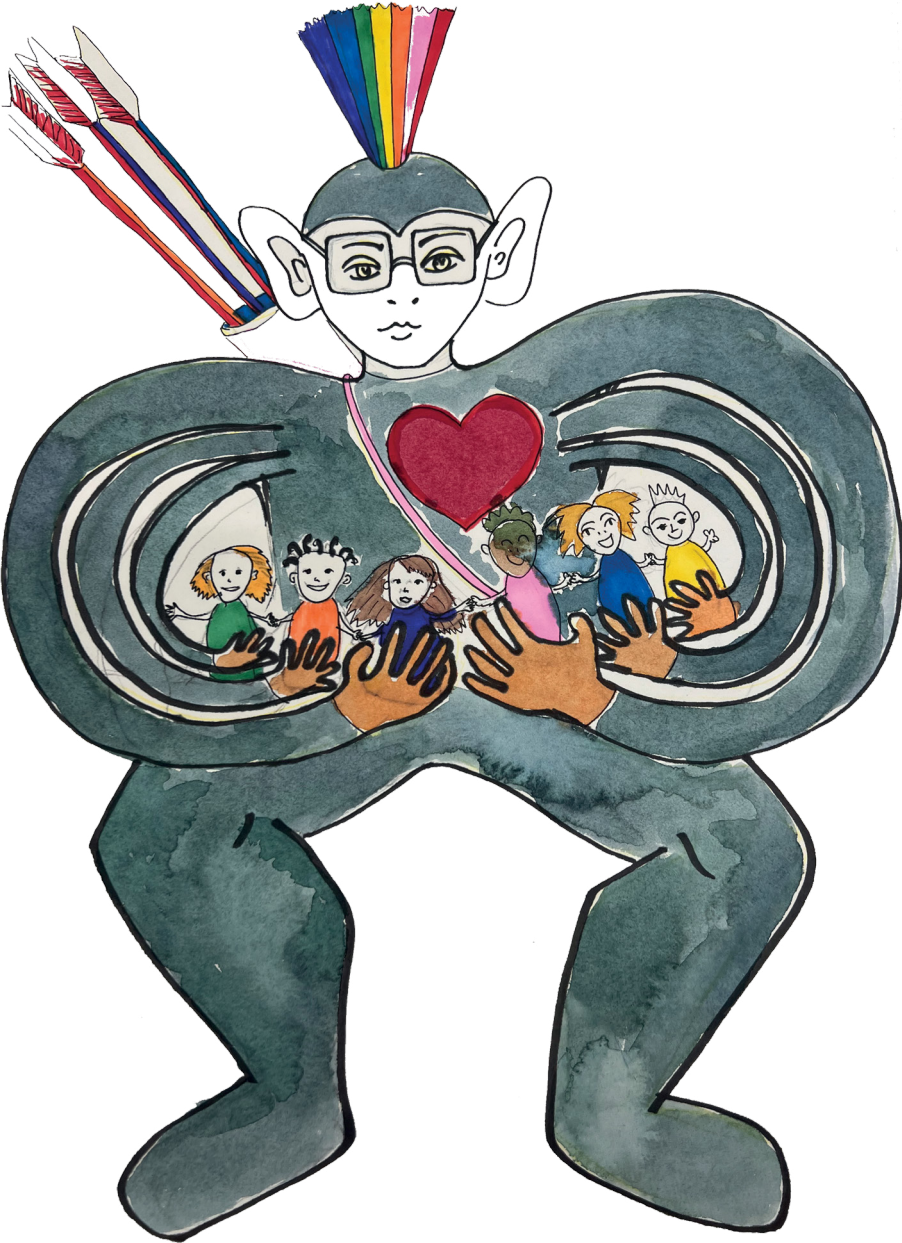
MUISTELUTEHTÄVÄ

- Palauta mieleesi joitakin ryhmiä, jotka ovat olleet sinulle turvallisia:

- Palauta mieleesi joitakin ryhmiä, jotka ovat olleet tavalla tai toisella turvattomia:

- Palauta mieleesi joitakin haasteita, joista joku ryhmä, johon olet osallistunut, on selviytynyt. Mikä mahdollisesti selviytymisen, ja mitä siitä seurasi?

- Katso alla olevaa kuvaa ja kerro, mitä siinä näet ja mitä se sinussa herättää.



Yhteisöllisyyden syli. Luovien liikahdusten iltapäivässä Tarinallisuus ja yhteisöllinen oppiminen -koulutuksessa. Tekijät: Eeva Oksanen ja Terhi Ropponen.

Kehittyvä ryhmä

Kehittyvää ryhmää voi kutsua työkykyiseksi ryhmäksi. Se oppii tekemisestään ja innostuu uusista haasteista. Sen jäsenet voivat hyvin ja uskaltavat kohdata myös ristiriitoja. Ryhmän ilmapiiriä hoidetaan jatkuvasti jollakin tavalla, ja tarvittaessa sen hoitaminen nostetaan työskentelyn keskiöön. Ryhmä kokee yhteenkuuluvuutta ja tekemisen mielekkyyttä. Tällaisen ryhmän rakentaminen vaatii usein aikaa ja vaivaa.

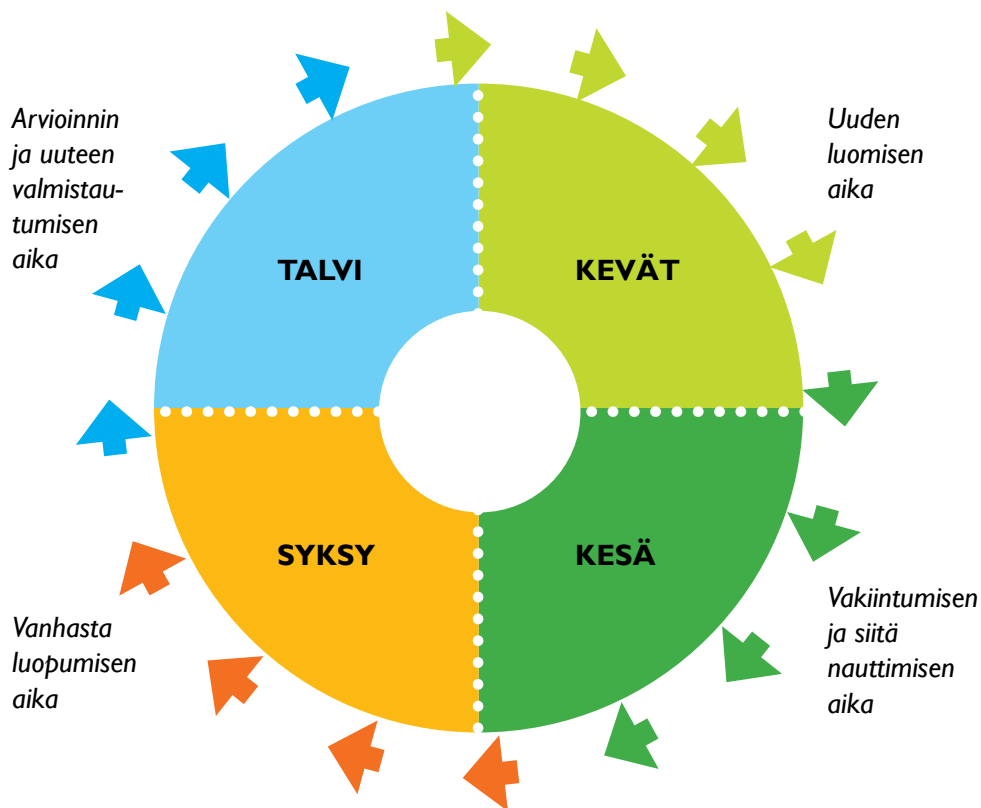
MUISTELUTEHTÄVÄ

- Palauta mieleesi jokin mainiosti toimiva ryhmä.
- Palauta mieleesi elämäsi paras ryhmä ja mieti, mikä siitä teki sellaisen.

Miten ryhmä voi hoitaa itseään?

Ryhmät voivat tarkastella itseään ja omaa toimintaansa monin tavoin.

- 1) Leikkimällä
- 2) Sosiometrisellä työskentelyllä
- 3) Tutkimalla, missä ryhmäprosessin vaiheessa osallistujat kokevat ryhmän olevan ja miksi.
- 4) Kysymällä esimerkiksi ajankohtaisista asioista, kuten:
 - Kerro kolme asiaa, joihin olet tyytyväinen tässä ryhmässä.
 - Kerro kaksi seikkaa, joihin haluaisit muutosta.
 - Mikä on ollut itsellesi mieluisin asia tässä ryhmässä?
 - Minkä tapahtuman muistat viime jaksolta?
 - Mistä olet ylpeä tässä ryhmässä?
- 5) Ryhmän hyvinvointia voi tutkia hyvinvointikorttien kysymyksiin vastaamalla.
- 6) Tarkastelemalla ryhmän tilannetta tässä julkaisussa kuvattavaa elämän vuodenaajat-ajattelutapaa konkretisoimalla. Työskentelyssä annetaan kullekin ryhmän jäsenelle mahdollisuus tarkastella omaa vuodenaikaansa. Ohjaaja kokoaa keskustelua yhteen ja hahmottaa yksityisten vuodenaikojen kautta koko ryhmän tilaa. Ryhmän hyvinvoinnista kertoo se, että sen jäsenet voivat olla eri vuodenaajoissa ja oppia yhä uutta niiden eri puolista niin itsessään kuin koko ryhmän todellisuudessakin. Ohjaaja voi antaa mahdollisia jatko-tehtäviä, esimerkiksi tarinankerronnan, liiketehtävien tai kuvallisen ilmaisun muodoissa.



Elämän vuodenaajat – parantava kehä -malli.

Elämän vuodenaajat

Elämän vuodenaajat on yksi, metaforinen tapa tarkastella sitä tilaa, jossa kukin ryhmän jäsen on ja missä vaiheessa koko ryhmän mielentila kulloinkin sykkii. Se kertoo ryhmäprosessien moninaisuudesta, siitä miten ne liittyvät yhteen ja minkälaisen sosiaalisen kokonaisuuden ryhmäläiset muodostavat. Yhteinen peilaus luo mahdollisuuden ryhmän tai yhteisön vaiheiden kokonaiskuvan tiedostamiseen.

Elämän vuodenaajat – parantava kehä -malli (Mosher 2009) on syntynyt alkuperäiskansojen ajatustavasta, joka kuvaa ihmisen jatkuvaa kasvua. Siihen on vaikuttanut myös J. L. Moreno (1958), joka on kuvannut ihmisen kasvua matriisiin, ajan ja paikan vuorovaikutuksena tapahtuvaksi prosessiksi, jossa ihme on juuri prosessi, ei niinkään valmis tulos.

Ryhmät ja yhteisöt eivät ole koskaan valmiita, vaan aina matkalla johonkin, pyrkimässä jonnekin, tavoittelemassa itselleen tärkeitä asioita. Ne myös päättyvät, alkavat ja arvioivat omaa toimintaansa. Siihen tämä malli antaa yhden mahdollisuuden.

Elämän vuodenaajat -malli kuvaa kasvamisen ja kehittymisen prosessia neljän vaiheen ja niihin liittyvien vuodenaikojen kautta. Yksilöksi, ryhmän ja yhteisön jäseneksi kasvetaan, kukaan ei ilmesty sellaiseksi valmiina. Tarve liittymiseen ja yhteyteen elää meissä tarpee-

na ja mahdollisuutena jo elämämme alkutaipaleelta saakka, mutta elämän olosuhteet ja niihin liittyvät kokemukset vaikuttavat siihen, minkälaiseksi kukin kasvaa. Tämä malli antaa näkökulmia siihen, minkälaisen vaiheiden ja kysymysten kautta kasvuprosessit missä tahansa kehittyemisessä ja kasvussa tapahtuvat.

Kasvun eri vaiheita tarkastellaan mallissa vertauskuvallisesti vuodenaikojen kierron kautta. Jokainen vuodenaika kuvaa joitakin elämälle ominaisia vaiheita, ja malliin perehtymällä voi saada ymmärrystä juuri siihen, että elämä koostuu erilaisista ajoista, joihin kuuluu niin myötä- kuin vastamäkeä. Se tukee elämän ymmärtämistä ja sen hyväksymistä sellaisena kuin se kulloinkin ilmenee. Monet ihmiset tulkitsevat vaikeudet ja haasteet elämässä epäonnistumisena. Kokonaiskuva auttaa ymmärtämään sitä, miten moninainen elämä on. Kokonaisuudesta muodostuu parantava kehä, elämän vuodenaajat.

A. Hale (1985) on liittänyt tähän kehykseen myös Morenon sosiometrisen ajattelun, joka kuvaa ihmisten vuorovaikutuksellisia valintoja. Erilaisissa valintatilanteissa ihminen on joko valintojen keskiössä tai reunoilla. Voi ajatella, että ihminen on eri elämänvaiheissaan myös vuorovaikutuksellisesti eri vuodenaajoissa, joissa suhteiden määrä ja laatu vaihtelevat.

Kokonaisnäkemys auttaa myös motivoitumiseen jonkin uuden äärelle ja vahvistaa sen hyväksymistä, missä milloinkin on ja mitä milloinkin tapahtuu. Lähtökohtana on elämän arvostaminen kaikkineen, jokaisen ryhmäläisen olemassaolosta iloitseminen ja jokaisen mahdollisuuksiin uskomisen. Tämä asenne saattaa vahvistaa omalta osaltaan yhteistyön merkitystä liiallisen kilpailun asemesta.

Elämän vuodenaajat muodostuvat keväästä, kesästä syksystä ja talvesta. Vuodenaajan vaihtumiseen liittyy aina myös siirtymä, joka tukee muutosta.

Kevät: Uuden syntymisen voimaa

Kevät on vuodenaikana uuden syntymisen aikaa. Se on uusien ideoiden, uusien asioiden, kuten uuden oppimisen ja sen tuomien mahdollisuuksien aikaa. Se voi tarkoittaa uudelle kouluasteelle siirtymistä tai jonkin uuden toiminnan luomista. Kevääseen kuuluu intoa, kiihkoa ja hyvää mieltä. Sen sanotaan olevan myös aika, jolloin maailma vastaa meidän ideoihimme ja hetkittäin jopa ylittää sen, mihin itse jaksamme vastata. Kevät on vahvan elämänuskon ja hyvään tulevaisuuteen luottamisen aikaa. Tässä vuodenaajassa syntyvät ryhmien ja yhteisöjen innovaatiot ja yksilöiden henkilökohtaisen elämän merkittävät uudet asiat ja uuden oppiminen. Ihminen kokee elävänsä vahvasti ja juuri nyt.

Elämälle on ominaista myös se, ettei loputon uuden äärellä oleminen ole mahdollista, vaikka aikamme tuntuu sitä toivovan ja edellyttävänkin. Meillä pitäisi aina olla jotakin uutta tarjottavaa, ja silloin kun on kysymys oppimisesta ja kouluyhteisöistä, tämä ko-koaikainen uutena olemisen vaatimus on liian raskasta ja tosiasiasa myös mahdotonta. Isommassa kouluyhteisössä vetovuorot voivat vaihtua ja parhaimmillaan jossain sykkii aina myös uusia alkuja. Hyvissä ryhmissä ja yhteisöissä eri ihmiset saavat vuorollaan

olla auran kärkenä ja ideoida uutta. Intensiiviseen toimintaan kuuluu flow-kokemuksia ja tunnetta siitä, että voi palvella tavoitteita omien lahjojensa kautta ja vaikuttaa ryhmän tai oman yhteisönsä toimintaan itselleen merkityksellisellä tavalla.

Kesä: Saavutetun vakiinnuttaminen ja siitä nauttiminen

Uuden luomisen kiihko vaihtuu aikanaan kesäksi, joka tarkoittaa sitä aikaa ryhmien ja yhteisöjen toiminnassa, jolloin saavutettu vakiintuu. Viisaimmat osaavat nähdä sen ja nauttia siitä. Kesä on yhteisön kukoistava vaihe, jossa se tunnetaan sekä tunnistetaan ja perustehtävää toteutetaan hyviksi havaituilla tavoilla. Yhteiset arvot, rakenne, toimintatavat ja hallinnolliset kuviot toimivat tasapainoisesti. Toimijat saavat nauttia luomansa osaamisen menestyksestä ja vahvistaa sitä, mikä joskus oli vain uuden idean alku.

Osa ihmisistä ei osaa koskaan pysähtyä tähän vaiheeseen. Toisaalta kukaan ei koskaan voikaan pysähtyä kokonaan, mutta jokaisen hyvinvoinnin edellytys on myös lepotaukojen mahdollistaminen, levollisen hengityksen tahtiin eteneminen sen sijaan, että koko ajan etenisi kiihkeään sykkeen rytmissä. Elämän yksi hyvinvoinnin tuottaja on myös omista saavutuksista nauttiminen ja ainakin niiden tunnistaminen. Jokaisen on hyvä miettiä, mitä on saanut aikaiseksi, minkä jäljen tai mitä jälkiä on toiminnassaan ja oppimisessaan rakentanut.

Syksy: Luopuminen osana tervettä toimintaa

Kun kesän kukat kuihtuvat ja syksy lähestyy, se tarkoittaa luopumisen ajan saapumista. Vuodenaikojen kehällä kesästä syksyyn siirtyminen on usein kaikkein vaikein siirtymä. Se alkaa siitä, että aiemmin toimineet asiat ja niihin liittynyt into alkaa hiipua ja ennen hyvin toimineet työtavat eivät enää innosta juuri ketään. Yllättäviä vastoinkäymisiä sattuu kohdalle, ja ne kutsuvat uudelleenarviointiin. Jos pystyy näkemään ilmeisen ja hyväksymään nämä realiteetit prosesseihin kuuluvana vaiheena, on helpompi siirtyä eteenpäin.

Tässä ajattelumallissa se tarkoittaa suostumista jonkun asian, suhteen tai vaiheen päättämiseen. Se voi tarkoittaa vanhaksi käyneestä ajattelutavasta luopumista, jonkun tärkeän oppimiskokonaisuuden tai työntekijän, tilan tai yhteistyömuodon menettämistä tai koko oppimissuunnitelman toimimattomuutta ja joskus jopa koulun tai koulutusohjelman alan päättämistä. Vuodenaikojen kehällä syksyyn siirtyminen ja siihen suostuminen on välttämätöntä, jotta uudistuminen mahdollistuu. Mikään täällä ei ole pysyvää. Koulujen ja opintosuuntausten elinkaaret vaihtelevat, ja koulujenkin täytyy tunnistaa omat siirtymänsä silloinkin, kun ne tarkoittavat luopumista siitä, tästä tai tuosta.

Syksy on emotionaalisesti haastavaa aikaa. Silloin yksilöt saattavat kohdata epävarmuutensa, väsymyksensä, avuttomuutensa ja rajallisuutensa. Syksyssä eläminen vähentää vetovoimaamme, ja usein menetämme joitakin ihmissuhteita, yhteistyöverkostoja tai rahoitusta. Tästä vaiheesta ei tarvitse selvittää yksin eikä avun pyytäminen ole häpeäksi, vaan osoittaa viisautta huolehtia itsestään ja toiminnastaan.

Vuodenaikojen kehän hieno viesti on muun muassa siinä, että elämä vie eteenpäin. Mikään ei ole pysyvää, ei edes tuo syksy. Vaikeat ajat menevät ohitse, ellei niihin tee väkisin pesäänsä. Joillekin luopuminen ja muutos ovat kuormittavia, mutta monet meistä ovat jo oppineet, että jatkuva muutos kuuluu elämän meininkiin. Monilla on vahva usko tulevaan ja toimintakykyä uuden löytämiseen. Siten syksykin vaihtuu talveksi, ja vähitellen alat hyväksyä sen mitä on tapahtunut.

Talvi: Toiminnan arviointi on uudistumisen edellytys

Talvi nähdään tässä viitekehyksessä aikana, joka mahdollistaa toiminnan rauhallisen tarkastelun. Talven tullen voi viipyä asioiden katselussa, ymmärryksen kasvattamisessa ja kenties maailmankin havainnoimisessa. Tässä mielentilassa, tässä vuodenajassa, ei ole kiirettä seuraavaan kokoukseen, seuraavaan tapahtumaan tai seuraavaan projektiin. Talvella voi koota itseään ja antaa uudistumisen löytää reittinsä.

Talvelle on ominaista, että jokin meissä saa levätä ikään kuin lumipeitteen suojissa ja elintoimintojen lepotilassa. Koko luonto lepää ja mieleni sen mukana. Ennen pitkää valo alkaa lisääntyä ja luonto herätä. Tämä sama voi tapahtua yksilölle ja yhteisölle. Mahlat alkavat virrata, ennen kuin uudet silmut puhkeavat. Jokin uusi alkaa syntyä, ennen kuin se on näkyvässä. Energia alkaa lisääntyä, into saapua ja pian ihminen siirtyy uuteen kevääseen. Jälleen kerran alkaa uuden luominen tai vanhan uudistaminen.

Vuodenajat mielentiloina ja itsetuntemuksen peileinä

Vuodenajoissa voi tunnistaa myös omia tyypillisiä toimintatapojaan. Osa meistä viihtyy erityisesti jossakin vuodenajassa ja vierastaa jotakin toista. Osa meistä löytää itsensä useimmiten jonkin uuden alkuun saattamisen prosesseista. Joku toinen on vahvimillaan luodun ylläpitäjänä, toinen saattaa kohdata montakin epäonnistumista, ja joku rakastaa miettimistä ja pohtimista aktiivisen toiminnan sijaan.

Suurin osa nykyajan asiantuntijoista lienee kevään tai kesän lapsia, joiden haaste on kohdata ja mahdollistaa ympäristöönsä myös luopumisen tai pohtimisen ajanjaksoja. Parhaimmillaan ihminen voi liikkua ajasta toiseen ja luottaa elämän eteenpäin kuljettavaan sykkeeseen. Voi olla kiinnostavaa tunnistaa, missä elämänvaiheissa on ollut missäkin vuodenajassa, mikä niistä on itselle tyypillisin ja mistä vuodenajasta voisi eniten oppia jotakin uutta. Tärkeintä lienee löytämisen ilo. Elämä ei ole vain yhdenlaista, vaan se sykkii erilaisin vaihein ja kuljettaa meitä omilla poluillamme kohti toivottuja, tavoiteltuja tai yllättäviä määränpäitä.

TOIMINTATEHTÄVÄ

Vuodenaikojen konkretisointi ryhmän reflektointia varten

Ryhmien ilmapiirille tekee hyvää varmistaa, että kaikki sen jäsenet voivat puhua vapaasti ryhmän tarkoitukseen liittyvistä asioista ja tarkastella ryhmän toimintaa kokonaisuutena aika ajoin. Omien ja ryhmän asioiden välinen vuoropuhelu ja sitä kautta syntyvä ryhmän tilan näkeminen lisää ryhmän merkitystä itselle ja antaa eväitä tulevaisuuden suunnalle.

Vuodenajat voidaan esitellä siten, että näyttämölle tai ryhmän keskelle rakennetaan kehä, johon lavastetaan pienimuotoisesti eri vuodenajat ja niihin liittyvät siirtymät. Sen jälkeen osallistujat voivat asettua tilassa siihen vuodenaikaan, joka kulloinkin vastaa esitettyä kysymystä. Näitä kysymyksiä voivat olla esimerkiksi seuraavat:

- Mikä vuodenaika kuvaa ammatillista vaihettasi juuri nyt?
- Mikä vuodenaika kuvaa mielestäsi ryhmämme vuodenaikaa juuri nyt?
- Mikä mahdollistaisi seuraavaa siirtymää?
- Mikä vuodenaika on meneillään henkilökohtaisessa elämässäsi juuri nyt?
- Mikä on sinulle tutuin vuodenaika, josta koet ja katselet maailmaa?
- Mikä vuodenaika on sinulle haastavin?
- Mihin vuodenaikaan pysähtymällä voisit oppia eniten uutta?

Kun kysymyksiä vastaavat vuodenajat on valittu, voidaan siirtyä parikeskusteluun niistä ja lopuksi myös jakaa ne koko ryhmälle.

Ryhmästä kasvaa yhteisö

Yhteisöllisyydestä puhutaan myös ryhmien yhteydessä, ja silloin sillä tarkoitetaan ilmapiiriä, jossa vuorovaikutussuhteita ja toisista välittämistä arvostetaan ja tämä näkyy ja tuntuu ryhmän toiminnassa. Tässä kirjassa yhteisöä tarkastellaan laajempaa kokonaisuutena ja ajatellaan, että yhteisöt kasvavat ryhmistä.

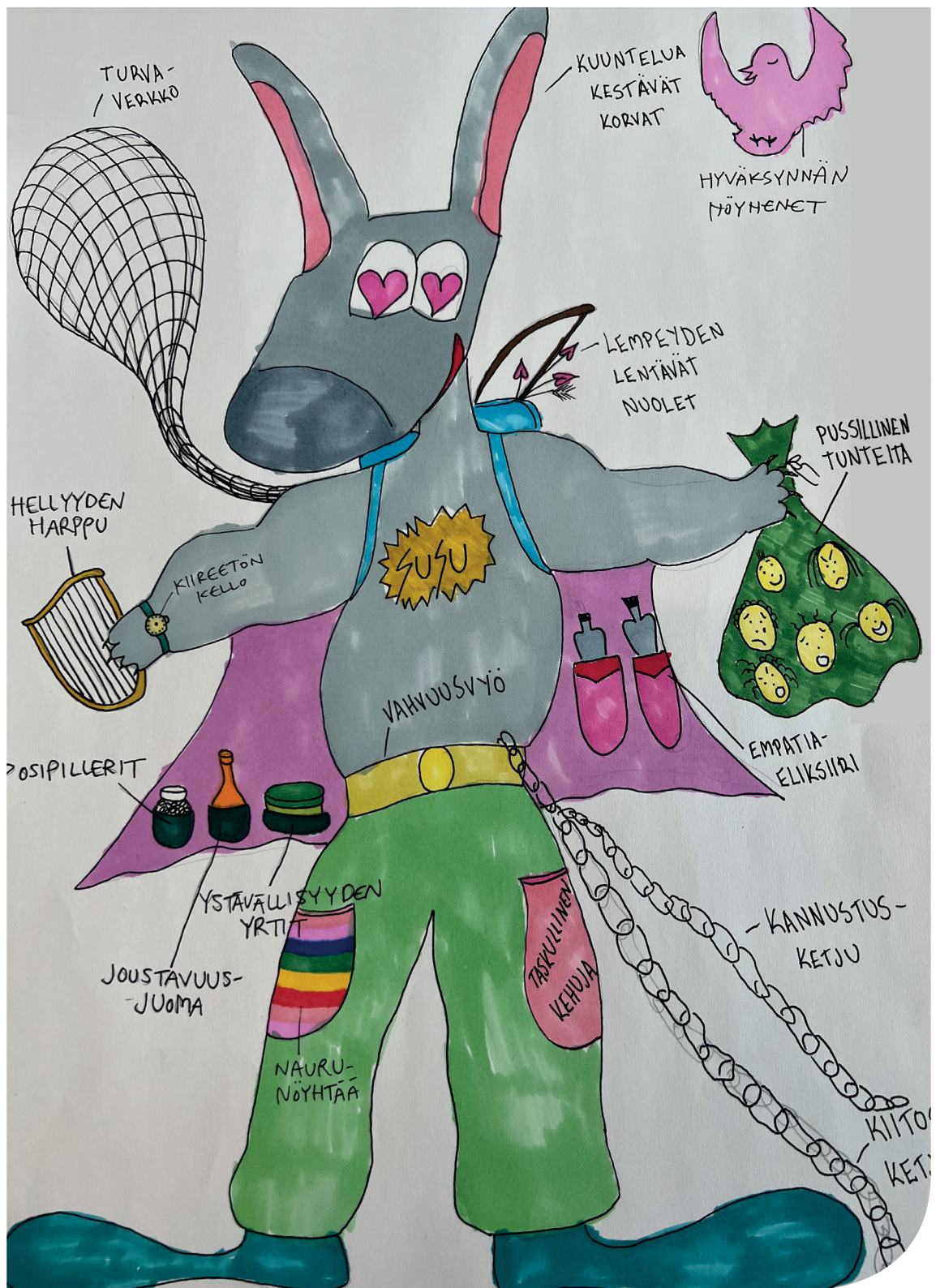
Hyvät ryhmät voivat kasvattaa vahvan yhteisön. Suuri kokonaisuus syntyy aina pienistä osista. Mitä paremmin nämä pienet osat toimivat ja mitä paremmin ne liittyvät toisiinsa, sitä jouhevammaksi ja voimallisemmaksi suurikin yhteisö kasvaa.

Kuten yksilöiden niin ryhmienkin välillä voi olla innostavaa energiaa tai toimintaa vaikeuttavia jännitteitä. Mitä paremmin yksittäiset osat toimivat, sitä paremmin mahdollistuu suuren yhteisön organisointi ja johtaminen. Suuren yhteisön jäsentämisessä auttaa myös sosiometria. Silloin yksilöiden välisten suhteiden tutkimisesta siirrytään ryhmien välisen dynamiikan tutkimiseen ja annetaan tilaa eri ryhmien tuottamille asioille. Niistä alkaa rakentua yhteinen ajatusmaailma koko yhteisölle.

POHDINTATEHTÄVÄ

Seuraavan sivun kuvaan on opiskelijaryhmä kuvannut kouluyhteisöä rakentavan suden. Tarkastele suden valmiuksia ja välineitä, ja arvioi minkälaisia hyviä susia omissa ryhmissäsi tai yhteisöissäsi liikkuu.

- Tarkastele kuvaa, ja mieti, mitkä ominaisuuksista kuuluvat erityisesti hyvään ryhmään ja mitkä yhteisöön.
- Huomioi myös jotain siitä, mitä omien ryhmiesi ja yhteisöjesi ilmapiirin rakentajilta puuttuu ja mitä tarvittaisiin juuri nyt lisää.



Luovien liikahdusten iltapäivässä Tarinallisuus ja yhteisöllinen oppiminen -koulutuksessa. Kuvan tekijät: Julia Petäjä ja Essi Suotula.

Toiminta yhteisön luojana

Yhteisö todentuu oman toimintansa kautta. Yhteisiä päämääriä selkeyttämällä ja niitä huomioimalla se alkaa vähä vähältä olla olemassa. Mitä selkeämmin yhteisön omat asiat hoituvat, sitä paremmin se voi toimia yhteistyössä myös alueensa erilaisten, omaa toimintaansa vahvistavien verkostojen kanssa. Vahvasti verkostoitunut yhteisö on aina vahvempi kuin erillään toimiva yksikkö.

Liittyminen muihin tuo myös uudistavia virtauksia toimintaan eikä anna vierivän kiven sammaloitua. Avoimet systeemit rakentuvat uutta luoviksi ekosysteemeiksi, ja monialainen osaaminen voi rantautua kaikkia rikastamaan.

Kouluissa on jonkin aikaa tiedostettu monialaisen osaamisen tärkeys, ja niissä on usein työssä myös kasvatusohjaajia, kuraattoreita, yhteisöpedagogeja ja nuorisotyöntekijöitä. Lääkäreitä, terveydenhoitajia ja psykologeja siellä on ollut jo pitkään. Liian vähän, kuulen usein sanottavan. Oppilaitosten haasteet moninaistuvat. Niihin yksittäiset opettajat tai muut yksittäiset toimijat koulu yhteisössä eivät pysty yksin vastaamaan, ja siksi osaamisen monipuolisuus on entistä tärkeämpää kouluasteesta riippumatta.

Yhteisöllisyys kokemuksena

Yhteisöllisyyteen, kuten ryhmien jäsenyyteenkin liittyy aina kokemus niiden toimivuudesta tai toimimattomuudesta. Kokemus sisältää myös tunteen kuulumisesta tai kuulumattomuudesta. Jäsenet tunnistavat, tulevatko he kuulluiksi yhteisen työn kehittämisessä vai sivuutetaanko heidän osallisuutensa toistuvasti.

Mitä suurempaa määrää ihmisiä kutsutaan tai veloitetaan toimimaan jonkun yhteisön jäsenenä, sitä tärkeämmäksi muuttuu sen vetovoima. Vetovoimatekijöihin kuuluu yhteisön merkityksen lisäksi se, minkälaista sen jäsenenä on toimia.

Kaikissa ryhmissä ja yhteisöissä on rakenteita, jotka vaikuttavat sen toimintaan ja siihen, miten jäsenet toiminnan kokevat. Tärkeimpiä niistä ovat valta, vuorovaikutus ja läheisyyden kokemuksiin liittyvät rakenteet.

Valtarakenne kertoo siitä, ketkä yhteisössä tekevät päätöksiä ja miten niihin päädytään. Onko vallalla sanelupolitiikka vai oikeasti toimiva demokratia? Tätä samaa asiaa tarkastellaan jatkuvasti myös valtakunnan tasolla. Ketkä päättävät ja millä tavalla? Ketä kuunnellaan ja ketkä ohitetaan?

Demokraattisesti toimivassa yhteisössä voidaan yleensä paremmin kuin autoritäärisesti johdetuissa yhteisöissä. Puolueetkin voivat hajota, jos jäsenistölle tulee tunne, että eliitti ajelee ministerin kyydeillä, mutta jäsenistön mielipidettä ei enää kuulla.

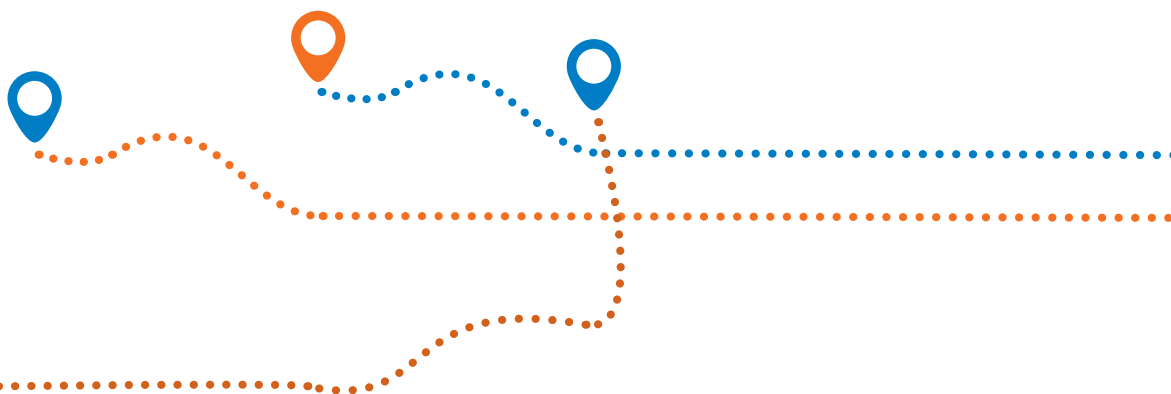
Kuuleminen onkin niin ryhmää ohjaavan kuin yhteisöä johtavan henkilön ydintaitoa. Miten kuulla, mitä ajassa ja yhteisössä liikkuu? Miten osoittaa kuulevansa, ja miten löytää ratkaisuja ja toimintaa, johon jäsenet haluavat sitoutua? Hyvän johtajan merkitys on ratkaiseva, ja johtajasta tulee sellainen, jos hän osaa jakaa vastuuta eikä pyri vain oman mielipiteensä tai omien etujensa esiin nostamiseen. Hyvä johtaja etsii yhteisöllistä viisautta eikä kuvittele itse kykenevänsä kaikkeen tai tietävänsä itse kaiken tarpeellisen.

Valtarakenteeseen kytkeytyy osin myös **vuorovaikutusrakenne**, joka kertoo siitä, ketkä yhteisössä puhuvat, keitä kuunnellaan ja keiden ehdotuksiin reagoidaan. Kyse on myös siitä, kenen ideoita viedään eteen päin ja keiden ideat vaiennetaan. Jokaisen ryhmää tai yhteisöä ohjaavan on syytä olla tietoinen vaarasta, että näkee vain sen, mikä on itselle tuttua, helppoa tai miellyttävää. Ihmiset ovat hyvin tarkkoja huomaamaan tällaisia asioita, ja kaikki epäjohtonmukaisuudet ja epäoikeudenmukaisuudet rekisteröidään. Ajan myötä ne alkavat syödä luottamusta johtajaan ja tehdä kiemuroita ryhmän ja yhteisön toimintakykyyn.

Tunnerakenne kuvaa niitä tapoja, joilla ryhmässä tai yhteisöissä voi osoittaa tunteita. Tärkeintä lienevät hyväksytyksi tuleminen kokemukset. Tervehtiminen, silmiin katsominen, kiittäminen ja mukaan kutsuminen. Joskus halaaminen tai yhteiset tauot kuvaavat läheisyyden asteita, jotka yhteisössä pannaan merkille. Jokainen yhteisö kehittää omat toimintatapansa ja sääntönsä siitä, minkälaista käyttäytymistä se odottaa, mitä se sallii ja mistä se kiittää. Yhtälailla se myös rankaisee, jos näitä sääntöjä ei osaa sopivasti ottaa huomioon.

Sosiaalisesti taitava ihminen tunnistaa tällaisia, usein kirjoittamattomia lakeja pienistäkin vinkeistä ja vahvistaa siten omaa jäsenyyttään ja kuulumistaan kyseiseen joukkoon. Henkilö, joka ei tunnista näitä, joutuu usein vaikeuksiin ja luo hankaluutta ympäristöönsä.

Siksi tämän kirjan alku painottaa itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja, joita ilman liittyminen vaikeutuu. Mitä isommasta ihmisryhmästä on kysymys, sitä enemmän näitä taitoja tarvitaan ja sitä suurempi on tarve niiden oppimiseen.



POHDINTATEHTÄVÄ

- Mihin yhteisöön tai yhteisöihin kuulut?
- Mihin niistä kuulut automaattisesti?
- Mihin olet hakeutunut ja miksi?
- Mitä saat itsellesi yhteisön jäsenenä?
- Mitä annat itse yhteisöllesi?
- Mitä haluaisit kehittää ja mihin puuttua oman yhteisösi toiminnassa?

Ihminen haluaa evolutionäärisesti tulla osaksi yhteisöä. Me olemme aina tarvinneet toisiamme selviytyäksemme, löytääksemme merkitystä elämällemme, toteuttaaksemme itseämme jonkin yhteisen hyväksi. Usein yhteisöön kuuluminen on itsestään selvää, kunnes se ei enää ole sitä. Jos joudun lähtemään tai irrottautumaan yhteisöstäni, huomaan usein vasta silloin, kuinka tärkeä se onkaan ollut ja mitä olen siinä arvostanut.

Yhteisöllisyys systeeminä

Yhteisöissä on niin suuri määrä ihmisiä, etteivät niissä kaikki voi tuntea toinen toisiaan. Silloin toiminta ei voi kattavasti perustua ihmisten keskinäiseen vuorovaikutukseen, vaan ennen kaikkea toimintaperiaatteisiin. Jäsenten tulee tietää, miten tässä yhteisössä toimitaan, miten päätöksiä tehdään ja miten yhteisön toimintaan voi vaikuttaa.

Kuvittele itsesi lentokentälle. Siellä jokaista ei voi opastaa henkilökohtaisesti omalle lennolleen, mutta opimme, miten siellä toimitaan, kunhan muutaman kerran sääntäilemme lennolle lähdon eri vaiheissa. Tai kuvittele itsesi liikenneuhkaan monikaistaiseen liittymään. Jos emme tuntisi ohjautumisen periaatteita, syntyisi äkkiä totaalinen kaaos. Ihmiset

oppivat itse- ja yhteisohjautuvasti toimimaan monimutkaisissakin järjestelmissä, jos ovat selvillä toiminnan periaatteista.

Systeemisessä organisaatioajattelussa kokonaisuutta ajatellaan ekosysteeminä, joka kehkeytyy ja kehittyy koko ajan. Sen toimintaa ei kannata johtaa kontrolloimalla vaan luomalla selkeitä toimintaperiaatteita ja tukemalla sen jäsenten yhteistyön mahdollisuuksia. Kun liittymistä vahvistetaan yli erilaisten ammatillisten siilojen, yli erilaisten kulttuurienkin, alkaa syntyä luova yhteisö, jossa on tilaa moninaisuudelle, yksilöllisyydelle ja toiminnan kehittymiselle.

Parhaimmillaan yhteisöissä on mahdollisuus laajaan itseohjautuvuuteen ja riittävään tukeen, jotta ihmiset pystyvät organisoitumaan ja työskentelemään yhteisöllisesti. Joskus tätä ilmiötä on verrattu lintuparven toimintaan, jota säätelee yhteinen suunta, etäisyyden ja vauhdin pitäminen samassa suhteessa toiseen lintuun lennon aikana. Kukaan ei ohjeista yhtä lintua koko ajan, vaan se osaa lentää omaa lentoaan ja olla osa parvea, johon petojenkin on vaikeampi iskeä, koska linnut suojaavat suurena kokonaisuutena toinen toisiaan.

POHDINTATEHTÄVÄ

- Minkälaisia toimintaperiaatteita tunnistat omassa työyhteisössäsi?
- Mihin niitä tarvitaan, jotta työ sujuisi entistä paremmin?
- Mihin pitäisi kiinnittää huomiota, jotta ihmiset jaksavat jatkuvien muutosten keskellä?
- Mitä haasteita suuressa yhteisössä toimiminen aiheuttaa?

Dialogisuus yhteisöllisyyden perustana

Vaikka yhteisö ei pysty aina mahdollistamaan jokaisen merkittävää nähdyksi ja kuulluksi tulemistä, dialogisuutta voi silti pitää yhteisön kivijalkana. Ilman vuorovaikutusta ja yhdessä ajattelemista toiminta ei kehity eikä hyvinvointi kukoista.

Dialogisuus tarkoittaa kykyä keskustella siten, että voimme ilmaista itseämme ja tiedämme, mitkä foorumit mahdollistavat sen. Olennaista siinä on kyky kiinnostua toisesta, kuulla häntä ja vaikuttua yhteisestä keskustelusta.

Erilaisten mielipiteiden vuoropuhelu on mahdollisuus ei uhka. Yksiääninen yhteisö muuttuu helposti lahkoksi, kääntyy sisäänpäin ja hyväksyy vain valmiiksi ajatellun maailman ja todellisuuden mallin. Se pyrkii puolustamaan jotakin oikeaksi opittua, mutta ei elä eteenpäin kulkevassa muutoksessa.

POHDINTATEHTÄVÄ

- Milloin, missä ja kenen kanssa olet kyennyt antautumaan itsellesi haastavaan ja uusia näkökulmia avaavaan dialogiin?
- Missä tilanteessa olet väistänyt tai kieltäytynyt tällaisesta dialogista?
- Mistä teemoista sinun on vaikea asettua vuoropuheluun?
- Minkälainen käyttäytyminen saa sinut helposti suojautumaan?
- Minkälaiset olosuhteet tukevat dialogin mahdollistumista?

Arvot yhteisön kivijalkana

Jos yhteisö ei tiedä arvojaan, sen voi sanoa olevan kuin laiva ilman peräsintä tai ohjauksilaitteita. Arvot antavat yhteisöille voimaa ja suuntaa. Päätöksenteko helpottuu, kun valintoja voidaan verrata yhdessä tunnistettuihin ja määriteltyihin arvoihin. Arvot tukevat myös identiteetin rakentumista, koska niihin voidaan juurtua ja niissä tunnistetaan asioita, joihin halutaan sitoutua.

Aina arvoja ei ole tiedostettu, mutta erityisen näkyviksi ne muodostuvat, jos joku toimii niitä vastaan. Kesällä 2023 Suomen uuden hallituksen ilmentämien arvojen erilaisuus suhteessa kansalaisten enemmistön hyväksymään toimintatapaan aiheutti melkoisen kuohunnan. Jotkut puhuivat tavalla, jota ei koettu hyväksyttäväksi ministerien kielenkäytöksi eikä ajattelutavaksi.

Arvot yhdistävät suuriakin joukkoja, ja aina on hyvä tunnistaa niin omat kuin yhteisönkin arvot, koska niitä vastaan toimiminen on ihmiselle yleensä ahdistavaa. Monien eurooppalaisten maiden perusarvot kumpuavat kristillisestä perinteestä ja siihen liittyvistä käskyistä. Esimerkiksi jonkun tunnistaminen pyhäksi, lähimmäisestä välittäminen, valehtelun ja varastamisen tuomitseminen ja anteeksiantamisen arvostaminen sisältyvät kaikki kristilliseen traditioon. Toki edellä mainitut periaatteet sisältyvät moneen muuhunkin henkiseen viitekehykseen, vaikka juuri armollisuus onkin erityisesti kristillisyyteen kuuluva ominaisuus.

Arvot liittävät meidät yhteen ja erottavat meitä toisistamme. Ne vaikuttavat niin yksilöiden kuin yhteisöjenkin elämässä. Tällä hetkellä irtisanoudumme Venäjästä massiivisella tavalla, koska se on rikkonut ihmisyden ja toisen valtion suvereniteetin kunnioittamisen periaatetta vastaan hyökkäämällä Ukrainaan. Venäjän julma toiminta erityisesti siviilejä ja jopa lapsia kohtaan herättää voimakkaita vihan tunteita ja juuri eurooppalaisissa halua auttaa heikompaa eli tässä tapauksessa Ukrainaa. Venäjä on rikkonut länsimaisen yhteisön arvoja ja sulkee siten itsensä sen ulkopuolelle.

POHDINTATEHTÄVÄ

Luettele vähintään kolme arvoa, jotka ovat sinulle tärkeitä elämässäsi ja työssäsi.

- Eroavatko ne toisistaan vai ovatko ne aivan samoja?
- Mitä arvoja tunnistat omasta työyhteisöstä?
- Mitkä niistä vastaavat omia arvojasi?

- Missä tilanteessa olet kokenut tai todistanut pois sulkemista?
- Mitä arvoa vastaan silloin on rikottu, tai mistä muusta syystä näin on tapahtunut?

Missio toiminnan luoja

Missio kertoo sen, miksi jokin yhteisö on olemassa. Se antaa merkityksen ja luo suuren tavoitteen toiminnalle. Missio on tehtävä, joka kutsuu ihmisiä yhteisön jäseniksi ja luo yhteisöllisyyttä niiden välille, jotka ovat kiinnostuneita samoista asioista.

Ihmisille on ominaista heimoutua samanlaisiksi kokemiensa ihmisten kanssa (Torkki, J. 2014). Yhä uudet ihmiset löytävät itselleen tärkeitä asioita ja ovat joskus valmiita jopa anarkistisiin toimiin saadakseen äänensä kuuluville (trumpilaiset, Elokapina).

Vahvasti heimoutuville ryhmille on haasteellista hyväksyä muita ryhmiä tai heimoja. Siksi on hyvä pitää varansa liian tärkeiksi muodostuvien yhteenkuuluvuuden tavoitteiden suhteen. Hurjimmillaan ne voivat tehdä ihmisten erilaisuudesta vihollisuutta. Parhaimmillaan ne mahdollistavat merkittävän tehtävään sitoutumisen ja tietoisuuden siitä, minkä puolesta kukin haluaa työskennellä ja mille asioille haluaa aikaansa antaa.

POHDINTATEHTÄVÄ

- Mitä asioita haluat omalla työlläsi edistää?
- Miten oma työyhteisösi tukee näiden tavoitteiden edistämistä, ja missä toiminnassa se esimerkiksi näkyy?
- Milloin olet luopunut jostain tekemisestä ja mistä syystä?
- Minkä yhteisön missiota arvostat ja miksi?

Identiteetti yhteisön vahvuutena

Kun yksilö, ryhmä tai yhteisö voi jollakin tavalla tunnistaa sen, kuka tai mitä on, hänellä on identiteetti. Historia kertoo siitä jotakin, nykyhetki ilmaisee sitä tässä hetkessä ja tulevaisuus luo sen ideaalin, jota kohti halutaan edetä.

Yksi ihmisen peruskysymyksistä elämässä on: "kuka minä olen?" Vastauksen etsiminen tähän kysymykseen on koko elämän mittainen, tärkeä projekti. Kukaan ei ole vain yksi ja ajassa muuttumaton asia. Identiteetti kehkeytyy ja muokkautuu elämän matkalla koko ajan, ja monille on kiinnostavaa olla tietoisia siitä, miten he muuttuvat ja mikä kaikki siihen vaikuttaa.

Usein yksilöltä kyllä edellytetään jonkinlaista muuttumattomuutta. Kun huomataan, että ihminen on moninainen, se koetaan usein hämmentäväksi. Jos kaikesta huolehtiva ja vastuulliseksi koettu ihminen alkaa rajata tekemisiään ja auttamisvalmiuttaan, se aiheuttaa hämminkiä ja usein ärsyyntymistä, koska kaikki joutuvat orientoitumaan uudelleen. Monesti se tarkoittaa vastuiden uusjakoa ja uusien ihmisten ryhtymistä vaivaa vaativien tehtävien tekemiseen. Sama koskee ammatillisen identiteetin kapeutta. Voiko opettaja tai ryhmänohjaaja olla myös sijoittaja, laulaja tai vaikka burleskitaitelija?

Me toimimme aina erilaisten odotusten paineessa. Joskus ne ovat ääneen lausuttuja, joskus lausumattomia. Joskus niihin on mielekästä vastata, ja joskus ne eivät vastaa omia toiveita tai tavoitteita. Jos identiteettimme on epäselvä, voimme helpommin eksyä tekemään asioista vain toisten odotuksiin vastataksemme, emmekä löydä sitä tekemistä tai niitä suhteita, jotka vastaavat syvimpiin tarpeisiimme ja syvimpään identiteettiimme.

Välillä joudumme tietenkin tekemään myös asioita, jotka eivät vastaa omia odotuksiamme tai toiveitamme. Voimme kuitenkin valita tehdä niin, koska näemme sen tarpeelliseksi yhteisön tai jonkun meille tärkeän ihmisen tai asian vuoksi.

Tietoinen valinta vahvistaa kokemusta itsestämme ja valinnan mahdollisuksistamme. Valintojen tekeminen ja niiden mukaan toimiminen vahvistaa myös koko yhteisön toimintaa. On hienoa olla osa yhteisöä, jossa myös altruistinen asenne elää, eivätkä yhteisön jäsenet pyri vain mahdollisimman suureen omien tarpeiden toteuttamiseen.

POHDINTATEHTÄVÄ

- Mitä kaikkea koet ainakin olevasi?
- Mistä asioista sinut yleensä tunnistetaan?
- Mitä et rohkene näyttää itsestäsi?
- Millä tavalla olet tai olet ollut itse hämmentynyt jonkun toisen moninaisen olemisen äärellä?
- Minkä muun ammatin edustaja olet tai voisit olla?
- Milloin olet tehnyt ja mitä oman yhteisösi hyväksi?

Mitä vahvemmin ihminen tai yhteisö tunnistaa omaa laatuaan ja tehtäväänsä, sitä selkeämmin kyseisen ihmisen tai yhteisön olemassaoloa ja toimintaa voivat muutkin tunnistaa ja hyväksyä. Mitä vahvemmin hyväksyn sen, kuka olen, sitä helpompi muidenkin on hyväksyä minut. Jos kohtaan torjuntaa, sekään ei satuta minua yhtä vahvasti kuin silloin, jos en osaa olla itse itseni puolella ja jos en itsekään ymmärrä, miksi ajattelen niin kuin ajattelen.

Tarinat identiteetin muodostajina

“Ihminen kokee maailman ensisijaisesti narratiivisesti, kertomusten avulla” (Kopakkala 2005). Tarinat elämästämme ovat tapa luoda identiteettiä. Miten me opimme kertomaan siitä, keitä me olemme, mihin uskomme ja mitkä ovat ihanteemme?

Pienistä episodeista muodostuu kokonaisuuksia, joita voidaan kutsua tarinoiksi. Ihmisellä on tarve ja taipumus kertoa siitä, mitä hänelle on tapahtunut. Kerronta ikään kuin todentaa tapahtumia ja minuutta erityisesti jakamisen kautta.

Tarinoille on ominaista, että ne alkavat ja päättyvät ja välissä on monenlaisia juonenkuluja ja erilaisia käännteitä. Toiset vaiheet vievät tapahtumissa eteen päin ja toiset syventävät tapahtumien merkitystä. Joskus on hedelmällistä hahmottaa yksittäisiä tapahtumia suuremmista kuvista käsin. Tarina on yksi suurempi kuva elämästäni tai yhtä lailla yhteisöni elämästä.

Tarinoita voi myös kertoa erilaisista näkökulmista käsin ja tunnistaa, miten nämä näkökulmat vaikuttavat siihen, miten koemme tarinamme tapahtumat. Voimmeko arvostaa kokemaamme vai häpemmekö jotain vai peräti kaikkea sitä, mitä minulle tai meille on tapahtunut?

On olennaista olla myös tietoinen siitä, miten kerron tarinaani ja mitä asioita nostan siitä esiin. Kerronko sankarin vai marttyyrin tarinaa? Kerronko selviytymisen vai tuhoutumisen tarinaa? Kerronko tragediaa vai komediaa? Vai saako kertomuksessani olla monia sävyjä, koska yksikään ihminen tai yhteisö ei voi olla vain yhdenlainen, koska elämäkään ei ole.

Kyky hahmottaa omaa tai yhteisön tarinaa on voimavara, koska kokonaisuus kannattelee sirpaleita. Ehjä on parempi kuin rikkinäinen. Sanoitettu on selvempi kuin äänetön.



POHDINTATEHTÄVÄ

- Mistä ainakin kertoisit, jos tekisit omat muistelmasi?
- Minkä nimen antaisit tarinallesi?
- Nimeä kolme käännettä elämäsi varrelta ja mieti, miten ne ovat vaikuttaneet elämääsi?
- Mitä hyvää voit kertoa jostakin vaikeaksi kokemastasi käännteestä ja sen seurauksista?
- Minkä mielestäsi viisaan valinnan yhteisösi on tehnyt?
- Minkä sellaisen vaikean käänteen yhteisösi on kokenut, joka ei ollut suoraan sen omasta toiminnasta lähtöisin?
- Minkä harharetken tai virheen yhteisösi on mielestäsi tehnyt?
- Mitä siitä seurasi?
- Mitä tarinaa itsestään oma nykyinen yhteisösi rakentaa, ja miten sinä sen koet?

Kerronta kokemuksen tiivistäjänä

Kertominen on ekonominen tapa tiivistää isoja asiakokonaisuuksia ymmärrettävään ja kiinnostavaan muotoon. Monet informaatiota täynnä olevat asiakokonaisuudet taipuvat usein myös tarinan muotoon. Koulun tai muun yhteisön strategiat, vuosikertomukset tai brändin rakentamiset tiivistyvät ja elävöityvät, kun ne kerrotaan tarinana.

Juhana Torkki kertoo kirjassaan *Tarinan valta* (2014) useita esimerkkejä eri yritysten kyvystä rakentaa menestystään tarinankerronnan avulla. Hän kertoo ihmisten tarpeesta kuulua heimoihin, kuulua hyviin ja itselleen sopiviin tarinoihin. Hän kuvaa myös sitä, miten maailmassa tai yrityksessä taistellaan siitä, kenellä on paras tarina. Tarinan voima ylittää hänen mielestään logiikan voiman. Tästä esimerkkinä hän mainitsee esimerkiksi Applen ylivoiman muihin älypuhelimiin verrattuna. Apple loi tarinaa uudesta maailmasta, jossa jokaisen taskussa soi tuhansia biisejä ja koko maailma on käden ulottuvilla pienen laitteen avulla. Uusien mallien esittelyt olivat megatapahtumia, joihin jonotettiin päiväkausia, ja myyntiluvut olivat henkeäsalpaavia. Samaan aikaan esimerkiksi Nokia mainosti hyvää ja järkevää tekniikkaansa ja hävisi markkinat.

Suomalaisen koulun tarina on myös ollut huikea: Suomi on maailman paras maa opimiseen. Kunnes se ei enää ollutkaan. Toivottavasti tämä kohta tarinaa on merkittävä käänne, jännittävä haaste ennen seuraavaa uudistumista ja sankaritarinan todentumista vaikeuksien jälkeen.

Vaikeat käänteet tekevät tarinoista uskottavampia, todempia ja kiinnostavampia. Siksi on hyvä uskoa parempaan huomiseen, jatkaa matkaa ja löytää tie vaikeuksien läpi. Olet matkalla todeksi niin yksilönä, ryhmänä kuin yhteisönäkin. Mikään tarina ei ole valmis alkaessaan, eikä minkään tarinan tarvitse loppua ensimmäiseen eikä toiseenkaan vastoinkäymiseen. Hyvä tarina tarvitsee monenlaisia tapahtumia, ja sankarit syntyvät vaikeuksien kautta.

Onnelliset loput ovat inspiroivia. Elämä tarjoilee niitä harvakseltaan, mutta niitä ihminen kaipaa ja niitä kannattaa tavoitella. Ne antavat suuntaa, johon kulkea. Elämä on seikkailua, jossa on mielekästä olla mukana ja jossa selviytymistä auttaa erilaisten vaiheiden hyväksyminen. Epäonnistuminen jossakin ei tarkoita epäonnistumista aina eikä epäonnistumista lopullisesti.

Tarinoihin voidaan kirjoittaa uusia osia, päähenkilöt voivat seuraavassa vaiheessa kulkea jo hyviin suuntiin. Parhaimmillaan hyvät tarinat vahvistavat ja tiivistävät haasteissa opittuja taitoja ja niissä syntyneitä viisautta.



Kuva: Päivi Rahmel

Tarinateatteri yhteisöllisyyden tukijana

Tarinateatteri on improvisaatioon perustuva teatterimuoto, jossa jaetaan todellisia kokemuksia, kysymyksiä. Se peilaa kerrottuja tapahtumia niin tunne- kuin asiatasolla ja tarjoaa todellisuutta rikastavan etäisyyden koettuihin asioihin. Se välittää myös kuulluksi tuleminen ihmettä, joka vahvistaa yhteenkuuluvuutta ja rohkeutta ottaa mielessä kulkevia asioita esille.

Tarinateatteri on työmuoto, joka voi olla loistava yhteisöllinen peili ja tarinankerronnan elävä mahdollistaja. Yhteisö tarvitsee itselleen peilejä arvioidakseen omaa toimintaansa ja luodakseen elämyksiä ja yhteistä ajattelua, joka vie toimintaa eteen päin. Tarinateatteri tarjoaa tähän työhön harvinaisen hienon mahdollisuuden.

Se avaa tilan yhteiseen ajatteluun kehollisin ja esteettisin keinoin. Se tukee yhteisön rakentumista työtavan synnyttämän jakamisen kautta. Ajattelun ei tarvitse olla pelkkää informaation vastaanottamista ja prosessointia. Se voi olla myös elämyksellistä oivallusten saamista ja keskinäisen yhteyden rakentamista. Tietoinen asioihin liittyvien tunteiden jakaminen antaa uuden tason yhteiselle pohdinnalle.

Tarinateatteri voisi olla työtapa myös yhteisen tarinan pitkäjänteiseen luomiseen ja elävän keskustelun ylläpitämiseen yhteisöissä. Se haastaa luovaan ajatteluun ja kaikenlaisten äänien ja tarinoiden kuulemiseen, mikä tekee todeksi moniäänisenä yhteisönä elämistä. Mitä useammat näkökulmat saavat tulla näkyviksi, sitä vahvemmin yhteisö tietää, missä kuljetaan. Mitä useammat rohkaistuvat yhteisönsä tarinankertojiksi, sitä useammat vaikuttavat sen toimintaan.

Työtapa sopii myös tulevaisuuden tarkasteluun ja ajankohtaisten aiheiden käsittelyyn. Se voi toimia apuna sovittelussa ja monien ratkaistavien asioiden eteen päin viemisessä yhtenä tapana lähestyä esillä olevia asioita. Työskentely tarvitsee koulutetun ohjaajan. Näyttelijät voivat olla ammattilaisia tai yhteisön omia jäseniä, riippuen osallistujamäärästä, tavoitteista, osallistujien valmiudesta osallistuvaan työskentelyyn ja tietysti ohjaajan kyvystä varioida työtapa tilanteen mukaisesti.

Tarinateatterista löytyy lisää tietoa esimerkiksi Päivi Rahmelin kirjasta **Kerro, katso- taan, opas tarinateatteriin ja narratiiviseen pedagogiikkaan** sekä kirjaan liittyvästä **lyhyiden tekniikkojen videosta** ja **pitkien tekniikkojen videosta**.



Kuva: Eero Aho

Johtajuus yhteisön voimana

Johtajuus on yksi keskeinen tuki kaikkien ryhmien ja yhteisöjen toiminnassa. Riippumatta siitä, toimiiko virtuaalisen yhteisön, naapuruston, harrasteryhmän vai ammatillisen yhteisön johtajana, on olennaista muistaa, että vaikuttava johtaminen ravitsee yhteenkuuluvuutta, luo toimintaan suuntaa, vastaa tehtävien selkeydestä, auttaa tavoitteiden saavuttamisessa ja identiteetin rakentumisessa.

Johtajan yksi tärkeä kyky on jakaa tehtäviä ja vastuuta. Kohta tehtäviä jaetaan entistä enemmän myös maailmaamme vauhdilla tulleelle tekoälylle. Se tulee vaikuttamaan arkeamme arvaamattomin tavoin ja parhaimmillaan se olemaan todellinen apu monen tehtävän hoitamisessa. Toivottavasti se ei kuitenkaan ala johtaa meitä, vaan sen toiminta säilyy ihmiselle alisteisena..Tässä kirjoitustehtävässä halusin kokeilla sen kykyä auttaa minua tekstin tuottamisessa. Tässä sen tuotos, jonka sisällöstä olen sen kanssa samaa mieltä.

ChatGPT listaa englanninkielisessä tekstiversiossa yhteisön johtajuuden tehtäviä vapaasti kääntäen ja muotoillen seuraavasti:

Johda vision ja mission selkeyttä

- Sanoita selkeästi yhteisön tarkoitus ja tavoitteet. Pidä kirkkaana sitä, mitä haluatte saavuttaa ja mitkä arvot ja periaatteet ohjaavat toimintaanne.

Johda esimerkilläsi

- Näytä minkälaista käyttäytymistä ja minkälaista asennetta odotat yhteisön jäseniltä. Oman toimintasi tulee heijastaa yhteisön yhteisiä arvoja.

Rakenna vahvoja vuorovaikutussuhteita

- Ruoki positiivista vuorovaikutusta yhteisön jäsenten välillä. Rohkaise avointa vuorovaikutusta, empaattista ja kunnioittavaa kohtaamista. Ole tavoitettavissa ja osoita olevasi hyvä kuuntelija.

Toimi tehokkaana tiedottajana ja vuorovaikuttajana

- Luo selkeät vuorovaikutuksen tavat. Käytä monia tiedonvälittämisen kanavia, kuten sisäisen viestinnän kanavia, sähköposteja, sosiaalista mediaa, tapaamisia ja luo tarvittaessa tiedotteita pitääksesi kaikki ajan tasalla ja mukana toiminnassa.

Aseta säännöt ja ohjeet

- Kokoa yhteisön toivottavan toiminnan ja käyttäytymisen kooste kaikkien saataville. Pidä yllä näitä käytäntöjä ja puutu niiden unohtamiseen.

Jaa vastuuta

- Sinun ei tarvitse tehdä kaikkea itse. Delegoi vastuuta sopiviksi katsomillesi henkilöille ja vapaaehtoisille. Anna ihmisten kasvaa tehtävissään ja voimaantua osaamisestaan ja osuudestaan yhteisön kehittämisen mahdollistamiseksi.

Mahdollista osallisuutta

- Varmista, että yhteisö toimii mukaan kutsuvalla tavalla niin uusille kuin vanhoille toimijoille. Vahvista moninaisuutta niin ajattelun kuin taustojenkin suhteen.

Kohtaa ristiriidat

- Ota ristiriidat esiin selkeästi ja puolueettomasti. Luo turvallinen tila kokemusten ilmaisemiseen niin, että voitte edetä kohti ratkaisuja.

Juhli ja juhlikaa saavutuksia

- Tunnista ja huomioi yhteisösi henkilöiden ja tiimien saavutuksia. Huomioiminen ja vaivannäöstä palkitseminen vahvistaa työmoraalia ja rohkaisee tekijöitä ja muita yhteisön jäseniä parhaansa tekemiseen jatkossakin.

Mukaudu ja uudistu

- Ole avoin palautteelle ja halukas mukauttamaan johtamistyyliäsi yhteisön tarpeisiin ja tyyliin sopivaksi. Yhteisöt muuttuvat ja kehkeytyvät koko ajan, joten joustavuus on ratkaisevan tärkeää.

Johda aikatietaisesti

- Yhteisön johtaminen voi olla aikaa vievää. Johda myös omaa ajankäyttöäsi työn ja muiden sitoumusten välillä. Muista, että sinulla on lupa muuhunkin elämään.

Etsi vaikutteita ja yhteistyötä

- Osallista jäsenet päätöksentekoon silloin, kun se on tarkoituksenmukaista. Yhteisöllinen johtaminen voi johtaa kasvavaan tyytyväisyyteen.

Suunnittele ja organisoi tapahtumia

- Organisoi tapahtumia, aktiviteetteja tai toimintoja, jotka tukevat yhteisösi tavoitteiden toteutumista ja vastaavat sen kiinnostuksen kohteisiin. Tämä tuo ihmisiä yhteen ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Edesauta oppimista, innovaatioita ja kasvua

- Rohkaise jatkuvaan oppimiseen ja henkilökohtaiseen kasvuun yhteisössäsi. Jaa resursseja, järjestä tai tarjoa mahdollisuuksia taitojen kehittämiseen. Tue uusien ideoiden syntymistä ja niiden käytäntöön saattamista mahdollisuuksien mukaan.

Pysy positiivisena ja resilienttinä

- Johtajuuteen voi kuulua haasteita ja epäonnistumisia. Säilytä myönteinen ja palautumiskykyinen asenne. Opi vaikeista kokemuksista ja jaa ymmärryksestäsi muillekin. Muista, että teko on enemmän kuin sanat.

Johtajuus on yksi keskeinen tuki kaikkien ryhmien ja yhteisöjen toiminnassa. Jokainen ryhmänohjaajakin on merkittävä johtajuuden rakentaja omassa ryhmässään. Jokainen yhteisön johtaja on melkoisessa vastuussa siitä, miten yhteisö voi toimia, joten johtamisen taitoa kannattaa kehittää läpi elämän. Johtajuus on myös merkittävä vaikuttamisen paikka. Voit luoda ympärillesi kukoistusta, innostusta, kehittymistä ja merkityksellisyyttä. Muista nauttia tehtävästäsi ja armahda itseäsi riittävän usein. Voimakkaan, luovan ja aikaansaavan yhteisön rakentaminen on pitkä prosessi, ja se valmistuu päivä päivältä.

Yhteisöt merkityksellisyyden rakentajina

Yhteisöt kantavat yhteiskunnan jatkuvuutta. Ne antavat mahdollisuuden liittyä johonkin itselle tärkeään toimintaan, mahdollistavat ihmisten liittymistä toisiinsa ja antavat tilaisuuden tehdä jotakin, millä on väliä. Silloin kun ihminen saa mahdollisuuden tehdä jotakin millä on väliä, hän voi kokea toimintansa tärkeäksi ja saada sitä kautta syntyvän merkityksellisyyden kokemuksen osaksi elämän mielekkyyttä.

Aku Kopakkala (2005) kirjoittaa kirjassaan Ryhmä, jengi, tiimi, että yhteisö sanana on löyhärajainen, ja alun perin se on tarkoittanut väljää yhteenliittymää yhteisen selviytymisen varmistamiseksi. Vaikka yhteisöjen merkitys välittömänä selviytymisen edellytyksenä on muuttunut, ihminen tarvitsee yhä yhteisön arvostuksen kokeakseen elämänsä merkitykselliseksi.

Kirjassani Kerro Katsotaan, opas tarinateatteriin ja narratiiviseen pedagogiikkaan (Rahmel 2021a) olen pohtinut yhteisöllisyyden merkitystä Frank Martelan (2020) Elämän tarkoitus, suuntana merkityksellinen elämä -kirjan pohjalta. Siinä hän nostaa esiin Edward Decin ja Richard Ryanin (2000) kehittämän itsemääräämisteorian, jossa merkityksellisen elämän väitetään mahdollistuvan kolmen psykologisen perustarpeen kautta. Nämä perustarpeet ovat:

- 1. autonomia**
- 2. pystyvyyden kokemus**
- 3. yhteisöllisyys**

Ihmiselle on tärkeää voida vapaasti valita asioita elämässään. Hän haluaa osata jotakin, ilmaista sitä ja elää yhteydessä toisiin ihmisiin. Näiden asioiden toteutuessa ihminen löytää elämänsä merkityksellisiä kokemuksia, joista rakentuu kokemus koko elämän merkityksellisyydestä.

Martelan oma lisäys itsemääräämisteoriaan on hyväntahtoisuus, jonka myötä ihminen haluaa antaa toisille jotakin hyvää. Martela kertoo toisia auttavien ihmisten kokevan elämänsä onnellisemmaksi kuin niiden, jotka hamuavat vain omien tarpeiden tyydyttymistä ja tekevät asioita vain itselleen ja itseään varten. Toisten auttamisen on todettu jopa lisäävän elinikää, ja siihen liittyvän myötätunnon olevan merkittävä hyvinvoinnin lähde. (Martela 2020; Rahmel 2021a.)

Eivät yhteisöt eikä yhteisöllisyyuskään ole kadoneet. Yhä me tarvitsemme toisiamme ja yhä me luomme elämän merkitystä yhteydessä toisiimme. Yhä me etsimme ihmisiä, joiden kanssa voisimme kokea olevamme turvassa ja kokea vastavuoroista välittämistä. Tällaisen kokemuksen ja ilmapäärin rakentuminen on arvokasta, harvinaistakin ja ennen kaikkea se on tavoiteltavaa. Sen eteen kannattaa nähdä vaivaa, koska se luo positiivista turvallisuutta, joka on hyvinvoinnin ja työ- ja oppimiskyvyn perusta.

Verkostot yhteisön voimavarana

Lähes kaikki yhteisöt liittyvät verkostoihin ja rakentavat niitä. Kukaan ei selviä yksin eikä pysy ajan hengessä mukana ilman kumppaneita. Verkostot rakentuvat erilaisista, parhaimmillaan vastavuoroisesti toinen toisiaan hyödyntävistä kumppaneista.

Viime aikoina nämä monialaiset kytkökset ovat entisestään lisääntyneet, ja monilla kouluillakin on ystäväkoulu Euroopan sisällä. Keskinäinen kokemusten vaihto, toimintatapojen vertailu ja toisiin kulttuureihin tutustuminen monipuolistaa maailmankuvaa ja luo parhaimmillaan uusia siteitä ja ystävyksiä yli oman maan rajojen.

Jokainen voi saada mahdollisuuden vaikuttaa yhteisössä ja yhteisön kautta. Jokainen yhteisö on voimakkaampi toisen yhteisön rinnalla. Tämän yhteisen voiman merkitys tulee erityisesti esille, kun jokin tärkeä asia on uhattuna. Itselleni järkyttävä havahtuminen tähän asiaan tapahtui, kun johtamaani koulutusohjelmaa oltiin taannoin yhtäkkiä lopettamassa.

Silloin tuli hätä löytää niitä, joilla oli yhteinen intressi puolustaa samaa asiaa. Sillä kertaa yhteistyökumppaneita ja vahvoja argumentteja ei löytynyt tarpeeksi. Menetimme yhteisöni kanssa jotain arvokkaaksi kokemaamme, josta jotakin pisaroi vielä tässäkin kirjassa, vaikkakin uudessa muodossa.

Omia tarpeitaan verkostoitumiseen ei siis välttämättä tunnista, eikä edes sitä, mihin verkostoihin joka tapauksessa joskus huomaamattaankin kuuluu. On oikeastaan häkellyttävää tajuta, kuinka monissa verkostoissa elämä ja toiminta tapahtuu. Seuraavaksi kutsun sinua viivähtämään tämän asian äärellä. Mihin verkostoihin kuulut, ja mihin sinun tai yhteisösi olisi hyvä kuulua?

POHDINTATEHTÄVÄ

Tunnista alla olevasta listasta, mitkä verkostot ovat olleet itsellesi tai omalle yhteisöllesi merkittäviä. Lisää verkostoja, joiden ajattelet kuuluvan teille tärkeiden verkostojen listaan.

- Ystäväverkostot
 - Vapaa-ajan verkostot
 - Vertaisverkostot
 - Oppilasverkostot
 - Ammatilliset verkostot
 - Alueelliset verkostot
 - Valtakunnalliset verkostot
 - Globaalit verkostot
 - Some-verkostot
 - Digitaaliset verkostot
-
-
-
-
-
-

- Mitä olet saanut omilta verkostoiltasi?
- Mitkä niistä koet omiksesi juuri nyt?
- Mihin uuteen verkostoon haluaisit liittyä?
- Mitä uusi liittyminen mahdollistaisi?

Integraalinen näkökulma yksilön, ryhmän ja yhteisön kehittymiseen

Tässä kirjassa on nostettu esiin itsetuntemus, hyvät suhteet ja niistä kasvavat ryhmässä toimimisen taidot. Näistä valmiuksista ajatellaan kasvavan erityistä vahvuutta hyvän yhteisön mahdollistamiseen.

Yhdysvaltalainen kirjailija Ken Wilber on käsitellyt kirjoituksissaan yksilön ja yhteisön kehittymistä tavalla, jonka koen kiinnostavaksi ja uusia näkökulmia avaavaksi. Erityisen herättelevä aiheeni kannalta on hänen luomansa teoria kyvystä ajatella ajattelemista ja tiedostaa ajatteluaan.

Teoriassa keskeisiä käsitteitä ovat:

- tietoisuuden tilat
- kehittymisen tasot
- kehittymisen linjat
- hahmot
- neljä näkökulmaa todellisuuteen.

Näillä käsitteillä Wilber jäsentää tietoisuuden laatua, kasvamista ja siitä seuraavaa kehittymistä. Wilber jakaa tietoisuuden tilat kolmeen vaiheeseen: nukkuvaan (deep sleep), uneksivaan (dreaming) ja heräävään (waking up). Monet meistä saattavat intuitiivisesti tunnistaa ne ja huomata, että eri elämänalueilla voimme löytää erilaisia hereillä olemisen vaiheita. Vanha sanonta: “Älä nuku onnesi ohi” voi kannustaa heräämiseen ja valveilla oloon itselle tärkeiden asioiden suhteen. Mikään yhteisö ei säily, ellei se kehity. Se ei voi kehittyä, ellei se ole hereillä.

Kehittymisen tasot

Toinen teorian osa kertoo ajattelun kehittymisen tasoista, jotka muuttuvat maagisesta myyttiseen, rationaaliseen ja moniarvoisen pluralismin maailmankuvaan. Wilber esittelee nämä tasot jatkumona, jossa ei vaiheet tuottavat eri maailmankuvia ja samalla erilaista kykyä toimia myös yhteisöissä.

Wilber (2018) kuvaa näitä tasoja ikään kuin kerrostalon kerroksina, joista jokaisesta näkyy erilainen maisema. Alimmasta näkyy vähiten ja korkeimmasta kerroksesta näkyy eniten. Kaikki näkymät ovat osittain totta, ja jokainen asukas on oman kerroksensa näkymän rajoittama. Ylimpiä kerroksia ei voi olla ilman alempia, ja jokaisesta kerroksesta näkyy vain se, mitä sieltä näkyy. Maisemien erilaisuus on usein niin suuri, että eri kerrosten ihmisten on vaikeaa olla samaa mieltä lähes mistään asiasta ja he kokevat “totuuden” hyvin eri tavoin. Ristiriitojen syntyminen on ilmeistä, sillä vasta ylemmissä kerroksissa ihminen voi ottaa huomioon toisen hänen omista lähtökohdistaan käsin.

Ensimmäisestä kerroksesta katseleva näkee sen, mitä hän haluaa nähdä, toisessa kerroksessa totuus on yhdessä sovittua ja liittyy usein johonkin yhteiseen uskomusjärjestelmään tai pyhäksi koettuun kirjaan. Kolmannessa kerroksessa totuus on testattavaa tiedettä, neljännessä sosiaalista rakennelmaa, jossa totuus määräytyy sen mukaan, kenellä on valta. Vähitellen kerrokset laajentavat näköalaa yhä yhteisempiin ja kaikkia mukaan kutsuviin yhteisvastuullisiin maisemiin. Syntyvät integraaliset ja integraalisuuden jälkeiset tasot. Ylemmillä tasoilla kyetään hyväksymään kaikki alemmat tasot ja tunnistamaan, että jokaiseen liittyy osa todellisuudesta ja siten kaikki ovat osittain oikeassa ja aina arvokkaita.

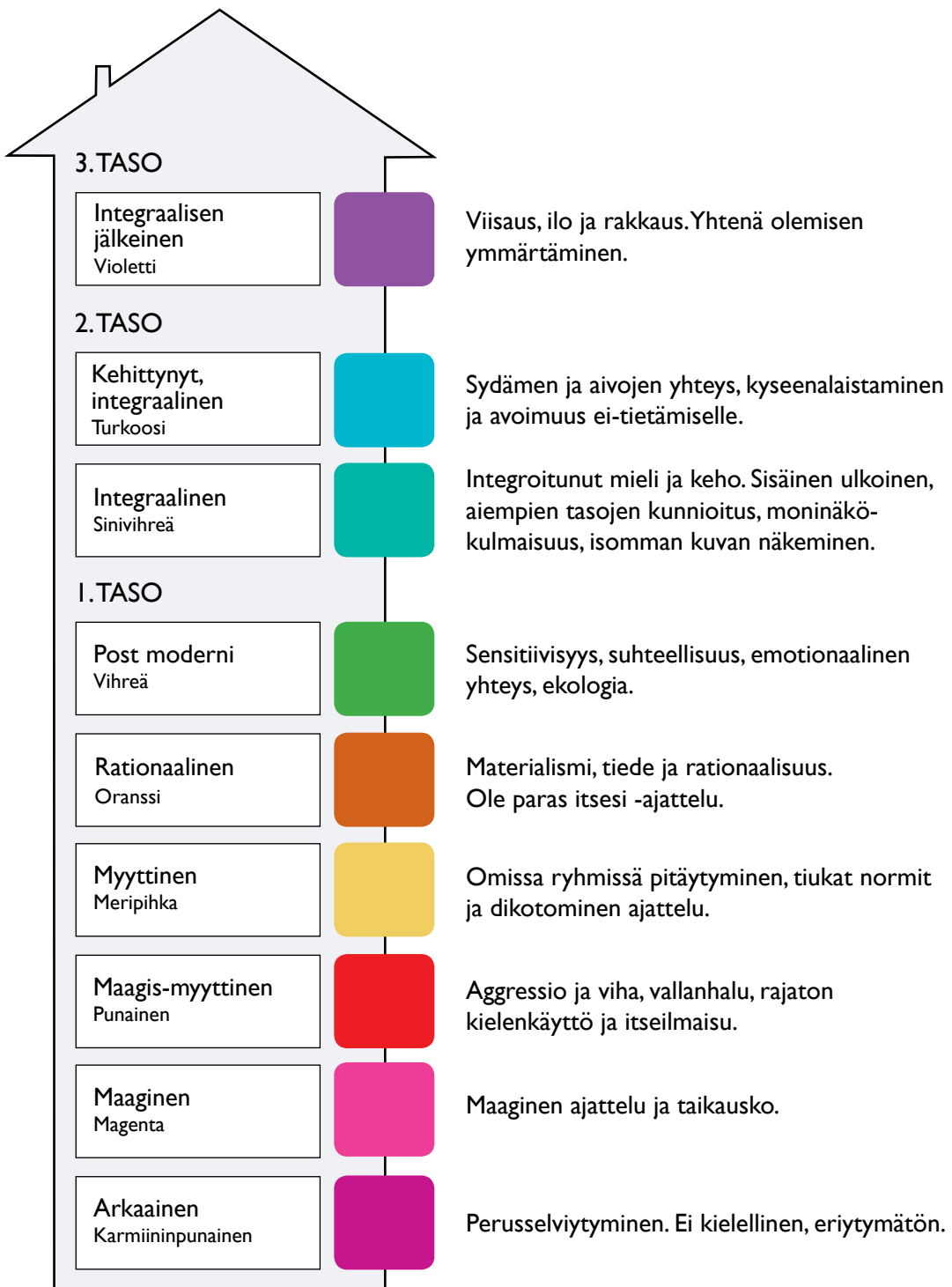
On tärkeää muistaa, että jokainen ihminen, olipa hän missä kerroksessa tahansa, on osallaan oikeassa ja vasta hänen kulkiessaan portaikossa ylempiin kerroksiin hänen ajattelunsa ja näkökulmansa voi muuttua tavalla, joka kuitenkin sisältää myös sen, mitä edellisessä kerroksessa eli ajattelutavassa oli.

Kukin voi valita, missä kerroksessa haluaa asua ja missä ajattelutavassa pitäytyä, kunhan ei pyri tuhoamaan toista. Yhteisöjä johtavat ihmiset voivat tarjota mahdollisuuksia näköalojen laajentamiseen ja kerrosten vaihtamiseen, jotta ihmisten ymmärrys omasta totuudesta voisi laajeta ja erilaiset ihmiset voisivat löytää myös yhteisiä näkymiä.

Kehittymisen tasojen läpi tietoisuus, ajattelu ja kokeminen kulkevat minä-keskeisestä ajattelusta kohti omiin ryhmiin liittyvää me-ajattelua, ja viimein koko oma kansa ja maailma nähdään yhteisesti jaetun todellisuuden piiriin kuuluvina. Tämä näkyy yhteisöjen kehittämisessä hyvin selkeästi, jos ja kun siirrytään omien etujen vahtimisesta toisen kohtaamiseen, oman ryhmän etujen puolustamiseen ja viimein koko ison yhteisön puolesta toimimiseen.

Kehittymisen tasoja voi kuvata myös värien avulla niin, että kuhunkin tasoon liittyy aina jokin sitä kuvaava väri. Tasoja ei arvoteta, vaan ne hahmottavat vain elämisen tapaa kullakin tasolla. Kuviota tarkastellessasi voit kuulostella, mitä kehitystasoon liitetystä piirteisistä tunnistat omissa ajattelutavoissasi.

Wilberin teoria on kiinnostava, hämmentävä, ylistetty ja vahvasti kritisoitu. Erityisesti sen kaiken ymmärtämistä tavoittelevaa luonnetta ja sen esittämää totuuskäsitystä on kritisoitu. Teoriaan perehtyessään kannattaa pitää mieli avoimena ja tunnustella, mikä siinä voi rikastuttaa omaa ajattelua ja miten se voi jäsentää todellisuutta itselle uskottavalla tavalla. Joka tapauksessa se antaa virikkeitä ajatteluun ja kuvaa ihmisen ja yhteisön toimintaan vaikuttavia asioita ja ajattelun määräävää vaikutusta toimintaamme.



Ajattelun kehittymisen tasot Wilberin mukaan (Edwards 2021; integrallife.com)

Kehittymisen linjat

Kolmannen mielestäni kiinnostavan näkökulman yhteisön kehitykseen avaa Wilberin ajatus kehittymisen linjoista. Meistä kunkin osaaminen eri alueilla on kehittynyt ikään kuin erillisinä linjoina, ja eri alueilla ihminen voi olla hyvinkin eri kehitysvaiheessa. Joku voi esimerkiksi olla hyvin kehittynyt matemaattisesti ja hyvin kehittymätön tunne-elämän alueella ja päin vastoin.

Wilber on rinnastanut ajatustaan kehittymisen linjoista Howard Gardnerin (1983) kehittämään moniälykkysteoriaan, jossa älykkyyttä tarkastellaan aina suhteessa johonkin nimenomaiseen lahjakkuuden lajiin. Eri lahjakkuudet vastaavat Wilberin mukaan elämän ydinkysymysten pohdintoihin. Näitä lahjakkuuksia ihmiset toteuttavat hyvin eri tavoin ja tasoin. Kukaan ei ole huippu kaikessa, vaan jokaisen lahjakkuus muodostaa oman profiilinsa (integrallife.com).

- Mistä olen tietoinen (kognitiivinen linja)?
- Mitä minä tarvitsen (tarpeiden linja)?
- Kuka minä olen (identiteetin linja)?
- Mikä on minulle tärkeää (arvot)?
- Mitä tunnen (emotionaalinen älykkyyks)?
- Mikä on oikein (moraali)?
- Miten kommunikoida toisten kanssa (vuorovaikutuksellinen älykkyyks)?
- Miten toimia kehollisesti (kinesteettinen taitavuus)?
- Mikä on luovuttamattoman tärkeää itselle (spirituaalisuus)?

POHDINTATEHTÄVÄ

- Mitkä lahjakkuudet ovat omia vahvuuksiasi?
- Mihin kysymyksiin et ole kiinnittänyt huomiota?
- Minkä kysymyksen pohtiminen voisi juuri nyt olla merkityksellistä?

Hahmot

Hahmoajattelussa luonnehditaan käyttäytymisen ominaislaatuja, joiden kautta ihmiset voivat helpommin tunnistaa itseään. Wilberin hahmon käsite liittyy jungilaiseen ajatukseen yhteisistä hahmoista, jotka kuvaavat kulttuureista riippumatta kaikille ihmisille yhteisiä piirteitä ja voivat olla läsnä millä tahansa kehittymisen tasolla. Tässä kirjassa aiemmin esiteltyyn sankarin matkaan kuuluvat arkkityypiset hahmot ovat yksi esimerkki tällaisesta ajattelusta. Enneagrammi-persoonallisuustyytit ovat vastaavalle ajatukselle perustuva ajatustapa, samaten Myers-Briggsin persoonallisuusteoria.

Näissä kaikissa ihmiset määrittellään hahmoiksi, joilla on tietynlainen ominaislaatu. Myers-Briggsin luomassa kokonaisuudessa ihmiselle ominaiset reagoitavat jaetaan tunteen, ajattelun, kehollisuuden ja intuition janoilla. Tunnistamalla itselleen ominaisen reagoitavan ihmiset voivat löytää ominaispiirteitään ja lisätä ymmärrystään niin omasta kuin toistenkin luontaisesta reagoinnista ja toiminnan lähtökohdista.

Wilberin mielestä tällaiset horisontaaliset hahmotukset voivat olla hyödyllisiä, erityisesti silloin, kun niiden tarkastelu yhdistetään tasojen, linjojen ja tilojen pohdintaan. Hahmoille ovat ominaisia erilaiset kehittymisen asteet, vahvuudet, heikkoudet ja haasteet. Wilber esittelee myös maskuliinisen ja feminiinisen ajattelutavan erottelun. Carol Gilliganin mukaan miehillä ja naisilla moraalit kehittyvät eri reittejä ja maskuliininen ja feminiininen moraalinen ajattelu on luonteeltaan erilaista (Gilligan 1982). Wilber liittyy tämän näkemyksen omaan teoriaansa kehittymisen tasoista ja erityisesti sen pohdintaan, miten mahdollistuu ihmisen kehittyminen itsekeskeisestä ajattelutavasta kohti suhde- ja maailmakeskeistä, koko ihmiskunnan sisäänsä sulkevaa ajattelua, jossa myötätunto lisääntyy ja kriittisyys erilaisuutta kohtaan vaihtuu uteliaisuudeksi.

Tämä jäsentely antaa jälleen yhden työkalun erilaisuuden ymmärtämiseen. Kokemusten erilaisuudesta tulee helpommin hyväksyttävää, kun niille tulee tunnistettavaa taustoitusta. Juuri Gilliganin esitys feminiinisestä ja maskuliinisesta ajattelusta rikastaa Wilberin mielestä hahmoajattelua. Siinä maskuliininen ajattelu liitetään autonomiaan, oikeuteen ja oikeuksiin samalla, kun feminiininen ajattelutapa painottaa suhteita, huolenpitoa ja vastuuta. Maskuliinisuus painottaa tämän teorian mukaan toimintaa ja feminiininen yhteyttä. Edelleen katsominen on tämän ajattelutavan mukaan ominaisempaa maskuliinisuudelle ja kosketus feminiinisyydelle. Individualismi ja suhteet ovat myös luonnehdintoja ajattelulle ominaisista painotuksista feminiinisen ja maskuliinisen ajattelutavan ääripäissä.

Asia tulee selvemmäksi konkreettisten esimerkkien kautta. Pieni poika ja tyttö leikkivät yhdessä ja poika sanoo: "Leikitään merirosvoja!" Tyttö vastaa: "Leikitään naapureita." Poika kieltäytyy ja toistaa, että hän haluaa leikkiä merirosvoja, tyttö jatkaa: "Hyvä on, ole sinä merirosvo, joka asuu viereisessä talossa."

Toinen esimerkki kertoo, miten pesäpallon tiimellyksessä ajattelutapojen törmäys näkyy hyvin, kun joku tekee virheen ja alkaa itkeä, kertoa syitä ja kenties syyttää jotakuta epäonnistumisestaan. Maskuliininen ajattelutapa pysyy tiukasti kiinni säännöissä, kun

feminiininen voi sen sijaan antaa uuden yrityksen mahdollisuuden tai kiirehtiä lohduttamaan virheen tehnyttä tai pelistä pois joutunutta henkilöä. Maskuliinisessa ajattelussa sääntöjen noudattamisen tärkeys ohittaa haavoittuvuuden ja feminiinisessä ajattelussa ohitetaan tarvittaessa säännöt, jotta voidaan säilyttää tunteet tai ilmapiiri. (Integral Life.com)

Todellisuuden nelikenttä

Wilber tarkastelee ehkä tunnetuimmassa teoriassaan kaikkea tapahtumista suhteessa luomaansa neljään käsitteeseen ja niistä muodostuvaan nelikenttään. Hän ajattelee, että kaikessa tapahtumisessa voidaan tunnistaa ja yksilöidä **itsen, meidän, kulttuurinen ja materiaallinen** asian ja systeemin asioiden ulottuvuus ja niiden keskinäinen vuorovaikutus (Jakonen 2020). Kun elämme yhteisössä, meissä vaikuttavat yksilön, suhteiden, ryhmän ja ryhmien, verkostojen ja systeemien sisäinen ja ulkoinen todellisuus. Kokonaisuus on monimutkainen, mutta tämä nelikenttä antaa yhden tavan tarkastella tuota monimuotoisuutta ja erottaa ulottuvuuksia toisistaan, jolloin niiden jäsentäminen on helpompaa ja mahdollisten pulmakohtien ihmettely saa välineitä syy-seuraussuhteiden tai kokonaisten systeemien ja kompleksisten kokonaisuuksien tarkasteluun. Toimintaan on helpompi ryhtyä ja siihen liittyviä päätöksiä on helpompaa ja vakuuttavampaa tehdä, kun on viitekehyksiä, joiden avulla voi jäsentää ajattelua ja toimintaa.



Wilberin nelikenttä hahmottaa maailmaa kokonaisvaltaisesti neljästä eri näkökulmasta.

Nelikenttämällin MINÄ muodostaa ajatuksia ja välittömiä tuntemuksia. Samaan aikaan ME-ulottuvuudessa ja meidän välillämme jaetaan arvoja, merkityksiä, kieltä, suhteita ja toimitaan kulttuurisen taustan vaikutusten pohjalta. Tämä kulttuurisen taustan taso, Wilberin teoriassa SE, näyttäytyy konkreettisenä, materiaalisena hahmona, kehona, joka sisältää aivot ja kaiken, mitä voit nähdä, koskea tai tarkastella tieteellisesti jossakin ajassa ja paikassa. NE kertoo Wilberille systeemeistä, teknologiasta, hallituksista ja ympäristöstä.

Tällainen moninaisuuden hahmottaminen lisää toivottavasti ymmärrystä siitä, miten monella tasolla ja kuinka monista yhtä aikaa vaikuttavista asioista yhteisöjen vuorovaikutus rakentuu. Näiden kerrostumien näkeminen antaa ohjaajalle ymmärrystä ja tuo mieleen lisää tilaa erilaisuuden hyväksymiseen, joka on monesti yhteisöllisen elämän haaste. Vaatimukseksi voi tulla samankaltaisuuden korostaminen, sen sijaan että löydetäisiin moninaisuutta rakentava ja siitä syntyvä vuoropuhelu, jota kehittyvä ja muutoskykyinen yhteisö tarvitsee elinvoimakseen.

POHDINTATEHTÄVÄ

- Miten ymmärrät minun, meidän, asian ja asioiden merkityksen vuorovaikutuksen kannalta?
- Mitä ajattelun tapoja tunnistat itsessäsi ja ympäristössäsi?
- Missä asioissa ja tilanteissa huomaat jonkun ajattelutavan heräävän itsessäsi?
- Mikä integraalisessa teoriassa oli sinusta kiinnostavinta?
- Miten se voi auttaa sinua yhteisön jäsenenä tai sen ohjaajana toimimisessa?

Kiitokset ja jälkimietteet

Kuten kirjan alussa kerrotaan, sen sisältö on muovautunut niin omien opiskelukuinkin työvuosien varrella kohdatuista ja opituista asioista. Ihmeellisesti ne ovat kestäneet ajassa ja muovautuneet osaksi omaa ajattelua, niin ettei enää pysty erottamaan, mikä asia on mistäkin matkaan tarttunut. Yritän kuitenkin itsellenikin hahmottaa tärkeimpiä lähteitä yleisluontoisesti.

Ryhmiiin liittyvä aines on tarttunut matkaani Tampereen yliopiston ryhmätyön arvostannan opinnoista, joita Pehr Charpentier opetti. Myöhemmin opiskelukaverini psykodraamaopinnoissa, Raimo Niemistö ja Aku Kopakkala, ovat kirjoittaneet ryhmien ilmiöistä ansiokkaat kirjat, joiden anti vaikuttaa myös tässä kirjassa. Työnohjaaja- ja koulukonsulttiopintoni olivat myös hulpea oppimisprosessi ryhmässä tapahtuvien ilmiöiden ymmärtämiseen ja niiden äärellä avuksi olemiseen.

Vuorovaikutusosaamisesta saan psykodraaman lisäksi kiittää Kirkon parisuhdetyön kursseja ja Thomas Gordonin lanseeraamaa Toimiva koulu -kokonaisuutta.

Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos ja myöhemmin kasvatuspsykologian opinnot ovat monien opettajana ja kouluttajana toimimisen vuosien lisäksi vaikuttaneet pedagogiseen ajatteluuni ja omiin käytäntöihini opetustyössä.

Psykodraama ja tarinateatteri ovat vaikuttaneet leimallisimmin työskentelyotteeseeni niin omassa yrityksessäni Kasvunpaikassa kuin pitkäaikaisessa työssäni ryhmätyön ja soveltavan teatterin lehtorina Metropolia Ammattikorkeakoulussa.

Olen saanut kouluttaa monia opettajia ryhmien ohjaamiseen ja tarinallisiin lähestymistapoihin Opetushallituksen täydennyskoulutusten parissa useiden vuosien ajan. Monet vuodet psykodraamaryhmien ohjaajana ja psykodraaman ohjaajien ja tarinateatteriohjaajien kouluttajana ovat vaikuttaneet siihen, miten ihmistä ja ryhmää näen. Toimintani psykodraaman ja tarinateatterin yhteisöissä on niin ikään lisännyt ymmärrystäni niissä elävistä ilmiöistä ja haasteista. Sydäntäni lähellä on aina ollut kohtaamisen tärkeys kaikessa tekemisessä, ja siitä tämäkin kirja on pyrkinyt kertomaan. Tärkeät opettajat ja kannustajat, ystävät ja läheiset. Ilman teitä ei olisi minua.

Päivänvalon nämä mietteet ovat saaneet Metropolian mainion kustannustoimittajan Merja Hintsan ja hassun hauskan ja taitavan graafikon Krista Jännärin avustuksella. Sydämeellinen kiitos kaikille teille, jotka löydätte oman äänenne tästä kirjasta.

Teitä kaikkia ja erityisesti lukijoitani tervehtien!
Päivi Rahmel

Lähteet/kirjallisuus

Alhanen, K. 2016. Dialogi demokratiassa. Helsinki: Gaudeamus.

Berne, E. 1981. Kanssakäymisen kuviot. Jyväskylä: Gummerus.

Gilligan, C. 1982. In a Different Voice. Harvard University Press. Cambridge, Massachusetts, and London, England.

Clayton, M. 1994. Relationships and Roles. Teoksessa Holmes, P., Karp, M. & Watson, M. (toim.) Psychodrama since Moreno. London: Routledge.

Edwards, R. 2021. Ken Wilber Fundamentals: The Altitudes/Stages Of Development. The Great Updraft- verkkosivusto. Verkkoartikkeli 1.7.2021. Haettu 24.11.2023. <https://thegreatupdraft.com/ken-wilber-fundamentals-altitudes-of-development-explained/>

Frankl, V. 1980. Elämän tarkoitusta etsimässä. Alkuteos The Unheard Cry for Meaning. Suom. Furman, B. Helsinki: Otava.

Gardner, H. 1983. The theory of multiple intelligences. Heinemann.

Gerhard, S. 2007. Rakkaus ratkaisee. Alkuteos Why Love matters. How affection shapes baby's brain. Suom. Kivirauma, M. Helsinki: Edita.

Hale, A. 1985. Conducting Clinical Sociometric Explorations: A Manual for Psychodramatists and Sociometrists. Royal Publishing Company.

Hämäläinen K. & Sava I. 1989. Koulun ihmissuhteet. Jyväskylä: Gummerus.

Jakonen, J.P. 2020. Ken Wilber as a spiritual innovator : Studies in Integral Theory. Väitöskirja. Turun yliopiston julkaisuja, sarja B, 526. Turku: Turun yliopisto.

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Martela, F. 2020. Elämän tarkoitus. Suuntana merkityksellinen elämä. Helsinki: Gummerus.

Moreno, J. L. 1953. Who shall survive. Foundations of Sociometry, Group psychotherapy and Sociodrama. Beacon House Inc.

Morgan, A. 1994. Johdatus narratiiviseen terapiaan. Suom. Malinen, T. Porvoo: Kuva ja mieli.

Mosher, J. R. 2000, 2009. Cycles of Healing. Creating Our Paths to Wholeness. Seattle, Washington: Blue Sky Counselors.

Niemistö, R. 1998. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. 2006. Trauma ja keho. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Pearson, C. 1991. Awakening the Heroes Within. Twelve Archetypes to Help us to Find Ourselves and Transform Our World. HarperOne.

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. Työhyvinvoinnin tilannearvio/ Haettu 25.11.2023. <https://www.pkkkansanterveys.fi/toiminta/tyohyvinvoinnin-tilannearvio/>

Rahmel, P. 2021a. Kerro, katsotaan. Opas tarinateatteriin ja narratiiviseen pedagogiikkaan. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja. Oiva-sarja 23. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Rahmel, P. 2021b. Tarinallisuus pedagogiikassa – TARU oppimateriaalipankki. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja. Oiva-sarja 36. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Rahmel, P. 2023. Tanssia koronan kanssa. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja. Taito-sarja 105. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Suomen kielen sivistyssanakirja. 1994. Helsinki. Gummerus.

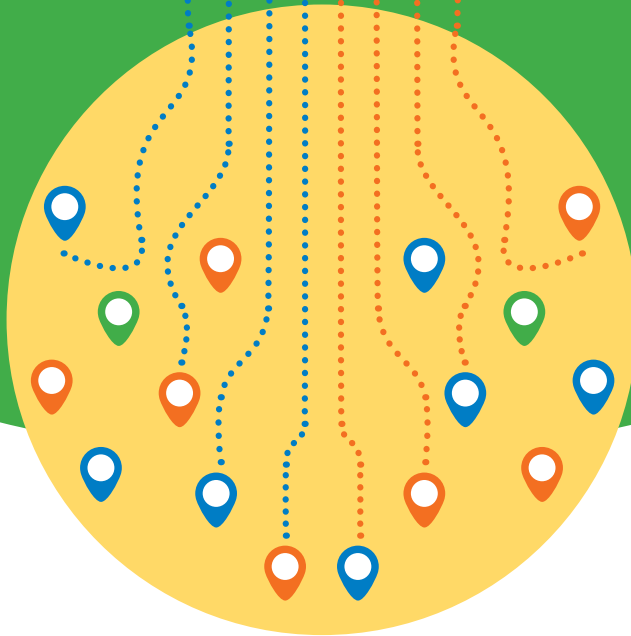
Torkki, J. 2014. Tarinan valta. Helsinki: Otava.

Van der Kolk, B. 2017. Jäljet kehossa. Suom. Hartikainen. Helsinki: Viisas Elämä.

Wilber, K. Welcome to the integral approach. Integral+Life-verkkosivusto. Haettu 25.11.2023. <https://integrallife.com/what-is-integral-approach/>

Wilber, K. 2018. Trump ja totuuden jälkeinen maailma. Suom. JP. Jakonen. Helsinki: Viisas Elämä.

Väänänen, E. 2022. Näin Joharin ikkuna auttaa kehittämään itsetuntemustasi. Inspiraatiota henkiseen kasvuun, tunnetyöskentelyyn, itsetuntemuksen kehittämiseen ja oman tunteisen elämän elämiseen -blogi 11.4.2022. Haettu 25.11.2023. <https://www.elinavaananen.fi/nain-joharin-ikkuna-auttaa-kehittamaan-itsetuntemustasi/>



Kirja antaa taitoja yhteisön merkityksen ymmärtämiseen, yhteisön ja yhteisöllisen ilmapiirin rakentamiseen. Teksti painottaa itsetuntemuksen merkitystä hyvän ryhmässä toimimisen ja hyvän ryhmänohjaamisen edellytyksenä. Kirja opastaa elävän vuorovaikutuksen luomiseen ja nostaa esiin asioita, joista se koostuu. Sisältö antaa välineitä oman ajattelun rakentamiseen tiedon ja omakohtaisten pohdintojen kautta. Itsetuntemus, toisen ihmisen kohtaaminen, ryhmässä ja yhteisössä elämisen taito ovat elämänmittaisen oppimisen ja vaivannäön arvoista. Yhtä lailla ryhmän ja yhteisön jäsenenä kuin ohjaajina voimme oppia jatkuvasti jotakin uutta.

Kirjoittaja Päivi Rahmel on KM, työnohjaaja STOrY, psykodraama- ja tarinateatterikouluttaja TEP. Narratiivinen valmentaja WBSEC. Hän on Metropolia Ammattikorkeakoulun ryhmätyön ja soveltavan taiteen lehtori. Ennen kaikkea hän on luovien ryhmäprosessien mahdollistaja ja tarinallisen pedagogiikan taitaja.