

Pieni ihminen tavattavissa

Rakentava vuorovaikutus
& myötäelämisen taito
kasvattajan arjessa
10 pv koulutus



Kunnioitus	Empatia	Samanarvoisuus		Rohkeus	Avoimuus	Väkivallattomuus	
Rehellisyys	Ymmärrys	Läsnäolo	Ilo	Yhteisöllisyys	Vastuu	Vapaus	Aitous

Kasvattajat tekevät äärimmäisen tärkeää muutostyötä pienten ihmisten parissa.

Arki lasten parissa tuo mukanaan lukemattomia tilanteita, joissa kasvattajien kyky kohdata pienempi ihminen (ja samalla myös itsensä) rakentavasti ja empaattisesti joutuu koetukselle. Kasvatuksen arvomaailma on muuttunut; emme enää näe ihmislapsia jonain erillisenä "lajina" joihin tarvitsee soveltaa tietynlaisia kasvatustapojen menetelmiä, jotta he kasvavat kunnollisiksi ihmisiksi. Lasta ulkoa ohjaavat menetelmät kuten jäähyt, rangaistukset, palkinnot ja sokea totteleminen, sekä perinteiset uhkailu, kiristys ja lahjonta ovat jäämässä vanhanaikaisiksi, ja uudenlainen pienen ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen tunteineen ja tarpeineen astuu tilalle.

Muutostyö voi olla uuvuttavaa, vaikka se usein onkin palkitsevaa. Pienten ihmisten kohtaaminen isossa ja nopeassa maailmassa on haasteellista. Uudenlaiset arvot ovat meille kasvattajille tärkeitä, mutta välillä jäämme neuvottomiksi, koska keinot ja tila toteuttaa näitä arvoja käytännössä puuttuvat. Tukiverkostot puuttuvat, ryhmät ja ongelmat ovat isoja, aika on kortilla ja tempo kova, ja usein joudumme kasvattajina selviämään haasteista yksin. Väsyneinä ja keinottomina omat tunteemme vievät mennessään, sammakot hyppivät kiireessä suustamme ja uupuneina emme jaksa enää välittää. Tilaa vertaistuelle ja omien tunteiden ja tarpeiden kohtaamiselle on vähän, ja rakentavat keinot käsitellä kasvatuskumppaneiden kanssa syntyviä ristiriitoja ja erimielisyyksiä ovat puutteelliset.

Riippumatta siitä onko kasvatustehtävämme ammatillinen tai henkilökohtainen, lapsi tarvitsee meiltä aitoutta ja rehellisyyttä voidaakseen alkaa näkemään myös itsensä ja omat ääriviivansa kirkkaammin ja selkeämmin. Olemme siis tuolle pienelle ihmiselle peili ja läheisessä yhteydessä häneen meille peilaantuu takaisin myös omat raadollisimmatkin puolemmet. Tässä on oma kasvun paikkamme ja tilaisuus kohdata myös itsemme. Sen pienen ihmisen sisällämme, jonka tunteita ja tarpeita emme ehkä niin hyvin tunne, jos meidät on kasvatettu vanhanaikaisilla menetelmillä "kunnollisiksi" aikuisiksi.

Miten voimme kasvattajina tukea lapsia tunnistamaan tunteita ja tarpeita jos me emme tunnista omiamme? Miten kohtaisimme sukupolvien takaa ja selkäytimestä tulevat tuomitsevat ajatukset ja kovat sanat, niin etteivät ne pääsekään ohjaamaan meitä? Maapallomme on tulevien sukupolvien käsissä ja lienee oleellista, että ihmiset oppivat toimimaan ja elämään niin että sopu ja rauha säilyvät ja kaikkien tarpeet (myös maapallon) huomioidaan. Miten voimme ihan käytännön tasolla toteuttaa tärkeitä arvoja kuten kunnioitus, läsnäolo, ymmärrys, kestävä kehitys, samanarvoisuus ja turva?

Miten antaa toisille sellaista, mitä itse ehkä ei ole saanut eikä vieläkaan saa osakseen - ainakaan riittävässä määrin?

Tässä koulutuksessa on sekä teoriaa, konkretiaa että lupa pysähtyä syvienkin inhimillisten ja henkilökohtaisten kysymysten ääreen. Tilaa sinulle. Kasvattajana ja ihmisenä.

- Pääset tutustumaan eri teorioihin (mm kiintymysteoria, motivaatiopsykologia, sosiaalinen neurotiede) ihmisen kehityksestä ja kasvusta sekä tutkimaan ja tiedostamaan kasvatukseen vaikuttavia ihmiskuvia ja malleja.
- Perekdyt rakentavaan vuorovaikutukseen. Tutustut [Nonviolent Communication - filosofiaan](#) ja prosessiin ja opit sen avulla havaitsemaan asiat selkeämmin ja kirkkaammin, kasvatat tunne- ja tarvesanastoasi ja opit tekemään selkeitä, konkreettisia pyyntöjä.
- Harjoittelet keinoja säilyttää yhteys itseesi ja ilmaista itseäsi rehellisesti ja suoraan, niin että sanasi herättävät kunnioitusta ja yhteistyöhalua, vastustuksen tai puolustautumisen sijaan.
- Kasvatat isot korvat ja tuntosarvet, jotka kykenevät kuulemaan ja aistimaan myötätunnolla myös kiroilun ja kovien sanojen tai välinpitämättömän oloisen hiljaisuuden tai vetäytymisen taakse. Tämä syventää yhteyttä niin pieniin kuin isoihinkin ihmisiin.
- Opit kohtaamaan ristiriitoja mahdollisuuksina, joiden kautta voit ymmärtää itseäsi ja muita paremmin ja pääset kokemaan vielä merkityksellisempää yhteyttä.
- Opit myös kohtaamaan, tukemaan ja sovitteluun lasten ja nuorten välisiä ristiriitoja rakentavalla tavalla; tulkkina, ei tuomarina.
- Saat katsauksen kiintymysteoriaan: opit tunnistamaan lapsen tai nuoren, jolla on riski kehittää turvaton kiintymismalli ja saat konkreettisia keinoja tukea lasten ja nuorten sosioemotionaalisten taitojen kehitystä.
- Lisäksi saat tehdä oman elämäsi tarvekatsastuksen, tavoitteena rikastuttaa (työ)elämäsi kun löydät ja luot enemmän ja kenties uusi keinoja tyydyttää tarpeita.
- NVC-prosessin kehittäjä psT Marshall Rosenberg on joskus sanonut, että joka tunnista, minkä kasvattaja viettää lasten parissa, hän tarvitsee kaksi tuntia empatiaa itselleen. Voi olla Rosenbergin tyyppilliseen tyyliinsä hieman provosoivastikin lausuttu, mutta on siinä jotain, mikä on syvästi totta. Siksi koulutuksen joka osiossa on empaattista kuuntelua pareissa (kävellessä, jotta istuminen vähenee) ja myös hetki, jolloin saat pysähtyä itsesi ääreen itse-empatian merkeissä.
- Opiskelumenetelmät koostuvat vuorovaikutteisista luennoista, toiminnallisista harjoituksista ja kirjoitustehtävistä. Opiskelu painottuu lähiosioihin, välitehtävät koostuvat lähinnä itsetutkiskelusta ja empatiariharjoituksista. Opiskelijoille muodostetaan FB/Whatsapp-ryhmä, joka toimii kanavana yhteydenpidolle osioiden välissä ja halutessaan jälkeenpäin. Vertaistuki on tärkeä osa oppimismatkaa.

Koulutuksen sisältö:

Ennakkotehtävä: Marshall Rosenbergin ”Myötäelämisen taito” -kirjan lukeminen + pieni kirjallinen tehtävä

Välitehtäviä: Kirja + kirjaraportti (1 kpl) + itsetutkiskelutehtäviä + empatiariharjoituksia

Osa 1: Vuorovaikutus ja yhteys

- Esittäytyminen, ryhmäytyminen
- Oman ihmiskuvan tutkimista kasvatuksen näkökulmasta
- Sosiaalinen neurotiede
- Sosioemotionaaliset tarpeet ja taidot
- Nonviolent Communication (NVC) - prosessin tausta, perusoletukset ja avainerot
- NVC-prosessin vaiheet ja osat
- NVC-prosessin vaihe 1: Havainnot, tulkinnat ja leimat
- Itse-empatia (leimat itsestä)
- Tarvekatsastuksen osa 1

Osa 2: Empatia

- Kiintymysteoria ja kasvattajan rooli tarpeiden lukemisessa
- NVC-prosessin vaihe 2 ja 3: Tunne- ja tarvetietoisuuden syventämistä vuorovaikutuksen näkökulmasta
- Empatia ja empaattinen kuuntelu
- NVC-tanssilattia – kehon ja mielen yhteys
- Haasteellinen viestin vastaanottaminen
- Roolipelit
- Itse-empatia (omien tunteiden ja tarpeiden tiedostaminen)
- Tarvekatsastuksen osa 2

Osa 3: Rakentava arki lasten kanssa

- Strategiat ja konkreettiset keinot vuorovaikutuksessa lasten kanssa
- NVC-prosessin vaihe 4: Konkreettiset ja selkeät pyynnöt
- Säännöt ja sopimukset
- Vapaaehtoisuus, kunnioitus ja pelko
- Ei:n rakentava ilmaisu ja kuuleminen
- Häpeä, syyllisyys ja viha – rakentava kohtaaminen ja ilmaisu
- Oma moka: sureminen ja anteeksipyyntö, tarvelähtöinen oppiminen
- Itse-empatia (itsesyytökset)
- Tarvekatsastuksen osa 3

Osa 4: Ristiriidat kehityksen mahdollisuutena

- Eri ikäisten kehitystehtävät
- Oma konfliktihistoria
- Valta ja jaettu valta
- ”Me vastaan he” - tribalismi taakkanamme?
- Rangaistukset ja palkinnot / ulkoinen ja sisäinen motivaatio
- Omat ja muiden rajat ja niiden kunnioittaminen
- Keskeyttäminen yhteyttä vaalien
- Sovittelijan työkalupakki
- Rakentava vuorovaikutus työpaikalla
- Itse-empatia (sisäinen sovittelu)
- Tarvekatsastuksen osa 4

Osa 5: Empaattisen läsnäolon syventäminen

- Sosiaalinen neurotiede jatkuu
- 9 language of resonance (Sarah Peyton)
- Kehuminen vs kiitollisuus
- Kiitollisuus ja arvostus – ilmaisu ja vastaanottaminen
- Palaute on empatiaproessi
- Oman oppimisen arviointi
- Itse-empatia (elämämme syvät uskomukset)
- Tarvekatsastuksen arviointi

Kun pieni ihminen kasvaa ja kehittyy, myös isommat ihmiset hänen läheisyydessään kasvavat ja kehittyvät. Kasvatus on vuorovaikutteista ja saamme (ja joudumme) pistää itsemme likoon, karvoineen kaikkineen.

Meidän ei kuitenkaan tarvitse kasvaa yksin. Se luontuu meiltä aikuisilta yhtä heikosti kuin lapsiltakin.

Me aikuiset olemme - ja saamme olla - yhtä lailla tarvitsevia kuin pienetkin ihmiset. Usein meillä on enemmän itsenäisyyttä ja keinoja tarpeillemme, sekä myös kykyä odottaa niiden tyydyttymistä. Ja kuitenkin meillä on elämässämme ja työssämme aivan samoja tarpeita kuin lapsillakin, ja jos emme kuuntele ja kunnioita omia tarpeitamme, emme voi hyvin emmekä jaksa kohdata muiden tarpeita ja vastata niihin.

Kasvattajina tarvitsemme toisiamme, tarvitsemme vertaistukea, jakamista, kannattelua, peilejä, uusia oppeja ja työkaluja. Tarvitsemme yhteyttä ja jakamista voidaksemme juhlia onnistumisiamme ja oppimaamme, surra virheitämme ja kohdata häpeäämme. Tarvitsemme turvallista yhteisöllisyyttä, jotta voimme nauraa räkättää ja itkeä vollottaa raadollisuudellemme. Ja rohkaisua ja rakkautta eheytyäksemme ja jaksaksemme taas tehdä parhaamme. Niin kipeästi tarvitsemme tilaa, rauhaa ja läsnäoloa pohtia ja tunnustella mitä kaikkea me itse tunnemme ja tarvitsemme. Tätä voi kutsua itse-empatiaksi ja sen kanssa voi olla niin kuin sen kuuluisan happinaamarin kanssa lentokoneessa... Itse-empatiata voi oppia, kuten monia muitakin kykyjä ja taitoja, jotka voivat tukea meitä tärkeässä tehtävässämme kasvattajina ja ihmisinä. Voimme tehdä sekä sisäisestä, että ulkoisesta maailmastamme hieman inhimillisemmän paikan elää ja kasvaa.

Koulutus soveltuu kaikille jotka ovat lasten kanssa tekemisissä tai haluaisivat olla (vanhemmat, bonusaikuiset, isovanhemmat, varhaiskasvatuksen ammattilaiset, opettajat, koulunkäyntiohjaajat, nuorisotyöntekijät, kuraattorit, toimintaterapeutit, perhe- ja sosiaalityöntekijät, jne). Sekä niille, jotka haluavat pistää itsensä likoon ja myös ottaa omat tarpeensa tosissaan, kehittämällä omia toimintatapojaan rakentavammiksi, empaattisemmaksi ja inhimillisemmiksi. Ja myös niille, jotka haluavat osallistua vaikuttamaan isomminkin kasvatuskulttuuriin omalta osaltaan.

"Be the change you want to see in the world"

Mahatma Gandhi



"Mahtava, lämmin ja elämyksellinen ohjaaja"

"Kiitos läsnäolostasi, aitoudestasi. Olosi kolahti, koska siinä ei ollut "yli-makeutta" vaan myös elämän säröä ja haastoit myös meitä rohkeasti. Rohkeutta, mutta silti niin avoinna olemista... sallit sen myös meille." Lue lisää palautteita [tästä](#).

"NVC on mielestäni hyvin laaja näkökulma vuorovaikutukseen. Sen tuomat taidot ovat elämäntaitoja."

Pääkouluttajana toimii Sara Hellsten:

kehityopsykologian maisteri, rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja (RVO), perhe- ja vanhemmuusvalmentaja ja Lasten ja nuorten tunnetaitoohjaajien (LTTO) kouluttaja.

Lue lisää Sarasta [tässä](#). Lisäksi paikalla voi olla eri koulutusassistentteja tukena.

"Out beyond ideas of wrongdoing and rightdoing, there is a field. I'll meet you there" Rumi

Tervetuloa mukaan tutkimis- ja oppimismatkalle!