

## Myönteinen juoruilu

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
	Merkityksen kokeminen
X	Myönteinen minäkuva: Palautteen merkityksen oivaltaminen
	Yhteisöllisyys

### Harjoituksen tavoite

Osallistuja kokee miltä tuntuu saada positiivista palautetta ja huomaa kykenevänsä myös antamaan sellaista.

### Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa ryhmissä, luokkatilassa

Osallistujien määrä 3-7 henkilöä

### Toimintaohje

Palautteen antamisessa on kysymys siitä, että kerrotaan toiselle miltä hänen toimintatapansa näyttää ja tuntuu. Palaute haastaa ihmisiä kasvamaan.

Emme voi olla vaikuttamatta toiseen, kun puhumme hänestä hänelle. Se millä tavalla toinen henkilö hyväksyy sanomamme riippuu tavasta, jolla asian esitämme. Ihmiselle on tiedostamattomalla tasolla vaikea hyväksyä kielteisiä huomioita itsestään, joten on parempi antaa palaute positiivisessa muodossa. Tapa jolla kommenttimme esitämme, vaikuttaa siihen miten ne hyväksytään. Kun palaute suunnataan henkilön toimintatapoihin eikä häneen itseensä, se luo mahdollisuuden henkilökohtaiselle edistymiselle. Pelkkä kritiikki on henkilön ja hänen käyttäytymisensä torjumista eikä tuota positiivisia ratkaisuja.

Oikeanlaatuisen palautteen päämääränä on luoda henkilölle mahdollisuus kasvuun; toiselle annetaan jotain sen sijaan, että häneltä riistettäisiin jotain.



Esimerkkejä palautteesta:

- minä näen ja kuulen sinun osallistuvan aktiivisesti ryhmäkeskusteluihin
- minun mielestäni se on fiksua, koska tiedän, että se ei ole sinulle kielen takia helppoa
- sillä on sellainen vaikutus, että tulee kuunneltua tarkasti mitä sinä sanot ja yritettyä osallistua itsekin ahkerammin keskusteluun
- haluan kaikin tavoin rohkaista sinua siinä, että jaksat yrittää.

Vuorotellen joku osallistujista istuu selkä muihin päin ja muuta juoruilevat myönteisessä mielessä hänen toimintatavoistaan. Tämä kestää noin 5 minuuttia, minä aikana joku ”juoruilijoista” kirjoittaa palautteen sisällön ylös. Palautteen lisäksi pyritään antamaan palautteen saajalle jokin lisäyrittämiseen tai kehittämiseen liittyvä rohkaiseva neuvo. Seuraavaksi palautteen saaja kertoo muutaman minuutin aikana miltä palautteen saaminen tuntui ja minkälainen vaikutus sillä oli häneen. Tilanne toistetaan niin monta kertaa, että kaikki ovat olleet juoruilun kohteena.

### Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	5 minuuttia
Harjoituksen toteutus	30 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	15 minuuttia

---

Yhteensä	30 minuuttia
----------	--------------

### Tarvikkeet

Kyniä ja paperia.

### Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistuja antaa myönteistä palautetta palautemenetelmän avulla (miten toisen henkilön toiminta nähdään, mitä hänen toiminnastaan ajatellaan, millaisen vaikutuksen se tekee havainnoitsijaan ja antamalla rohkaiseva neuvo). Osallistuja, joka saa positiivista palautetta, saa kokemuksen siitä minkälaiselta se tuntuu ja hän voi kuvailla tuntemuksiaan muille.

**Lähde: VrijBaan Training module Empowerment**

**Käännös: Teuvo Tanner, Ammattiopisto Luovi**