

RAKENTAVA, VÄKIVALLATON VUOROVAIKUTUS

Päivi Salo, laaja-alainen erityisopettaja, neuropsykiatrinen
valmentaja, NVC ohjaaja, HOT ohjaaja

paivihelenasalo@gmail.com

p. 0400 949049

Rakentavan, väkivallattoman vuorovaikutuksen taustoilla

- Rakentavan vuorovaikutuksen (NVC) tausta Amerikkalainen psykologian tohtori Marshall B. Rosenberg kehitti Nonviolent CommunicaOon -prosessin 1960-luvulla.
- Kielen ja ajattelun väkivaltaisuus; tyrmäämme, syytämme, tuomitsemme
- NVC-prosessi auttaa rakentamaan yhteyttä ihmisten välille ja säilyttämään sen haasteellisissakin tilanteissa.
- Tällä hetkellä NVC tunnetaan Yhdysvalloissa, useimmissa Euroopan maissa, muutamissa Afrikan maissa, Lähi-Idässä, Etelä-Amerikassa ja Aasiassa.
- The Center for Nonviolent CommunicaOon, CNVC, on maailmanlaajuinen järjestö

Perusolettamukset NVC:n taustoilla

- NVC:n perusolettamukset kaiken sen taustalla, mitä ihmiset tekevät, on pyrkimys tyydyttää tarpeita ihmiset ja että haluavat edistää toistensa hyvinvointia (contribute), jos se tapahtuu vapaaehtoisesti

Ihmiskäsitys hallitsemismallissa

- Ihmiskäsitys hallitsemismallissa
- IHMISLUONTO ihmiset ovat laiskoja, itsekkäitä ja väkivaltaisia
- KASVATUS kontrollointi palkitseminen ja rankaiseminen auktoriteetti päättää ja opettaa mikä on oikein ja mikä väärin mikä on hyvää ja mikä pahaa

Ihmiskäsitys kumppanuusmallissa

- IHMISLUONTO kaiken taustalla, mitä ihminen tekee, on yritys tyydyttää tarpeita ihmiset haluavat edistää toistensa hyvinvointia (contribute)
- KASVATUS tukee omien ja muiden tunteiden ja tarpeiden tiedostamista, empaattista kohtaamistalhmisiä ohjaa itsellisyys keskinäisriippuvuus yhteisöllisyys vapaus vastuullisuus välittäminen tukee omien ja muiden tunteiden ja tarpeiden tiedostamista, empaattista kohtaamista
- OPPIMINEN omien ja muiden tunteiden sekä tarpeiden tunnistaminen ja ilmaiseminen tarvelähtöisten toimintatapojen mukaisesti eläminen

Tarpeiden huomioimiseen tarvitaan valtaa

Valta = kyky käyttää voimavaroja tarpeiden tyydyttämiseen

- à Kaikki tarvitsevat valtaa: Valta on neutraalia, ei hyvä eikä paha
- Voimavaroja on kahdenlaisia, ulkoisia ja sisäisiä
- 1. Rakenteellinen valta (ulkoinen, asemaan perustuva valta), jota voi käyttää eri tavoin

Määräys- eli käskyvalta (power over)

Jaettu valta (power with)

2. Sisäinen valta (sisäinen valta eli vuorovaikutusvalta)

Jos ei ole rakenteellista valtaa, on kuitenkin mahdollisuus valita eri vaihtoehtojen välillä, vaikka vaihtoehtojen määrä onkin rajoitettu

Vuorovaikuttamalla voimme myös saada lisää vaihtoehtoja, joista valita sekä myös lisää rakenteellista valtaa

Miksi NVC?

- Läsnäolo
- kuulluksi tuleminen
- ymmärretyksi tuleminen
- yhteys itseen
- yhteys toiseen
- hyväksytyksi tuleminen sellaisena kuin on
- rauha
- tila

NVC;n merkitys

- Ihmiskuva luo sanamme - sanat taas ihmiskuvamme! ihmiskuva ja uskomukset puhe ajattelu
- Väkivaltainen ajattelumalli tuottaa väkivaltaisia ajatuksia ja väkivaltaista puhetta
- Väkivallattoman elämisen lähtökohta on väkivallaton ajattelu
- ihmiskuva ja uskomukset puhe ajattelu
- Rakkaalla lapsella on monta nimeä Nonviolent Communica/on NVC rakentava, myötäelävä vuorovaikutus väkivallaton viestintä myötäelämisen taito kirahvikieli emppakieli, sydänten kieli tarvelähtöinen vuorovaikutus

Havainnosta

- Havainnon määrittely väritlelemätön totuus, fakta ei sisällä tulkintoja, fiktiota
- ei sisällä mielipiteitä ei sisällä oikein-väärin, hyvä-paha arvo8elua
- Teemme havainnoista niin nopeas2 tulkintoja, että usein sekoitamme ne keskenään ja luulemme oman tulkintamme olevan totta
- On äärimmäisen tärkeätä, että pidättäydymme havainnoissa, kun otamme "vaikean" asian puheeksi.

Havainto vai tulkinta

- Havainnon ja tulkinnan ero:
 - Tulkinta Tiina on ylimielinen.
 - Kalle on taas suuttunut jostain.
 - Jukka keskeyttää aina minut.
 - Ida ei kunnioita vanhempia ollenkaan.
- "Puhdas" havainto Tiina: "Tämä asia ei kuulu sinulle."
- " Kalle: "Minä en halua puhua tästä asiasta."
- Jukka: "Hei! Odotas kun minä kerron ensin tämän asian!"
- Ida: Sinä et tajua yhtään mistään yhtään mitään

Tunteen määrittely

- koko kehon olotila
- tärkeitä informaatiota siitä, miten voimme
- taustalla on aina tarve; olemme vastuussa omista tunteistamme, emme muiden
- kun tarpeemme eivät täyty, koemme epämiellyttäviä tunteita
- kun tarpeemme täyttyvät, koemme miellyttäviä tunteita
- tunne on ajatus jos lause alkaa: "Minusta tuntuu, että..." on kysymyksessä ajatus eikä tunne

Tunteita,

kun tarpeemme **EIVÄT OLE** tyydyttyneet

ahdas	häätäntynyt	murheellinen
ahdistunut	ikävästynyt	murheen murtama
aikaansaamaton	ikävä	murtunut
alakuloinen	irrationaalinen	mustasukkainen
ankara	jännittynyt	nolo
ankea	järkkynyt	nyreä
apaattinen	järkyttynyt	nyrpeä
autio	kateellinen	nääntynyt
avuton	katkera	onneton
eloton	kauhea	paha
empivä	kauhastunut	pahastunut
epäilevä	kaunainen	pahoillaan
epämiellyttävä	kehno	passiivinen
epämukava	kiihtynyt	peloissaan
epäröivä	kiivas	pelästynyt
epätoivoinen	kireä	pettynyt
epävarma	kitkerä	pingottunut
eristäytynyt	kiukkuinen	pitkästynyt
etäinen	kiusaantunut	poissa tolaltaan
haalea	kiusallinen	raivostunut
haavoittunut	kova	rajoittunut
haluton	kuohuksissaan	rasittunut
hapan	kurja	raskas
harmistunut	kuuma	raskasmielinen
hengetön	kykenemätön	rauhaton
hengästynyt	kyllästynyt	raukea
hermostunut	kylmä	ristiriitainen
herpaantunut	kärsimätön	saamaton
hidas	laimea	samantekevä
hiljainen	laiska	sekava
hirveä	lamaantunut	shokissa
huolestunut	lannistunut	sietämätön
hyllkivä	levoton	surkea
hädissään	loppuun kulunut	surkuteltava
häilyvä	loppuun palanut	surullinen
häkeltynyt	masentunut	surun murtama
hämällä	merkityksetön	suunniltaan
hämmentynyt	mielipaha	suuttunut
häpeissään	mitätön	sydän särkynyt

synkkä
syyllinen
säikähtänyt
tahdoton
tasapainoton
tehoton
toivoton
torjuva
tunteeton
turhautunut
turtunut
turvaton
tuskastunut
tyhjä
tylsä
tympääntynyt
tyrmistynyt
tyytymätön
uhmakas
unelias
uupunut
vaatimaton
vaivautunut
varuillaan
vastahakoinen
veltto
vetäytyvä
vihainen
viileä
vimmastunut
voimaton
voipunut
välinpitämätön
väljähtynyt
väsynyt
väsähtänyt
yksinäinen
yllätynyt
ymmällään
äkäinen
äreä, ärtynyt
ärsyyntynyt

Tunteita,

kun tarpeemme **OVAT** tyydyttyneet

altis	innostunut	reipas
arvostava	inspiroitunut	rentoutunut
autuas	jalo	riemastunut
avoin	juhlallinen	riemuisa
avosydäminen	jännittynyt	rohkaistunut
avulias	kiehtova	saanut mielihyvää
elinvoimainen	kiinnostava	seestynyt
eloisa	kiinnostunut	seikkailunhaluinen
elpynyt	kiitollinen	suuri
elämäniloinen	kokonainen	suurenmoinen
elävä	lempeä	syventynyt
energinen	leppoisa	syvälinen
haltioitunut	liikuttunut	säteilevä
hehkuva	loistava	taianomainen
hellä	lumoutunut	tarmokas
henkiin herännyt	luotettava	toiveikas
herkkä	luottava	turvallinen
hiljainen	lämmen	tyydyttyynyt
hilpeä	miellyttävä	tyyni
huoleton	mukana oleva	tyyntyynyt
hurmioitunut	mukava	tyytyväinen
huvittunut	nautinnollinen	tärkeä
hyväntahtoinen	odottava	voimakas
hyväntuulinen	onnellinen	voimistunut
hyvässä vedossa	optimistinen	utelias
häikäisevä	osallinen	vahva
häikäistynyt	piristynyt	vahvistunut
hämmästyynyt	pirteä	valpas vapaa
lhastunut	ponteava	vilkas
ihmeissään	poreileva	virkeä virkistynyt
ilahtunut	pursuava	yhteenkuuluva
iloa uhkuva	rattoisa	ylenpalttisen iloinen
iloinen	rauhallinen	ylevä
		yllätynyt
		ylpeä
		ystävällinen
		ällistynyt

Tunteiden tunnistaminen

- Mistä tunteistaan henkilö kertoo?
- "Tämä asia ei kuulu sinulle."
- "Minä en halua puhua tästä asiasta."
- "Hei! Odotas kun minä kerron ensin tämän asian!"
- "Sinä et tajua yhtään mistään yhtään mitään!"

Tarpeita tarvitaan

- Tarpeen määrittely motivaatio siihen, miksi ylipäätään teemme mitään
- universaali Vaikka kaikilla ihmisillä on samat tarpeet – elämänhistoriamme määrittelee sen, mikä tarve meissä milloinkin aktivoituu.
- syy tunteillemme
- Huom! Havainto ei ole se syy!
- antaa syvemmän ymmärryksen siitä, miten voimme me kaikki olemme tarvitsevia
- ihmisten pienin yhteinen nimittäjä
- vain minä tiedän, mikä strategia tyydyttää minun tarpeeni En oleta vaan opettelen pyytämään!

Tarpeet

SAVANNA CONNE

IONS OY

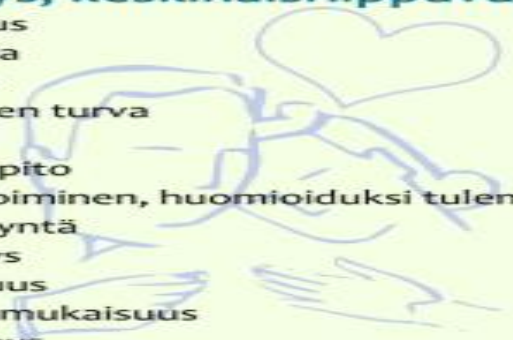


Yhteys, keskinäisriippuvuus

arvostus
empatia
hellyys
henkinen turva
hoiva
huolenpito
huomioiminen, huomioiduksi tuleminen
hyväksyntä
intiimiys
jatkuvuus
johdonmukaisuus
kiintymys
kumppanuus
kunnioitus
luottamus
lämpö
läheisyys
myötätunto
rakkaus
todellisuuksien kohtaaminen
toisen näkeminen, nähdyksi tuleminen
toisen kuuleminen, kuulluksi tuleminen
tuki
vakaus
varmuus
vastavuoroisuus
vuorovaikutus
välittäminen
yhteenkuuluvuus
yhteistyö
ymmärtäminen, ymmärretyksi tuleminen

Eheys, integriteetti

aitous
läsnäolo
rehellisyys
yhtenäisyys



Kehon hyvinvointi

ilma
kosketus
lepo
liikkuminen
lämpö
nautinto
ravinto
rentoutuminen
seksuaalinen ilmaisu
turva, suoja
uni
vesi
valo

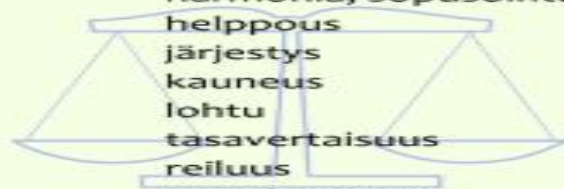
Merkitys

aikaansaaminen
elämän rikastuttaminen
haasteellisuus / haastavuus
kiitollisuus, elämän juhliminen
hengellisyys, henkisyys
inspiraatio, innostus
itseilmaisu
juhlminen
kasvu, oppiminen
luovuus
merkityksellisyys
osallisuus
pätevyys
selkeys
stimulointi
sureminen
tarkoitus
tehokkuus
tietoisuus
toisen hyvinvoinnin edistäminen
toivo
tärkeys
vakuuttuminen
ymmärrys



Rauha

ennakoitavuus
harmonia, sopusointu
helppous
järjestys
kauneus
lohtu
tasavertaisuus
reiluus
suojeleminen
tasapaino
yhteisöllisyys



Itsenäisyys, autonomia

spontaanius
tieto, informaatio
tila
vaihtelu
valinta
valta
vapaus
vastuu
yksityisyys



Leikki

ilo
hauskanpito
huumori
seikkailu



Tarpeen tunnistaminen

- Mistä tarpeistaan henkilö kertoo?
- "Tämä asia ei kuulu sinulle."
- "Minä en halua puhua tästä asiasta."
- "Hei! Odotas kun minä kerron ensin tämän asian!"
- "Sinä et tajua yhtään mistään yhtään mitään!"

Pyyntö

- Pyyntöön määrittely
- myönteinen konkreettinen
- tarkka
- mahdollinen,
- tekojen kielellä esitetty
- (PPAL request = present, positive, action language) Pyyntö voi olla 1) ratkaisuehdotus: Sopisiko sinulle tehdä illallinen nyt?
- 2) yhteyden rakentaminen:
 - a) Haluaisitko kertoa, mitä tämä sinussa herättää?
 - b) Kertoisitko, mitä kuult minun sanovan?

Vihjailu ei ole pyyntö

- Vihjailusta selkeisiin pyyntöihin
- Valitus / vihjaus /vaatimus
- Pitäisihän nyt sentään esimiehen tajuta ottaa vastuu!
- Miksi aina minun pitää soittaa asiakkaalle?
- On se kyllä kumma kun täällä ei saa mitään arvostusta vaikka on raatanut monta tuntia tämänkin illallisen eteen!
- Eikö se nyt ole itsestään selvää e8ä kokoukseen tullaan ajoissa?
- Selkeä, konkreettinen pyyntö: Voisitko ottaa tämän asian puheeksi seuraavassa työpaikkapalaverissa?
- Voisitko sinä tällä kertaa soittaa asiakkaalle?
- Voisitko kertoa, että tykkäsittekö ruoasta?
- Voisitko kertoa, mikä esti sinua olemasta täällä klo 13.00?

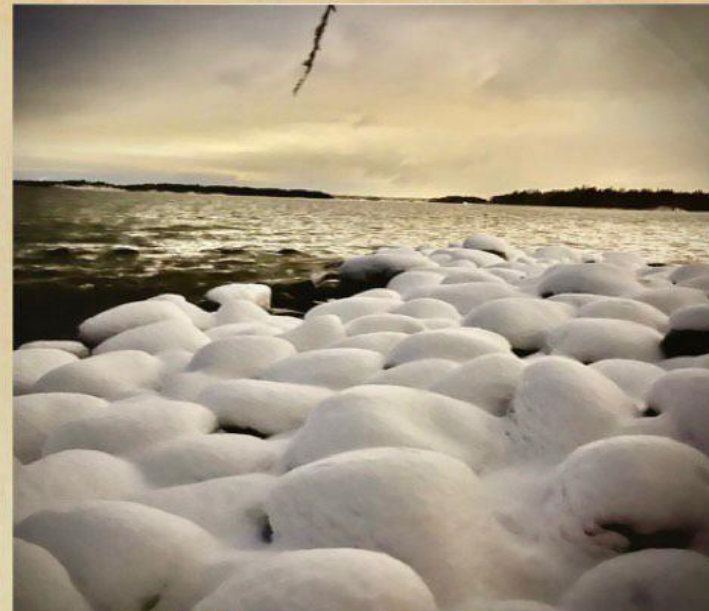
Havainto, tunne, tarve, pyyntö

- NVC - prosessi
- 1.havainto,ei tulkinta
- 2. tunne,ei ajatus
- 3 .tarve,ei pyyntö toiselle, strategia
- 4. pyyntö,ei vaatimus
- 1. Kun minä kuulen sinun sanovan, ettet ehdi tavata minua tänään,
- 2. niin huomaan olevani todella pettynyt,
- 3. koska minä tarvitsen kovasti tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. 4. Sopisiko sinulle, että ehdottaisit vaikka lyhyempää tapaamista sen sijaan, että siirtäisimme tapaamista ensi viikolle

Avoimuus saattaa pelottaa

- Otatko riskin? Nauraessa ottaa riskin - saattaa vaikuttaa hölmöltä
- Itkiessä ottaa riskin - saattaa vaikuttaa tunteelliselta
- Kohdatessa toisen ottaa riskin olla osallinen
- Paljastamalla tunteensa ottaa riskin paljastaa sisimpänsä
- Toivoessa ottaa riskin menettää toivonsa
- Yrittäessä ottaa riskin - saattaa epäonnistua Eläessä ottaa riskin - saattaa kuolla

Tunteiden ja tarpeiden täyttymystä luonnossa <3



Lämmin kiitos mielenkiinnosta ja osallisuudesta!

- Lähteet; Savanna Connexion, koulutusmateriaali
- Sovittelun taito, Liv Larsson