

RYYTIMAA

Miten päästä hyvään alkuun viljelyporukan kanssa?

OSA 2 Päätöksenteko ja haastavat tilanteet

Tanja Korvenmaa



LÄHTÖTILANNE

Kuvitellaan, että teillä on jo porukkaa kasassa ja hyvä paikka viljelmälle on jo löytynyt!

Entä nyt? Miten saada ihmiset toimimaan hyvin yhteen?





AIHEET VIIME KERRALLA

1. Tutustuminen ihmisten kesken: haaveiden kokoaminen
2. Tutustuminen paikkaan: maa neuvoa ja muovaa yhteisöä
3. Haaveesta toimintasuunnitelmaksi!
4. Ryhmän tasaista työnjakoa edistävät toimintatavat



AIHEET TÄNÄÄN

Paljon
asiaa!

Tähän
materiaaliin
kannattaa
palata
tarvittaessa!

- Aivot ja turvallisuuden kokemus: SCARF-malli
- Turvallisemman tilan ohjeet
- **Pienryhmät**
- Selkeyttä päätöksentekoon
 - Miten kuulla jokaisen ääni ja siten edistää sitoutumista?
 - Miten silti päästä eteenpäin ja saada aikaan asioita?
- **Pieni tauko**
- Haastavat tilanteet. Miten toimia silloin, kun asiat eivät ole helppoja?
 - Valmistautuminen keskusteluun: Oma keho-mieli -tila
 - Rakentava vuorovaikutus (NVC)
 - Peilaus
- **Pienryhmät**

TANJA KORVENMAA

- Fasilitoija, organisaatiokehittäjä
- IAP2 sertifioitu osallisuusammattilainen
- Systeminen lähestymistapa organisaatioihin
 - Metanoia instituutti
- Yhdessäohjautuvuuden harjoittaja
 - Art of Hosting
 - Sosiokratia 3.0
- Muotoilun, sosiaalitieteiden ja liiketalouden opinnot
- Permaculture Design Education PDC 2009
- Permakulttuuriopettaja





TOIMINTATAVAT TÄNÄÄN

- Kaksi luento-osuutta ja molempien jälkeen pienryhmäkeskustelu
- Luento-osuudet tallennetaan. Silloin kamerat ja mikit pidetään kiinni. Voit kommentoida chatissä!
- Lopuksi aikaa kysellä ja keskustella yhdessä



AIVOT JA TURVALLISUUDEN KOKEMUS

Scarf-malli



“Jokainen ansaitsee tulla
nähdyksi ja kuulluksi.
Haluan että sinä
arvostat minua.”





Vaara ja kielteiset
tunteet ovat
vahvempia.



Kuva: Pixabay



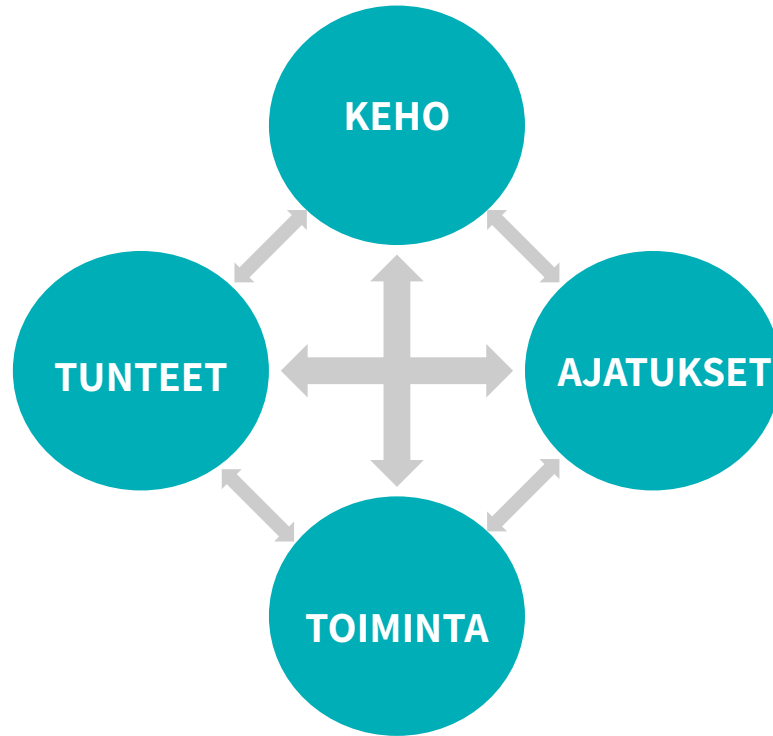
UHAN KOKEMUS

Uhan kokemus ja kielteiset tunteet heikentävät kykyämme tehdä päätöksiä, ratkaista ongelmia ja toimia yhdessä.



UHKA JA KIELTEISET ASIAT VAIKUTTAVAT AJATTELUUN

1. Aivomme reagoivat uhkiin ja kielteisiin asioihin voimakkaammin, nopeammin ja sitä kokemusta on vaikeampi vastustaa kuin myönteisiä kokemuksia.
2. Uhka ja kielteiset asiat heikentävät erilaisten mahdollisuuksien näkemistä ja päätöksentekoa.
3. Uhka ja kielteiset asiat ohjaavat näkemään ongelmia ja reagoimaan nopeammin kielteisellä tavalla.



Maisa Lehtinen: opi
tunnistamaan stressin
vaikutukset



TURVALLISUUS

Jotta ihminen voi olla parhaimmillaan, nähdä erilaisia mahdollisuuksia ja uusia ratkaisuja, hänen on tunnettava olonsa turvalliseksi.

- **Status** - arvostus
- **Certainty** - varmuus
- **Autonomy** - voi vaikuttaa
- **Relatedness** - kuulumisen kokemus
- **Fairness** - oikeudenmukaisuus

David Rock



TURVALLISEMMAN TILAN OHJEET



TURVALLISEMMAN TILAN OHJEET

Turvallisemman tilan sanoituksen tavoitteena on, että kaikilla on vapaus olla oma itsensä, ilmaista itseään vapaasti ja olla osallinen kaikessa toiminnassa.

Kuva [Free-Photos](#) [Pixabay](#)stä





KUNNIOITA

Kunnioita ihmisten moninaisuutta, erilaisia taustojaan, kokemuksiaan ja ajatuksiaan.

Kohtaa muut ihmiset sellaisina kuin he ovat.



KOEMME ASIOITA ERI TAVALLA

Yhdelle jokin asia voi olla herkempi kuin toiselle.

Joku toinenkin on voinut tuntea samoin, mutta ei ole vain saanut sitä sanotuksi.



SANOITA KOKEMUSTASI

Jos koet tai havaitset jotain, mikä ei tunnu hyvältä, sano se ääneen.

Se on tärkeää siksi, että emme muuten huomaa mitä pinnan alla tapahtuu.

Asiat ovat helpointa ottaa esille, kun ne ovat vielä pieniä!



VÄLITÄ JA PIDÄ HUOLTA

Pidä huolta itsestäsi ja toisista.

Välitä siitä, mitä ympärillä oleville ihmisille kuuluu ja miten sanasi ja tekosi voivat heihin vaikuttaa.

Pyydä mitä tarvitset, anna mitä voit.



HUOMAA, KUN ALAT TEHDÄ TULKINTAA

Vältä tulkitsemasta toisia. Kysy mieluummin “mitä tarkoitat...”



ARVOSTA JA HUOMIO POSITIIVISESTI

Tee näkyväksi sitä, mikä jo toimii!

Osoita kiinnostusta,

Opettele huomaamaan asioita, joista voit aidosti antaa positiivista palautetta.

> Se lisääntyy, mitä vahvistat!



JOKAISESSA TUOLISSA ON JOHTAJA

Kannamme yhdessä vastuuta kokonaisuudesta!



KESKUSTELU PIENRYHMÄSSÄ 10 min

TURVALLISEMMAN TILAN OHJEET

- Kunnioita
- Koemme asioita eri tavalla
- Sanoita kokemustasi
- Välitä ja pidä huolta
- Huomaa, kun teet tulkintoja
- Huomioi positiivisesti
- Jokaisessa tuolissa on johtaja

SCARF-MALLI

- Status - arvostus
- Certainty - varmuus
- Autonomy - voi vaikuttaa
- Relativenes - kuulumisen tunne
- Fairness - oikeudenmukaisuus

Miten saisitte otettua nämä käyttöön yhteisöviljelyporukassa?

PÄÄTÖKSENTEKO

Jos haluat mennä nopeasti, mene yksin. Jos haluat mennä kauas, mene yhdessä.

- Miten kuulla jokaisen ääni ja siten edistää sitoutumista?
 - Miten silti päästä eteenpäin ja saada aikaan asioita?
- > Tasapaino nopeuden ja yhdessä pohtimisen välillä



YHDESSÄOHJAUTUMISEN TOIMINTATAPOJA

1. Ota mukaan ne ihmiset, joita asia koskee
 2. Kysy ensin neuvoa, tee vasta sitten
 3. Sano joo, ja - kehitä ratkaisuja eteenpäin
 4. Kuuntele kokonaisuutta, siedä epävarmuutta
 5. Anna tilaa tehdä, kokeilla ja ottaa vastuuta
 - Tarpeeksi hyvä, turvallista kokeilla!
- > Tasapaino nopeuden ja yhdessä pohtimisen välillä



OTA MUKAAN NE IHMISET, JOITA ASIA KOSKEE

- Omaan elämään liittyviin asioihin vaikuttaminen on olennainen perustarve
- Huomioiduksi tuleminen edistää sitoutumista ja motivaatiota pysyä mukana





KYSY ENSIN NEUVOA

...tee ratkaisuja vasta sitten





SANO JOO, JA

- Kehitä ratkaisua eteenpäin
- Liity mukaan
 - Kysy, jotta ymmärrät ongelman jota yritetään ratkaista
 - Tuo esiin huolenaiheesi ja jatkoideasi
 - Sano joo, ja (mieluummin kuin ei, mutta)





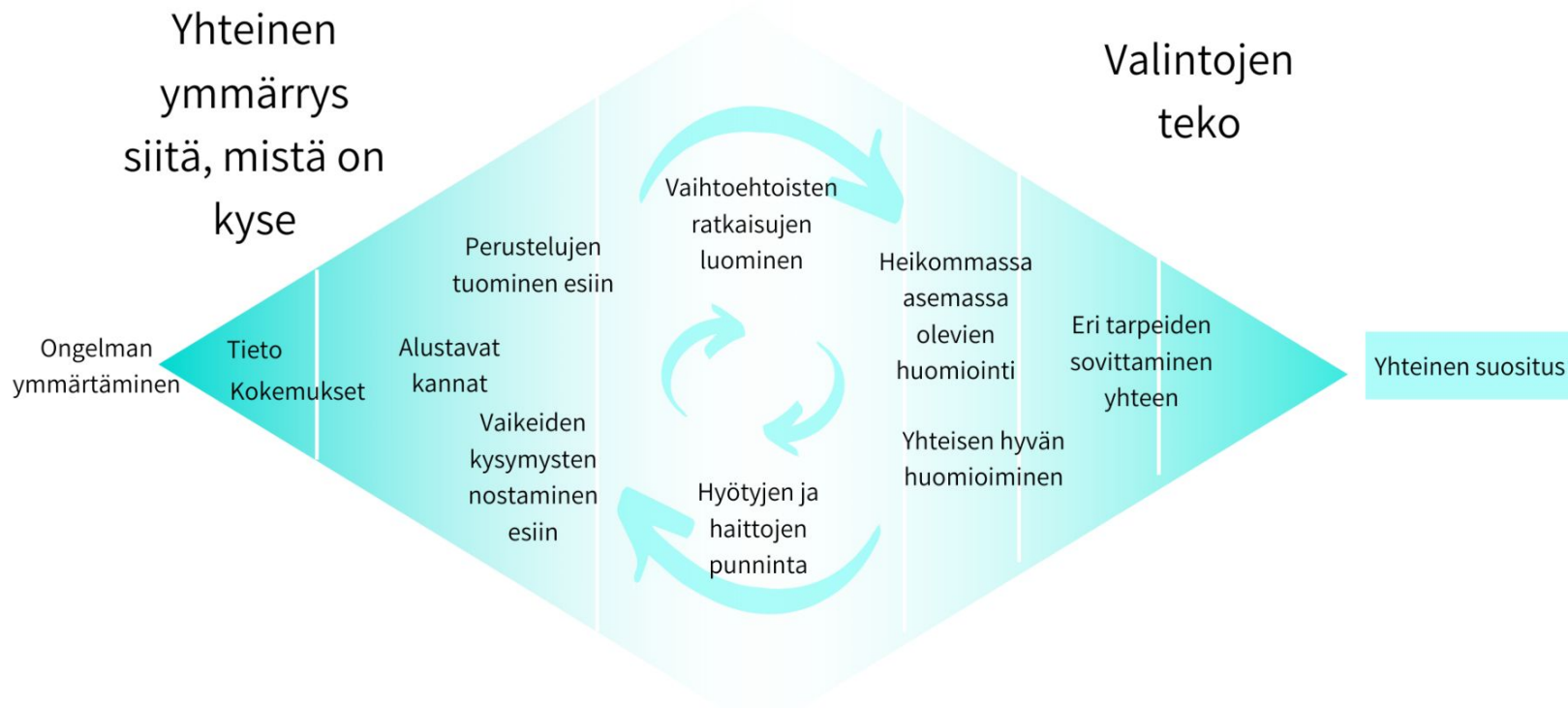
KUUNTELE KOKONAISUUTTA, SIEDÄ EPÄVARMUUTTA

- Pysähdy välillä tarkkailemaan - itseäsi, toisia, paikkaa
- Kokonaisvaltaisen ymmärryksen kerääminen vie aikaa
- Puhu ääneen havainnoistasi ja kokemuksistasi
- Tee tilaa kuuntelemiselle ja ymmärtämiselle ennen ratkaisujen tekemistä





Epävarmuuden vaihe







ANNA TILAA KOKEILLA JA OTTAA VASTUUTA

- Ryhmän tehtävä on yhdessä kuunnella huolenaiheet ja parantaa ratkaisua tiettyyn pisteeseen asti
 - Pyrkimys täydellisyyteen voi kuitenkin lannistaa tekemisen innon
 - Jos joku haluaa ottaa vastuuta ja kokeilla, anna tilaa
- > Tarpeeksi hyvä, turvallista kokeilla!





YHDESSÄOHJAUTUMISEN TOIMINTATAPOJA

1. Ota mukaan ne ihmiset, joita asia koskee
 2. Kysy ensin neuvoa, tee vasta sitten
 3. Sano joo, ja - kehitä ratkaisuja eteenpäin
 4. Kuuntele kokonaisuutta, siedä epävarmuutta
 5. Anna tilaa tehdä, kokeilla ja ottaa vastuuta
 - Tarpeeksi hyvä, turvallista kokeilla!
- > Tasapaino nopeuden ja yhdessä pohtimisen välillä



LISÄÄ YHDESSÄOHJAUTUMISESTA

Sosiokratia - Sociocracy 3.0 - suomennos tulossa!

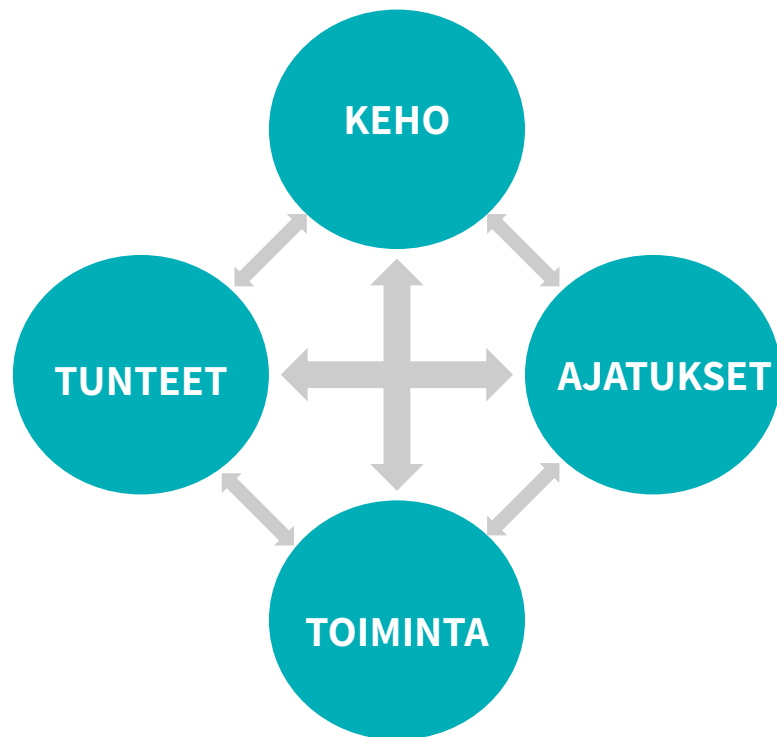
Yhteisöohjautuvuuden käsikirja, Perttu Salovaara ja Jussi Markula

TAUKO 3 min

Nouse koneelta ja virkistäydy omalla tavallasi

VALMISTAUTUMINEN KESKUSTELUUN

Oma keho - mieli -tila



Maisa Lehtinen: opi
tunnistamaan stressin
vaikutukset



MITÄ MINUSSA ON MENEILLÄÄN JUURI NYT?

- Ajatukset
- Tunteet
- Tarpeet
- Historia, aikaisemmat kokemukset, pelot ja huolet
- Omat herkäät paikat: mikä saa minut ärsyyntymään?
- Millaista sisäistä puhetta kuulen? Mitä vahvistan siinä?
- Mitä tarvitsen, jotta voin olla parhaimmillani vuorovaikutuksessa?

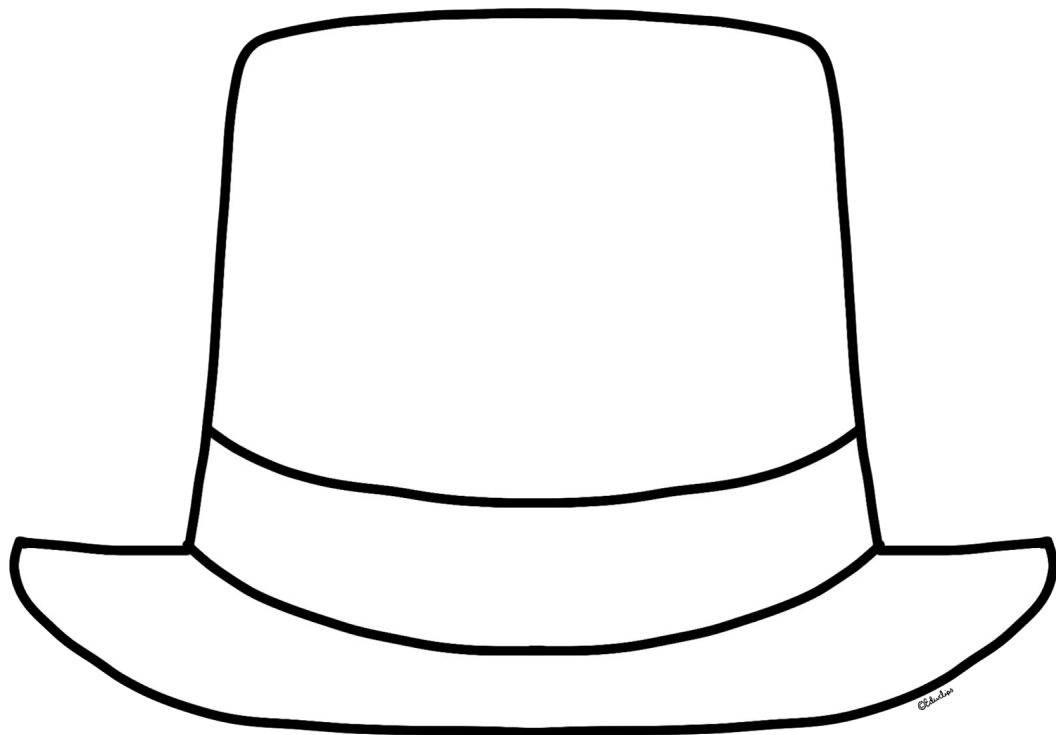


VIRITÄ KEHO-MIELI -TILASI

1. Valmistaudu, että olet sopivassa keho-mieli -tilassa ennen keskusteluun ryhtymistä.
 - Varaa hetki aikaa rauhoittumiselle ennen aloitusta
 - Syö, käy vessassa, pienellä kävelyllä tai mikä auttaa sinua rentoutumaan
2. Hengitä syvään nenän kautta, suun kautta ulos
3. Tunnista ja nimeä omat tunteesi. Laita ne vähäksi aikaa hyllylle.
4. Tilaisuuden aikana: palaa hengitykseen, tunnista ja nimeä tunteesi.



MIKÄ ON HENKILÖN HYVÄ ALKUPERÄINEN TARKOITUS?



TYÖKALUNA RAKENTAVA VUOROVAIKUTUS

Nonviolent Communication,
Marshall Rosenberg

NVC - RAKENTAVA VUOROVAIKUTUS

Marshall Rosenbergin kehittämä menetelmä auttaa

- Omien tunteiden ja niiden taustalla olevien tarpeiden esiintuomisessa
- Myötätuntoisen yhteyden luomisessa toiseen ihmiseen
- Rakentavan yhteyden ja ratkaisujen löytymisessä hankalissa tilanteissa





Kaikki, mitä kukaan ikinä yrittää sanoa, on joko

kiitos

tai

apua.



NELJÄ VAIHETTA

1. Havainto
2. Tunne
3. Tarve
4. Pyyntö



ESIMERKKI

Halusin sanoa eräälle naapurilleni asukaskokouksessa, että olet aika dominoiva.

Olisiko se luonut yhteyttä?



RAKENTAVAN VUOROVAIKUTUKSEN TAPA

- HAVAINTO: Huomasin, että puhuit toisen ihmisen päälle ja ehdotit heti, että tiedote annettaisiin kokeneen tiedottajan hoidettavaksi.
- TUNNE: Olin hämmentynyt ja turhautunut.
- TARVE: Olisin toivonut, että me olisimme ensin yhdessä keskustelleet mitä tiedotteeseen laitetaan ja sen jälkeen olisin itsekin voinut ilmoittautua vapaaehtoiseksi tiedotteen tekijäksi. Tarvitsin siis ymmärrystä, yhteyttä muihin ja mahdollisuutta osallistua.
- PYYNTÖ: Voisitko seuraavassa kokouksessa edetä vähän hitaammin ja antaa hieman tilaa keskustelulle, niin uudet ihmiset kuten minä voimme myös päästä mukaan? Miltä tuo ehdotus tuntuisi?



1. HAVAINTO

Kuvaa tilanne mahdollisimman neutraalisti, tulkitsematta tai arvottamatta. Kuvaa todellisuutta kuin kameran läpi katsottuna.

Kertoo pelkät tosiasiat.

Ei sisällä tuomioita tai omia mielipiteitä.



2. TUNNE

Tunteet ovat tarpeiden viestinviejiä. Ne kertovat, kun taustalla oleva tarpeemme on tyydyttynyt tai ei ole tyydyttynyt.

Myönteiset tunteet ohjaavat meitä lähemmäs tai lisäämään.

Kielteiset tai vaikeat tunteet ohjaavat kauemmas tai vähentämään.



TUNTEITA, KUN TARPEEMME OVAT TÄYTTYNEET

arvostettu	luottavainen
avulias	osallinen
energinen	tarmokas
helpottunut	toiveikas
hyväntuulinen	turvallinen
huoleton	tyytyväinen
iloinen	utelias
innostunut	vaikuttunut
kiinnostunut	virkeä
kiitollinen	ylpeä
kuuluminen	ystävällinen
liikuttunut	

Suomentanut
Lari Karreinen

CC4.0 Saa jakaa lähde mainiten



TUNTEITA, KUN TARPEEMME EIVÄT OLE TÄYTTYNEET

ahdistunut
avuton
epäilevä
epämukava
epäreilu
hermostunut
huolissaan
hämmentynyt
kärsimätön
lannistunut
pettynyt

pakotettu
rajoitettu
stressaantunut
surullinen
toivoton
turhautunut
tyytymätön
vastahakoinen
vihainen
yksinäinen
ärsyyntynyt

Suomentanut
Lari Karreinen

CC4.0 Saa jakaa lähde mainiten



3. TARVE

Kun jokin tarve täyttyy tai ei täyty, se herättää tunteen.

Tunteiden taustalla on aina tarve.

Ymmärtämällä tunteen taustalla olevat tarpeet, meidän on helpompi suhtautua tilanteeseen neutraalisti ja auttaa itseämme tai muita takaisin rakentavan vuorovaikutuksen alueelle.



TARPEITA

autonomia kuulluksi tuleminen vapaus riippumattomuus	iloitseminen juhliminen muistelu suru
kuuluminen ja yhteys arvostus hyväksyntä harkinta empatia turvallisuus	huumori kauneus spontaanisuus helppous tilaa rauha
varmuus vakaus rehellisyys ennustettavuus harmonia kunnioitus	lämpö ilmaa ruokaa liikunta lepo turvallisuus

Suomentanut
Lari Karreinen

CC4.0 Saa jakaa lähde mainiten



4. PYYNTÖ

- Olemme jokainen itse vastuussa siitä, että pyydämme mitä tarvitsemme. Toki toisia voi auttaa löytämään oikea pyyntö!
- Pyyntö voi olla
 - pyyntö reflektoida: miltä sinusta tuntuu kuulla tämä?
 - pyyntö toimia toisin: voitaisiinko seuraavalla kerralla...?
- Pyyntöön suostumisen tulee olla vapaaehtoista
 - Vältä johdattelua ja kyllä/ei -kysymyksiä, kuten: haluaisitko?
 - Kysy avoimia kysymyksiä: miltä sinusta tuntuisi tehdä näin?

LISÄÄ NVC-MATERIAALIA



**Cup of Empathy: NVC - MARSHALL
ROSENBERG - San Francisco
Workshop (Summary in 10 Steps)**

PEILAUUS

Kuulluksi tulemisen
vahvistaminen





JOTTA VOI KUULLA
MUITA,
ON ENSIN
TULTAVA
KUULLUKSI.





KUULLUKSI
TULEMINEN ON
SUURIMPIA
LAHJOJA, MITÄ
IHMISELLE VOI
ANTAA.





PEILAUUS (mirroring)

- puhujan toistaminen sanatarkasti
- vahvistaa luottamusta
- voi nopeuttaa hitaasti etenevää keskustelua, koska osallistujat kokevat tulleen kuulluiksi

Kuva [Engin Akyurt](#) [Pixabaystä](#)



HARJOITELLAAN PEILAUSTA LOPUKSI

Sitä ennen pieni kertaus



MISTÄ TÄNÄÄN PUHUTTIIN?

Tähän
materiaaliin
kannattaa
palata
tarvittaessa!

- Aivot ja turvallisuuden kokemus: SCARF-malli
- Turvallisemman tilan ohjeet
- **Pienryhmät**
- Selkeyttä päätöksentekoon
 - Miten kuulla jokaisen ääni ja siten edistää sitoutumista?
 - Miten silti päästä eteenpäin ja saada aikaan asioita?
- **Pieni tauko**
- Haastavat tilanteet. Miten toimia silloin, kun asiat eivät ole helppoja?
 - Valmistautuminen keskusteluun: Oma keho-mieli -tila
 - Rakentava vuorovaikutus (NVC)
 - Peilaus
- **Pienryhmät**



OPISKELUVINKKI!

Arvostava vuorovaikutus ja psykologiset perustarpeet

Loistava videosarja, jonka voi katsoa yksin tai yhdessä!

Suomen Valtionkonttorin toimittamat maksuttomat 8 lyhyttä videota

- psykologisten perustarpeiden merkityksestä arvostavassa vuorovaikutuksessa
- työkalu ja ohjeet työyhteisön keskustelun ja kehittämisen tueksi

<https://www.valtiolla.fi/tyokalut/valoa/toimi/tyokalupakki/arvostava-vuorovaikutus-ja-psykologiset-perustarpeet/>

Johdanto: Mistä arvostava vuorovaikutus syntyy?



Psykologiset perustarpeet 1/7: Arvostus



Psykologiset perustarpeet 2/7: Kiinnostus



Psykologiset perustarpeet 3/7: Ymmärrys



Psykologiset perustarpeet 4/7: Reilius



Psykologiset perustarpeet 5/7: Merkityksellisyys



Psykologiset perustarpeet 6/7: Hallinta



Psykologiset perustarpeet 7/7: Edistyminen





HARJOITELLAAN PEILAUSTA PAREITTAIN

1. Pareittain
2. Parin tehtävänä puhua lyhyesti, noin minuutin verran, asiasta, joka kaivelee, harmittaa, saa tuohtumaan
3. Toisen tehtävänä on peilata lyhyesti keskeisin harmistuksen aihe
 - toista muutamalla sanalla mitä pari sanoi
 - mahdollisimman neutraalisti
4. Vaihto



LOPUKSI AIKAA KESKUSTELULLE

Miltä tuntui kun sanomasi tuli peilattua?

Mitä muuta haluaisit nostaa esiin tai kysyä tämän illan aiheista?

KIITOS!