

Verkosto tiedote

1 | 2005

Ajatus terveemmän elämän aloittamisesta on monilla mielessä jälleen vuoden vaihtuessa uudeksi. Juhlapyhien jälkeen monet potevat huonoa omaatuntoa ylensyömisestä ja -juomisesta.

Terveellisten elämäntapojen tavoittelemisen on sinänsä hyvä asia, mutta se voi helposti saada ikävän sävyn silloin, jos siinä mennään äärimmäisyyksiin. Kun talvisessa metsässä lenkkeilyn ainoana motiivina on joulunpyhinä tulleiden kilojen karistaminen, on helppoa sortua äärestä toiseen ja potea huonoa omaatuntoa tehtyjen lupauksen ja päätösten epäonnistumisesta.

Vanhempana ja kasvattajana on aika ajoin hyvä pysähtyä pohtimaan oman toimintamme merkityksiä lapsillemme ja nuorillemme. Tutkimusten mukaan elämäntavat ja ruokailutottumukset omaksutaan jo varhain lapsuudessa. Rentouttavien ja mukavien juhlapyhien jälkeen arjen säännöllisyys ja kohtuullisuus niin syömisissä, juomisissa kuin muissa elämäntavoissa luovat hyvinvoinnin perustan.

Kohtuus liittyy läheisesti myös vanhempien ja nuorten väliseen suhteeseen. Nykyisenä äärimmäisiä elämyksiä ja suuria kokemuksia korostavana aikana monet kasvamisen kannalta tärkeät kokemukset liittyvät kuitenkin tavalliseen arkeen.

Tutkimusten mukaan (mm. Innanen 2001) nuorten mielestä parhaimmat lapsuus- ja nuoruusmuistot liittyvät tavalliseen ja kiireettömään yhdessä olemiseen isän tai äidin kanssa. Kasvaminen ei edellytä pelkkää eteenpäin menoa, saavutuksia ja erityisiä vaiheita. Nuoren ja vanhemman suhteessa parasta on läheisyys ja jopa suoranainen tekemättömyys, mahdollisuus olla isän tai äidin kanssa rutiininomaisesti kahden. Kasvaminen on parhaimmillaan silloin, kun isä tai äiti on läsnä, vaikka mitään muuta ei tapahdukaan. Kaiken kiireen keskellä nämä hetket muotoutuvat lasten mielissä huippukokemuksiksi, elämyksiksi, hyväksi oloksi ja onnistumisen tunteiksi, joiden muisto säilyy. Yritetään pitää tämä mielessä kaiken kiireenkin keskellä.

Hyvää alkanutta vuotta 2005
Paula Mattila

Lisätiedot, kehittämissuositukset ja ilmoittautumiset vanhempainverkostoon:

Nina Lindholm
Mannerheimin Lastensuojeluliitto
Ruusulankatu 10
00260 Helsinki

puh: (09) 3481 1608
gsm: (040) 545 0109
e-mail: nina.lindholm@mll.fi

projektin www-sivut: www.mll.fi/mll-info/projektit/arvojen_ja_valintojen_viidakko
ilmoittaudu vanhempainverkostoon netissä: http://www.mll.fi/mll-info/projektit/arvojen_ja_valintojen_viidakko/ajankohtaista_toimintaa/lohja/vanhempainverkosto/

Rakentava, myötäelävä vuoro- vaikutus tukena lasten kasva- tuksessa

On taito oppia elämään niin, että huomioimme omat ja lastemme tarpeet yhtä tärkeinä. Henkilöt, jotka elävät tasapainoisessa suhteessa omiin ja lastensa tarpeisiin, eivät ole itsekkäitä eivätkä epäitsekäitä, vaan vastuullisia, itsellisiä ihmisiä. En usko, että lopputulos, jossa jompikumpi antaa periksi, on rakentavaa. Sellaisesta lopputuloksesta yleensä joku joutuu myöhemmin kärsimään.

Nonviolent Communication, NVC (sm) eli rakentava, myötäelävä vuorovaikutusprosessi lähtee siitä, että tunteet ja tarpeet ovat ihmisille yhteisiä. Ihminen yrittää jokaisella teollaan tyydyttää jotain tarvettaan. Usein tosin vasta jälkikäteen oppii, ettei tarve tyydyttynyt. NVC:n avulla on mahdollista oppia olemaan yhteydessä omiin tarpeisiimme ja auttaa myös ympärillämme olevia ihmisiä saamaan yhteyden omiin tarpeisiinsa. Jos lapsi vaikka lyö toista lasta, hän saattaa tarvita rauhaa tai turvaa. On erittäin tärkeää, että lapsi oppii, ettei hänen tarpeensa ole mitään vikaa. Lisäksi on tärkeää, että lapsi oppii, että hänen on mahdollista tyydyttää rauhan tai turvan tarvettaan niin, että muutkin ihmiset voisivat hyvin hänen seurassaan.

NVC- prosessi määrittelee kommunikaatiossa neljä osaa: havainnon, tunteen, tarpeen ja pyynnön.

Erota havainto tulkinnasta

Havainto on tosiasia jonka näemme, kuulemme tai tunnemme tapahtuvan, taikka jota ajattelemme. Se on fakta, joka ei sisällä tulkintaa.

NVC erottaa selkeästi havainnot ja tulkinnat toisistaan, jotta vuorovaikutuksessa oleville ihmisille olisi todennäköisempää olla asioista samaa mieltä. Esim. *"Kun näen sinun lähtevän huoneestani silloin kun puhun sinulle..."* on selkeä havainto. Yksi tulkinta tilanteesta voisi olla vaikka: *"Kun sinä et koskaan kuuntele minua..."* tai *"Kun sinä aina lähdet kävelemään kun minä yritän puhua sinulle..."* tai *"Kun sinä et rakasta*

minua..." tai *"Kun sinä et välitä kenestäkään muusta kuin itsestäsi..."*

Meidän on niin helppo käyttää ilmaisia kuten: *"minun on pakko"*, *"minä en voi"* tai *"minulla ei ole muuta vaihtoehtoa"*, koska emme tiedosta vastuuta omista valinnoistamme ja tunteistamme. NVC opettaa, että on rehellisempää olla käyttämättä sellaisia sanoja kuin *"aina"*, *"kaikki"*, *"ei koskaan"* tai *"ei kukaan"*. Muiden on myös helpompi ymmärtää meitä, kun kerromme tarkempia havaintoja tilanteesta yleistysten sijaan.

Tunteet ovat kehossa, ajatukset aivoissa

Tunteen NVC erottaa selvästi ajatuksista. Esim. *"minusta tuntuu, että tässä ei hyvin käy"*, on ajatus. Tunteet kuvataan perinteisesti sanomalla olen, tai tunteen olevani iloinen, surullinen, riehakas, epätoivoinen... Tunteet ovat myös tunnistettavissa kehossa.

Tunteen laatu riippuu siitä, onko sen aiheuttama tarve tyydytetty vai ei. Havainto saa aikaan tunteen, mutta ei ole niiden syy. Tarpeet ovat tunteiden syy. Jos em. huoneesta uloskävelyesimerkissä minun tarpeeni olisi tulla kuulluksi, niin tunteenani saattaisi olla vaikka ärtymys, pettymys, suru tms. Jos minulla sen sijaan olisi tarve yksinäisyyteen tai rauhaan, voisi tunteenani olla vaikka helpotus tai ilo, koska tarpeeni tyydyttyisi.

NVC:ssä kaikki tunteet ovat yhtä tärkeitä ja hyväksytyjä eikä niitä luokitella positiivisiin tai negatiivisiin, vaan koko kirjo antaa meille tärkeää informaatiota tarpeistamme. Siis siitä kuinka voimme. Otamme myös itse vastuun tunteistamme, koska itse valitsemme ajatuksemme ja tunteemme emmekä syytä niistä muita ihmisiä.

Tarve on syy tunteelle

Kaikilla ihmisillä on samat tarpeet. NVC:ssä tarpeet ovat keskenään samanarvoisia. Yleensä huomaamme, että melkein kaikki tarpeet palautuvat seuraaviin tarpeisiin: elämää ylläpitävät tarpeet eli ilma, vesi, ravinto ja suoja; sureminen ja juhliminen; kiintymys ja rakkaus; autonomia; rehellisyys; oikeudenmukaisuus; elämän tarkoitus.

Tarpeet erotetaan keinoista selkeästi. Esimerkiksi raha ei ole tarve vaan keino tyydyttää tarve tai useita tarpeita. Tarpeet ovat siis syvempiä kuin pinnalliset mielihalut. Mikään tarve ei ole sidoksissa yksittäiseen esineeseen, asiaan tai ihmiseen, vaan yhden tarpeen tyydyttämiseksi on olemassa useita eri keinoja. Pinnallisten mielihalujen mukaan pomppiminen on etenkin lapselle yhtä vahingollista kuin tarpeiden väheksyminenkin.

Tarpeet ovat myös henkilökohtaisia. Vain me tiedämme mikä tarpeemme ei ole tyydyttynyt, ja siksi vain me tiedämme, mikä toimintatapa tyydyttäisi tarpeemme. NVC korostaa omaa vastuutamme tarpeidemme tyydyttämisessä niin, että emme eläisi elämäämme olettaen, että muiden pitäisi arvata tarpeemme ja rynnätä niitä tyydyttämään ennen kuin edes itse olemme oikein olleet selvillä niiden olemassaolosta.

Jos ohitamme tarpeemme, meillä on huonommat mahdollisuudet elää onnellista elämää.

Pyynnöstä puuttuu uhka

Kun tyydyttämätön tarve on selvinnyt, on mahdollista suunnitella keino, joka tyydyttää tarpeen. Me toimimme usein niin, että meillä on kiire ratkaista ongelmat, ja valitsemme keinoja ja toimintatapoja, jotka eivät lopulta tyydytäkään tarpeitamme. Joku saattaa valita keinoksi vaikka hienon auton ostamisen, kun tarvitsisi arvostusta eikä tarve tyydytykään. Joku toinen saattaa syödä suklaata yksinään, kun tarve olisi seura. Siinä tapauksessa keino pyrkiä tyydyttämään seuran tarve olisi varmaankin pyyntö jollekin toiselle ihmiselle. NVC:ssä painotetaan konkreettista, myönteistä, tekojen kielellä esitettyä pyyntöä, joka liittyy tähän hetkeen. Eli emme siis esimerkiksi pyydä toista henkilöä olemaan tekemättä jotain. Esimerkiksi *"Voisitko tulla luokseni tänä iltana kello 19:00?"* saattaisi tyydyttää seuran tarpeen. Esitämme kuitenkin usein pyyntöjämme niin epäselvästi, että meidän on lähes mahdotonta saada tarpeitamme tyydytettyä.

Jos huoneesta uloskävely-esimerkissä tarpeeni olisi ollut tulla kuulluksi, voisin ilmaista pyyntöni NVC:tä käyttämällä näin: *"Kun näen sinun lähtevän*

huoneestani silloin kun puhun sinulle (havainto), minua ärsyttää (tunne), koska tarvitsen tulla kuulluksi (tyydyttämätön tarve). Voisitko nyt tulla takaisin ja istua pöytäni ääreen kuuntelemaan, mitä asiaa minulla on sinulle? (pyyntö)" Näin otan vastuun omista tunteistani ja kerron syyn olevan minussa itsessäni, omassa tarpeessani, sen sijaan, että syyttäisin toista huonovointisuudestani. Tämä viesti on paljon helpompi vastaanottaa.

NVC:ssä tehdään myös selväksi, mikä on pyyntö ja mikä vaatimus. Vaatimukseen sisältyy aina ääneen lausuttu tai lausumaton uhka, ellei toinen henkilö halukaan jostain syystä tehdä sitä, mitä häneltä pyydämme. Pyyntöön taas ei sisälly mitään uhkaa, kiristystä tai lahjontaa. Esimerkiksi nuorelle lausuttu seuraavanlainen uhkaus: *"Jos minä vielä kerran kuulen sinun polttaneen tupakkaa, niin et saa vuoteen viikkoraha!"* voisi kuulostaa NVC-prosessia soveltaen vaikkapa tältä *"Kun minä kuulin, että olet polttanut tupakkaa (havainto.), olen kamalan huolissani (tunne), koska haluan, että olet terve ja voit hyvin (tarve). Kerroisitko, miltä tämä sinusta kuulostaa?"* (pyyntö). Tällainen lähestyminen on helpompi ottaa vastaan ja siitä on mahdollista jatkaa keskustelua pyyntöihin tai sopimuksiin.

Kaikkien tunteiden hyväksyminen ja niiden tarpeisiin liittymisen ymmärtäminen on itsetuntemuksen kehittymisen ja hyvinvoinnin kannalta keskeistä. NVC onkin erinomainen tapa harjaannuttaa tunneälyä eli kykyä tunnistaa ja käsitellä omia ja toisten tunteita, luoda ja ylläpitää suhteita sekä motivoida itseä ja muita. Ihmisille, jotka käyttävät NVC:tä elämässään, se on usein ennemminkin elämäntapa. Tarkoituksena on luoda yhteys itsen ja toisiin ja ylläpitää se hankalissakin tilanteissa. NVC:n avulla selkeytyvät monet yksittäiset tilanteet, jotka muuten saattaisivat johtaa konflikteihin, uupumukseen, ahdistukseen tai pitkäaikaiseen masennukseen.

Hanna Savanna

(kirjoittaja on kansainvälisesti sertifioitu NVC-kouluttaja, joka luennoi NVC:n periaatteista Lohjalla marraskuussa 2004)