

Hei kaikki!**Empatiaviikonloput**

kaikille NVC:stä kiinnostuneille peruskurssin käyneille:

Ylivieska, 2.-4.3. ja 27.-29.4.

Karjalohja, 30.3.-1.4. ja 11.-13.5.

Olet sydämellisesti tervetullut mukaan kohtaamaan muut ja itsesi sellaisena kuin olet sillä hetkellä! "Ollaan sitä, että on mikä on!"

Huom! Ylivieskan ensimmäiseen empatiaviikonloppuun pyydetään ilmoittautumaan maanantai-iltaan mennessä! Se on vaarassa peruuntua vähäisen kiinnostuksen vuoksi!

Kevään kaikille avoimilla kursseilla on vielä tilaa! Kerrothan tuttavillesikin.

NVC-parisuhdekurssi

Helsinki, 10.-11.2.

harjoituksia haasteellisiin tilanteisiin parisuhteissa

NVC kasvattajille

Helsinki, 10.-11.5.

harjoituksia haasteellisiin tilanteisiin opettajille ja vanhemmille

NVC-peruskurssit

Ylivieska, 1.-2.3.

Seinäjoki, 12.-13.3.

Oulu, 15.-16.3.

Helsinki, 19.-20.4.

NVC-jatkokurssit

Helsinki, 8.-9.3.

Oulu, 23.-24.4.

Seinäjoki, 26.-27.4.

Helsinki, 24.-25.5.

Ylivieska, 4.6.-5.6.

NVC-jatko2kurssit – yövymme myös yhdessä 1 yön

Oulu, 28.-29.5., Virpiniemi

Seinäjoki, 30.-31.5., Ähtäri

Tarkemmat kurssitiedot ja ilmoittautumisohjeet:

<http://www.savannaconnexions.fi/avoinkoulutus.htm>

Materiaalimyynti on päässyt vauhtiin.

Lisätiedot ja tilausohjeet sivultamme:

<http://www.savannaconnexions.fi/Materiaalit.htm>

Lisää tietoa Nonviolent Communication-prosessista ja työstämme:

www.savannaconnexions.fi tai suoraan Hanna Savannalta, puh. 045-6797270 tai

hanna.savanna@savannaconnexions.fi

Savanna ConneXions

Hurтта Hertta**Miksi vanhemmat määräävät elämäni?**

Hurтта: Miksi mun vanhemmat odottaa multa niin paljon? Miksi ne ikään kuin odottaa, että minä elän niiden unelmaa?

Hertta: Ärsyttääkö sua, kun haluaisit rauhassa suunnitella ja valita miten elät elämäsi?

Hurтта: Kyllä. Sitä paitsi mä haluaisin myös vanhemmilta tukea niihin suunnitelmiin ja valintoihin.

Hertta: Eli onko niin, että sä haluaisit itse päättää milloin tarvitset vanhemmilta tukea?

Hurtta: No ei nyt ihan niinkään. Mä tarttisin niiden jatkuvaa tukea siihen, miten mä kehitän itseäni yksilönä. Se ei kuitenkaan tarkoita etten mä haluais kuulla niiden neuvoja.

Hertta: Okei. Mä kuulen, että sä tarttet tukea ja vanhempien neuvoja. Lisäksi sua ehkä ärsyttää kun haluaisit itse valita, mitä elämässäsi teet. Onko susta hankalaa tehdä toisin kuin vanhemmat neuvoo? Liittykö se ärsytys tähän?

Hurtta: Joo, välillä liittyy. Onhan ne kuitenkin mun vanhemmat, ja välillä niiden odotukset vaikuttaa väkisinkin mun valintoihin. Välillä mä toimin niiden odotusten enkä omieni mukaan, ja huomaan sen vasta jälkeenpäin.

Hertta: Ahaa. Eli sä haluaisit itse olla varmempi omista päätöksistäsi, siitä mitkä tarpeet niiden taustalla on? Haluaisitko sä luottaa enemmän siihen, että olet päätöksentekohetkellä läsnä?

Hurtta: Kyllä, just sitä mä haluaisin. Haluaisin unohtaa vanhempien odotukset silloin kun teen omia valintojani. Nimenomaan, mä haluaisin olla läsnä päätöksentekohetkellä! Se, etten mä kykene siihen, aiheuttaa mielipahaa ja rauhattomuutta. Mä jotenkin elän muiden elämää enkä omaani.

Hertta: Kuulostaa siltä, että omien päätösten tekeminen on sulle todella tärkeää. Mikähän sua estää siitä? Huolestuttaako sua, minkälaiset seuraukset itsenäisillä päätöksillä saattaa olla suhteessa sun vanhempiin?

Hurtta: Varmaan jotain sellaista joo. Toisin sanoen mä ehkä pelkään, etten tule hyväksytyksi ja rakastetuksi, ellen toimi ainakin osittain vanhempien odotusten mukaan. Lisäksi mä olen varmaan jo niin tottunut toimimaan niin, että siitä on tullut tapa, josta on vaikeaa irtaantua. Tuntuu hankalalta muuttaa omaa käytöstään, kun jotenkin sen kokee jo omakseen.

Hertta: Niin. Sä siis haluaisit olla varmempi siitä, että sun vanhemmat

rakastaa sua sellaisena kuin sä olet, riippumatta sun tekemistäsi päätöksistä? Ja lisäksi sä olet ilmeisesti huomannut, ettet ole jälkeenpäin tyytyväinen, jos et ole kuunnellut itseäsi – ja nyt sä toivoisit muutosta? Sitten mä kuulen vielä, kuinka tietoinen sä olet siitä, miten hankalaa omia tapojaan on muuttaa. Tarttisitko sä tukea tähän muutosprosessiin?

Hurtta: Kyllä! Just tätä kaikkea mä haluan. Ja sitten mulla on toden totta myös tarve jonkinlaiseen tukeen muutosprosessin aikana.

Hertta: Okei. No olisiko vielä jotain muuta, mitä sä haluaisit mun kuulevan?

Hurtta: Just nyt ei ole mitään muuta. Kiitos, kun autoit mua ymmärtämään paremmin omia ajatuksiani ja tarpeitani. Uuden ajattelu- ja käyttäytymistavan kehittäminen ei ehkä olekaan niin kiemuraista kuin mä ensin luulin, vaikka siinä varmaan tarvitaankin paljon harjoitusta ja kärsivällisyyttä.

Hertta: Minä kuuntelin mielelläni! Haluaisitko sä kuulla, mitä mulle tuli mieleen sun tilanteesta?

Hurtta: Joo, ois kiva kuulla sun ajatuksia.

Hertta: No mä ehdottaisin, että seuraavan kerran kun teet päätöstä, selvittäisit tarpeesi tarkkaan vaikka jonkun toisen tuella. Toinen juttu, mikä mulle tuli mieleen, on se että ehkä sun vanhemmat haluais auttaa siinä. Saatat yllättyä, jos kerrot tästä niille, koska nekin varmasti sisimmässään tahtoo sun tekevän itsenäisiä ja kokonaisvaltaisia päätöksiä. Mitä luulet, voisiko tällaiset keinot auttaa sua saavuttamaan sen mitä sä haluat?

Hurtta: Kuulostaa todella kokeilemisen arvoisilta jutuilta. Mun olo helpottuu jo nyt! Olkapäät rentoutuu jo pelkästä ajatuksesta, että mä oikeasti tekisin jotain asian eteen ja saisin oikeasti muutoksen aikaan. Kiitos kun kuulit mua ja jaoit ajatuksiasi. Tämä merkitsee mulle tosi paljon.