

Hei kaikki!

Empatiaviikonloppu kaikille NVC:stä kiinnostuneille peruskurssin käyneille:
Ylivieska, 27.-29.4.

Haluamme todella kutsua teidät kaikki mukaan Ylivieskaan viettämään kanssamme yhteistä viikonloppua! Tämä olisi oivallinen tilaisuus, missä esim. eri kaupunkien harjoitusryhmien jäsenet voisivat tavata toisiaan ja voisimme miettiä yhdessä ohjelmaa eteenpäin!

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

Kevään kaikilla kursseilla on vielä tilaa! Kerrothan myös ystäville kurssimahdollisuuksista! Koska Oulussa ei enää ole peruskurssia, olemme suunnitelleet yhteiskuljetusta Oulusta Ylivieskan peruskurssille sekä empatia-viikonloppuun. Otathan yhteyttä, jos tarvitset kyytiä! Koordinoimme mielellämme myös kyydit Helsingistä Ylivieskaan, joten ole ystävällinen ja ilmoita, mikäli autossasi on tilaa, niin saamme tiedon kulkemaan kaikille halukkaille. Hannan kyydissä pääsee Oulusta Ylivieskaan keskiviikkona 25.4.

NVC kasvattajille

Helsinki, 10.-11.5.

Harjoituksia haasteellisiin tilanteisiin opettajille ja vanhemmille.

NVC-peruskurssit

Kuopio, 11.-12.4.

Ylivieska, 26.-27.4.

Seinäjoki, 15.-16.5.

NVC-jatkokurssit

Oulu, 23.-24.4.

Ylivieska, 4.6.-5.6.

Seinäjoki, elokuussa

NVC-jatko2kurssit – yövymme myös yhdessä 2 yötä

Oulu, 27.-29.5., Merilän kartano, Utajärvi

<http://www.utajarvi.com/merilankartano/sivu/>

Tarkemmat kurssitiedot ja ilmoittautumisohjeet:

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

Materiaalimyynti

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

**Äiti vierailulla pääsiäisenä**

Hurтта: Vanhempani ovat tulossa meille pääsiäisen viettoon. Mukavaa, mutta toisaalta kyllä väsyttää jo valmiiksi.

Hertta: Kuulostaa siltä kuin luottaisit siihen, että vierailu tuo tullessaan jotain kivaa ja lisäksi ounastelet jotain rasittavaakin. Tarttisitko nyt lepoa?

Hurтта: Kyllä. Vanhempani ovat luvanneet keksiä lasten kanssa yhtenä päivänä jotain ohjelmaa niin, että minä ja mieheni

saamme levätä. Ennen heidän tuloaan haluan kyllä siivota taloa, silittää pyykkiä ja mieltä tarjoiluja.

Hertta: Niin. Eli toisaalta luotat siihen, että saat levätä ja olla ainakin yhtenä päivänä rauhassa ilman lapsia, ja samalla huomaat, että työllistät itseäsi ehkä enemmänkin ennen kuin vanhemmat tulevat, kun suunnittelet siivoamista yms.?

Hurttu: Kyllä. Huomaan, että syyllistän itseäni mikäli kaikki ei ole kunnossa kuten normaalisti. Tarvitsisin luottamusta siihen, että myös he hyväksyvät ja ymmärtävät jos kaikki ei ole niin siistiä ja etukäteen valmisteltua. Olemmehan sentään taas valvoneet useampaan otteeseen nuorimmaisemme kanssa.

Hertta: Niin. Kuulostaa siltä, että sinulle olisi tosi tärkeätä tulla hyväksytyksi sellaisena kuin olet, silloinkin kun teet asioita omasta mielestäsi vähemmän kuin täydellisesti? Ja haluaisit myös tulla ymmärretyksi siinä, mitkä ovat syyt siihen, ettei sinulla nyt ole energiaa niin paljon kuin tavallisesti, koska olet valvonut öitä viime aikoina?

Hurttu: Juuri noin. Tuntuu mukavalta kun oikeasti halutaan ymmärtää ja hyväksyä. Äitini saattaa sanoa ymmärtävänsä, mutta hetken päästä kysyä, että voisiko silittää pyykkiä kun teillä näyttää sitä olevan. Mitäs muuta se lapsiperheen arki on kuin esim. pyykkirumbaa. Onhan se niinkin, että pitäisi myös olla ottamatta asioita henkilökohtaisesti.

Hertta: Eli onko niin, että haluaisit valmistautua vastaanottamaan viestejä äidiltäsi, jotta muistaisit, ettet kuulisi kritiikkiä vaan kykenisit keskittymään hänen tunteisiinsa ja tarpeisiinsa?

Hurttu: Kyllä. Vähän huolestuttaa kun itse on valmiiksi väsynyt ja haluaisi kuitenkin pystyä näkemään kritiikin yli tunteisiin ja tarpeisiin. Arvostusta luulen hänenkin kaipaavan ja ehkä hän voi tarjota sitä minulle kunhan itse ensin saa oman osansa.

Hertta: Niin. Onko niin, että nyt juuri haluaisit viettää aikaasi seurassa, jossa olisit varmemmin vapaa ilmaisemaan itseäsi ihan miten vaan? Tarttisitko tasapuolisuutta kuulluksi tulemisessa? Eli onko niin, että huomaat usein olevasi tilanteessa, jossa sinä olet se henkilö, joka ylläpitää yhteyttä?

Hurttu: Koen, että ilmaisun vapaus toteutuu. Kyse taitaa olla siitä, että minua

harmittaa, kun en ole vielä saanut äitiäni ymmärtämään kuinka arvostelut, kritiikki ja vertailu vieraannuttavat ihmisiä toisistaan. Haluaisin, että myös hän osaisi käyttää kieltään rakentavammin ja näin edistää omaa ja toisten hyvinvointia.

Hertta: Eli sinua harmittaa kun ajattelet, miten hänen seurassaan kuulet kritiikkiä hänen sanomisissaan ja vertailuissaan, kun toivot että hänkin oivaltaisi ja jakaisi enemmän niitä asioita, jotka ovat sinulle arvokkaita, ja luotat, että sillä tavalla hänen ja muiden hyvinvointi edistyisi?

Hurttu: Taidan toivoa, että hän malttaisi enemmän pysähtyä kuuntelemaan ja miettimään mitä toinen ihminen sanoo, mitkä ovat hänen tunteensa ja tarpeensa, kiiruhtamatta heti ratkaisemaan asioita tai sanomaan mitä joku muu tai hän itse ajattelee tai tekisi vastaavassa tilanteessa.

Hertta: Okei. Haluaisitko pyytää tätä äidiltäsi? Sinullahan näyttäisi olevan valmis pyyntö hänelle. Entäs jos ottaisitkin sen puheeksi sen sijaan, että valitset kärsimisen?

Hurttu: Hyvin huomattu. Minähän voisin näyttää hänelle vaikka tätä keskustelua ja kysyä mitä tunteita ja tarpeita se hänessä herättää.

Hertta: Se voisi varmaan olla yksi mahdollinen strategia. Ja lisäksi kehottaisin sinua olemaan tarkkana siinä, että kun esität tuota pyyntöä, niin kertoisit ensin oman havaintosi, tunteesi ja tarpeesi, jotta äitisikään ei ehkä sitten kuulisi sinun pyyntöäsi kritiikkinä.

Hurttu: Aivan. Hyvä havainto Hertta. Selkeytän tätä vielä vähän itselleni ja olen valmis kohtaamaan äitini luottavaisin mielin. :)

Hertta: Hienoa! Minua kiinnostaisi kuulla, että miten sinä nyt voit?

Hurttu: Olen tullut kuulluksi ja saanut ratkaisun avaimet asiaan, jonka käsittelytapaa olen jo jonkin aikaa pohdiskellut. Tunnen itseni energisemmäksi ja pyykkien silityskään ei tunnu enää rasitteelta. Kiitos suuresti avustasi Hertta. Oli mukava työstää ja lopulta hahmottaa todellinen ongelma avullasi. Oikein rentouttavaa ja harmonista pääsiäistä myös sinulle.

Hertta: Kiitos kun kerroit. Samoin sinulle, Hurttu! Jutellaanko sitten, että miten kävi, että pystyitkö pitämään tarpeistasi huolta.

Hurttu: Sopii.