

Hei kaikki!

Meillä on ilo ilmoittaa uusista todella mielenkiintoisista uusista kursseistamme! Toivomme, että innostut tulemaan mukaamme yhä uudelleen vahvistamaan maailmanlaajuista NVC-verkostoamme tänäkin vuonna!

Avoimet NVC-kurssit 2009**Peruskurssit:**

Helsinki, la-su, 28.-29.3.2009 **HUOM! Uusi**
Lahti, ma-ti, 18.-19.5.2009

Jatkokurssit:

Oulu, la-su, 18.-19.4.2009
Helsinki, la-su, 23.-24.5.2009 **HUOM! Uusi**

NVC-Mindfulness Intensiivikurssi:

Utajärvi, pe-su, 5.-7.6.2009
Kurssilla yhdistetään tunteiden ja tarpeiden tiedostaminen hyväksyvän tietoiseen läsnäoloon (mindfulness). Tavoitteena on syventää empatia- ja tietoisuustaitojamme vuorovaikutus-, meditaatio- ja hiljentysharjoitusten avulla.

Ilmoittautumiset 30.4. mennessä.

Kansainvälinen NVC-kurssi "The Power of Empathy" 24.-26.4.2009 Pernajalla.

Srilankalainen NVC-kouluttaja Jeyanthi Siva tulee Suomeen kouluttamaan meitä empatian voimasta englanninkielellä. Tulkkaus suomeksi järjestetään tarvittaessa osittain tai kokonaan. Toivotamme tervetulleeksi NVC-peruskurssin käyneet henkilöt. **Ilmoittautumiset 22.3. mennessä.**
[Kurssiesite](#)

NVC Perheleiri:

Utajärvi, ma-su 13.-19.7.2009
Voisitteko kertoa toiveitanne ja alustavan kiinnostuksenne mahdollisimman pian, jotta pääsemme suunnittelemaan leiriä?
Mukaan mahtuu noin 10 perhettä.

Lisää kursseja päivitetään sivuillemme pikku hiljaa koko ajan. Jos haluat tilata kurssin paikkakunnallesi, ota yhteyttä, niin järjestetään se yhdessä!

Hyvän olon päivät Imatralla

La-Su 4.-5.4. 2009, Imatran urheilutalo
Hanna Savanna on mukana luennoimassa ja ständillään.
Tarkempi ohjelma valmistuu alkuvuodesta.
[Lisätiedot](#)

[Tarkemmat kurssi- ja tapahtumatiedot sekä ilmoittautumisohjeet](#)**Nordic-Baltic NVC Circle**

Seuraava kokouksemme on Tanskassa 20.-22.7. heti Utajärven perheleirin jälkeen. Sitä ennen tapaamme puhelimitse 30.3., 11.5. ja 15.6. Olette tervetulleita mukaan kaikkiin tapaamisiimme! Haluaisimme kansainväliseen toimintaamme mukaan ja yhdistykseemme jäseniksi lisää suomalaisia NVC:stä kiinnostuneita ihmisiä! Lisätietoja Hanna Savannalta. **NBC Family Camp** järjestetään tänä vuonna Tanskassa ja juuri samaan aikaan kuin meidän perheleirimme Suomessa. Ensi vuonna järjestämme ehkä kansainvälisen NVC NBC Family Campin Suomessa. Lue lisää kansainvälisen yhdistyksemme toiminnasta NBC:n [sivuilta](#).

[European NVC Summer Festival 2009](#)

Ruotsissa ensi kesänä 9.-16.8.2009
Käykää tutustumassa tarkemmin. Olisipa kiva lähteä isolla porukalla yhdessä!

Materiaalimyynti

Listoillemme on tullut paljon uusia kirjoja! Käykää tutustumassa. Suomeksikin on käännetty uusi Viha-kirja.
[Lisätiedot ja tilausohjeet sivuiltamme](#)

Lisää tietoa Nonviolent Communication-prosessista ja työstämme:
www.savannaconnexions.fi tai suoraan Hanna Savannalta, puh. 045-6797270 tai etunimi.sukunimi@savannaconnexions.fi

Aurinkoista kevättalvea teille kaikille!

Savanna ConneXions

Hertta ja Hurtta eivät ole erityisesti ketään tiettyjä roolihahmoja. He edustavat ketä milloinkin, jotka joko haluavat tulla kuulluksi (Hurttta) tai haluavat kuulla toista (Hertta). Yksityisyyden ja kunnioituksen tarpeiden vuoksi nimitämme milloin ketäkin Hurttaksi ja Hertaksi. He siis saattavat olla naisia, miehiä, lapsia, aikuisia, tms. Jos haluat tuoda oman tilanteesi muiden luettavaksi, niin olet tervetullut ottamaan yhteyttä meihin!

Hurttta



Herttta

Hurttta: Mua ärsyttää se, että jos mä kaadun lätkää pelatessa, niin mun lonkkaan sattuu älyttömästi, niinku nytkin.

Herttta: Okei. Haluaisitko sä luottaa omiin luistelutaitoihisi enemmän?

Hurttta: Ei se oo aina taidoista kiinni. Se voi olla myös sitä, että jää tai luistimet on huonot tai joku taklaa tai tönii.

Herttta: Vai niin. Ärsyttääkö sinua, kun ajattelet, että joku tönii tai taklaa, kun haluaisit olla turvassa?

Hurttta: Ei. Ku se menee niin, että joka leikkiin ryhtyy se leikin kestäköön.

Herttta: Eli tarkoitatko, että sinulle on ihan ok se, että sinua taklataan ja tönitään?

Hurttta: Joo. Siinä määrin, mikä meidän mielestä on sallittua.

Herttta: Eli teillä on olemassa jonkinlainen sopimus siitä, että millä tavalla on lupa töniiä ja taklata?

Hurttta: Ei ole sopimuksia, mutta kaikki osaavat käyttää päätään siinä, että mitä voi tehdä ja mitä ei, kun ei ole kaikkia suoja jne.

Herttta: Ahaa. Kuulostaa siltä, että luostat pelikavereihisi?

Hurttta: Joo. Ja jos pelaa tuntemattomien kanssa, niin sen pelin tempon näkee aika pian, että ovatko he suunnilleen samaa mieltä siitä, missä rajat kulkevat.

Herttta: Ok. Luostat vissiin omiin taitoihisi aistia muista pelaajista sen, millainen peli tulisi heidän kanssaan olemaan ja päätät sitten sen mukaan, että haluatko jatkaa vai et?

Hurttta: Niin. Sen näkee kyllä nopeasti kun peli alkaa, että harrastaako ne jääkiekkoa vai ei, ja jos ne osaavat pelata, niin varmaan osaavat taklata, mutta eivät varmaan tee sitä pelatessaan pihapeliä

muitten kanssa. Todella harvoin ihmiset pelaa rumasti tuntemattomia vastaan. Kaveriporukalla voidaan enemmän töniiä toisiamme läpällä kun kaikki tietää rajat ja se on ihan hauskaa.

Herttta: Vai niin. No se sinun ärsytyksesi ei sitten liity noihin tönimisiin tai taklauksiin.

Haluaisitko kertoa enemmän siitä ärsytyksestä?

Hurttta: Aina kun minä kaadun, niin joku luu tulee vastaan: polvi, häntä, kyynärpää tai lonkka.

Herttta: Harmittaako sinua se, kun haluaisit kaatuessasikin suojella itseäsi sattumiselta?

Hurttta: En haluaisi suojella itseäni, koska ainoa keino minkä tiedän on se, että käyttäisi joitain suoja ja sitä minä en halua, koska se hankaloittaa pelaamista.

Herttta: Okei. Toivoisitko, että olisi joku muu keino suojella itseäsi niin, että pelaaminen ei kuitenkaan vaikeutuisi?

Hurttta: Hmm. No enköhän, mutta ei sellaista muuta keinoa ole. Paitsi, että ottaa varovaisemmin ja se taas ei ole kivaa.

Herttta: Jaa. Onko ne kaikki suojat sitten niin epämukavia? Voisko miettiä vaikka edes käyttävänsä joitain niistä? Eikö se auttais edes vähän?

Hurttta: Varmaan auttais, mutta en halua käyttää pihapeleissä sellaisia.

Herttta: Onko sekin joku sääntö, että pihapeleissä ei käytetä suoja?

Hurttta: En ole kuullut ikinä sellaista sääntöä, käytännössä pipolätkässä vaan ei näe suoja käytettävän.

Herttta: Okei. Ootko sä sitten neuvoton sen kanssa, että miten suojelisi itseään ja pelaisi niin, että se on kivaa?

Hurttta: On se kivaa kun pelaa ja voi luottaa siihen, että muutkin pelaa niin, ettei satuta toisia. Välillä vaan sattuu kun kaatuu ja se on ärsyttävää.

Herttta: (miettii ja huomaa, miten vaikeata on vain kuunnella, kun omat tarpeet huutavat...)

Hurttta: Jäädytsä aina noin kun annat muillekin empatiaa?

Herttta: Välillä. Tarvitsen välillä yhteyttä myös itseeni. Nytkin minun tekisi niin mieli antaa neuvoja, koska minulle on niin tärkeätä se, että sinä olet turvassa.

Hurttta: Okei.

Herttta: No vielä tuosta kivusta mitä silloin tällöin koet. Onko niin, että toistaiseksi kestät kipua mieluummin kuin suojaat itsesi pelatessasi?

Hurтта: Kyllä, koska niin kuin aiemmin sanoin, joka leikkiin ryhtyy...

Hertta: Ok. Onko se sitten niin, että sinua harmittaa se, millainen keho meillä ihmisillä on, että miten vaikka jälle kaatuessa siihen sattuu, kun haluaisit helppoutta elämään?

Hurтта: Kyllä. Mä oon oppinu koulussa, että häntäluukin on ihan turha asia ja umpisuolikin, mutta eihän sille mitään voi, mitä luita ja muita on olemassa.

Hertta: Niin. Oisko kiva jos ihmisen keho olisi alunperinkin sellainen, että siinä ei olisi sinun mielestä turhia osia ja siitä olisi helpompi pitää huolta?

Hurтта: No kyllä.

Hertta: Onko se sitten semmoista että sinua vaan ärsyttää nyt tämä miten asiat ovat tällä hetkellä?

Hurтта: Ei minua enää ärsytä kun surettaa.

Hertta: Okei. Kuulen, että sinua surettaa kun sattuu?

Hurтта: Joo.

Molemmat istuvat hiljaa, ja samalla läsnä toistensa kanssa. Jonkin ajan kuluttua Hurтта nousee, toivottaa hyvää yötä ja poistuu.