

KESTÄVÄN ELÄMÄNTAIDON KAHVILAN TYÖKALUPAKKI

6 moduulia ja 18 oppituntipohjaa, jotka sisältävät käytännönläheistä oppimateriaalia.

www.SLSCAFE.eu



Co-funded by
the European Union

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.



sisältö

01	ALKUUN PÄÄSEMINEN & TUTUSTUMINEN TOINEN TOISIIMME 05
	Luottamuksen rakentaminen Laatu tai taidot, joita tavoitteena on vahvistaa Tulevaisuuden toiveiden tunnistaminen
02	TEHOKAS VIESTINTÄ 22
	Tarkkaavainen kuuntelu Sanallinen ja sanaton käyttäytyminen Assertiiviset taidot haavoittuvuuden vähentämiseksi
03	SUHTEET 43
	Ihannekuvien muutos Positiivinen konfliktinratkaisu Luovia tapoja ratkaista konflikteja ja win-win-tilanteita
04	PÄÄTÖKSENTEKO JA TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMINEN 61
	Riskin ja turvallisen käyttäytymisen määrittäminen Päätökset ja vaikutukset Realististen tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen
05	SELVIYTYMINEN TUNTEISTA JA STRESSISTÄ 81
	Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen sanallisesti ja sanattomasti Ilmaise tunteita turvallisesti Positiivisen ajattelun selviytymisstrategiat
06	LUOVA AJATTELU 99
	Miten ymmärtää innovatiivisuutta? Mitä analyyttinen ajattelu edustaa? Mitä on luovuuden edistäminen?




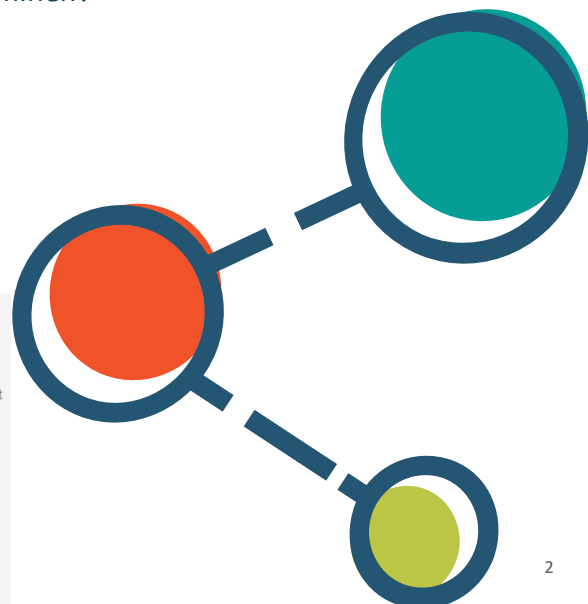
The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

 CC BY-SA 4.0
Attribution-ShareAlike 4.0 International

This license requires that reusers give credit to the creator. It allows reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, even for commercial purposes. If others remix, adapt, or build upon the material, they must license the modified material under identical terms.

 **BY:** Credit must be given to you, the creator.

 **SA:** Adaptations must be shared under the same terms.



01 | Opas työkalupakin käyttöön:

Sustainable Life Skills Cafe PR1 -työkalupakissa jokainen osa koostuu useista oppitunneista. Tässä käytännönläheisessä oppimateriaalissa on yhteensä **6** moduulia ja **18** oppituntien suunnittelupohjaa. Tämä julkaisu sisältää kurssin rakenteen, joka esittää oppituntien loogisen järjestyksen. Siksi on suositeltavaa, ettei oppituntien järjestystä muuteta. Kouluttajat/tuutorit ja opettajat voivat kuitenkin päättää jättää tietyn oppitunnin tai toiminnon pois tai laajentaa jotakin moduulia. Ja jos esimerkiksi Life Skills Cafe -kokoontumisten aikana ei ole riittävästi aikaa, voidaan myös soveltaa "valitse ja karsi" -lähestymistapaa.

Tämä julkaisu on kirjoitettu niin, että siitä voivat hyötyä kaikki, mutta erityisesti heikosti koulutetut/epäedullisessa asemassa olevat aikuiset sekä ohjaajat, mentorit, valmentajat jne. Tällä tavoin viitoitamme ensin tietä sille, miten näitä välineitä voidaan käyttää epävirallisissa oppimisympäristöissä, ja samalla aineisto mahdollistaa myös vertaisopetuksen. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi aikuinen osallistuja voi pitää istunnon muille osallistujille. Kaikkiin oppitunteihin sisältyy käytännön toimintaa oppijoille kestäviin elämäntaitoihin liittyen. Toiminnot liittyvät läheisesti käytäntöön ja reaalimaailmaan. Näin kurssi kannustaa käytännönläheiseen oppimiseen. Oppijoita tulee rohkaista kysymään kysymyksiä, niin monta kysymystä kuin heille vain tulee mieleen.

02 | Kuinka käyttää koulutusmateriaalin oppituntiehdotuksia?

Koulutusmateriaalin täydentämiseksi ja sen vaikutusten helpottamiseksi on tärkeää tarjota joukko epävirallisia toimintoja, joita käytännön toimijat voivat käyttää kestävien elämäntaitokahviloiden ohjaajina. Toimintaa ei pitäisi nähdä yksittäisinä tapahtumina, vaan prosessina, joka edistää oppijan henkilökohtaista kasvua ja elämäntaitojen kehittymistä.

Jokaisen oppitunnin mukana on vaiheittainen opastussuunnitelma, joka ohjaa kouluttajia / tutoreita / ohjaajia suorittamaan toimintaa. Seuraavat oppitunnit tarjoavat mahdollisuuden edistää oppijoiden pohdintaa ja taitoja käytännön, osallistavien ja vuoropuheluun perustuvien kokemusten kautta.

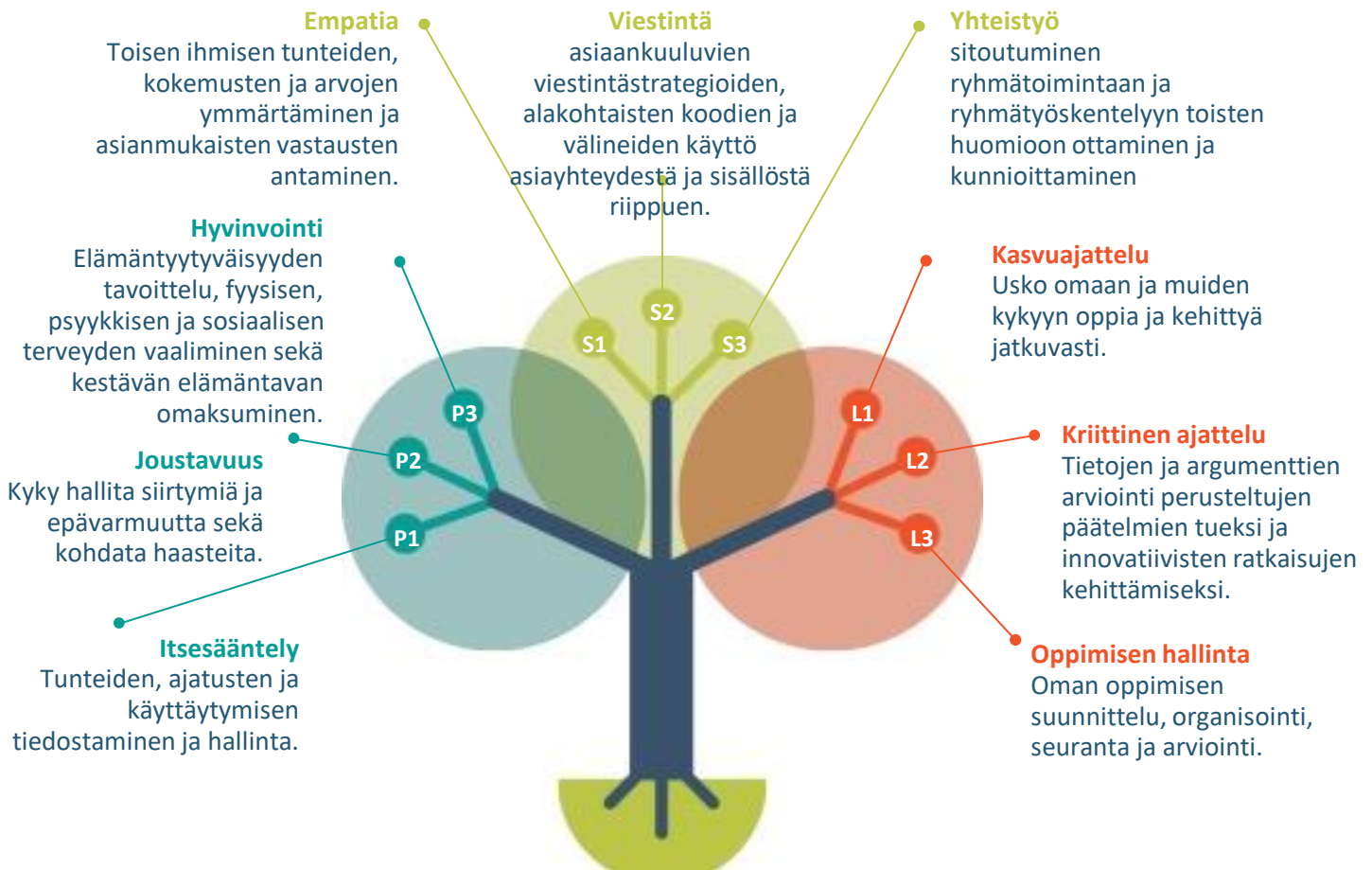
Näitä oppitunteja seuraamalla osallistujat harjoittelevat osaamiskehystä, joka perustuu parempaa elämää koskevaan eurooppalaiseen osaamisen puitteistoon, joka tunnetaan myös nimellä LifeComp. Tällä viitekehyksellä pyritään luomaan yhteisymmärrys yhteisestä käsityksestä elämäntaitojen osaamisesta määrittelemällä **9** osaamisaluetta (ks. kuva alla). Nämä osaamisalueet liittyvät tämän kurssin oppitunteihin.



03 | Kestävien elämäntaitojen osaamiskehys

Epäedullisessa asemassa olevien aikuisten voimaannuttaminen ja tukeminen on avainasemassa Euroopan taloudessa, sillä nämä aikuiset ovat työmarkkinoilla haavoittuvassa asemassa, koska monilta heistä puuttuu taitoja, työkokemusta, työnhakuvalmiuksia ja taloudellisia resursseja työllistymiseen. Tässä raportissa esiteltävässä LifeComp-kehyksessä ehdotetaan "kestävien elämäntaitojen" käsitettä, joka voidaan selittää sisäisten valmiuksien ja käyttäytymisen yhteydessä, jonka avulla yksilöt voivat "rakentaa inhimilliseen kehitykseen tarvittavia valmiuksia ja omaksua myönteisiä käyttäytymismalleja, joiden avulla he pystyvät selviytymään tehokkaasti haasteista".

LifeComp on käsitteellinen viitekehys, jossa kuvataan yhdeksän taitoa (P1-3, S1-3, L1-3), joita kaikki voivat oppia virallisessa, epävirallisessa ja arkioppimisessa. Nämä taidot on jäsennetty kolmeen toisiinsa kietoutuneeseen osaamisalueeseen: Henkilökohtainen, sosiaalinen ja oppimaan oppiminen. Kukin osaamisalue koostuu kolmesta kompetenssista, jotka yhdessä muodostavat Life Skills -osaamisen rakennuspalikat.



Kuva 1: LifeCompin osaamispuu kuvaa yhdeksää osaamista, jotka on järjestetty kolmeen osa-alueeseen: Henkilökohtainen alue (P1, P2, P3), sosiaalinen alue (S1, S2, S3) ja oppimaan oppimisen alue (L1, L2, L3).

© EU 2020, creative commons (CC BY 4.0).

LifeCompia voidaan käyttää perustana kehitettäessä opetussuunnitelmia ja oppimistoimia, jotka edistävät henkilökohtaista ja sosiaalista kehitystä sekä oppimaan oppimista.

03

SUHTEET

3.1 Ihannekuvien muuttaminen

3.2 Positiivinen konfliktinratkaisu

3.3 Luovia tapoja ratkaista konflikteja ja win-win-tilanteita





Suhteet

Ihmissuhteet ovat olennainen osa jokapäiväistä elämäämme. Olipa kyseessä suhde kumppaniin, parhaaseen ystävään, perheeseen, työkaveriin tai naapuriin. Jotkut suhteista ovat rennompia ja jotkut virallisempia. Toiset suhteet ovat intiimimpiä, ja niiden laadulla on suuri vaikutus onnellisuuteemme.

Vahvan parisuhteen ylläpitäminen vaatii jatkuvaa huolenpitoa ja yhteydenpitoa, ja tiettyjen ominaisuuksien on osoitettu olevan erityisen tärkeitä terveiden suhteiden edistämisessä. Kummankin tulisi ensinnäkin luottaa siihen, että kumppani on valmis uhraamaan aikaa ja huomiota toiselle. Molempien on myös sitouduttava hyväksymään erilaisuutensa, vaikka ihmiset muuttuisivatkin ajan myötä.

Suhde itseesi on yhtä tärkeä kuin kaikki muutkin suhteet muihin ihmisiin elämässäsi. Jos et ole hyvässä tilassa, jolle on ominaista tasapaino, myötätunto ja sisäinen rauha, et todennäköisesti pysty tekemään parasta työtäsi tai olemaan paras mahdollinen kumppani, vanhempi tai ystävä. Voit hyötyä siitä, jos työskentelet myös tämän suhteen parissa.

Näiden koulutustilaisuuksien toiminnot on suunnattu aikuisille, mutta niitä voidaan tarvittaessa mukauttaa eri kohderyhmille.

3.1

Muutos Ihanteelliset kuvat

Tavoite

- Oman minäkuvan uudelleenarviointi
- Positiivisen minäkuvan edistäminen
- Kuvien säätelymekanismien oppiminen



Toiminta

- 30 minuuttia - Lämmittelyharjoitus: **Scrapbooking**
- 30 minuuttia - varsinainen toiminta: **Toivo ja pelot - Design Thinking**
- 40 minuuttia - Jatkotehtävä: **Toivon puu**



Resurssit

- **Lämmittelytoiminta:** Kynä ja paperi
- **Varsinainen toiminta:** Kynä ja paperi
- **Seurantatoimet:** Kynä ja paperi (vapaaehtoinen)



Katettavat Lifecomp-osaamiset

- **P3.1** Tietoisuus siitä, että yksilön käyttäytyminen, henkilökohtaiset ominaisuudet sekä sosiaaliset ja ympäristötekijät vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin.
- **P1.1** Henkilökohtaisten tunteiden, ajatusten, arvojen ja käyttäytymisen tiedostaminen ja ilmaiseminen.
- **P1.3** Optimismin, toivon, joustavuuden, itsetehokkuuden ja tarkoituksenmukaisuuden tunteen vaaliminen oppimisen ja toiminnan tukemiseksi.



Kesto

- 55 minuuttia



Avainsanat

- Imago, minäkuva, itsetunto



Lämmittely

Kolme hyvää ihmistä

Digitaalinen tai ei-digitaalinen työkalu: Ei-digitaalinen

Ehdotettu vaikeustaso: Keskitaso

Toiminnan ohjeet:

Istu alas rauhalliseen paikkaan, jotta voit keskittyä. Kirjoita paperille 3 tekstin osaa.

1. Ajattele fiktiivistä hahmoa

- Nimeä inspiroiva hahmo kirjasta tai tv-sarjasta.
- Luettele seuraavaksi hänen vahvuutensa ja kuvaile, miten hän käyttää vahvuuksiaan haasteiden voittamiseen tai jokapäiväisessä elämässä.

2. Ajattele inspiroivaa henkilöä, jonka tunnet

- Nimeä inspiroiva henkilö, jonka tunnet.
- Luettele hänen vahvuutensa ja kuvaile, miten hän käyttää vahvuuksiaan haasteiden voittamiseen tai jokapäiväisessä elämässä.

3. Ajattele itseäsi

- Luettele vahvuutesi ja kuvaile, miten käytät vahvuuksiasi jokapäiväisessä elämässä.
- Kuvaile, miten olet käyttänyt vahvuuksiasi tietyn haasteen voittamiseksi.

On tärkeää miettiä ihmisiä ja taitoja, jotka kirjoitat ylös. Yritä olla mahdollisimman tarkka ja yksityiskohtainen. Näin voit paremmin hahmottaa ja ymmärtää ihailmasi vahvuudet.

Tarvittavat tarvikkeet:

Tätä harjoitusta varten tarvitset vain paperia ja kynän sekä rauhallisen paikan, jossa voit istua alas ja pohtia ajatuksiasi. Vaihtoehtoisesti voit kirjoittaa tämän tehtävän myös kannettavalla tietokoneella tai tabletilla.



Ihannekuvien vaihtaminen: Varsinainen toiminta

Minäkuva ei ole muuttumaton ja pysyvä. Osa minäkuvastamme on aina dynaaminen ja muuttuvassa tilassa. Voimme oppia kehittämään terveemmän ja tarkemman käsityksen itsestämme ja siten haastaa peilin vääristymät.

Valitse luettelosta yksi tai useampi toiminto ja kirjoita vastaukset ylös. Mitä tarkempia vastauksia annat, sitä enemmän harjoituksella on vaikutusta.

Voit myös toteuttaa nämä vaiheet säännöllisellä päivittäisellä tai viikoittaisella päiväkirjamerkinnällä tai aina, kun tunnet itsesi ylikuormitetuksi, tarvitset muistutusta tai haluat tyhjentää pääsi. Muista, että nämä muutokset eivät tapahdu yhdessä yössä, eikä ole olemassa mitään maagista harjoitusta tai toimintaa, joka voisi muuttaa sen. Johdonmukaisella ja säännöllisellä harjoittelulla niillä on kuitenkin kyky muuttaa minäkuvaamme.

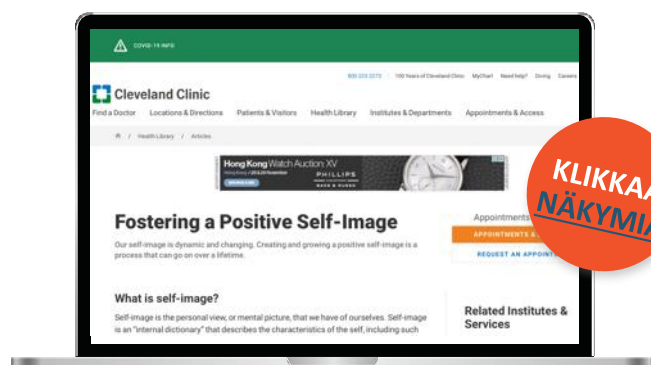
Positiivisen ajattelutavan edistäminen Minäkuva

Kuvaus:

Minäkuva on henkilökohtainen näkemys tai mielikuva, joka meillä on itsestämme. Minäkuva on "sisäinen sanakirja", joka kuvaa minän ominaisuuksia, kuten älykäs, kaunis, ruma, lahjakas, itsekäs ja kiltti.

Konkreettiset toimet myönteisen minäkuvan kehittämiseksi:

- Tee itsetuntemuksen kartoitus.
- Tee luettelo myönteisistä ominaisuuksistasi.
- Pyydä muita tärkeitä henkilöitä kuvaamaan myönteisiä ominaisuuksiasi.
- Määrittele henkilökohtaiset päämäärät ja tavoitteet, jotka ovat kohtuullisia ja mitattavissa.
- Pyri kohtaamaan ajattelun vääristymät.
- Tunnistetaan ja tutkitaan lapsuuden leimojen vaikutusta.
- Pidättäydy vertaamasta itseäsi muihin.
- Kehitä vahvuuksiasi.
- Opi rakastamaan itseäsi.
- Anna positiivista palautetta.
- Muista, että olet ainutlaatuinen.
- Muistakaa, miten pitkälle olette päässeet.



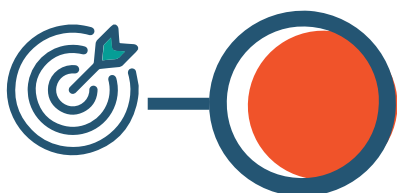
Seuranta

Haastavat negatiiviset ajatukset



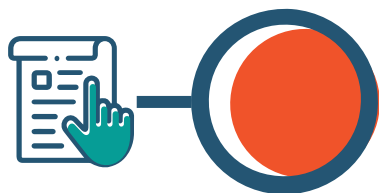
Digitaalinen tai ei-digitaalinen työkalu: Ei-digitaalinen Ehdotettu vaikeustaso: Keskitaso

TARVITTAVAT TARVIKKEET



- Paperi
- Kynä

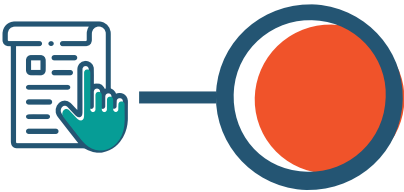
Usein saatamme huomata ajattelevamme negatiivista ajatusta, joka tuntuu kuin se olisi ilmestynyt tyhjästä. Vaikka emme voi estää sen ilmaantumista, voimme valita, miten reagoimme siihen. Pystymme sanelemaan, miten se vaikuttaa meihin ja millainen valta sillä on meihin. Jos negatiiviset ajatukset ahdistavat sinua, harjoittele ajattelemaan niitä eri tavalla.



Masennus, huono itsetunto ja ahdistus ovat usein seurausta järjettömistä negatiivisista ajatuksista. Joku, joka saa säännöllisesti positiivista palautetta työssään, saattaa yhden kriittisen kommentin vuoksi tuntea olevansa kamala työssään. Hänen irrationaaliset ajatuksensa työsuorituksesta sanelevat, miltä hänestä itsestään tuntuu.

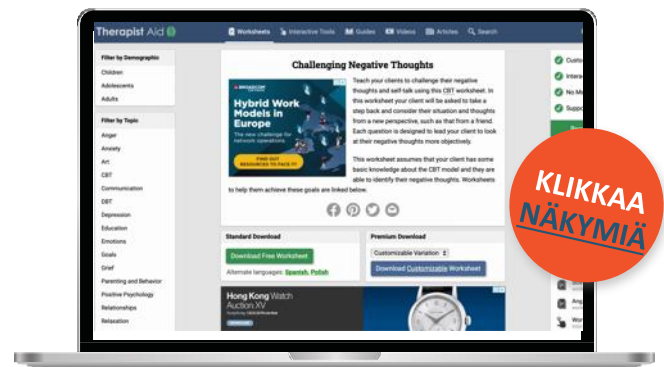
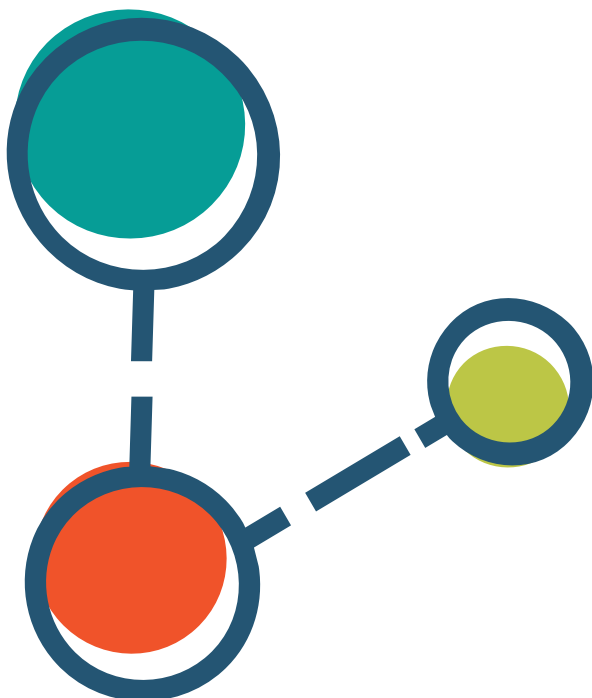
Irrationaaliset ajatukset voivat usein olla epätosia, ja niiden haastaminen voi auttaa meitä muuttamaan näitä ajatuksia. Tämä ei kuitenkaan tapahdu yhdessä yössä, ja niiden muuttaminen tai korvaaminen vaatii aikomusta ja harjoittelua. Yksi tapa tehdä niin on tarkastella ajatuksia korkeammasta näkökulmasta. Yritä tarkastella niitä objektiivisemmin, jotta saat paremman käsityksen siitä, onko niillä jokin järkevä perusta vai oletko vain liian ankara itsellesi.

Seuranta: Haastavat negatiiviset ajatukset



- Onko ajatukselleni olemassa merkittäviä todisteita?
- Onko olemassa todisteita, jotka ovat vastakkaisia ajatukselleni?
- Yritänpö tulkita tätä tilannetta ilman kaikkia todisteita?
- Mitä ystävö ajattelisi tästä tilanteesta?
- Jos tarkastelen tilannetta myönteisesti, miten se on erilainen?
- Onko tällä väliä vuoden päästä?
- Entä viiden vuoden kuluttua?

Sen jälkeen avaa silmäsi ja mieti. Ajattelitko vain liikaa tai korostitko tilannetta negatiivisesti? Autoivatko nämä kysymykset sinua ymmärtämään jotain?



3.2

Positiivinen konfliktinratkaisu

Tavoite



- Opi saavuttamaan riittävä kompromissi
- Luo myönteisempi ympäristö
- Tiimityön ja viestinnän kehittäminen

Toiminta



- 10 minuuttia - Lämmittelyharjoitus: **Sano, kuule, tarkoita**
- 30 minuuttia - Varsinainen toiminta: **Miten ratkaista ristiriitoja ihmissuhteissa?**
- 30 minuuttia - Jatkotehtävä: **Sovittelut - Make-Believe Mediations**

Resurssit



- **Lämmittelytoiminta:** Ei ole
- **Varsinainen toiminta:** Paperi ja kynät (vapaaehtoinen)
- **Seurantatoimet:** Paperia ja kyniä, video-/kuvamateriaalia.

LifeCompin osaamisalueet



- **S3.2** Ymmärtää luottamuksen, ihmisarvon ja tasa-arvon kunnioittamisen, ristiriidoista selviytymisen ja erimielisyyksistä neuvottelemisen merkityksen oikeudenmukaisten ja kunnioittavien suhteiden luomiseksi ja ylläpitämiseksi.
- **S2.2** Vuorovaikutuksen ja keskustelujen ymmärtäminen ja hallinta erilaisissa sosiokulttuurisissa yhteyksissä ja vaihtuvissa tilanteissa.
- **S2.1** Tietoisuus siitä, että tarvitaan erilaisia viestintästrategioita, kielirekistereitä ja -välineitä, jotka on mukautettu asiayhteyteen ja sisältöön.

Kesto



- 70 minuuttia

Avainsanat



- Konfliktit, ratkaisut, suhde, viestintä, aktiivinen kuuntelu

Positiivinen konfliktinratkaisu: Lämmittelytehtävä

Digitaalinen tai ei- digitaalinen työkalu: Digitaalinen työkalu: Ei- digitaalinen

Ehdotettu vaikeustaso: Keskitaso

Tämä on yksinkertainen lämmittelyharjoitus, jossa hyödynnetään aktiivista kuuntelua ja joka sopii käytettäväksi lähes kaikissa tilanteissa. Sitä voidaan käyttää ammatillisessa ympäristössä tehtävien selvittämiseen tai henkilökohtaisessa ympäristössä väärinkäsityksen selvittämiseen, joka saattaa myöhemmin muuttua konfliktiksi.

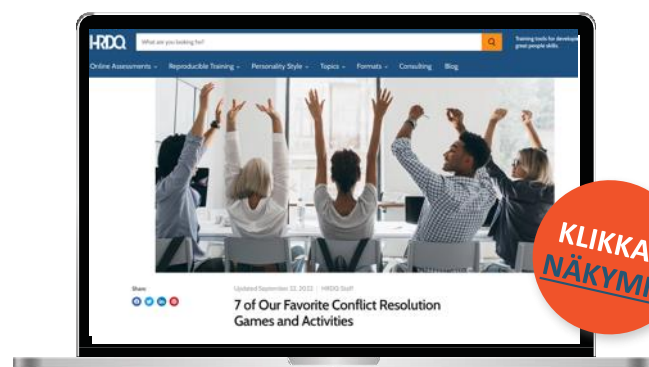
Vaikka tällainen lyhyt harjoitus on äärimmäisen yksinkertainen, sillä voi olla suuri vaikutus suhteeseenne ja viestintääänne. Näemme asiat usein hieman eri näkökulmasta kuin muut. Siksi meidän pitäisi pyrkiä välttämään konflikteja, jotka johtuvat väärinymmärryksestä tai eripurasta, ja sen sijaan ilmaista ajatuksemme selkeästi.

Sanoa, kuulla, tarkoittaa

Kuvaus:

Tämä harjoitus toimii parhaiten kahden osallistujan kanssa.

- Ensimmäinen persoona alkaa lausumalla. Lausuman tulisi olla harmiton, kuten "Milloin saatte X-tehtävän valmiiksi?".
- Toinen henkilö tulkitsee tämän lausuman epäystävällisesti, niin kuin he saattavat tehdä, jos he etsivät merkityksiä. Hän muotoilee sen sanamuodolla "kuulin", kuten: "Kysyit sitä, ja kuulin 'työskentelet liian hitaasti, nopeuta!'."
- Ensimmäinen puhuja kiistää tämän "tarkoitin"-lausumalla. Kuten: "Kuulit 'työskentelet liian hitaasti', mutta tarkoitin 'minun on tiedettävä aikataulu, jotta voin suunnitella loppupäiväni'."



Positiivinen konfliktinratkaisu: Varsinainen toiminta

Konfliktit ja niiden ratkaiseminen parisuhteissa ja muissa suhteissa ovat avainasemassa terveen kumppanuuden kannalta. Keskeisten strategioiden ja toimintojen käyttöönotosta, joiden avulla voidaan välttää tai toipua aiheutuneista haitoista, on suurta hyötyä harmonisessa arkielämässä.

Tarvittavat tarvikkeet:

- Paperi
- Kynät

Kun kohtaat konfliktin, mieti näitä neljää vaihetta ennen kuin yrität ratkaista sen. Muista, että näitä vaiheita voidaan soveltaa melkein mihin tahansa konfliktiin aiheesta riippumatta, kunhan olet sitoutunut ratkaisemaan ongelman.



Miten ratkaista ristiriitoja ihmissuhteissa?

Kuvaus:

4 vaihetta: Miten ratkaista ristiriidat ihmissuhteissa

Vaihe 1 - Poistetaan ihmissuhdehäiriöt.

Ensinnäkin on tärkeää poistaa tai ainakin vähentää konfliktien ratkaisun tiellä olevia tunteita, kuten loukkaantumista, vihaa ja kaunaa.

Muuten kumpikaan osapuoli tuskin kuuntelee kärsivällisesti ja avoimesti, mitä toinen sanoo.

Vaihe 2 - Sitoudu asenteeseen, josta kaikki voittavat.

Kummankin osapuolen on sitouduttava löytämään ratkaisu, joka toimii molemmille tasapuolisesti.

Ei ole hyväksyttävää, että yksi osapuoli voittaa ja toinen häviää.

Pariskunnan on pysyttävä motivoituneena ja avoimena muutoksille.

Vaihe 3 - Ota tavoitteellinen kuuntelu käyttöön

Ratkaisu, jossa kaikki voittavat, on todennäköisempi, kun kumpikin osapuoli kuuntelee aktiivisesti toista.

Kukin tietää, miltä voitto näyttää itsestä, mutta nyt hänen on kuunneltava toista tarkoituksellisesti ja vältettävä sensuuria tai tuomitsemista.

Kun molemmilla on yhteinen ymmärrys, on mahdollista löytää ratkaisu, josta kaikki osapuolet hyötyvät.

Vaihe 4 - Harjoittele synergistisiä aivoriihiä.

Pariskunta voi edetä kohti toimivaa ratkaisua, kun se on poistanut kaiken emotionaalisen kontaminaation, omaksunut win-win -ajattelutavan ja sitoutunut täysin molempien voittoon.

Pariskunta voi jakaa ajatuksia, toiveita, tarpeita, tavoitteita ja huolenaiheita, kunnes he löytävät molempia tyydyttävän ratkaisun.

5 hyödyllistä strategiaa

Konflikteista voi tulla epäterve tapa, joka johtaa siihen, että toinen tai molemmat osapuolet tuntevat jatkuvasti hävinneensä. On tärkeää pohtia, mikä toi pariskunnan alun perin yhteen ja mitä he voivat tehdä enemmän tai vähemmän osoittaakseen tunteitaan ja ymmärtääkseen toisiaan paremmin jatkossa.

1

Käynnistys- ja laskeutumisrituaalit

Työhön, kouluun tai kauppaan lähtemistä kuvataan lähtemisenä, jolloin toinen kumppani lähtee parisuhteen maailmasta suhteeseen kuulumattomaan maailmaan. Käynnistyminen ja laskeutuminen (paluu parisuhteeseen) voi olla tilaisuus konfliktiin tai täydellinen tilaisuus rakentaa terveitä parisuhdetta rakentavia tapoja.

Kysy itseltäsi:

- Juoksetko ulos ovesta?
- Annatko viipyilevän suudelman ja jaatteko hetken?
- Palaatko takaisin, paikkaat oven kiinni tullessasi sisään ja kysyt, mitä on päivälliseksi?
- Käveletkö sisään hymyillen ja hauska tarina kerrottavana?

Se, mikä sopii yhdelle pariskunnalle, ei välttämättä sovi toiselle. On tärkeää pohtia, millaisen viestin kunkin kumppanin käyttäytyminen antaa. Nautinnolliset jäähyväiset ja paluu voivat ajan myötä parantaa yhteyksiä ja vähentää konfliktien riskiä.

2

Suunnitelma rakkautta varten

Konfliktit johtuvat usein väärinkäsityksistä tai siitä, että toisen tarpeita ja toiveita ei oteta huomioon. Ymmärtämällä, miltä rakastava suhde näyttää kumppanisi mielestä, voi olla helpompi tunnistaa, mikä häntä suututtaa tai turhauttaa.

3

Mitään ei lakaista maton alle

Konfliktit ovat usein väistämättömiä, ja joskus emme voi niihin vaikuttaa. Kuitenkin se, miten reagoimme erimielisyyksiin, koviin sanoihin ja riitoihin, on asia johon voimme vaikuttaa. Pariskuntien tulisi omaksua "periaate, ettei koskaan vältellä mitään, olipa se kuinka vaikeaa tahansa". Se, ettei asioita jätetä hautumaan ja palataan asiaan myöhemmin, edellyttää, että kiinnitämme huomiota toisiimme ja tunnistamme, mikä on toiselle herkkä asia. Pyrkikää keskustelemaan ja sopimaan molempia osapuolia hyödyttävästä lopputuloksesta mahdollisimman pian ongelman ilmaannuttua. Jos se ei ole mahdollista, sovi, milloin asiasta voidaan keskustella.

4

Menneisyyden tarkastelu

Joskus pariskunnat unohtavat, mitä he näkivät toisissaan, kun he tapasivat ensimmäisen kerran. Sen sijaan he kietoutuvat toistuviin riitojen, erimielisyyksien ja konfliktien malleihin. Menneisyyden kertaaminen voi olla hyödyllinen muistutus siitä, mikä parisuhteessa on hyvää ja miksi he ovat yhdessä.

Pohdi ja keskustele seuraavista parisuhdekysymyksistä:

- Mikä sai teidät rakastumaan toisiinne?
- Millaisia olivat ensimmäiset yhteiset vuotenne?
- Miten asiat olivat silloin paremmin?
- Miten asiat ovat nyt paremmin?
- Miten osoitat tällä hetkellä kumppanillesi, että välität?
- Mitä kumppanisi tekee, joka saa sinut tuntemaan olosi rakastetuksi?
- Mitä välittämisen tapoja voisit lisätä tai aloittaa?

5

Keskity hyvään viestintään

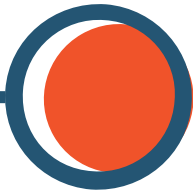
Selkeä, avoin ja kattava vuoropuhelu on ratkaisevan tärkeää onnistuneelle suhteelle ja konfliktien vähentämiselle. Jakaminen ja ymmärtäminen onnistuvat parhaiten silloin, kun emme heijasta omia uskomuksiamme kumppanista tai siitä, mitä hän aikoo sanoa, vaan kiinnitämme aidosti huomiota sanalliseen ja sanattomaan käyttäytymiseen. Tehokas kuunteleminen vaatii harjoittelua.

Seuranta

Make-Believe Meditations

Digitaalinen tai ei-digitaalinen työkalu:
Digitaalinen

Ehdotettu vaikeustaso:
Keskitaso



TARVITTAVAT TARVIKKEET

- Paperi
- Kynät
- Video-/kuvamateriaali

Tämä toiminta kehittää taitoja matalan riskin ympäristössä. Siinä hyödynnetään suosittuja ideoita ja yleisesti tunnettuja hahmoja konfliktin ratkaisemiseksi rennommalla tavalla.

Tässä tehtävässä sinun on näytettävä pätkä elokuvasta tai luettava kohtaus kirjasta. Vaihtoehtoisesti voit myös valita kuuluisan ihmisten välisen riidan tosielämästä (kunhan riita on kaikille tuttu).

- Haasta osallistujat ratkaisemaan tilanne. Voit pyytää heitä puhumaan skenaarion läpi tai näyttelemään sen.
- Anna heidän teeskennellä, että he ovat Kostajien henkilöstöhallintotiimi, joka yrittää selvittää Rautamiehen ja Kapteeni Amerikan välisiä jännitteitä Civil War -elokuvasta.
- Tai he voivat olla taikaministeriön koulutuksen edustajia, jotka vierailevat Tylypahkassa auttaakseen tiedekuntaa keskustelemaan Dumbledoren kanssa hänen valinnoistaan pimeyden vastaisen puolustuksen tehtävään.
- Valitse popkulttuuriviittaus, joka on tunnettu tai joka on tiivistetty lyhyeen klippiin, sillä se lievittää jännitystä.

Sisällyttämällä harjoitukseen kuuluisan kohtauksen osallistujat voivat ottaa etäisyyttä kyseiseen konfliktiin ja pystyvät ratkaisemaan sen tehokkaammin ja kylmäpäisemmin. Koska kyseessä ei ole heidän henkilökohtainen konfliktinsa, on todennäköistä, että he oppivat ratkaisemaan ongelman järjestelmällisesti ja käyttävät tätä taitoa myöhemmin jokapäiväisessä elämässä.



3.3

Luovia tapoja ratkaista konflikteja & Win-win-tilanne



Tavoite

- **S2.3** Toisten kuunteleminen ja keskustelujen käyminen itsevarmasti, epäroimättä, selkeästi ja vastavuoroisesti sekä henkilökohtaisissa että sosiaalisissa yhteyksissä.
- **S3.2** Ymmärtää luottamuksen, ihmisarvon ja tasa-arvon kunnioittamisen, ristiriidoista selviytymisen ja erimielisyyksistä neuvottelemisen merkityksen oikeudenmukaisten ja kunnioittavien suhteiden luomiseksi ja ylläpitämiseksi.
- **S3.3** Tehtävien, resurssien ja vastuun oikeudenmukainen jakaminen ryhmässä ottaen huomioon ryhmän erityistavoite; erilaisten näkemysten esiin tuominen ja systeminen lähestymistapa.



Toiminta

- 10 minuuttia - Lämmittelyharjoitus: **Kättelyharjoitus**
- 25 minuuttia - Varsinainen toiminta: **Miten luoda win-win-tilanne**
- 20 minuuttia - Jatkotehtävä: **Selviytymispeli saarella**



Resurssit

- **Lämmittelytoiminta:** Ei ole
- **Varsinainen toiminta:** Paperi ja kynät (vapaaehtoinen)
- **Seurantatoimet:** Paperi ja kynät



Katettavat Lifecomp-osaamiset

- Viestintä, konfliktinratkaisu, tiimityö, aktiivinen kuuntelu.



Kesto

- 55 minuuttia



Avainsanat

- Konfliktit, ratkaiseminen,

Lämmittely

Kättelyharjoitukset

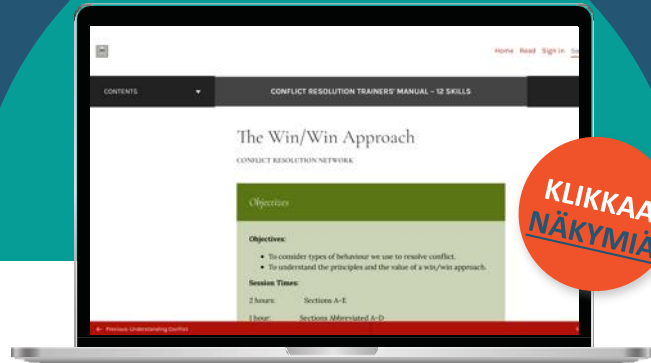
Tehtävän tavoitteena on osoittaa, kuinka usein voittamisen käsite on sidoksissa ajatukseen siitä, että joku toinen häviää, ja kuinka tämä vaikuttaa lähestymistapaan tehtävään. Kyseessä on suhteellisen yksinkertainen harjoitus, jota voidaan käyttää kaikkien ikä- ja kohderyhmien kanssa ja joka voidaan tehdä missä tahansa.

Tämä toiminto toimii parhaiten, kun osallistujilla ei ole taustatietoa toisistaan ennen pelaamista.

- Aloita seisomalla toista osallistujaa vastapäätä, ojenna toinen käsivarsi eteenpäin ja ota toisen kädestä kiinni ikään kuin ravistaisit sitä.
- Tehtäväsi on voittaa mahdollisimman monta pistettä. Saat pisteen joka kerta, kun saat toisen henkilön käden lantiollesi (tämä tarkoittaa, että saat molemmat kädet, jotka ovat edelleen kättelyasennossa, sinua kohti, lantiollesi, tai viereesi).
- Harjoitus on laadittu mahdollisimman neutraalisti, jotta ihmiset heijastavat ohjeisiin oman luonnollisen taipumuksensa. Muista laskea pisteet.
- Jokaisen kierroksen keston tulisi olla 30 sekunnista 1 minuuttiin.
- Salli niin monta kierrosta kuin näet, mutta mieluiten 10-30 kierrosta (voit tehdä enemmänkin, jos toiminta on miellyttävää).
- Laskekaa lopuksi pisteet ja keskustelkaa siitä, miten eri ihmiset ovat saavuttaneet eri pistemäärät ja miten he ovat onnistuneet.

- Kuka teki yli 20 pistettä?
- Alle 10?
- Miten sinä/he tekivät sen?
- Miten tulkitsit ohjeissa esiintyvän sanan "te" - yksilönä, parina?
- Tarkoittiko ajatus "voittamisesta" myös "häviämistä"?
- Oliko toisen hävittävä, jotta joku voittaisi?
- Kuka keskusteli asiasta kumppaninsa kanssa?
- Mistä keskusteltiin?
- Kuka muutti strategiaa harjoituksen aikana?
- Miksi?

Kun olemme konfliktissa jonkun toisen kanssa, ajattelemmeko usein, että toinen voittaa ja toinen häviää? Käytämmekö konfliktissa toisinaan samaa lähestymistapaa kuin harjoituksessa? Onko muita tilanteita, joissa käytämme erilaista lähestymistapaa?

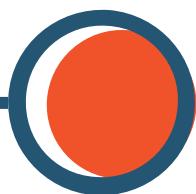


Varsinainen toiminta

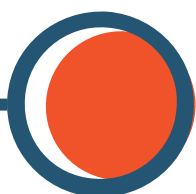
Miten luoda win-win-tilanne

TARVITTAVAT TARVIKKEET

- Paperi
- Kynät



Neuvottelu, jossa kaikki voittavat, on sekä oman että vastapuolen aseman huolellista tutkimista, jotta löydetään molempia osapuolia tyydyttävä lopputulos, jossa molemmat saavat mahdollisimman paljon haluamaansa. Jos molemmat lähtevät tyytyväisinä siitä, mitä olette saaneet sopimuksesta, se on win-win!



OHJEET

Tee luettelo nykyisistä haasteista tai ristiriidoista, joita sinulla on kumppanisi tai ystäväsi kanssa.

Kun olet määritellyt prioriteettisi, kysy itseltäsi seuraavat kysymykset:

1. Ketkä ovat asianosaisia? (Tunnusta konflikti)
2. Missä on yhteinen perusta? (Yhteisen pohjan löytäminen)
3. Mikä on kummankin osapuolen näkökulma (pyrkikää ymmärtämään asian kaikkia puolia)?
4. Mitkä ovat mahdollisia ratkaisuja, jotka hyödyttäisivät kaikkia osapuolia? (Tarttukaa haasteeseen, älkää ihmisiin.)
5. Mitä meidän on tehtävä saavuttaaksemme tavoitteemme? (Kehitä konkreettinen, ajallisesti rajattu toimintasuunnitelma.)

Muista, että konflikti voi olla hyödyksi. Pyrkikää suhtautumaan konflikteihin myönteisellä tavalla, jotta liiketoiminnassa syntyy kaikkia osapuolia hyödyttävä win-win-tilanne.



Kuvaus:

01

Jos konflikti on olemassa, myönnä se.

Vaikka tämä vaihe voi olla vaikea, ristiriidan tunnustaminen tuo helpotuksen tunteen. Kun yksilöt sitoutuvat työskentelemään yhdessä sovittujen ratkaisujen löytämiseksi, heistä tulee kumppaneita prosessissa.

02

Löydä yhteinen perusta osapuolten välille.

Tarkastele konfliktia yhteisen tavoitteen näkökulmasta. Mikä on se visio, joka yhdistää molempia yksilöitä suhteessa, huolimatta heidän erimielisyyksistään? Jos olette molemmat sitoutuneet samaan asiaan ja löydätte yhteisen pohjan, teidän pitäisi olla valmiita käsittelemään kaikki tätä uhkaavat ongelmat.

03

Ymmärrä asian kaikki puolet.

Ymmärryksen saavuttaminen ei tarkoita yhteisymmärryksen saavuttamista. Toisen henkilön ei tarvitse olla samaa mieltä toisen näkökulmasta ymmärtääkseen toisen näkökulmaa. Tämän vaiheen tarkoituksena on hankkia tietoa, jota tarvitset voidaksesi asettaa toisen henkilön asemaan, yrittää ymmärtää ja ymmärtää hänen näkökantansa.



04

Hyökätäkää asiaa vastaan, älkää toistenne kimppuun.

Kun hyökätään yksilöitä vastaan sen sijaan, että hyökkättäisiin itse asiaan, kaikki häviävät. Kun opitaan kohtaamaan ongelmat, luodaan vuoropuhelua ja konfliktinratkaisua edistävä ilmapiiri, jonka tuloksena suhteet toimivat korkeammalla tasolla. Tavoitteena on päästä yhteistoiminnalliseen ratkaisuun, jonka avulla jokainen konfliktin osapuoli voi saavuttaa yksilölliset ja yhteiset tavoitteensa loukkaamatta henkilökohtaisia arvoja.

05

Kehitä toimintasuunnitelma.

Prosessin viimeisenä vaiheena on hahmotella, mistä kukin on vastuussa ja miten kukin täyttää velvollisuutensa. Toimintasuunnitelma olisi laadittava kirjallisesti, jotta kukin henkilö voi vastata omasta osuudestaan suunnitelmassa.

Luovia tapoja ratkaista konflikteja ja win-win-tilanteita:

Seuranta-aktiiviteetti

Tämä aktiiviteetti on suunnattu pariskunnille, ja sen tarkoituksena on simuloida konfliktinratkaisua pelillisellä tavalla. Koska konflikti ei liity suoraan pariskuntaan, vaan on simulaatio, he voivat ratkaista sen ja myöhemmin käyttää tätä tietoa ja kompromissin teon taitoja tosielämässä.

01



Island Survival peli

Kuvaus:

Kuvittele, että risteilyaluksesi upposi juuri Karibialla, ja kun heräät, löydät itsesi trooppiselta autiosaarelta. Te kaksi olette ainoat eloonjääneet. Teillä ei ole aavistustakaan, missä olette. Myrsky näyttää olevan tulossa. Päätätte, että teidän on valmistauduttava selviytymään saarella jonkin aikaa ja varmistettava, että pelastuspartio huomaa teidät. Rannalla on paljon esineitä aluksesta, jotka voisivat auttaa sinua, mutta voit kantaa mukana vain kymmenen esinettä.

Kukin teistä kirjoittaa erilliselle paperille, mitkä ovat mielestänne kymmenen tärkeintä säilytettävää esinettä alla olevasta luettelosta. Laittakaa sitten nämä tavarat tärkeysjärjestykseen sen mukaan, miten tärkeitä ne ovat teille. Antakaa tärkeimmälle tavaralle arvosana 1, seuraavaksi tärkeimmälle tavaralle arvosana 2 ja niin edelleen.

Island Survival peli

Luovia tapoja ratkaista konflikteja ja win-win-tilanteita:

Seuranta-aktiviteetti

Tunnusta mahdolliset ongelmakohdat ja sovi, että työstät niitä yhdessä kumppanisi kanssa. Huonojen tapojen muuttaminen ei tapahdu yhdessä yössä, mutta voit päästä eteenpäin, jos otat vastuun osuudestasi kompromisseja vaativissa kysymyksistä ja niistä johtuvissa avio-ongelmissa.

Aluksen inventaario:

- Kaksi vaihtovaatetta
- AM-FM- ja lyhytaaltoradiovastaanotin
- Kymmenen gallonaa vettä
- Kattilat ja pannut
- Ottimet
- Lapio
- Reppu
- WC-paperi
- Kaksi telttaa
- Kaksi makuupussia
- Veitsi
- Pieni pelastuslautta, jossa on purje
- Aurinkovoide
- Liesi ja lyhty
- Pitkä köysi
- Kaksi radiopuhelimen lähetin -vastaanotin-yksikköä
- Pakastekuivattuja elintarvikkeita seitsemän päivän ajan
- Yksi vaihtovaate
- Viidesosa viskiä
- Soihdut
- Kompassi
- Alueelliset ilmakartat
- Ase, jossa on kuusi luotia
- Viisikymmentä kondomipakkausta
- Ensiapupakkaus, jossa on penisilliiniä
- Happisäiliöt

02

Jaa listasi kumppanisi kanssa. Keksikää yhdessä yhteisymmärryksessä kymmenen kohteen luettelo. Tämä tarkoittaa, että keskustellette asiasta ja työskentelette tiiminä ongelman ratkaisemiseksi. Molempien on voitava vaikuttaa näkemyksistänne keskustelemiseen ja lopullisten päätösten tekemiseen.

03

Kun olet tehnyt kompromissin kolmannesta listasta, on aika arvioida, miten peli sujui. Mieti, kuinka tehokkaasti sinä vaikutit kumppaniin ja kuinka tehokkaasti hän vaikutti sinuun. Yrittikö jompikumpi teistä hallita toista vai olitteko kilpailuhenkisiä? Kysy itseltäsi, oliko teillä hauskaa. Työskentelitkö hyvin tiiminä ja tunsitteko molemmat olevanne mukana vai murjotitteko, vetäydyittekö, ilmaisitteko ärtyneisyyttä ja vihaa?