

OPAS TYÖRAUHAAN LUOKASSA

**Koulujen työntekijöille
(soveltuu muihinkin työyhteisöihin)**

Haasteita:

Oppilaat, joilla on jatkuva huomiontarve.

Oppilaat, jotka häiritsevät opetusta.

Välinpitämättömyys, motivaation puute ja alhainen suoritustaso

Ylimielinen, loukkaava ja aggressiivinen käytös

Opettajat ja muut työntekijät kokevat turhautumista ja voimattomuutta.

OPAS TYÖRAUHAAN LUOKASSA

| | |
|---|----|
| Sisältö | 2 |
| Johdanto | 3 |
| | |
| 1 VIITEKEHYS | |
| 1.1 Ihmisen, yhteisön ja luonnon arvostaminen | 4 |
| 1.2 Humanistinen ihmiskäsitys | 7 |
| 1.3 Yhteistyön haasteet ja vastaavat työkalut | 10 |
| | |
| 2 TYÖKALUT IHMISEN ARVOSTAMISEEN | |
| 2.1 Tunne itsesi | 12 |
| 2.2 Kunnioita tunteita | 13 |
| 2.3 Kuuntele arvostavasti | 15 |
| 2.4 Toteutuksen arvostava seuranta | 16 |
| 2.5 Itsetuntemus käänteisen kritiikin kautta | 17 |
| | |
| 3 TYÖKALUT YHTEISÖN ARVOSTAMISEEN | |
| 3.1 Yhteisöllisyys suoran osallistumisen kautta | 20 |
| 3.2 Sitoutuminen arvostuksen kautta | 22 |
| 3.3 Itsetuntemus yhteisön avulla | 23 |
| 3.4 Enemmistön vahvistaminen | 25 |
| | |
| Menetelmän yleiskaavio | 28 |

Johdanto

Työnilo, sitoutuminen ja yhteisöllisyys ovat elämänlaadun perustekijöitä koulussakin. Nämä arvot murentuvat jatkuvasti kiihtyvän kilpailun maailmassa. Tämä teksti kuvaa ns. *conscientia-menetelmää* pyrkien tarjoamaan käytännön työkaluja opiskelun (työnteon) innostamiseksi ja yhteisöllisyyden kehittämiseksi, jossa tasa-arvo ja yhteisvastuu ovat perusarvoja. (Conscientia tarkoittaa tietoisuutta.) Menetelmää ovat kehittäneet, testanneet ja käyttäneet yli 20 vuoden ajan suomalaisten, ruotsalaisten ja brasilialaisten koulujen sekä muiden työyhteisöjen toimijat.

Menetelmän motto on ihmisen ja yhteisön arvostaminen. Teksti jakautuu kolmeen osaan. Ensimmäisenä on viitekehys, joka sisältää menetelmän lähtökohdat ja peruskäsitteet. Toinen osaa kuvaa ihmisen arvostamisen työkaluja ja kolmas osa yhteisön arvostamisen työkaluja.

Tuloksena on rauhallisempi luokka, jossa enemmistö osaa ylläpitää työrauhaa. Tarve provosoida ja halventaa toista laskee olennaisesti. Sekä koulun työntekijöiden että oppilaiden kesken työmotivaatio ja yhteistyö paranee ratkaisevasti. Menetelmä tarjoaa konkreettisen polun työniloon ja yhteisöllisyyden tunteeseen.

Tämä moniste sisältää *Käsikirja ihmiselle* -kirjassa (Pertti Simula, 2015, Into kustannus) kuvatun conscientia-menetelmän jatkokehittelyä ja työkaluja sen soveltamiseen. (Kirjaa voi tilata myös osoitteesta info@conscientia.se.)

Conscientia instituutilla on kaksi brasilialaista yliopistoa (UFFS ja UFSC) ja yksi espanjalainen säätiö (Mundukide) yhteistyökumppaneina. Svenska Folkskolans Vänner säätiö (SFV) on antanut tuotantotukea videofilmille, joka kuvaa menetelmän soveltamista Sokrateen avulla luokassa: *Förändra skolan! – läraren, eleven och Sokrates*. Video on nähtävissä suomenkielisellä tekstityksellä varustettuna osoitteessa <https://www.youtube.com/watch?v=nEE-fmSeYGg&t=2s>

Kirjoittaja: Pertti Simula

Käännös ruotsin kielestä: Marja Kokkinen

Ensimmäinen versio: 03.03.2019

Lisätietoa: www.conscientia.se, info@conscientia.se

CC Creative Commons; materiaalia voidaan kopioida ja käyttää vapaasti edellyttäen, että lähde conscientia.se mainitaan.

1 VIITEKEHYS

1.1 IHMISEN, YHTEISÖN JA LUONNON ARVOSTAMINEN

Kouluissa, kuten kaikilla muillakin työpaikoilla, on aina tarve herättää kiinnostusta työntekoon ja yhteistyöhön, toisin sanoen herättää sitoutumista, työniloa ja yhteisöllisyyttä. Tämä sisältää inhimillisten arvojen huomioimista ja vapaaehtoisuutta, toisin sanoen opiskelu tai työ on niin merkityksellistä ja innostavaa, että sitä halutaan tehdä. Peruskoulun uusi opetussuunnitelma tuo esiin yhteistyötä, luontoa ja tulevaisuutta koskevat tavoitteet:

- Oppilaan tulee saada tuntee tulevansa nähdyksi ja arvostetuksi.
- Oppilaan tulee saada tuntee itsensä osallistuvaksi, itsenäiseksi toimijaksi.
- Ihmiskuva, joka auttaa kehittämään suhdetta itsen, toisiin, yhteiskuntaan ja luontoon.
- Pyrkimys totuuteen, kauneuteen ja hyvyyteen.
- Pyrkimys taloudelliseen ja sosiaaliseen tasa-arvoon.
- Tietoisuus yli sukupolvien ulottuvasta maailmanlaajuisesta vastuusta.

Tämä arvopohja on keskeisesti yhdenmukainen universaalien arvojen kanssa, joihin filosofia, psykologia ja uskonnot pyrkivät. Mutta kysymys on, miten tämä voidaan toteuttaa jokapäiväisessä elämässä koulussa ja yhteiskunnassa ihmisten kesken. Se merkitsee suurta muutosta nykyisiin toimintatapoihin, jotka perustuvat kilpailuyhteiskunnan käytäntöihin.

Elämme kilpailuyhteiskunnassa, joka muokkaa syntymästämme saakka meidän kaikkien psyykkistä rakennettamme. Kilpailu voi olla innostavaa, kun se haastaa meidät kehittämään kykyjämme ja taitojamme. Mutta kun kilpailu on yhteiskunnan perusta taloudessa ja siten työelämässä, se soluttautuu kaikkeen myös kasvatukseen ja ihmissuhteisiin. Kun kilpailu on itsestään selvää ja normaalia, sitä on vaikea kyseenalaistaa.

Kilpailuyhteiskunta periaatteineen on onnistunut viime vuosikymmeninä dramaattisesti lisäämään valtaansa ihmiskunnan ja luonnon yli. Talouselämä palkitsee tunnekyllyyttä, itsekkyyttä ja ahneutta – kasvua kasvun vuoksi, valtaa vallan vuoksi. Se rankaisee menestyksen puutteesta. Tämä on juuri ihmisarvojen vastaista, siihen sisältyy täysin nurinkurinen logiikka. Meitä ohjataan kilpailemaan ja sortamaan toisiamme ja lopulta itseämme. Tämä aiheuttaa epävarmuutta, keskinäistä epäluottamusta, häikäilemättömyyttä ja siten ihmisten välistä vastakkainasettelua.

Kilpailu luo epäoikeudenmukaisuutta ja eriarvoisuutta. Kilpailu merkitsee kroonista valtataistelua. Se luo taloudellisia ja sosiaalisia kuiluja ja johtaa yhteiskunnan polarisoitumiseen. Luonto nähdään vain yhtenä hyödykkeenä voiton maksimointiin. Kilpailu on kuin tuli: se on hyvä renki, mutta vaarallinen isäntä.

Seuraavassa taulukossa pohditaan, mitä seurauksia aiheutuu ihmissuhteille, kun vallitsee kilpailu tai kun humanistiset arvot ovat vallitsevia. Humanismi tässä yhteydessä tarkoittaa tasa-arvoa ja

myötäelämisen kykyä. Vaikuttaa siltä, että kilpailuun perustuvat olosuhteet aiheuttavat keskeisesti ihmissuhdeongelmat. Humanismin periaatteiden kautta ongelmien syyt ehkäistään ja poistetaan.

KASVATUKSEN, MOTIVOINNIN JA JOHTAMISEN VERTAILUA

| KILPAILU – seuraukset | HUMANISMI – seuraukset |
|--|---|
| Kilpailu, luokittelu – egoismi, yhteiskunnan polarisaatio, vieraantuminen | Poistetaan kilpailu ja luokittelu – tasa-arvo, arvostus, tietoisuus |
| Kehuminen, palkitseminen tai kritiikki, rangaistus – vaatimus, vastarinta, pelko, vieraantuminen, ehdollistettu käyttäytyminen | Vahvistetaan tervettä (tietoisuutta inhimillisistä rikkauksista) – ehdoton arvostus, tietoisuus |
| Kaikki odottavat, että johtaja/opettaja ratkaisee ongelman – passiivisuus, turhautuminen, vieraantuminen | Organisoidaan yhteinen vastuu suoran osallistumisen kautta – jokainen tuntee vapauden toimia, rohkeutta, arvostusta ja tietoisuutta |
| Ongelmien ratkaisuvaatimus – voimattomuus, lamaantuminen ja/tai räjähtäminen | Puretaan ongelmien ratkaisuvaatimus – ehkäistään, selvitetään ongelman syyt |
| Ongelma aiheuttaa pelon, vihan, syyllisyyden, voimattomuuden tunteita... ja meidät opetetaan reagoimaan kieltämällä tällaiset tunteet – krooninen itsensä nujertaminen, uhriassenne, lamaantuminen tai raivokohtaus | Ongelma aiheuttaa pelon, vihan, syyllisyyden, voimattomuuden tunteita... ja opimme reagoimaan hyväksymällä nämä tunteet – vapaus, vastuu, sisäinen tasapaino, tietoisuus |
| TÄMÄ AIHEUTTAA ONGELMIA JA MUUTTAA NE KROONISIKSI | TÄMÄ EHKÄISEE ONGELMIA JA POISTAA NIIDEN SYYT |

Ongelmia ei voida ratkaista samoilla periaatteilla tai menetelmillä, jotka ovat aiheuttaneet ne.

Albert Einstein

Tie ihmissuhteiden muutokseen merkitsee, että tietoisesti emme toimi normaalilla opitulla tavalla, vaan harjoittelemme uusia ihmissuhteiden muotoja sekä kehitämme organisaatorakenteita, jotka edistävät mahdollisimman suurta osallistumista tasavertaisin ehdoin - eli **suoraa osallistumista tai suoraa demokratiaa**. Tämä merkitsee, että ihmiset osallistuvat suoraan tärkeään ja rakenteelliseen päätöksentekoon. Yhteiskunnallisella tasolla tämä merkitsee, että kansa ei delegoi valtaa millekään eliitille, oli se sitten poliittinen, taloudellinen, uskonnollinen tai syntymään perustuva eliitti. Edustuksellinen demokratia on suoran demokratian alainen. Tällä tavoin vahvistetaan tasa-arvoa ja edistetään oppimista ja osallistumista vallan käyttöön, mikä puolestaan tuottaa yhteisvastuun (solidaarisuuden).

Valta merkitsee, että on mahdollisuus vaikuttaa johonkin. Valta voi olla joko hyväksi tai pahaksi. Esimerkiksi kapitalismissa on hyvä saada ihmiset kilpailemaan keskenään, kun taas humanismissa on hyvä järjestää ja edistää tasa-arvoa ja myötäelämisen kykyä. Tie todelliseen tasa-arvoon ja myötäelämiseen osoittaa suunnan kohti oikeudenmukaisempaa yhteiskuntaa. Tavoitteena ei ole

päästä perille, koska tietoisuus utopiasta etenee kauemmaksi sitä mukaa kuin me pääsemme eteenpäin. Tarkoitus on yrittää pysyä polulla utopiaa kohti. Vaatimukset ja kiire ovat esteitä.

Käsitteiden kuvausta

Vapaus tarkoittaa, että voit vapaasti toimia oman tietoisuutesi mukaisesti. Vapaus tarkoittaa aina vastuuta. Samalla vastuu edellyttää toiminnan vapautta. Voit olla vastuussa jostakin vain, jos sinulla on vastaava vapaus toimia. Siksi **vapaus ja vastuu ovat erottamattomia**, ne tarkoittavat samaa, saman kolikon kahta puolta. Valitettavasti sanaa vastuu käytetään väärin tarkoittamaan 'täytyy tehdä', siis vaatimusta. Vaatimus on vastakohta vapaudelle ja vastuulle.

Kaikki haluamme tuntea **onnea**. Olemme tietoisia siitä, että onni **liittyy** läheisesti **rakkauteen**, etsimmepä sitä sitten vallasta, aineellisista asioista, kuulusuudesta, seksistä, huumeista, väkivallasta...

Tietoisuus merkitsee, että ihmisellä on tietoisuus olemassaolostaan, itsestään ja ympäristöstään kaikissa olemassaolon ulottuvuuksissa, olipa kyseessä sitten fyysisen, älyllisen, tunnetason tai henkisen (metafyysisen) tason ulottuvuus. Ilman tietoisuutta elämällä ei ole merkitystä. *Tietoisuus on ihmisen olemassaolon ydin*. Se on sisimmässämme, muilta näkymättömissä, ja siksi sitä eivät muut voi hallita, se on oman vapautemme aluetta.

Tietenkin yhteiskunta ja muut ihmiset vaikuttavat tietoisuuteemme. Kasvatus on itse asiassa järjestelmällinen prosessi lapsen tietoisuuden muokkaamiseksi. Mutta meidän ei pitäisi yrittää kontrolloida lapsen tietoisuutta. Jos yritämme pakottaa lasta omaksumaan tietyn tietoisuuden, hän reagoi aina kapinoimalla. Tietoisuus ei hyväksy painostamista vaan edellyttää vapautta. **Tietoisuus ja vapaus ovat erottamattomia**.

Tasa-arvo merkitsee yhdenvertaista osallistumista vallankäyttöön, päätöksentekoon ja suunnitteluun sekä toiminnan toteuttamiseen. Jos kaikilla on sama mahdollisuus vaikuttaa, tuloksena on yhteisvastuullinen eli solidaarinen organisaatio. Keskinäinen solidaarisuus merkitsee kunnioitusta ja toinen toisensa ehdotonta arvostusta, mikä luo tasa-arvoisuuden tunteen. **Tasa-arvo ja solidaarisuus ovat erottamattomia**.

Voimme tehdä seuraavat yleistyksyet edellä kuvatuista käsitteistä: (hyvä) valta on yhtä kuin vapaus, on yhtä kuin vastuu, on yhtä kuin rakkaus, on yhtä kuin onni, on yhtä kuin tasa-arvo, on yhtä kuin solidaarisuus.






...

Opettajan/esimiehen tavallinen vaikeus on hyväksyä tietoisuus oppilaan/työtoverin taito- ja tietotasosta. Opettaja/esimies haluaa, odottaa ja huomaamattaan vaatii, että oppilas/työtoveri osaa enemmän kuin osaa. Tämä estää heidän keskinäisen yhteyden ja siten yhteistyömahdollisuuden. Menetelmä pyrkii hoitamaan tätä hyvin keskeistä vaikeutta.

Vaikeudet merkitsevät uuden toimintatavan oppimismahdollisuutta, joten välttä itsesi kritisoimista tai syyllistämistä.

Ihminen, joka kunnioittaa itseään ja siten muita, kunnioittaa ja rakastaa myös luontoa.

1.2 HUMANISTINEN IHMISKÄSITYS

| Nimi | Symboli | Perusajatukset |
|----------------|---|--|
| Vapaus |  | Meillä on täysi vapaus tuntea ja ajatella, mutta rajoitettu vapaus toimia. Vapaus merkitsee vastuuta ja vastuu edellyttää vapautta, joten ne tarkoittavat samaa. Olemme siis jotenkin vastuussa tavastamme tuntea. On tärkeää oppia hyväksymään ja kunnioittamaan omia ja toisten tunteita kuten iloa, rakkautta, pelkoa, vihaa, surua, häpeää, alemmuutta, syyllisyyttä, toivottomuutta... Meillä on luonnollinen tarve ja siten oikeus tulla nähdyksi ja kunnioitetuksi tunteissamme. |
| Sisäinen peili |  | Kaikkea, mitä näen toisessa, on jollain tavalla myös itsessäni. Jokaisessa ihmisessä on kaikki inhimilliset ominaisuudet, vaikka eri tavoin ja eri muodoissa. Esimerkiksi sinun iloisuutesi voi herättää minussa tietoisuuden iloisuudesta itsessäni tai päinvastoin, se voi herättää tietoisuuden tyytymättömyydestäni. Olemme siis toistemme sisäisiä peilejä persoonallisuuden piirteiltämme; samankaltaisuuksien kautta, mutta myös vastakkaisuuksien kautta. Sitä mitä vähiten haluan nähdä sinussa, on kuitenkin jollain tavalla minussa. |
| Sisäinen uhri |  | Sitä, mitä teen toiselle, teen sisimmässäni itselleni. Ulkoinen toimintani on seurausta tavastani tuntea. Kun teen hyvää tai pahaa toiselle, teen hyvää tai pahaa itselleni sisimmässäni. |
| Rakkaus |  | Paha voidaan korjata vain hyvällä. Paha ei voi parantaa toisella pahalla. Jokaisella on oikeus ja tarve rakastaa ja tulla rakastetuksi. Rakkaus tarkoittaa, että kunnioittaa hyvää ja estää tuhoista toimintaa. |
| Yhteisöllisyys |  | Tasa-arvo merkitsee yhteisvastuuta. Jokaisella on yhtäläinen oikeus osallistua tärkeiden päätösten tekoon. Se on yhteisöllisyyden perusta. Jos joku loukkaa toista, muut toimivat yhdessä estääkseen aggression. |

INHIMILLISET RIKKAUDET JA ESTOT

| Inhimilliset rikkaudet (terveys, tasapaino) | Estot (sairaus, epätasapaino) |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Havaintokyky (näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja makuaiisti), kiinnostus, tiedonhalu... Kyky muistaa, ymmärtää menneisyyttä Rakkaus, kiitollisuus, onnellisuus, keskittymiskyky, nöyryys, vapaus, vastuullisuus... Intuitio, ns. kuudes aisti, henkisyys Rohkeus, aloitteellisuus, sitkeys... Luovuus, mielikuvitus Terve järki, arviointikyky Rehellisyys, eettisyys, oikeudentunto... Kauneudentaju, kauneuden arvostaminen Itsehillintä, tuhoavien impulssien hillitseminen Eriyiset lahjakkuudet, taide, matematiikka... Oppimiskyky, tiedon kerääminen, kokemus Fyysiset kyvyt, kauneus, voima... | <p>Kaikkialla vallitseva kilpailu ja vaatimukset estävät tasa-arvon ja yhteisöllisyyden estäen inhimillisiä rikkauksia meissä ja herättäen meissä:</p> <ol style="list-style-type: none"> Itsekkyys, ahneus, itsekeskeisyys Vieraantumisen: tietoisuuden torjunta. Kilpailu asettaa rajattomat vaatimukset: perfektionismi, rajattomuus, vallanhimo, tunnekylläisyys Inversio: hyvä on pahaa, rakkaus ja tunteet ovat heikkoutta, tunteettomuus on voimaa Tunteiden torjuminen: kilpailu ja vaatimukset herättävät epävarmuutta, alemmuudentunnetta, pelkoa, vihaa, surua, syyllisyyttä, kyvyttömyyden tunnetta ja saavat meidät kieltämään tunteemme, ja siten vapautemme – krooninen itsemme nujertaminen |

Edellisellä sivulla on eräänlainen kuvio humanistinen ihmiskäsityksen perusajatuksista. Yläosassa on kuusi perusajatusta ihmissuhteista, joista jokaisella on metafora (nimi) ja kuvasympoli muistin helpottamiseksi. Alaosassa konkretisoidaan inhimilliset rikkaudet (kyvyt, hyveet ...) ja estot (vääristymät, esteet ...).

Perusajatuks

Vapaus

Olemme täysin vapaita tuntemaan ja ajattelemaan, kukaan ei voi hallita tunteitamme eikä ajatuksiamme. Mutta vapaus toimia on rajoitettu: kukaan ei saa käydä toisen kimppuun, pitää mennä kouluun, töihin... Vapaus tarkoittaa vastuuta, ja vastuu edellyttää vapautta, joten ne tarkoittavat samaa. Täyttä vapautta tuntea (iloa, tyytymättömyyttä, pelkoa, surua, vihaa ...) ja ajatella tulisi kunnioittaa ehdoita jokaisessa meissä.

Se mitä tuntemme ohjaa olennaisesti ajatteluamme ja käytöstämme, toimintaamme. Tapamme tuntea esimerkiksi kiinnostusta ja avoimuutta tai toisaalta pelkoa ja alemmuutta ohjaa sitä, miten kohtaamme todellisuutta, toisia ihmisiä, mahdollisuuksia ja ongelmia. Tunnetapamme ohjaa myös suurelta osin neurologista ja hormonijärjestelmäämme, kehon homeostaasia.

Vapauden vastakohta on kilpailu, vaatimukset ja kontrolli. Ne ovat tukahduttavan vallan välineitä. Ne edustavat nujertamista ja tietoisuudesta vieraannuttamista. Valitettavasti sanaa vastuu käytetään tavallisesti virheellisesti merkitsemään vaatimusta. Vaatimukset ovat vapauden estämistä ja siten vastuun kieltämistä.

Viktor Frankl (itävaltalainen juutalainen psykoanalyytikko, 1905-97) kirjoitti vankina natsien keskitysleirillä, että vartijat saattoivat määrätä yksityiskohtaisesti kaikesta, mitä hän sai tai hänen piti tehdä. He voivat nöyryyttää ja kiduttaa, mutta he eivät voineet kontrolloida hänen tunteitaan ja ajatuksiaan, ja siksi hän ei menettänyt sisäisen vapauden tunnettaan. Luultavasti samoin oli myös Sokrateen, Mahatma Gandhin, Antonio Gramscin, Jose Martin, Nelson Mandelan ja monen muun laita, jotka säilyttivät vapauden tunteensa (vastuun, rakkauden) arvokkuutensa ja koskemattomuutensa äärimmäisen epäoikeudenmukaisissa tilanteissa.

Sisäinen peili

Kaikkea mitä näen toisessa, on myös minussa jotenkin. Jokaisessa ihmisessä on kaikki inhimilliset tekijät tosin eri määrin, eri muodoissa eri tilanteissa paremmin esillä. Kukaan meistä ole täysin samanlainen kuin joku toinen. Sinun iloisuutesi voi herättää tietoisuutta omasta iloisuudestani, mutta myös päinvastoin sinun iloisuutesi voi herättää tietoisuutta surustani. Sinun jyrkkyytesi ja vaativuutesi voi aiheuttaa minussa pelkoa ja vihaa, koska en halua nähdä sitä itsessäni tietysti eri asteisena, eri määrin ja eri tilanteissa.

Sisäinen uhri

Tapani toimia paljastaa tapaani tuntea. Kun teen jotain hyvää tai paha toiselle, teen hyvää tai paha itselleni tunteissani ja ajatuksissani. Mitä teen toiselle, sitä teen sisimmässäni itselleni. Siksi kun lapsi sanoo toista aasiksi, toinen vastaa spontaanisti: "Itse olet." Sokrates yritti saada ateenalaiset ymmärtämään, että sitä mitä ihminen tekee toiselle, hän tekee sisimmässään itselleen.

Sisäinen kompassi

Olen tietoinen, siis olen olemassa. Ilman tietoisuutta elämällä ei ole merkitystä. Se on olemassaolomme ydin. Tietoisuuteen sisältyy sisäinen ja ulkoinen taso, ja siihen kuuluu myös eettisyys, joka on kompassimme tehdessämme elämän valintoja. Tietoisuuden torjunta on itsensä nujertamista.

Rakkaus

Pahaa voidaan parantaa vain hyvällä. Pahaa ei voida korjata toisella pahalla. Pieni sylivauva tarvitsee vain rakkautta, ja me kaikki olemme kuin pieniä lapsia. Rakkaus on elämän edellytys ja siten elämän perustunne. Iloisuus, nöyryys, kiitollisuus, rohkeus ja vapaudentunne ovat rakkautta.

Yhteisöllisyys

Tasa-arvoinen osallistuminen merkitsee yhteisvastuuta. Se edellyttää (suoraa) osallistuvaa demokratiaa talouselämässä ja politiikassa, mikä tarkoittaa kansanvaltaa. Se on rakenteellisessa mielessä ihmisen arvostamisen, tasa-arvoisuuden ja yhteisöllisyyden edellytys. Yhdenvertaisuus ja solidaarisuus kuuluvat aina yhteen, ne ovat erottamattomia. Yhteisöllisyys on yhteisvastuuta, toinen toisistaan huolehtimista, se on rakkautta.

Inhimilliset rikkaudet ja estot

Inhimilliset rikkaudet

Kaikilla ihmisillä on kaikkia inhimillisiä ominaisuuksia. Siksi meillä kaikilla on kaikki inhimilliset rikkaudet (kyvyt, hyveet, tietoisuus...), kullakin omalla tavallaan ja eri määrin. Olemme erilaisia ihmisinä.

Estot

Koska kukaan meistä ei ole täydellinen, meillä on myös kaikenlaisia estoja (vääristymiä, poikkeamia...) jossain määrin. Taulukon kolmas ajatus (*sisäinen peilaus*) konkretisoi tämän: *Kaikkea, mitä näen toisessa, on jollain tavalla myös itsessäni.*

Viitekehys on välttämätön, jotta voidaan irrottautua kilpailuyhteiskunnan (darwinistisesta) ihmiskäsityksestä ja opiskella humanistista kasvatusta, yhteistyötä ja johtamista vapauden ja tietoisuuden pohjalta. (Voit laittaa kopio sivun 7 taulukosta seinälle paikkoihin, joissa ihmiset liikkuvat eniten, esim. kokoushuoneeseen, ruokasaliin, eteisaulaan, liitutaululle ja ehkä kotona jääkaapin oveen.)

Harjoitus: Pohtikaa ryhmässä sanoja ankaruus, juoruilu, passiivisuus, epärehellisyys, alkoholismi, aggressiivisuus ja masennus ja mitä estoja niiden taustalla voisi olla.

1.3 YHTEISTYÖN HAASTEET JA VASTAAVAT TYÖKALUT

Seuraavassa on luettelo kotien, koulujen ja työpaikkojen yleisistä haasteista ihmissuhteissa. Jokaisen haasteen jälkeen on numerot, vinkkinä mitä työkaluja niihin voidaan soveltaa. Kaikkien haasteiden pohdintaan käytetään työkalua 1 *Ihmisen, yhteisön ja luonnon arvostaminen* ja työkaluun 2 *Humanistinen ihmiskäsitys*. Ne määrittelevät olennaiset näkökohdat ja muodostavat siten pohjan kaikkien muiden työkalujen käytölle.

Ihan aluksi: älä anna valtaa ongelmille vaatimalla ratkaisua, silloin voit käsitellä niitä tietoisesti ja arvostavasti muuntaen ne myönteisiksi haasteiksi. Kohtaa ongelmat uudenlaisten toimintatapojen oppimismahdollisuuksina. Sen sijaan, että keskittyisit ongelman poistamiseen (ongelma on yleensä oire jostakin paljon syvemmästä), pyri vahvistamaan henkilön tai yhteisön *terveyttä*, jotta *terveys* voi parantaa sairauden. Keskity visualisoimaan polku, jota edetä – mutta vaatimatta päämäärän saavuttamista. Vain hyvä (ihmisen, yhteisön ja luonnon arvostaminen) voi parantaa pahaa (välinpitämättömyyttä, vallanhalua, kovuutta, tuhoavuutta...).

Soveltamalla mitä tahansa yhtä työkalua johonkin haasteeseen esittelet menetelmän periaatteet yhteisölle ja autat siten kaikkia oppimaan, miten käsitellä muitakin ongelmia.

YHTEISTYÖN HAASTEITA

Kritiikki ja vaatimukset aiheuttavat pelkoa, vihaa ja vastarintaa.; 2.3, 2.4, 2.5

Harvat ihmiset osallistuvat aktiivisesti kokouksiin; 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2

Kuinka saada työtoverit täyttämään tehtävänsä; 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.1, 3.2

Valtataistelut, ristiriidat – yhteistyön puute; 3.1, 3.2, 3.3, 3.4

Ristiriitainen ilmapiiri koordinaattorin ja työntekijöiden välillä; 2.2, 2.3, 3.2, 3.2, 3.4

Työntekijät, jotka usein ottavat uhrin roolin, yrittävät saada valtaa emotionaalisen manipulaation kautta; 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3

Miten käsitellä aktiivisia mutta autoritaarisia ja itsekeskeisiä ihmisiä; 2.1, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4

Juoruilu ja juonittelu; 2.1, 3.1, 3.2, 3.3

Rutiineihin mukautuminen; 2.1, 2.2, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3

Pilkkaaminen, loukkaaminen, riitely ja hyökkävyys; 2.1, 2.2, 2.3, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4

Valta kasaantuu aktiivisimmille; 2.4, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4

Koordinaattoreita ei kunnioiteta; 2.1, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4

Jotkut eivät välitä yhteisistä päätöksistä; 3.1, 3.2, 3.3, 3.4

Joku keksii sairauksia voidakseen tehdä mitä haluaa; 2.1, 2.2, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4

Pelon, tyytymättömyyden, vihan, syyllisyyden ja epäluottamuksen tunteet; 2.1, 2.2, 2.3, 2.5, 3.2, 3.2

Alkoholi-, huume- tai peliriippuvuus, syömishäiriöt; 2.1, 2.2, 2.3, 2.5, 3.2, 3.3, 3.4

Väsymys, stressi, ahdistus, pelko, viha, häpeä, syyllisyys, toivottomuus, masennus, aggressiivisuus...; 2.1, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3

HAASTEITA KOULUSSA

Oppilaat, joilla on jatkuva huomion tarve; 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.1, 3.2

Keskittymisvaikeudet; 2.1, 2.2, 2.5, 3.1

Miten pyytää hiljaisuutta sekasortoiseen luokkaan; 3.1, 3.2, 3.4

Laiskuus, passiivisuus, tyytymättömyys – miten motivoida; 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.1

Tapana aliarvioida kykyjään, liioitella ongelmia; 2.1, 2.2, 2.5

Kiroilua, pilkkaamista, epäkunnioittavaa käytöstä; 2.2, 2.3, 2.5, 3.1, 3.1,3.2, 3.4

Kuinka herättää heidän tarkkaavaisuutensa, jotka eivät tee tehtäviään; 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.1

Lähtee käymälään, juomaan vettä...; 2.3, 2.5, 3.1, 3.4

Aina myöhässä, usein poissa; 2.1, 2.2, 2.5, 3.1, 3.2

Alkoholin, tupakan ja huumeiden käyttö; 2.2, 2.5, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4

Vahingoittaa koulun omaisuutta; 2.2, 2.3, 2.5, 3.1, 3.2, 3.4

Väkivallan käyttö, hyökkäävyys, kiusaaminen; 2.2, 2.3, 2.5, 3.1, 3.2, 3.4

Itsetuhoisuus, masennus; 2.1, 2.2, 2.3, 2.5, 3.1, 3.2

Menetelmän soveltamisesta

Tavoitteena on auttaa ryhmää vapautumaan normaalista tavastaan kohdata ihmissuhteiden ja yhteistyön haasteita ja luoda uusia tapoja, jotka pohjautuvat ihmisen ja yhteisön arvostamiseen. Joku yhteisöstä tai joku ulkopuolinen henkilö voi ohjata menetelmän soveltamista. Voidaan aloittaa siten, että luetaan yhdessä jokin tilanteeseen sopiva teksti tästä oppaasta ja keskustellaan siitä.

Näitä työkaluja ei ole niinkään tarkoitettu sovellettaviksi kirjaimellisesti, mutta kun pohditaan niiden logiikkaa ja mahdollista käyttöä, voi tapahtua ehkä huomaamatta jonkinlaista sisäistä muutosta.

Ohjaajan tehtävä on:

- Ylläpitää puolueettomuutta ryhmässä, ei olla kenenkään puolella. Ennakoida ja ehkäistä ryhmän jäsenten mahdollista henkilökohtaista arvostelua.
- Sen jälkeen, kun ryhmä on valinnut jonkin ongelman pohdittavaksi, ohjaaja muuntaa sen yleiseksi ilmiöksi, jollaisia esiintyy kaikissa ihmisyhteisöissä jossain määrin. Ongelma muokataan myönteiseksi haasteeksi, esimerkiksi yleinen ristiriitaisuus muunnetaan yhteistyön ja ihmissuhteiden kehittämiseksi.
- Haastetta pohditaan kaikkien tilanteessa olevien ihmisten toimintatapojen kannalta. Selvitetään mitkä ovat kullekin vastaavassa tilanteessa tavanomaiset toimintatavat ja mitkä olisivat ideaaliset toimintatavat. Täten huomion kohteena ei ole erityisesti tilanteen syntipukki vaan kaikkien toimintatavat.
- Välttää vastaamasta ryhmän jäsenten kysymyksiin, vaan esittää lisäkysymyksiä syventääkseen ongelman ymmärtämistä ryhmän itseluottamuksen ja itsenäisyyden edistämiseksi.
- Olla sekaantumatta itse ongelmien ratkaisemiseen, vaan auttaa ryhmää ymmärtämään menetelmän työkaluja niin, että opitaan käsittelemään ongelmia ihmisiä ja yhteisöä arvostaen.

2 IHMISEN ARVOSTAMISEN TYÖKALUT

2.1 TUNNE ITSESI

Sokrates katsoi, että **itsensä tunteminen** on tärkeä osa elämän tarkoitusta. Työkalu 1.2 *Humanistinen ihmiskäsitys* osoittaa, että itsensä tunteminen tarkoittaa tietoisuutta omista inhimillisistä rikkauksista sekä estoista. Itsensä tunteminen auttaa käsittelemään tasapainoisemmin elämän mahdollisuuksia ja vaikeuksia, käyttämään itsekuria, kun esimerkiksi huomaa, että vaikka olisi vihainen, osaa toimia tietoisesti kunnioittavasti. Itsetuntemus, joka on merkki itsekunnioituksesta, voi syntyä vain yhteydessä muihin ihmisiin, rinnakkaiselossa ja yhteistyössä. Yksinäisyydenhalu on yleensä tasapainottomuuden merkki.

Tekijät, jotka vaikuttavat persoonallisuuteemme ja muovaavat sitä

Jotta voimme oppia tuntemaan itseämme, on tarpeen pohtia, miten persoonallisuutemme (luonteemme) on muovautunut. Sitä voidaan kuvata tavoillamme tuntea, ajatella ja toimia. Todennäköisesti olennaiset tekijät, joihin kaikki voimme samaistua ovat:

- Yhteiskunta ja sosiaaliset suhteemme muokkaavat suurelta osin persoonallisuuttamme. Todennäköisesti tämä tapahtuu paljon voimakkaammin kuin voimme itse asiassa havaita. Kapitalistinen yhteiskunta perustuu kilpailuun, joka muuntuu valtarakenteiksi ja vaativuudeksi.
- Vanhemmilla ja läheisillä, joita yhteiskunta on jo muokannut, on myös yksilöllisiä ominaispiirteitään, mikä aiheuttaa tiettyä epätasapainoa. Sigmund Freud ajatteli, että persoonallisuus muovautuu ensisijaisesti jo lapsuudessa. Jos lasta on rakastettu, hänellä on taipumus kunnioittaa itseään, ja jos häntä hyljeksitään ja nöyrytetään, pelko ja viha kehittyvät luonteenpiirteiksi tunnetoiminnan tapoina. Sanotaan, että ei omena kauas puusta putoa. Tämä tarkoittaa, että meillä on taipumus matkia vanhempiemme sisäistä käyttäytymistä.
- Emme tiedä, miten genetiikka voi vaikuttaa persoonallisuuteemme.

Jos katsomme, että ihmisellä on valinnanvapaus (vapaa tahto) ja siten vastuu, puhumme mysteeristä. Jokainen ihminen on pohjimmiltaan mysteeri, jota on ihmisenä ehdoitta kunnioitettava (tuhoava toiminta on tietenkin estettävä mahdollisimman tehokkaasti yhteisvastuullisesti).

Olemme toinen toistemme sisäisiä peilejä

Pohjimmiltaan jokaisessa ihmisessä on kaikki inhimilliset ominaisuudet, toisin sanoen inhimilliset rikkaudet ja estot, vaikka eri asteisina ja eri tavoin. Ihmiset, joita sinun on

erityisen vaikea kohdata, jotka herättävät sinussa paljon ahdistusta, pelkoa, ärsyyntymistä tai vihaa, voivat herättää tietoisuutta samankaltaisista tai vastakkaisista ominaisuuksista sinussa (mutta ei koskaan samalla tavalla ja samassa laajuudessa), esimerkiksi:

- Ylimielisyyteni voi lisätä tietoisuutta sinun autoritaarisuudestasi (samankaltaisuus).
- Itseriittoisuuteni ärsyttää sinua, koska se herättää tietoisuutta omasta epävarmuudestasi ja passiivisuudestasi (päinvastaiset käyttäytymisen piirteet).

Muiden sinuun kohdistama kritiikki

Jos meidän ei olisi niin vaikea vastaanottaa kritiikkiä, meillä ei olisi niin paljon ristiriitoja. Olisi yksinkertaisempaa, jos voisimme olla rehellisiä toisillemme ja puhua vapaasti ongelmista. Vaikka kritiikin vastaanotto on vaikeaa, on hyvä kuunnella ihmisiä uteliaisuudella, vaikka he samalla tuovat esiin tyytymättömyyttään tai vihaansa. Negatiivisesta energiasta huolimatta viesti voi olla hyödyllinen itsetuntemuksellesi. Toiset huomaavat meissä jotain, jota usein kieltäydymme pohtimasta itsestämme. Kritiikin kuunteleminen ja sen pohtiminen avoimella mielellä on nöyryyden, siis rakkauden merkki.

Harjoitus: Ajattele vanhempiasi tai ystäviäsi. Jos heissä on jotain sellaista kuin vaativuus, tunteiden manipulointi, halventava käyttäytyminen, joka sinua erityisesti ahdistaa tai ärsyttää, saatat olla samankaltainen enemmän kuin olet valmis tiedostamaan. Pohtiessasi tätä, vältä tuomitsemasta itseäsi.

2.2 KUNNIOITA TUNTEITA

Vapaus tuntea ja tunteiden tukahduttaminen

Alunperin sana tuntea tarkoittaa, että käytät aistejasi tiedostamaan todellisuutta. Tuntea on tiedostaa. Koska tietoisuus on perusolemuksemme, on tunteiden tukahduttaminen itsensä nujertamista. (Ks. työkalu 1.2 *Humanistinen ihmiskäsitys*, toiseksi viimeinen perusajatus). Tunteiden kunnioittaminen on siis samaa kuin itsensä kunnioittaminen.

Olemme huolissamme ja vihaisia, kun meitä arvostellaan. Olemme pelokkaita ja vihaisia, kun joku kritisoi meitä. Meillä on täysi vapaus tuntea omalla tavallamme, kukaan ei voi hallita tapaamme tuntea. Mutta erilaiset valtajärjestelmät (perhe, koulu, työpaikka, yhteiskunta) ovat muokanneet meidät sensuroimaan ja kätkemään tunteemme. Tunneemme surua, epäoikeudenmukaisuutta, kapinaa ja vihaa, mutta meidät on kasvatettu kieltämään tunteemme, joten olemme oppineet nujertamaan itsemme. Kun tunteet on piilotettu, niillä on ennalta arvaamaton voima ja vaikutus, joka aiheuttaa meissä epätasapainoa ja heikentää toimintakykyämme.

Kun syytämme toista tunteistamme, luovutamme hänelle vapautemme tuntea, ja siten teemme itsestämme uhreja – uhriasenne. Valtuutamme hänet manipuloimaan itseämme, uhkaamaan vihalla tai hylkäämisellä.

Tuntemisen vapaus antaa syvän helpotuksen kokemuksen, vapautuksen. Siksi valtajärjestelmän edun mukaista on tukahduttaa tunteitamme. Kun päädymme nujertamaan itse itseämme, on meitä helppo hallita. Tämä on tärkeä askel psykologisen vallan saamiseksi ihmisestä. Toinen välttämätön vaihe on tukahduttaa tietoisuus siitä, mitä ihminen tuntee. Kodeissa, kouluissa, yliopistoissa ja työpaikoilla tunteet jätetään huomioimatta, ne sivuutetaan tabuina, epätieteellisinä ilmiöinä.

Kun yritämme kieltää tai nujertaa yhtä tunnetta, esimerkiksi surua tai vihaa, nujerramme samalla kaikki muutkin tunteet. Siis emme voi estää yhden tunteen tuntemista estämättä koko tunnetoimintaa.

Luettelo tavallisista tunteista: ilo, uteliaisuus, rauha, rakkaus, kiitollisuus, rohkeus, aloitteellisuus, sitoutuminen, keskittyminen, intohimo, ärtymys, kapinallisuus, levottomuus, pelko, turhautuminen, viha, kyvyttömyys, häpeä, syyllisyys, suru, yksinäisyys, toivottomuus ja välinpitämättömyys.

Harjoitus: Kunnioita tunteita

- Ryhmässä tai yksinäsi ota mukava ja tukeva asento ja varaa muutama minuutti. Sulje silmäsi, siten suljet ikään kuin ulkoisen maailman pois mielestäsi. Hengitä tietoisesti muutama kerta kiinnittämällä kaikki huomiosi hengitykseen.
- Tunne kehosi varpaista päähän osa osalta. Mahdollinen jännitys, kipu tai väsymys ovat hyödyllisiä oireita, hälytysjärjestelmäsi toimii. Opi kunnioittamaan ja kuuntelemaan hälytyksiä. Opi kunnioittamaan kehoasi, se on työkalusi tässä elämässä.
- Sitten huomioi tunteitasi. Keskity tuntemaan ja tiedostamaan mitä tunnet, onko se iloa, rauhaa, ahdistusta, vihaa, surua... Keskity tunteisiisi. Älä kysy miksi, vaan yritä sulkea pois ajatukset tunteittesi niin sanotuista syistä. (Kysymys miksi, johtaa huomion pois tunteesta ja ohjaa syyttämään jotakin. Se kasvattaa uhriasennetta ja vähentää vapauden tunnetta.)
- Pidä kaikki huomiosi tunteissasi. Yritä hyväksyä ja kunnioittaa tunteitasi. Älä arvostele niitä, äläkä vaadi itseäsi tuntemaan eri lailla. Yritä tunnistaa vapauden tunnetta itsessäsi. Se on polku vapautukseen.

Tunnereaktioillasi on paljon tekemistä tunnetapojesi kanssa. Lapsuudessasi olet tottunut tuntemaan tietyllä tavalla, esimerkiksi surua, ahdistusta, hylkäämistä, pelkoa, vihaa tai iloa, turvallisuutta ja rakkautta. Jos esimerkiksi ahdistuneisuus oli tavallinen tunne lapsuudessasi, siitä on voinut tulla sinulle tunnetapa. Voi olla myös, että tavasta on tullut tarve, tarve tuntea ahdistusta, riippuvuus. Vaikka ei olisikaan mitään vaaraa, sinulla saattaa olla tarve tuntea ahdistusta ja pelkoa. Aina löydät kyllä jonkin syyn pelätä, esikerkiksi kuvittelet olevasi alttiina kritiikille, hylkäämiselle, epäonnistumiselle, sairaudelle tai katastrofille perustellaksesi tarveasi ja oikeuttasi tuntea pelkoa. Näin tunnetapasi ohjaa ajattelutapaasi. Tunnet, ettet elä todellisuudessa vaan eräänlaisissa vainoharhaisissa mielikuvissa.

Samalla sinut on kasvatettu tukahduttamaan tunteitasi. Nämä kaksi tekijää, tunnetapa ja tapa nujertaa tunteita, muuttuvat persoonallisuuden piirteiksi, jotka jatkuvasti hallitsevat reaktioitasi jokapäiväisessä elämässä.

Käytä sopivaksi katsomasi aika, esimerkiksi kaksi, viisi tai kymmenen minuuttia, tähän pohdintaan. Älä odota tuloksia. Harjoituksen jälkeen ryhdy tietoisesti johonkin elämänmyönteiseen toimintaan, kuten lukemaan, laulamaan, rukoilemaan, tiskaamaan astioita, mene ulos luontoon, muistele mielenkiintoista henkilöä, ajattele jotain hyvää. Tämä hyvä toimintasi voi auttaa sinua siirtymään tunnetoiminnassasi johonkin hyvään.

Yrityksellä hallita tunteita on päinvastainen vaikutus. Kamppailu tunnetta vastaan tai sen pakeneminen vahvistaa tunnetta ja tekee siitä kroonisen. Tunteet toimivat käänteisellä tavalla. Jos esimerkiksi yrität pakottaa itsesi nukahtamaan, uni pakenee. Vaatimus nukkua on kuin ansa, et varsinkaan nukahda.

Opettelemalla kunnioittamaan tapaamme tuntea tiedostaen tuntemisen vapauden opimme kunnioittamaan myös toisten tunteita. Tunteiden kunnioittaminen on vahva ja syvälinen ihmisen ja yhteisön arvostamisen merkki.

Harjoitus: Yritä soveltaa menetelmää itseesi, kun makaat yksin vuoteessa. Pohdi turvattomuuden, ahdistuksen, häpeän ja turhautumisen tunteita, jotka ovat meille kaikille niin yhteisiä.

2.3 KUUNTELE ARVOSTAVASTI

Yksi tapa osoittaa kunnioitusta ja arvostusta on käyttää tietoisesti aikaa opettajana (äitinä, isänä, johtajana) yksittäisen opiskelijan (lapsen, työntekijän) huomioimiseen. Varaa riittävästi aikaa hänen kuuntelemiseensa seuraavien periaatteiden mukaisesti:

- Tarkoituksenasasi on kuunnella, olla ilmaisematta omaa näkemystäsi, ei myöskään kritisoida, korjata tai yrittää muuttaa hänen mielipidettään.
- Pyydä häntä olemaan mainitsematta ketään nimeltä, jos hän kuvailee tapahtumaa, joka koskee myös muita. Tarkoituksena on keskittyä pohtimaan, miten tällaisia ilmiöitä voidaan käsitellä yleensä eikä vain tiettyä yksittäistä tilannetta.

Aluksi tarkastele omia tunteitasi. Jos tunnet ärtyneisyyttä, pelkoa tai voimattomuutta pysähdy tietoisesti aistimaan tunnettasi, sovelta itseesi työkalua 2.2 *Kunnioita tunteita*. Sen jälkeen saatat pohtia mahdollista suvaitsemattomuuttasi, epärealistisia odotuksiasi tai taipumustasi ratkaista ongelmat. Voi myös olla niin, että reagoit hänen herättämään tietoisuuteen itsestäsi (työkalu 2.1 *Tunne itsesi*).

Esitä hänelle sitten seuraavat kysymykset muokaten niitä tarpeen mukaan:

1 Mitä ongelmia tai vaikeuksia koet opinnoissasi (työssäsi) tai ihmissuhteissasi koulussa (työpaikalla)?

- Anna hänen puhua vapaasti oman päänsä mukaan. Myös hiljaisuus on tärkeää kunnioittamisen ja kuuntelun kannalta. Vältä kysymästä miksi, se vähentää vapauden tunnetta ja edistää uhriasennettä.
- Osoita täyttä kunnioitusta hänen versiolleen huolimatta ilmeisistä virheistä tai vääristelystä. Ehdoton kunnioituksesi voi tarttua häneen, lisätä itsetuntoa ja siten lisätä myös hänen kunnioitustaan omia tietojaan, taitojaan ja kykyjään kohtaan.

2 Mitä tunteet kohdatessasi näitä vaikeuksia?

- Muista että, emme ole tottuneet puhumaan tunteistamme ja kunnioittamaan niitä, päinvastoin meille on opetettu, että tunteet ovat heikkouden merkki, ne ovat tabuja.
- Voit tarjota sellaisia sanoja kuin ahdistus, pettymys, tyytymättömyys, pelko, viha, vaativuus, voimattomuus, syyllisyys, häpeä, tuhoisuus, suru, uteliaisuus, rohkeus, rakkaus, ilo... helpottaaksesi häntä avautumaan.
- Voit pohtia yhdessä hänen kanssaan, että *tunne on ajattelun, käyttäytymisen ja toiminnan perusta*. On tärkeää kunnioittaa täyttä vapautta tuntea (ja ajatella). Mutta toiminnan vapaus on rajallinen: ei saa lyödä, valehdella, nöyryyttää...

3 Jos hän kuvaa muiden toimintatapoja vaikeuksiensa suhteen, kysy mitä he saattavat tuntea tilanteessa. Sitten voit kysyä mitkä ovat heidän toimintatapansa

4 Miten sinun mielestäsi näitä haasteita voitaisiin käsitellä?

- Pyydä häneltä ehdotuksia. Siten edistät hänen aloitteellisuuttaan, itsenäisyyttään ja luottamustaan elämään. Vältä neuvomista, se tulkitaan usein kritiikiksi ja vaatimukseksi. Kysymyksesi ovat keskeisiä.
- Kiitä hänen osoittamastaan luottamuksesta keskustelun aikana.

Harjoitus: Harjoittele tämän työkalun käyttöä ensin jonkun kanssa, johon sinulla on turvallinen suhde.

2.4 TOTEUTUKSEN ARVOSTAVA SEURANTA

Toteutuksen arvostava seuranta on analyysi ja suunnitelma, jonka opettaja tai vastuhenkilö tekee yksilöllisesti oppilaan tai työntekijän kanssa tarpeen mukaan. Se suunnitellaan, kun esiintyy selkeä tarve. Opettaja tai vastuhenkilö keskustele hänen kanssaan seuraavista kysymyksistä välttämättä arvostelua, kritiikkiä, neuvojen antamista ja kyseenalaistamista:

- Mitkä olivat edellisen jakson tavoitteet?
- Mitkä tavoitteet saavutettiin?
- Mitä tavoitteita ei saavutettu?
- Mitkä asiat ovat edistäneet tavoitteiden saavuttamista.
- Mitkä asiat ovat vaikeuttaneet tai estäneet tavoitteiden saavuttamista?
- Edellä esitetyn perusteella pyydä häntä laatimaan ehdotus seuraavan kauden suunnitelmaksi ottaen nyt huomioon seuraavat näkökohdat:
 - uudet tavoitteet, jotka pitäisi saavuttaa

- edellisellä kaudella toteutumatta jääneet tavoitteet
- miten voidaan vahvistaa tekijöitä, jotka helpottivat työtä edellisellä kaudella
- miten voidaan ehkäistä ja käsitellä tekijöitä, jotka vaikeuttivat työtä edellisellä kaudella

Lopussa voit ehdottaa hänen vaikeuksiaan helpottavia toimenpiteitä ja myös kysyä, mikä hänen mielestään olisi paras ratkaisu. Voit järjestää parempia edellytyksiä tai keinoja työn helpottamiseksi ja kannustaa itsenäisiin aloitteisiin.

Toimi ehdottoman kunnioittavasti ja hyväksyvästi häntä kohtaan. Jos hän tuntee sinun todella kunnioittavan häntä, hän alkaa mahdollisesti myös itse kunnioittaa itseään ja siten myös sinua.

Kritiikki ja vaatiminen vaikuttaa negatiivisesti sekä oppimiseen että työmotivaatioon. Se luo epävarmuutta, pelkoa, vieraantumista, vihaa ja vastustusta.

Harjoitus: Valitse aluksi henkilö, jonka kanssa sinun on helppo käydä läpi ohjelma.

2.5 ITSETUNTEMUS KÄÄNTEISEN KRITIIKIN KAUTTA

Vaikeus ja tarve antaa ja vastaanottaa kritiikkiä

On vaikea arvostella, koska vastaanottaja hyväksyy sen harvoin hyväntahtoisesti. Yleensä henkilökohtainen arvostelu herättää ahdistusta, ärtymystä, epäoikeudenmukaisuutta ja vihaa, etenkin, jos sanotaan, että: "Olet laiska, vastuuton ja epärehellinen." Näin leimataan toista, ja hän reagoi kiistämällä voimakkaasti, aivan oikeutetusti. Ei kukaan halua muiden leimaavan ja arvostelevan itseään ihmisenä.

Odotamme melkein loputtomasti sopivaa tilaisuutta kritisoidaksemme, ja näin asia pyörii koko ajan mielessämme. Tämä pilaa ihmissuhdetta. Siksi on parempi toimia aikaisemmin kuin odottaa.

Sen sijaan, että osoiteltaisiin toisen puutteita tai virheitä, on ehkä parempi yrittää kääntää kielteinen kritiikki ehdotuksiksi tai vinkeiksi. Painopiste ei ole henkilössä, vaan toimintatavoissa. Mutta jopa tällä tavoin kritiikkiä on vaikea antaa ja vastaanottaa. Katso myös työkalu 3.3 *Itsetuntemus yhteisön avulla*.

Käänteinen kritiikki

Jos edellä mainitut keinot eivät toimi, voit käyttää syvempää tapaa auttaa toista muistuttamalla, että kaikilla ihmisillä on kaikki inhimilliset rikkaudet (työkalu 1.2 *Humanistinen ihmiskäsitys*). Tämän näkemyksen avulla voit vahvistaa sitä, mikä ihmisessä on tervettä, jotta terveys voi parantaa sitä, mikä on epätervettä. Tarkoituksena on **vahvistaa tietoisuutta** inhimillisten rikkauksien olemassaolosta kaikissa. Tämä voidaan tehdä muiden läsnä ollessa tai joskus helpommin kahdestaan, seuraavin askelin:

1 Tiedosta oma tunnetilasi

Tunnetko ahdistusta, turhautumista tai vihaa, ymmärrä ja hyväksy tämä (työkalu 2.2 *Kunnioita tunteita*). Tarkastele, onko sinulla epärealistisia odotuksia tai tuomitseva asenne ja liioitteletko ongelmaa; haluatko vallan muuttaa toista? Tunne ja tietoisesti hyväksy tunteesi, ihmisellä on täydellinen vapaus tuntea. Keskity auttamaan toista.

2 Ota huomioon toisen tunteet

Yritä huomata ja tunnistaa, mitä hän voi tuntea. Jos hän voi huonosti (on ahdistunut, vihainen, väsynyt, loukkaantunut), puhu oireista ja tunteista kunnioittavasti ja hyväksyvästi. Siten hän voi tulla tasapainoisemmaksi. Kuuntele häntä aktiivisesti, tee kysymyksiä ymmärtääksesi paremmin, mitä hän tuntee. Ehkä hän on sinun tunnepeilisi, teillä on samat tunteet. (Työkalu 2.2 *Kunnioita tunteita* ja työkalu 2.3 *Kuuntele arvostaen*)

3 Vahvista tietoisuutta inhimillisistä rikkauksista – käännteinen kritiikki

Vahvista tietoisuutta hänen inhimillisistä rikkauksistaan, sellaisista kuin luovuus, rakkaus, onnellisuus, aloitekyky, huomiokyky, rohkeus, itsekuri, rehellisyys, spontaanius, toimintakyky sekä tiedot ja taidot. Voit sanoa esimerkiksi: "Herätät tietoisuutta ilosta, luovuudesta ja keskittymisestä."

Voit käyttää **käännteisen kritiikin** periaatetta puhumalla keskittymisestä juuri sellaisen henkilön kanssa, jolla on keskittymisvaikeuksia. Hän on luultavasti kuullut koko elämänsä, että hänellä ei ole keskittymiskykyä. Voit muuttaa hänen tätä itselleen kehittyneitä kielteistä asennettaan sanomalla: "Herätät tietoisuutta rohkeudesta, luovuudesta ja keskittymisestä." Vahvistat siten hänen uskoaan, että keskittymiskyky on myös hänessä ihmisenä eikä sitä ole koskaan syytä kyseenalaistaa. Täten voit saada aikaan hänessä sisäisen vallankumouksen.

Käytä tarkoituksellisesti tätä outoa ilmaisutapaa: "Sinä herätät minussa tietouden ilosta ja keskittymisestä" Siinä puhut oikeastaan omasta itsestäsi, joten sitä on helpompi kuulla eikä se muutu niin helposti kuulijan mielessä kritiikiksi tai vaatimukseksi. Jos hän kokee tämän ironisena, niin anna sen tuntua hänestä siltä. Sinun kunnioittava suhtautumisesi on kuitenkin se, joka jatkossa luultavasti toimii, kun toistat samaa lähestymistapaa uudessa tilanteessa hänen kanssaan. Useimmiten sinun ei tarvitse jatkaa seuraavaan vaiheeseen, mutta jos pidät sitä hyödyllisenä, jatka prosessia.

4 Kuvaa miten hän kieltää inhimillisiä rikkauksia itsessään

Anna hänelle tietoisuutta siitä, miten hän jollain tavalla huomaamattaan vastustaa tai kieltää hyvää itsessään (muista periaate: kaikkea mitä tekee toisille, tekee itselleen tunteissaan):

- Hänestä tuntuu, että **hyvä ei kuulu hänelle**, hän on ehkä oppinut, että hänellä ei ole oikeutta tiedostaa eikä käyttää inhimillisiä rikkauksiaan ja mahdollisuuksiaan. Hänelle hyvä on outoa

ja siten vaara, pelko ja viha normaalia, siis turvallista ja siten hyvää (**inversio**). Hän saattaa siten reagoida jopa vihalla sitä ihmistä kohtaa, joka herättää hänessä tietoisuuden hyvästä.

- Hänellä on **odotuksia**, jotka kovin helposti muuntuvat itseen (ja toisiin) kohdistuviksi **vaatimuksiksi**, rajattomuuden tai perfektionismin asenteiksi, mikä estää yhteyden sisimpään siis inhimillisiin rikkauksiin.
- Hänellä on **negatiivisia tunnetapoja** ja siten hän kehittää kielteisiä ajatteluratoja; tapana tuntea ahdistusta, pelkoa, tyytymättömyyttä tai vihaa ja sitten luoda tämän tunteen mukaisia ajatuksia, mielikuvia ja katastrofeja, mikä estää yhteyden inhimillisiin rikkauksiin.

Kun aloitat inhimillisten rikkauksien tarkastelun toisen henkilön kanssa, etenkin jos olet opettaja tai työnohjaaja, voit yksinkertaisesti ottaa esiin työkalun 2 *Humanistinen ihmiskäsitys* ja pyytää häntä lukemaan ala osan vasemman sarakkeen inhimilliset rikkaudet. Pyydä häntä kertomaan, miten hän huomaa ja tunnistaa näitä rikkauksia itsessään. Korosta, että jokaisella ihmisellä, aivan kuten hänelläkin, on kaikki rikkaudet.

Itsetuntemus käänteisen kritiikin avulla pyrkii herättämään tietoisuuden inhimillisistä rikkauksista ihmisessä, ei korjaamaan hänen käyttäytymistään. Epävarmimmat, hiljaisimmat tai aggressiivisimmat henkilöt tarvitsevat eniten vahvistusta. (Muista, että aggressiivisuus on pohjimmiltaan merkki kroonisesta epävarmuudesta ja alemmuudentunteesta, joka mahdollisesti johtuu menneisyydestä, lapsuudesta.) Helpommin elämässä selvinneet ihmiset tarvitsevat vähemmän vahvistusta.

Kun ensimmäistä kertaa yrität käyttää käänteistä kritiikkiä, voit tietoisesti tehdä sen niin monimutkaisesti, että toinen ei ymmärrä sinua lainkaan. Näin vähennät vaatimusta, että toinen ymmärtäisi ja hyväksyisi sen, mistä puhut. Älä huoli, ymmärtääkö hän vai ei. Yksinkertaisesti sinä vain harjoittelet työkalun käyttöä.

Kun tunnistat inhimillisiä rikkauksia toisessa henkilössä ja puhut niistä, syntyy yhteys näihin rikkauksiin itsessäsi.

Harjoitus: Aloita harjoittelu henkilön kanssa selvittämällä hänelle ensin työkalun periaate ja kysy, sitten haluaako hän osallistua aktiivisesti harjoitteluun.

3 TYÖKALUT YHTEISÖN ARVOSTAMISEEN

3.1 YHTEISÖLLISYYS SUORAN OSALLISTUMISEN KAUTTA

Luetaan ja pohditaan yhdessä työkalun 1.1 *Ihmisen, yhteisön ja luonnon arvostaminen* esittämiä ajatuksia. Yritetään säilyttää arvostamisen periaatteet, joita ovat:

- Eliminoi kilpailu ja luokittelu edistääksesi tasa-arvoa, arvostusta, tietoisuutta.
- Yhteisö tuntee toiminnan vapauden = kollektiivisen vastuun, joka herättää rohkeuden, aloitteellisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen.
- Vältetään vaatimuksien asettamista, ei tuomita eikä haeta syyllisiä.
- Pura ongelmien ratkaisemista koskevat vaatimukset, jotta niitä voidaan käsitellä tietoisesti ja arvostavasti sekä muuntaa ne myönteisiksi haasteiksi. Käsitellään ongelmia uudenlaisten toimintatapojen oppimismahdollisuuksina.
- Ongelmat aiheuttavat yleensä ahdistusta, pelkoa, vihaa, syyllisyyttä, voimattomuutta. Yritetään oppia hyväksymään näitä tunteita edistääksemme vapauden tunnetta.

Keskustellaan työkalusta 2 *Humanistinen ihmiskäsitys*. Se on ihmisten ja ihmissuhteiden ymmärtämistä koskevan ajattelutavan muutoksen taustalla. Se edistää vapautta, tasa-arvoa ja solidaarisuutta kilpailun sijasta.

Jokainen kertoo elämäntarinansa, jos ryhmä tuntee luottamusta. Tämä voi olla yksi tapa antaa aikaa ja arvostaa yhteisöä ja sen jäseniä. Itse kukin esittelee elämäntarinaansa, kertoo ehkä lapsuudestaan, vanhemmistaan, kouluelämästä jne. Kertoo ihmisistä, jotka ovat vaikuttaneet häneen myönteisesti tai kielteisesti. Ryhmän hyväksynnän ja suvaitsevaisuuden lisäämiseksi voidaan käyttää työkalua 2.2 *Kunnioita tunteita*.

Kun ihmiset avautuvat ja puhuvat huolistaan ja vaikeuksistaan, se auttaa pääsemään eroon sosiaalisista naamioista. Se yhdistää ihmisiä, lisää keskinäistä ymmärrystä ja suvaitsevuuutta ja vahvistaa yhteisöllisyyttä. (Jos ryhmä on jo toiminut yhdessä ja luonut tietyt valtarakenteet, saattaa olla, että tämä vaihe ei toimi, koska ihmiset ovat jo ”linnoittautuneet”.)

Suora osallistuminen = suora demokratia. Erityisesti yhteisön tai uuden koululuokan alkuvaiheessa on hyvä vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteistyön henkeä. Ryhmä keskustelee suoran osallistumisen periaatteista ja pohtii miten soveltaa niitä yhteisössä. Kun kaikilla ryhmässä on sama oikeus päätöksentekoon, syntyy tasa-arvo. Tämä puolestaan johtaa yhteisvastuuseen ja solidaarisuuteen.

Esimerkiksi jos ryhmässä on alle 40 henkilöä, on suhteellisen helppo keskustella ja päättää asioista kaikkien ollessa paikalla. Jos ryhmä on suurempi, se voidaan jakaa noin kymmenen ihmisen perusyksiköiksi, ja silloin voi olla useita organisaatiotasoja. Olennaista on, että jäsenet ovat entistä enemmän mukana tekemässä tärkeitä päätöksiä ja suunnittelemassa toimintaa.

Edustuksellisessa demokratiassa ihmiset valitsevat edustajansa, joille he siten delegoivat valtansa. Suorassa demokratiassa toimiminen motivoi kiinnostumaan ja perehtymään asioihin ja osallistumaan aktiivisesti. Edustuksellisen demokratian osuus on se, että kansa valitsee edustajat hoitamaan niiden päätösten toteutuksen, jotka se on tehnyt suoralla demokratialla. Tämä on tietenkin pitkä polku, ja siksi onkin tärkeää, että kouluissa ja työpaikoilla harjoitellaan mahdollisimman paljon tasa-arvoon ja yhteistyöhön perustuvia rakenteita ja toimintatapoja.

Pohditaan ja luodaan säännöt ja sovitaan rikkomusten seuraukset. Kun sääntöjä on vähän, niitä on helpompi noudattaa ja kunnioittaa. Jos on paljon sääntöjä, on suuri vaara, että kunnioitus vähenee ja yhteisö byrokratisoituu. Se vähentää myös luovuuden, arvostuksen, ilon ja vapauden siis vastuun tunnetta. Yhteiselon ja yhteistyön sääntöjen tulisi keskittyä tärkeisiin käytännön asioihin arjessa kuten esimerkiksi, miten käsitellään loukkauksia, aggressioita ja ryhmän päätösten rikkomisia.

Rikkomusten seurausten on oltava luonteeltaan kunnioittavia, koska rikkomus osoittaa, että henkilö ei kunnioita itseään. Kun henkilöllä on ongelmallisia toimintatapoja, hän tarvitsee tietoisuuden lisäksi hyvien tekojen harjoittelua. Seuraavassa on muutamia ehdotuksia seurauksiksi:

- Asianomainen henkilö korjaa tai korvaa mahdolliset vahingot.
- Hänen kanssaan sovelletaan työkalua 2.3 *Kuuntele arvostavasti*.
- Jos tarvitaan lisää seurauksia, hän voi valita seuraavista vaihtoehdoista hyvän toiminnan harjoitteluun:
 - Auttaa kumppania.
 - Toimia neuvonantajana (ohjaajana) yhdessä toisen kanssa.
 - Valmistella ja pitää esitys mielenkiintoisesta aiheesta yhteisölle.
 - Järjestää kulttuuri-, urheilu-, vapaa-ajan tapahtuma.
 - Tehdä yhteisöpalvelua esimerkiksi vierailemalla jonkun lähistöllä asuvan vanhuksen luona ja auttaa tätä asioiden hoidossa vaikkapa kolme kertaa kerran viikossa tunnin ajan.

Jos arvioidaan, että on tarpeen, sovelletaan koko yhteisön kanssa työkalua 3.4 *Enemmistön vahvistaminen*, jotta ryhmä oppii käsittelemään tämän tyyppistä ongelmaa luovasti sekä ihmistä ja yhteisöä arvostaen.

Humanistinen johtajuus merkitsee yhteistä keskustelua ja tietoisuutta johtajan roolin periaatteista:

- Kommunikoij, koordinoi, innostaa, arvostaa, toimii esimerkkinä ja palvelee työtovereita.
- Järjestää ja edistää tasa-arvoa ja vapautta, soveltaa ja syventää suoraa osallistuvaa demokratiaa.
- Vastaa työtoverin kysymykseen kysymällä: "Mitä mieltä sinä olet, mitä ehdotat?" Näin kannustaa aloitteellisuuteen ja itsehallintoon
- Luo uusia johtajia erityisesti huomioiden naiset ja nuoret.
- Edistää itsehallintoa tekemällä johtajan tehtävät käytännössä tarpeettomaksi.

Harjoitus: Ehkä voit keskustella näistä periaatteista ja harjoitella niitä perheesi kanssa, koulussa tai työpaikalla.

3.2 SITOUTUMINEN ARVOSTUKSEN KAUTTA

Sitoutuminen on motivaation perusta, halua toteuttaa kykyjään yhteisössä kokonaisuuden hyväksi. Sitoutuminen perustuu ihmisen samaistumiseen toiminnan tavoitteisiin ja toisaalta ryhmän jäseniin.

Sitoutumista ei voida vaatia eikä ostaa, koska se on tunnetta. Ihminen, joka tuntee, että häntä arvostetaan, oppii arvostamaan itseään, toisia ja mahdollisuuksiaan. Henkilö, joka ei tunne itseään arvokkaaksi, ei opi myöskään arvostamaan omia tai toisten inhimillisiä rikkauksia. Mitä suurempi sitoutuminen, sitä vähemmän valvontaa tarvitaan. Toisaalta, mitä enemmän valvontaa, sitä vähemmän sitoutumista.

Sitoutuminen riippuu kahdesta pääkohdasta:

- Ensiksi, jos henkilö tuntee, että hänen toimintansa tai opintojensa tavoitteella on jotain tekemistä hänen elämänsä tarkoituksen kanssa.
- Toiseksi, jos henkilö tuntee, että ryhmässä on yhteinen pyrkimys ehdottomaan arvostamiseen.

Varaa aikaa varsinkin uuden ryhmän tai luokan muodostamisen alussa siihen, että kukin pohtii seuraavia kysymyksiä ja vaikka kirjoittaa niistä:

Mikä on elämän tarkoitus?

- Mikä on elämän tarkoitus? Mitkä ovat perusarvot ja -periaatteet, joita pidät tärkeinä paremmalle maailmalle? Mitä haluat saavuttaa ponnistuksillasi elämässäsi?
- Onko nykyisellä opiskelullasi tai työlläsi jotain merkitystä unelmillesi elämän tarkoituksesta?
- Millä tunteella menet kouluun tai töihin? Kiinnostuneena ja ilolla vai tyytymättömänä ja vastahakoisena tai jollain muulla?

Tunnetko kuluvasi ryhmään?

- Tuntuuko sinusta, että ryhmässäsi on jokaista sen jäsentä arvostava henki, joka edistää tasa-arvon ja solidaarisuuden tunnetta?
- Tuntuuko sinusta, että ryhmä ja sen johto kannustavat sinua osallistumaan suoraan päätöksentekoon ja ryhmän toiminnan kokonaisvaltaiseen suunnitteluun?

On tärkeää, että kaikkia vastauksia kunnioitetaan ehdoitta, myös niitä, jotka osoittavat täydellistä välinpitämättömyyttä. Kun jokainen on kirjoittanut vastauksensa, vierustoveri (tai henkilö itse)

lukee tekstin, yksi toisensa jälkeen. Kierroksen jälkeen ohjaaja johtaa yhteistä keskustelua huolehtien arvostavasta näkökulmasta.

Unelmista keskusteleminen on tärkeää tietoisuuden avaamiselle. Se avaa mieleemme laajemmalle ulottuvuudelle, mikä vähentää pikkuasioihin takertumista, juonittelua ja ilkeyksiä ja rohkaisee yhteistyöhön.

Kuinka voin ehdottomasti arvostaa sinua?

- Kunnioitan sinua, kiinnitän huomiota sinuun, kuuntelen sinua, tervehdin sinua, vaikka et olisi huomaavinas minua.
- Kunnioitan tunteitasi (iloa, pelkoa, ärtymystä...).
- Kannustan, tuen, autan enkä koskaan kritisoi sinua ihmisenä.
- Vahvistan tietoisuutta inhimillisistä rikkauksista sinussa.
- Tunnen itseni samanarvoiseksi kanssasi, en paremmaksi enkä huonommaksi.
- Arvostan osallistumistasi ryhmään, erityisesti kun sinulla on siinä vaikeuksia.

Harjoitus: Voit harjoitella tätä keskustelua ensin joidenkin ystäviesi tai perheenjäsentesi kanssa ja soveltaa sitä sitten työpaikalla.

3.3 ITSETUNTEMUS YHTEISÖN AVULLA

Tavoitteena on, että jokainen jäsen voi pohtia työtään ja osallistumistaan ryhmässä ja pohtia vaikeuksiaan muiden kanssa. Näin herätämme ja vahvistamme sitoutumista ryhmän toimintaan, vahvistamme eettisyyttä ja yhteistyönhenkeä. Prosessi voi koostua seuraavista vaiheista, joista ryhmä voi valita mitä vaiheita toteuttaa:

1 Esittely

Aluksi voidaan esitellä kaikki jäsenet. Jokainen kertoo jotain elämästään, jotta voidaan tutustua toisiin syvällisemmin kuin on tapana, ks. työkalu 3.1 *Yhteisöllisyys suoran osallistumisen kautta*.

2 Viitekehys

Keskustellaan viitekehysten perusajatuksista työkalujen 1.1 *Ihmisen, yhteisön ja luonnon arvostaminen* ja 1.2 *Humanistinen ihmiskäsitys* mukaisesti.

3 Kunnioita tunteita

Ryhmä voi soveltaa työkalua 2.2 *Kunnioita tunteita* vapautuneen ja intiimin ilmapiirin luomiseksi.

4 Lisää tietoisuutta ärsyttävästä toiminnasta ryhmässä

Kaikissa ryhmissä on yksi tai useampi, jotka häiritsevät yhteistyötä ja työniloa, tai oikeistaan kaikissa on jotain harmittavaa ainakin jonkun näkökannalta. Jotkut ryhmän jäsenet tuntevat ahdistusta ja ärtyneisyyttä eivätkä tiedä, miten käsitellä tilannetta. Voidaan soveltaa seuraava menetelmä:

- 1 Ryhmä laatii listan jäsenten havaitsemista erilaisista ärsyttävistä toimintatavoista osoittamatta ketään yksilöä. Seuraavassa on luetteloitu joitakin tavallisia esimerkkejä negatiivisista toimintatavoista:
 - a. Joku puhuu pahaa toisten selän takana.
 - b. Joku toistaa asiaansa loputtomasti.
 - c. Joku myöhästyy usein.
 - d. Joku keskeyttää toiset usein.
 - e. Jollakin on tapana jatkuvasti kehua tekemisiään ja itseään.
 - f. Joku arvostelee jatkuvasti muita tai rypee vaikeuksissa.
 - g. Joku alentaa toisia.
 - h. Joku ei ilmaise melkein lainkaan itseään.
 - i. Joku valehtelee usein.
 - j. Joku käyttää tunnemanipulointia saadakseen valtaa esimerkiksi suuttumalla tai loukkaantumalla.
 - k. Joku rikkoo yhteisiä sääntöjä.

Edellä on esimerkkiluettelo, mutta ryhmä laatii omakohtaisen listan esimerkiksi siten, että jokainen kirjoittaa paperille kolme häntä harmittavaa toimintatapaa ryhmässä. Sitten kaikkien paperit kerätään yhteen ja laaditaan ryhmän yhteinen lista.

Seuraavaksi annetaan aikaa ryhmälle, jotta kaikki voisivat itsekseen pohtia, mitä kohtia luettelosta voi tunnistaa itsestään. Tämä saattaa riittää herättämään tietoisuutta itse kussakin.

- 2 Voidaan jatkaa pyytämällä kaikkia valitsemaan yksi tai kaksi luettelon kohtaa, jotka hänen mielestään sopivat parhaiten häneen itseensä. Vaihtoehtoisesti voidaan puhua ja pohtia tästä pienryhmissä tai pareittain.
- 3 Voidaan jatkaa niin, että jokainen vuorollaan on kohdehenkilönä ja saa ryhmältä henkilökohtaisen palautteen, mitkä kaksi luettelon kohtaa sopivat parhaiten häneen. Täten kaikki saavat täsmälleen saman suuruisen annoksen palautetta ongelmistaan ryhmän kannalta.

5 Pohditaan omia vaikeuksia ryhmän avulla

- Jokainen kirjoittaa muutaman rivin työnsä tai opiskelunsa vaikeuksista.
- Vierustoveri (tai henkilö itse) lukee hänen pohdintansa. Ryhmä pyytää selvennyksiä arvostelematta tai kyseenalaistamatta mitään ja keskustelee hänen kanssaan ymmärtääkseen paremmin tilanteen.
- Ryhmä kysyy, mitä tunteita vaikeudet herättävät hänessä (työkalu 2.3 *Kuuntele arvostaen*).
- Ryhmä kysyy, miten hän ajattelee käsittelevänsä vaikeuksiaan. Ryhmä tarjoaa hänelle omia ideoitaan ja ehdotuksiaan.
- Ohjaaja esittää yhteenvedon omasta käsityksestään ongelmista tai haasteista ja ideoita, miten voidaan edetä.

6 Tiedostetaan inhimillisiä rikkauksia

Ryhmä tekee kierroksen vahvistaakseen tietoisuutta *inhimillisistä rikkauksista* kussakin, niin että esimerkiksi kaksi ihmistä vieressä mainitsevat kolme inhimillisistä rikkautta, jotka he näkevät sinussa. Jollakin näistä rikkauksista voi olla käänteinen logiikka työkalun 2.5 *Itsetuntemus käänteisen kritiikin avulla* mukaisesti.

7 Ymmärretään estoja

Luetaan ja keskustellaan työkalun 1.2 *Humanistinen ihmiskäsitys* esittelemistä estoista yleisellä tasolla muistaen, että kaikissa on kaikkea. Voidaan tehdä samanlainen ryhmäprosessi kuin edellisessä kohdassa 6 mutta niin että, otetaan vain yksi tai kaksi estoa esiin.

Lopuksi ohjaaja päättää kokouksen arvostavaan yhteenvetoon.

Harjoitus: Kokeile ensin jonkun sellaisen henkilön kanssa, jonka kanssa sinun on helpointa aloittaa.

3.4 ENEMMISTÖN VAHVISTAMINEN

Ryhmässä voi olla joitakin, usein vähemmistönä, joiden on vaikea tehdä yhteistyötä ja nähdä kokonaisuutta. Muut ryhmässä antavat helposti paljon huomiota ja kielteistä (vaativuus, kritiikki...) valtaa tälle vähemmistölle. Enemmistöllä on usein tapana olla äänetön enemmistö, joka ei koe itseään vapaaksi tekemään aloitteita yhteisön hyvinvoinnin ja yhteistyön puolesta. Tässä on nyt tarkoitus siirtää valta selvemmin enemmistölle. Keskustelun voi aloittaa pohtimalla työkalua 3.1 *Yhteisöllisyys suoran osallistumisen kautta*.

Ihminen ja ryhmä toimii aina omaksi parhaakseen omasta näkökulmastaan, vaikka toimintatapa olisikin tuhoisa johtuen meissä olevista estoista. Enemmistön tulee pohtia, mitä hyötyä sille on nykyisestä toimintatavasta, ja sitten motivoitua toiseen toimintatapaan. Tavoitteena on, että he alkavat käyttää suoran demokratian antamaa valtaa ohjata ryhmän yhteistyötä.

Sen sijaan että keskityttäisiin vähemmistön ongelmien korjaamiseen, kiinnitetään huomiota siihen, miten enemmistö käsittelee ongelmaansa. Otetaan esimerkiksi konkreettinen tilanne, jossa joku tai jotkut jatkuvasti häiritsevät työrauhaa huomiontarpeellaan ja sovelletaan seuraavia askelia:

1 Ongelma muutetaan positiiviseksi haasteeksi luomalla visio ihanteellisesta toimintatavasta siitä, miten enemmistö voisi toimia tilanteessa, jossa muutama häiritsee työrauhaa. Tästä voisi antaa esimerkin: enemmistö reagoi sanomalla yhdessä ääneen: "Me haluamme työrauhaa." Siis näin ei esitetä kritiikkiä tai vaatimuksia niille, jotka häiritsevät, vaan ilmaistaan yhteisesti se, mitä halutaan.

2 Pohditaan niitä tunteita, joita eri osapuolilla tilanteessa luultavasti on. Pohditaan mitä häiritsijät mahtavat tuntea, ilman että heitä nimettäisiin, ja sitä mitä muut tuntevat: turhautumista, ärtymystä, voimattomuutta, vihaa tai muuta. Ihmisen tunnetila ohjaa hänen reaktioitaan ja toimintaansa. Tunteiden hyväksyminen ja kunnioittaminen ilman arvostelua ja vaatimuksia on edellytys sille, että pystytään käsittelemään haastetta rakentavalla tavalla.

3 Kuvailaan enemmistön tavallisia yleisimpiä toimintatapoja: ollaan hiljaa, odotetaan, että opettaja tai esimies hoitaa ongelman...

4 Kuvailaan enemmistön näkemyksen mukaista toimintatapaa eli enemmistön ihanteellista toimintatapaa: enemmistö ottaa tavakseen ilmaista selvästi ja kunnioittavasti haluavansa työrauhaa.

5 Arvioidaan nykyisen normaalin toimintatavan (kohta 3) ja ihanteellisen tavan (kohta 4) **edut, hyöty tai nautinto**. Sitten verrataan normaalin toimintatavan ja ihanteellisen toimintatavan hyötyjä keskenään. Jos ihanteellinen toimintatapa antaa enemmän hyötyä ryhmän kannalta, valitaan se harjoittelun ja toteutuksen kohteeksi.

6 Kehitetään toimintasuunnitelma enemmistön näkemyksen mukaisen toimintatavan harjoittelemiseksi. Toistetaan nämä askeleet tarvittaessa ja arvioidaan tuloksia. Korjataan suunnitelmaa tai tehdään mahdollisesti uusi suunnitelma.

Menetelmää voidaan käyttää myös yksilötasolla. Esimerkiksi jos henkilö kärsii ahdistuksesta, fobiasta, masennuksesta, unettomuudesta, stressistä, lihavuudesta, huumeriippuvuudesta tai aggressiosta, hän voi soveltaa tätä menetelmää itseensä. Mutta parhaiten toisen henkilön avulla. Tavoitteena on vähentää syyllistämistä ja tietoisuuden tukahduttamista, jotta haastetta voidaan käsitellä avoimesti, luovasti ja arvostuksen tunteella.

Tietoisuuden tukahduttaminen, vaativuus ja kritiikki on ihmisen nujertamista. Tukahduttaminen estää meitä käyttämästä kykyämme havaita, arvioida keksiä uutta ja toimia. Se estää yhteyden inhimillisiin rikkauksiimme.

Lopuksi

Tämä lähestymistapa pyrkii siihen, että luovutaan totutuista rutiineista kilpailla, kritisoida ja asettaa vaatimuksia, jotka merkitsevät ihmisen vieraannuttamista. *Conscientia-menetelmä* on melkein päinvastainen normaaleille kasvatuksen, yhteistyön ja johtamisen toimintatavoille. Menetelmä pohjautuu uskoon tietoisuuden merkityksestä ihmisen perusolemuksessa. Ei ole suinkaan helppoa irrottautua mallista, jota on meille pienestä pitäen opetettu. Tähän loputtomaan muutosprosessiin tarvitsemme käytännön työkaluja, jotta todella osaisimme työskennellä ihmisen, yhteisön ja luonnon arvostuksen hengessä varsinkin tilanteissa, joissa itsellä on ongelmia ihmissuhteissa muiden ja oman itsen kanssa.

Aristoteleen mukaan kaiken alkuperä on jonkinlainen metafyyminen ensimmäinen liikuttaja (generaattori). Hän kuvaili tätä oliota tai ilmiötä puhtaana toimintana, toisin sanoen rajattoman intensiivisenä toimintana kauneudessa, hyvydessä ja totuudessa – rakkaudessa. Juutalaisuudessa, kristinuskossa ja islamissa uskotaan, että ihminen on luotu tämän ensimmäisen liikuttajan kuvaksi. Näin ollen olet oma itsesi, kun toimit rakkaudellisesti.

Palatkaamme vielä alussa esitettyyn opetussuunnitelman arvopohjaan:

- Oppilaan tulee saada tuntee tulevansa nähdyksi ja arvostetuksi.
- Oppilaan tulee saada tuntee itsensä osallistuvaksi, itsenäiseksi toimijaksi.
- Ihmiskuva, joka auttaa kehittämään suhdetta itsen, toisiin, yhteiskuntaan ja luontoon.
- Pyrkimys totuuteen, kauneuteen ja hyvyteen.
- Pyrkimys taloudelliseen ja sosiaaliseen tasa-arvoon.
- Tietoisuus yli sukupolvien ulottuvasta maailmanlaajuisesta vastuusta.

Conscientia-menetelmä on yksi mahdollinen polku näiden todella kauniiden arvojen ja tavoitteiden toteuttamiseen käytännössä. Menetelmä sopii kaikille työpaikoille, joissa inhimilliset arvot ovat keskeisellä sijalla.

MENETELMÄN YLEISKAAVIO

| | |
|---|--|
| TYÖNILO JA YHTEISTYÖ Kilpailusta tasa-arvoon ja yhteisöllisyyteen | |
| VIITEKEHYS 1 Ihmisen, yhteisön ja luonnon arvostaminen 2 Humanistinen ihmiskäsitys 3 Haasteet ja työkalut | |
| IHMISEN ARVOSTAMINEN 4 Tunne itsesi 5 Kunnioita tunteita 6 Arvostava kuuntelu 7 Toteutuksen arvostava seuranta 8 Itsetuntemus käänteisen kritiikin kautta | YHTEISÖN ARVOSTAMINEN 9 Yhteisöllisyys suoran osallistumisen kautta 10 Sitoutuminen arvostamisen kautta 11 Itsetuntemus ryhmän avulla 12 Enemmistön vahvistaminen |