

TYÖNTÄVÄT PARIT

Konflikteja tai riitoja ei voi ratkaista, elleivät kaikki osapuolet halua löytää sovintoa ja saavuttaa rauhaa. Molemminpuolinen halu lakata puolustamasta vain omaa etuaan voi sen sijaan vapauttaa tilanteen ja antaa mahdollisuuden uusien ratkaisujen syntymiseen.

MISTÄ HARJOITUKSESSA ON KYSE

- Kesto: noin 5-10 minuuttia + keskustelu
- Oppilaat seisovat vastatusten pareittain ja työntävät toisiaan.
- Kun työntäminen lopetetaan, he tuntevat vapauttavan ja rentouttavan kokemuksen.

HARJOITUKSEN TAVOITTEET

Harjoitus havainnollistaa, kuinka käyttäydymme usein konfliktitilanteessa. Kun meillä on riita jonkun kanssa, yritämme "työntää" viestimme perille. Kun lopetamme työntämisen, kokemus on vapauttava ja rentouttava. Samoin konfliktin ratkaiseminen tulee mahdolliseksi, kun molemminpuolinen omien etujen puskeminen lakkaa.

HARJOITUKSEN KULKU:

Kaikki osallistujat asettuvat seisomaan pareittain kasvotusten. Pyydä pareja ojentamaan käsivartensa suorina eteensä olkapäiden korkeudella siten, että heidät kämmenensä koskettavat. Pyydä heitä työntämään kämmenillään ja koko käsivarsillaan toisiaan. Sijoittele parit turvallisesti, ettei kukaan esimerkiksi putoa jostain tai kaadu vaarallisesti.

Kun parit ovat työntäneet jonkin aikaa toisiaan ja kokeneet miltä se tuntuu, anna heidän vielä työntää hetken ja pyydä sitten yhtäkkiä lopettamaan työntämisen. Pyydä osallistujia tunnustelemaan rauhassa, kuinka vapauttavaa työntämisen lopettaminen on.

Tämä tapahtuu kun meillä on konflikti tai riita jonkun kanssa. Jokainen meistä yrittää 'työntää' viestinsä perille.

POHDITTAVAA HARJOITUKSEN JÄLKEEN:

Kysy oppilailta (tai pyydä heitä kirjoittamaan vastaukset vihkoon tai paperille):

- Miltä tuntui kun työntää toista?
- Miltä tuntui lopettaa työntäminen?
- Mikä vaikutus tällä mielestänne on, kun yritätte ratkaista jotain riitaa jonkun kanssa?
- Onko teillä omakohtaista kokemusta tällaisista tilanteista (joko työntämisestä tai työntämisen lopettamisesta)? Minkälaisia seurauksia tällä on ollut?