

TUNTEET JA TARPEET SEKÄ EMPATIA KONFLIKTINRATKAISUSSA

Tunteet viestivät tarpeista, joko tyydyttyneistä tai tyydyttymättömistä. Eri osapuolten tunteet ja tarpeet ovat myös konfliktien taustalla. Tunteilla on meihin suuri vaikutus, näytimmepä niitä ulospäin tai emme. Mutta mitä paremmin ihmiset voivat ilmaista tunteitaan ja ottaa niistä vastuuta, sitä vähemmän ne estävät muiden kanssa tapahtuvaa yhteistyötä.

MISTÄ HARJOITUKSESSA ON KYSE

- Kesto: noin 45 minuuttia + keskustelu
- Pariharjoituksessa oppilaat yrittävät selvittää toisiltaan konfliktiin liittyviä tunteita ja tarpeita.
- Tavoitteena on antaa oppilaalle kokemus tunnemuistin tasolla väkivallattomasta keskustelutavasta.

HARJOITUKSEN TAVOITTEET

Harjoituksen tarkoituksena on antaa oppilaalle kokemus tunnemuistin tasolla väkivallattomasta keskustelutavasta ja auttaa ymmärtämään, että ihmisten tunteet ja tarpeet liittyvät konflikteihin. Se on yksi syy, miksi niiden ratkaiseminen on haasteellista ja aikaa vievää. Itsensä tunteminen ja ymmärtäminen on perusedellytys rauhan rakentamiselle ja rauhassa elämiselle. Se on haasteellista, mutta kaikki oppivat sen harjoittelemalla.

HARJOITUKSEN KULKU

Pyydä oppilaita pohtimaan hetken aikaa seuraavaa sitaattia ja kertomaan lyhyesti, mitä ajatuksia teksti heissä herättää:

“Konflikti on vähintään kahden osapuolen välinen vuorovaikutustilanne, jossa vähintään yksi osapuoli toivoo jotain hänelle niin tärkeää, ettei pysty luopumaan siitä. Samalla hän kokee, että toinen osapuoli estää hänen toiveensa toteutumisen”. -Thomas Jordan

Pyydä oppilaita sen jälkeen miettimään ja antamaan esimerkkejä kaikilla olevista perustarpeista. Kirjaa ehdotuksia fläppitaululle. Selitä, että monet perustarpeet ovat universaaleja eli kulttuurista, taustasta, iästä ja tilanteesta riippumatta yhteisiä kaikille ihmisille.

(Esimerkkejä universaaleista tarpeista: ruoka, ilma, vesi, suoja, kosketus, turvallisuus, liikunta, autonomia (vapaus valita omat unelmat ja tavat toteuttaa ne), loukkaamattomuus,

luotettavuus, merkityksellisyys, luovuus, itsensä ilmaisu, tarkoitus, rauha, harmonia, tasa-paino, kauneus, inspiraatio, keskinäinen riippuvuus, hyvinvoinnin edistäminen, hyväksymi-nen, kunnioitus, tuki, läheisyys, kuuluminen johonkin, huolenpito, empatia, rehellisyys, rak-kaus, lämpö, rohkaisu, luottamus, ymmärrys, emotionaalinen turva, kuulluksi ja nähdyksi tuleminen, leikki/huvi ja niin edelleen.)

Keskustele oppilaiden kanssa:

- Mitä voi tapahtua, jos jokin näistä tarpeista ei tyydyty, henkilökohtaisella, yh-teiskunnallisella, valtakunnallisella ja globaalilla tasolla?
- Mitä voi tapahtua, jos moni näistä tarpeista ei tyydyty (eri tasoilla)?
- Voiko tarpeiden tyydyttämiseen vaikuttaa? Kuka ja miten siihen voi vaikut-taa?

Pyydä oppilaita seuraavaksi miettimään, mitä ovat tunteet. Pyydä heiltä esimerkkejä tun-teista ja kirjaa niitä fläppitaululle. Selitä, että monet tunteet ovat universaaleja eli kulttuuris-ta, taustasta, iästä, tilanteesta riippumatta yhteisiä kaikille ihmisille. Tunteet perustuvat joko tyydytettyihin tai tyydyttämättömiin tarpeisiin.

(Esimerkkejä universaaleista tunteista: energinen, hyvillään oleva, hämmästynyt, ihastunut, rento, viehättynyt, inspiroitunut, toiveikas, rauhallinen, onnellinen, iloinen, innokas, mie-lissään, utelias, huvittunut, pirteä, helpottunut, optimistinen, turvallinen, tyytyväinen, vai-kuttunut, yllättynyt, kiitollinen, riemuissaan, avuton, kauhistunut, hämmästynyt, vihainen, voimaton, äkäinen, surullinen, ärtynyt, nuiva, kummastunut, huolissaan, apea, pakokauhun vallassa, hermostunut, onneton, välinpitämätön, uupunut, katkera, hurja, epäilevä, järkytty-nyt, vaivautunut, pettynyt, peloissaan ja niin edelleen.)

Voit kertoa oppilaille seuraavan:

Jotta näkisimme selvästi yhteyden tunteiden ja tarpeiden välillä, voidaan tunteita verrata autossa olevaan öljyn merkkivaloon. Kun merkkivalo vilkkuu, se tarkoittaa että moottori tar-vitsee öljyä. Merkkivalo ei sinänsä ole kovin tärkeä. Tärkeää on se, mistä se viestittää. Merk-kivalon antaman tiedon avulla voimme estää moottoria hajoamasta.

Vastaavalla tavalla tunteet kertovat, mitä ihminen tarvitsee. Kun olet esimerkiksi janoinen, tarvitset juotavaa. Jos tunnet itsesi yksinäiseksi, saatat tarvita seuraa. Pitkästyminen voi liittyä tarpeeseesi saada elämääsi merkitystä tai piristystä. Ellemme kuuntele tuntemuk-siamme, saatamme menettää elintärkeitä signaaleja, jotka voisivat auttaa meitä voimaan paremmin.

Tunteet ja tarpeet liittyvät myös konflikteihin. Tunteilla on meihin suuri vaikutus, vaikka niitä ei ilmaistaisikaan. Kuvittele, että joku läheisesi tai perheenjäsen kokee vahvoja tunteita. Se näkyy heidän kehonkielessään, ilmeissään ja eleissään. Mutta kysyttäessä he eivät välttä-mättä myönnä tunteitaan. Joskus onkin parempi, että panee vain itsekseen merkillä, millai-sia tunteita on liikkeellä ja pyrkii nimeämään ainoastaan toisen tarpeita (ei tunteita).

Mutta mitä paremmin ihmiset pystyvät ilmaisemaan tunteitaan ja ottamaan niistä vastuuta, sitä vähemmän ne estävät muiden kanssa tapahtuvaa yhteistyötä.

PARIHARJOITUS

Selitä oppilaille, että eräs turvallinen tapa, joka ei provosoi tai pelota toista, jonka avulla voi saada varmuuden toisen tunteista ja tarpeista (jotka todennäköisesti vaikuttavat konfliktiin) on esimerkiksi kysyä:

“Onko sinulle/teille tärkeää se, että...”

“Onko sinulle merkitystä sillä, että...”

“Tarkoittaako se, että kaipaavat sitä että...”

“Onko siis ydinasia se, että...?”

- Jaa oppilaat pareihin.
- Pyydä jokaista keksimään jokin konfliktitilanne joko heidän omasta elämästään, yhteiskunnasta tai johonkin oppiaineeseen liittyen. Pyydä heitä kirjoittamaan konflikti muistiin (5-10 min).
- Oppilaat esittelevät konfliktinsa parilleen. Pari yrittää saada selville lisää tietoa konfliktista käyttämällä yllä mainittuja esimerkkikysymyksiä tai omia kysymyksiään. Hän voi kirjata itselleen muistiin vastauksia. (15min). Sen jälkeen parit vaihtavat tehtäviä (15 min).
- Keskustelkaa luokan kesken, mitä ajatuksia harjoitus herätti.

Harjoituksen voi tehdä myös niin, että oppilaat jaetaan kolmen henkilön ryhmiin. Jokaisessa ryhmässä on tällöin yksi sovittelija, joka kuuntelee molempia osapuolia. Harjoitus on tällä tavalla astetta haasteellisempi.

Yllä mainitut tavat hankkia lisätietoa ei ole vaikeita, mutta niiden käyttäminen vaatii tarkkaavaista kuuntelua. (Tavoitteena on yrittää kuulla taustalla olevat tarpeet, joko tyydytetyt tai tyydyttämättömät, sekä niihin liittyvät tunteet.) Ilman harjoittelua niitä on vaikea muistaa todellisessa tilanteessa.

Muunneltu Liv Larsson:in Sovittelun taito -kirjasta, joka perustuu Marshall B.Rosenberg:in NVC teorioihin.