

yhdellä silmäyksellä

Toimiva perhe on Nobel-ehdokkaanakin olleen psykologi ja perheterapeutti Thomas Gordonin jo vuonna 1962 luoma, ja ympäri maailman levinnyt vanhemmuustaitojen kurssi. Se on edelleen suosituin ryhmämuotoinen vanhemmuustaitojen toimintamalli. Gordonin menetelmään perustuvia tunne- ja vuorovaikutuskursseja on kehitetty myös mm. lapsille, nuorille, työyhteisöille, johtajille ja koulujen henkilökunnalle. Kurssi perustuu tutkittuihin ja näyttöön perustuviin menetelmiin, ja kurssseja ohjaavat vain lisensoidut, koulutetut ohjaajat. Alla pähkinänkuoressa taidot ja menetelmät, joihin toimintamalli perustuu.



Käyttäytymisen ikkuna



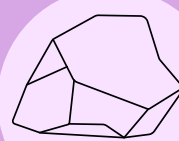
Aktiivinen kuuntelu

Heijastetaan takaisin toisen lähettämän viestin (sanaton ja sanallinen) sisältämät ajatukset, tunteet ja tarpeet **varmistaaksemme, että olemme ymmärtäneet viestin oikein.**

Kompastuskivet ovat osin hyvántahtoisia mutta **usein tehottomia keinoja** auttaa toista ja edetä vuorovaikutustilanteissa. Kompastuskiviä ovat:

1. Määräminen, käskeminen, ohjaaminen
2. Varoittelu, uhkailu
3. Moralisointi, saarnaus
4. Neuvominen, ehdottelu
5. Opettaminen, luennointi
6. Tuomitseminen, arvosteleminen, syytös
7. Nimittely, luokittelu, nolaaminen
8. Tulkitseminen, analysointi, johtopäätösten tekeminen
9. Epäaito kehuminen
10. Rauhoittelu, lohduttelu, tukeminen, myötäily
11. Kyseleminen, urkkiminen, tutkiminen, kuulusteleminen
12. Vähättely, puheenaiheen vaihtaminen, vetäytyminen

12 Kompastuskiveä



Minäviestit

Avoimia ja rehellisiä itsetuntemusta ilmentäviä viestejä, joilla tuoda **omia ajatuksia, tunteita ja tarpeita** esiin. Avoimuus lisää yhteyttä ja ennaltaehkäisee ristiriitoja. Erilaisia minäviestejä:

- **Selittävät minäviestit**
 - Esim: "Uskon, että opettajasi antamat kotitehtävät ovat todella tärkeitä."
- **Ennakoivat minäviestit**
 - Esim: "Toivoisin, että minua ei häirittäisi tänään klo 17-19, kun osallistun etäkokoukseen."
- **Myönteiset minäviestit**
 - Esim: "Olen tosi ylpeä sinusta, kun uskalsit soittaa itse kaverille vaikka sinua jännitti."
- **Ongelmaan tarttuvat minäviestit**
 - Esim: "Turhauttaa, kun en saa sanottua tärkeitä ohjeita loppuun kun lähde juoksemaan muualle."

Kuuntelulle vaihtaminen

Ongelmaan tarttuvan minäviestin jälkeen on tärkeää osata **vaihtaa kuuntelulle, eli ottaa aktiivinen kuuntelu käyttöön**, antaaksemme tilaa toiselle tulla kuulluksi.

Molemmat voittavat -menetelmä pyrkii ristiriitatilanteissa täyttämään kaikkien osapuolten tarpeet. Toimiva perhe opettaa, kuinka hyödyntää minäviestejä ja aktiivista kuuntelua ristiriitojen ratkaisussa.

Molemmat voittavat

