TEACH PEACE

Dialogilla kohti rauhaa

KOULUTUSOHJELMA

Euroopan unionin osarahoittama

Erasmus+ aikuiskoulutukselle

Dialogilla kohti rauhaa

Teach Peace on Erasmus+ -kumppanuushanke, jonka tavoitteena on kehittää rauhankasvatusta aikuisille.

Hankkeen kesto: 01.09.2025–31.12.2026

Lisätietoja osoitteessa: https://teachpeace.info

Seuraa hanketta sosiaalisessa mediassa:

Teach Peace Project

teachpeaceproject.eu

teach-peace-project-eu

Teach Peace -hankkeen kumppanijärjestöt

Euroopan unionin osarahoittama

Euroopan unionin osarahoittama. Näkemykset ja mielipiteet ovat kirjoittajien/ tekijöiden omia eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin näkemyksiä. Euroopan unionia ei voida pitää niistä vastuullisena.

Kaikki Teach Peace -materiaalit on lisensoitu CC BY-NC-SA 4.0 DEED -lisenssillä.

TEACH PEACE

Työkaluja kouluttajille

1. KOULUTUS-OHJELMA
2. KÄSIKIRJA OPPIMISKO-KEMUSTEN SUUNNITTE-LUUN
3. VALMIITA TUNTIHAR-JOITUKSIA

Tämä koulutusohjelma on osa laajempaa Teach Peace -materiaalipakettia. Verkkosivuiltamme löydät lisätietoa rauhankasvatuksesta, käsikirjan oppimiskokemusten suunnitteluun sekä valmiita harjoituksia liittyen rauhankasvatukseen.

SISÄLLYSLUETTELO

Hankkeen taustasta 4

Moduuli 1 - Sisäinen rauha 8

Moduuli 2 - Rauhantaidot 17

Moduuli 3 - Tekoja rauhan puolesta 30

Liite: Opas kouluttajille: Miten valmistella ja vetää dialogitilaisuuksia. 39

TEACH PEACE:
HANKKEEN TAUSTASTA

Teach Peace on Erasmus+ -hanke, jossa kehitetään rauhankasvatusta aikuisille. Tavoitteenamme on lisätä aikuiskouluttajien valmiuksia ohjata itseään ja oppijoitaan konfliktien ehkäisyssä ja ratkaisemisessa. Pyrimme edistämään rauhaa ja aktiivista kansalaisuutta Euroopassa ja muualla maailmassa.

Koulutusohjelma lähestyy rauhankasvatusta dialogisuuden näkökulmasta. Tavoitteenamme on parantaa aikuisten dialogitaitoja ja lisätä yksilöiden valmiuksia osallistua erilaisten yhteisöjen toimintaan rauhanomaisella tavalla. Tähän sisältyy kyky keskustella vaikeista aiheista, kuten konflikteista ja rauhasta.

Rauhankasvatus voidaan käsittää monella eri tavalla. UNESCO:n (2024, 7) mukaan rauhankasvatus tarkoittaa "oppimista sekä rauhasta että rauhan puolesta". Toisin sanoen rauhankasvatuksessa välitetään tietoa, mutta myös opetetaan taitoja, joita voidaan käyttää ratkomaan konflikteja, synnyttämään vuoropuhelua ja rakentamaan rauhaa.

Rauhankasvatukseen sisältyy useita erilaisia aiheita ja käytäntöjä, kuten konfliktinratkaisu, itsereflektio, dialogi, väkivallaton suora toiminta, ihmisoikeuskasvatus ja niin edelleen (UNESCO 2024).

Teach Peace -koulutusohjelman paikka rauhankasvatuksen kentällä voidaan ymmärtää tarkastelemalla muutamaa keskeistä rauhaan liittyvää käsitettä. Selvennämme koulutusohjelman roolia rauhankasvatuksessa tutustumalla kahteen erotteluun: **suoraan ja epäsuoraan väkivaltaan sekä negatiiviseen ja positiiviseen rauhaan.**

VÄKIVALTA ILMENEE ERI MUODOISSA

Suora väkivalta viittaa fyysiseen vahinkoon, kuten sotaan, aseellisiin konflikteihin ja ihmistenväliseen väkivaltaan. Väkivalta ei kuitenkaan rajoitu siihen. On myös epäsuoria väkivallan muotoja (Galtung 1990):

- **Rakenteellinen** väkivalta evää ihmisiltä perusoikeuksia tai pääsyn peruspalveluihin. Rakenteellinen väkivalta voi perustua lakeihin, kuten apartheid-aikaisessa Etelä-Afrikassa, tai se voi tarkoittaa, että syrjityt ryhmät eivät pääse käsiksi peruspalveluihin, kuten terveydenhuoltoon ja koulutukseen.

- **Kulttuurisella väkivallalla** tarkoitetaan haitallisia normeja ja tapoja. Siihen kuuluvat uskomukset tiettyjen ihmisryhmien alempiarvoisuudesta esimerkiksi iän, sukupuolen ja rodun perusteella. Kulttuurinen väkivalta tukee rakenteellista väkivaltaa tekemällä siitä hyväksyttävää tai luonnollisen tuntuista.

NEGATIIVINEN JA POSITIIVINEN RAUHA

Rauhantutkijat erottelevat kaksi peruskäsitettä: negatiivisen ja positiivisen rauhan. Negatiivinen rauha viittaa suoran väkivallan eli sodan ja väkivaltaisten konfliktien puuttumiseen.

Positiivinen rauha taas viittaa yksilöiden mahdollisuuksiin osallistua yhteisöjen ja yhteiskunnan toimintaan omien kykyjensä mukaan (Galtung 1996). Se tarkoittaa epäsuoran väkivallan (eli perusoikeuksien ja peruspalvelujen rajoittamisen) puuttumista.

TEACH PEACE POSITIIVISEN RAUHAN EDISTÄJÄNÄ

Teach Peace -hanke pyrkii edistämään **positiivista** rauhaa vahvistamalla dialogia sekä yksilö- että yhteisötasolla. Epäsuora väkivalta (kuten rakenteellinen ja kulttuurinen väkivalta) perustuu normeihin ja tapoihin, jotka liittyvät siihen, miten puhumme ja kohtelemme muita ihmisiä.

Vaikka emme hankkeessa voikaan vaikuttaa lakeihin ja instituutioihin, voimme edistää rauhantyötä ja dialogia keskittymällä juuri aikuiskasvatuksen parissa toimiviin opettajiin ja oppijoihin. Vaikka rauhankasvatus onkin alalla harvinaista, aikuisoppijoilla on usein verrattain paljon vaikutusmahdollisuuksia omissa yhteisöissään.

TEACH PEACE RAUHANTYÖN KONTEKSTISSA

Rauhantyö voidaan määritellä tietoisiksi teoiksi, joilla pyritään vähentämään ja poistamaan suoraa, rakenteellista ja/tai kulttuurista väkivaltaa. Tässä yhteydessä Teach Peace - hankkeen tavoitteena on:

- auttaa ratkaisemaan ja ehkäisemään konflikteja edistämällä vuoropuhelua
- kehittää (opettajien ja muiden aikuisten) kykyä ratkoa konflikteja dialogin avulla
- auttaa tunnistamaan konflikteja ja niiden syitä sekä tekemään niistä näkyviä keskustelun kautta

On myös tärkeää huomioida hankkeemme rajallisuus. YK:n (2025) mukaan aseelliset konfliktit lisääntyivät 40 prosentilla vuodesta 2023 vuoteen 2024. Vuoden 2024 loppuun mennessä 123,2 miljoonaa ihmistä oli joutunut siirtymään kodeistaan, ja siviiliuhrien määrä kasvoi niin ikään 40 prosenttia. YK:n (2026) mukaan "rauha on sosiaalisen ja taloudellisen kehityksen perusedellytys", ja sen saavuttaminen edellyttää väkivallan vähentämistä, yhteistyön vahvistamista sekä ihmisoikeuksien ja kansainvälisen oikeuden edistämistä.

Tästä syystä on erityisen tärkeää määritellä meidän oma lähestymistapamme rauhaan. Se, että emme pysty lopettamaan suoraa väkivaltaa, ei tarkoita, etteikö olisi tärkeää lisätä kommunikaatiota ja tietoisuutta rauhasta myös omissa yhteisöissämme.

Rauhankasvatusinstituutti erittelee neljä näkökulmaa, joita kaikkia käsittelemme: tunteet, turvallisuus, tieto ja toivo (https://rauhankasvatus.fi/rauhaa-rakentamassa-kriisien-ajassa/). On ratkaisevan tärkeää pystyä hallitsemaan omia tunteitaan ja luomaan turvallisuuden tunnetta dialogin ja kunnioittavan kommunikaation kautta. On tärkeää käsitellä tietoa kriittisesti. Lisäksi on tärkeää säilyttää toivo myös kriisien aikana. Toivoa voidaan ylläpitää esimerkiksi kuuntelemalla, keskustelemalla ja toimimalla.

Lähestymmekin rauhaa jokapäiväisenä käytäntönä, jota on vaalittava yksilötasolla ottaen huomioon myös muut ihmiset ja laajemmat yhteiskunnalliset kehityskulut. Koulutusohjelmamme sisältää seuraavat moduulit:

- **Sisäinen rauha: tunneälyyn, itsentuntemukseen ja resilienssiin liittyvät taidot**
- **Rauhantaidot: dialogiin ja konfliktinratkaisuun liittyvät taidot**
- **Tekoja rauhan puolesta: aktiiviseen kansalaisuuteen ja poliittiseen toimintaan liittyvät taidot**

Lisäksi ohjelma sisältää ohjeita dialogitilaisuuksien vetämiseen. Rauhankasvatuksen dialogisen lähestymistavan mukaisesti haluamme tarjota niitä varten selkeän mallin. Pidämme dialogitilaisuuksia keskeisenä metodologisena työkaluna kaikkien edellä mainittujen moduulien käytössä.

Lopuksi haluamme ohjelmassa korostaa toivon käsitettä. Rauhankasvatukseen osallistuminen edellyttää uskoa muutokseen ja kykyä kuvitella parempi tulevaisuus. Naiivin optimismin sijaan toivoa voidaan pitää jokapäiväisenä käytäntönä, jota on mahdollista kehittää. Toivoon kuuluu tietoisuus nykyisistä realiteeteista ja sen hyväksyminen, että asioiden on muututtava, sen sijasta, että vain alistuisimme niille. Ohjelmaan sisältyy myös lukuehdotuksia. Moduuli 3, Tekoja rauhan puolesta, sisältää käytännön harjoituksen liittyen toivoon.

Hankkeen taustasta -osion kirjoittajat:
Jussi Suortti ja Airi Palosaari (Työväen Akatemia) sekä Teach Peace -hankeryhmä

Lähdeviitteet

Tässä esitetty sisältö on kehitetty kumppaneidemme tiedon ja kokemuksen pohjalta. Ulkoiset lähteet on lueteltu alla.

Galtung, J., Jacobsen, C.G., Brand-Jacobsen, K. (2002). Searching for Peace: The Road to TRANSCEND. Pluto Pr.

Galtung, J. (1996). Peace by peaceful means: Peace and conflict, development and civilization. International Peace Research Institute.

Galtung, J. (1990). Cultural Violence. Journal of Peace Research, 27(3), 291-305.

Harvard Divinity School (2026, June 22). Peace and Violence. Religion and Public Life. https://rpl.hds.harvard.edu/what-we-do/our-approach/peace-violence.

Rauhankasvatusinstituutti (2026, June 22). Rauhaa rakentamassa kriisien ajassa. https://rauhankasvatus.fi/rauhaa-rakentamassa-kriisien-ajassa/.

UNESCO. (2024). Peace Education in the 21st Century: an Essential Strategy for Building Lasting Peace. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000388385.

United Nations. (2026, June 22). Goal 16: Promote Just, Peaceful and Inclusive Societies. https://www.un.org/sustainabledevelopment/peace-justice/.

United Nations. (2025). The Sustainable Development Goals Report 2025. https://unstats.un.org/sdgs/report/2025/.

MODUULI 1 - SISÄINEN RAUHA

Aiheet: Tunneäly, itsereflektio ja resilienssi

MODUULIN SISÄLTÖ

Moduulissa tutustut tunneälyyn ja itsereflektioon eli teemoihin, jotka muodostavat resilienssin perustan. Tutustut myös käytännön harjoituksiin ja pohdinta-aiheisiin. Teorian ja käytännön yhdistelmä helpottaa ideoiden soveltamista henkilökohtaisella ja laajemalla rauhantyön tasolla.

I. TUNNEÄLY

1. POHDITTAVAA ALKUUN

Pohdi seuraavia kysymyksiä. Voit kirjoittaa vastaukset muistiin. Palaa niihin suoritettuasi moduulin.

- Mitä sinulle tulee mieleen, kun kuulet termin ‘tunneäly’?
- Miten yleensä reagoit voimakkaisiin tunteisiin (esim. pelkoon, vihaan, iloon)?
- Mitä tunteita sinun on helpointa ilmaista?
- Milloin viimeksi onnistuit pysymään rauhallisena vaikeassa tilanteessa?

2. YLEISKATSAUS

Mitä on tunneäly?

1960-luvulla psykologit, kuten Abraham Maslow ja Carl Rogers, korostivat tunteiden, itsereflektion ja henkilökohtaisen kehityksen merkitystä. Vaikka he eivät vielä käyttäneet termiä ”tunneäly”, he loivat pohjan ajatukselle tunteista taitoina.

Tunneäly (eli EI, sanoista ‘emotional intelligence’) - joka tunnetaan esim. Daniel Golemanin kirjoituksista - viittaa kykyyn tunnistaa, ymmärtää ja hallita sekä omia että muiden tunteita. Tunneälyssä ei ole kysymys tunteiden tukahduttamisesta, vaan niiden järkevästä käsittelystä.

Goleman erittelee viisi toisiinsa liittyvää osa-aluetta:

- **Itsereflektio –** tunteiden tunnistaminen ja niiden syiden ymmärtäminen
- **Itsesäätely -** impulssien hallinta ja rauhallisena pysyminen
- **Motivaatio -** tunteiden hyödyntäminen pitkän aikavälin tavoitteiden tukena
- **Empatia –** kyky ymmärtää omia ja muiden tunteita
- **Sosiaaliset taidot -** hyvien ja rakentavien ihmissuhteiden luominen

Siinä missä Goleman popularisoi ajatuksen tunneälystä opittavana taitona, muut tutkijat ovat esittäneet erilaisia näkökulmia. Yksi heistä on Konstantinos Petrides, joka on kehittänyt persoonallisuuspiirremallin, jossa tunneälyä ei pidetä taitona, vaan persoonallisuuspiirteiden, kuten optimismin, emotionaalisuuden ja itsevarmuuden, kokonaisuutena.

Tunteet ovat signaaleja. Ne kertovat meille, mikä on tärkeää, mikä satuttaa, mitä arvostamme ja mitä tarvitsemme. Ne eivät ole "hyviä" eivätkä "huonoja", vaan ne ovat tietoa. Voimme havaita, että:

- **pelko suojelee meitä.**
- **viha ilmaisee rajoja.**
- **suru kertoo tuen tarpeesta.**
- **ilo vahvistaa hyvinvointia ja yhteyttä muihin.**
- **yllättyminen voi synnyttää uteliaisuutta.**

Sisäinen rauha ei tarkoita sitä, ettei koskaan tuntisi vihaa. Se tarkoittaa tunteiden ymmärtämistä, tietoista reagoimista niihin sekä sitä, ettei anna tunteiden hallita itseään. Tunteisiin ei myöskään ole pakko reagoida välittömästi. On mahdollista jättää itselleen tilaa tuntea ja vasta sitten päättää, miten reagoida.

Tunnetaidot tukevat sisäistä rauhaa:

- **Tunteiden nimeäminen -** "Mitä minä tunnen juuri nyt?"
- **Pysähtyminen ennen reagointia -** luodaan tilaa impulssin ja toiminnan välille.
- **Itsensä rauhoittelu -** rentouttaa hermostoa.
- **Perspektiivin ottaminen –** kuvitellaan, miltä toisesta tuntuu.
- **Myötätuntoinen viestintä –** tarpeiden ilmaiseminen selkeästi ja ystävällisesti.

Tunteiden ymmärtämiseen ja nimeämiseen on useita erilaisia lähestymistapoja. Yksi vaikutusvaltaisimmista on Robert Plutchikin malli. Plutchik esittää, että tunteet jaetaan kahdeksaan ensisijaiseen adaptiiviseen tunteeseen: iloon, luottamukseen, pelkoon, yllättymiseen, suruun, inhoon, vihaan ja odotukseen.

Tunteiden tunnistaminen ja niihin reagoiminen tukahduttamatta tai kieltämättä niitä on yksi tärkeimmistä taidoista elämässä.

3. YKSILÖHARJOITUS

Tavoite:
Itsereflektion kehittäminen ja tunnesanaston laajentaminen

Välineet:
Muistiinpanovälineet (paperi, vihko, kynä, tietokone)

Ohjeet:
Kirjoita vastaukset alla oleviin kysymyksiin. Voit tehdä harjoituksen kerran päivässä viikon ajan tai esimerkiksi vaikean tilanteen jälkeen.

1. **Minkä tunteen tunnet juuri nyt?**
2. **Missä kohtaa kehoasi tunnet sen?**
3. **Mikä laukaisi sen?**
4. **Mitä tunne kertoo sinulle?**
5. **Miten sinun kannattaisi reagoida tunteeseen?**

Pohdi vastauksiasi ja palaa lukemaan ne milloin tahansa.

Huom.: *harjoituksen tavoitteena on, että tunteiden tunnistamisesta muodostuisi tapa tilanteissa, joissa tunteet menevät usein ylikierroksille. Harjoitus auttaa reagoimaan tunteisiin tietoisemmin.*

Huom.: *harjoitus toimii myös ryhmässä. Jokainen henkilö tekee itsearvioinnin yksilöllisesti, minkä jälkeen koko ryhmä keskustelee aiheesta yhdessä.*

4. RYHMÄHARJOITUS: TUNNEPOHDINTAA

Tavoite:
Tunteiden tunnistaminen

Välineet:
Kortit tai fläppitaulu

Ohjeet:

1. Valmistele kortteja, joihin jokaiseen kirjoitat jonkin tunteen: ilo, pelko, turhautuminen, toivo, hämmennys, onnellisuus, suru jne. Voit myös kirjoittaa tunteet fläppitaululle, jos sinulla ei ole mahdollisuutta valmistella kortteja. Voit kirjoittaa jokaisen tunteen kahdesti, jotta osallistujilla olisi enemmän vaihtoehtoja.
2. Jokainen osallistuja valitsee yhden kortin, joka kuvaa heidän tämänhetkistä tunnettaan.
3. Jakautukaa pienryhmiin. Niissä jokainen henkilö kertoo seuraavat asiat:

- Miksi valitsin juuri tämän tunteen?
- Mikä auttaa minua hallitsemaan kyseistä tunnetta?

4. Lopuksi koko ryhmä keskustelee ja reflektoi yhdessä.

Harjoitus laajentaa tunnesanastoa ja vahvistaa ymmärrystä tunteiden merkityksestä.

5. POHDITTAVAA LOPUKSI

1. **Mitä uusia oivalluksia sait?**
2. **Mitä tunneälyyn liittyvää taitoa haluaisit vahvistaa ja miksi?**
3. **Tuleeko mieleesi tilanteita, joissa haluaisit hyödyntää tunneälyä tietoisemmin? Millaisia tilanteita ne ovat?**

II. ITSEREFLEKTIO JA RESILIENSSI

1. POHDITTAVAA ALKUUN

- **Miten yleensä reagoit stressiin ja paineeseen?**
- **Mikä auttaa sinua toipumaan hankalien kokemusten jälkeen?**
- **Kuka tai mikä antaa sinulle voimaa?**

2. YLEISKATSAUS

Itsereflektiossa pysähdytään tarkkailemaan ajatuksia, tunteita ja reaktioita. Sen avulla voi oppia ymmärtämään itseään paremmin ja reagoimaan asiohin tietoisemmalla tavalla.

Hyödyllisiä käytäntöjä yksilöiden ja ryhmien tueksi:

- **Tietoinen tauko:** pysähdy hetkeksi ennen kuin reagoit. Havainnoi, mitä mielessäsi tapahtuu.
- **Aikeiden ymmärtäminen:** kysy itseltäsi, mitä todella haluat.
- **Tunteiden tunnistaminen:** tunteiden nimeäminen tuomitsematta.
- **Kaavojen tunnistaminen:** toistuvien reaktioiden ja tapojen havainnointi.
- **Merkityksen luominen:** pohdi, mitä opit kokemuksesta.
- **Tietoinen valinta:** päätä, miten haluat reagoida, sen sijaan, että toimisit automaatiolla.

Et pysty reagoimaan järkevästi stressiin ja ongelmiin, jos et huomaa, mitä mielessäsi tapahtuu. Itsereflektio auttaa sinua ymmärtämään:

- **Reaktioidesi syitä**
- **Reaktioitasi paineen alla**
- **Käyttäytymistäsi hallitsevia tunteita**
- **Omia rauhoittumis-keinojasi**

Tiedostaminen tekee reaktioistasi tarkoituksellisempia ja vähemmän automaattisia. Tämä on myös resilienssin ydin. Tiedostaminen auttaa pysähtymään hetkeksi ja kehittämään sisäistä vahvuutta.

Resilienssi tarkoittaa kykyä sopeutua, palautua ja kasvaa haasteiden edessä.

Johtava resilienssitutkija Ann Masten kuvailee sitä "arkiseksi taiaksi", joka kumpuaa arjen suojaavista tekijöistä: resursseista, ihmissuhteista ja rutiineista, jotka tukevat tervettä kehitystä ja auttavat yksilöitä selviytymään vastoinkäymisistä. Resilienssin vahvistaminen liittyy esimerkiksi seuraaviin taitoihin:

- **Itsetuntemus**
- **Rajojen asettaminen**
- **Hyvät ihmissuhteet**
- **Stressinhallintataidot**
- **Huolehtiminen fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista**
- **Oman merkityksen ja tarkoituksen löytäminen**

Jos emme pohdi ja ajattele, päädymme toistamaa samoja kaavoja. Pohdinnan ja itsetuntemuksen avulla kasvamme ja pystymme tekemään parempia päätöksiä.

Rick Hansonin mallissa eritellään kolme ihmisen perustarvetta: turvallisuus, tyytyväisyys ja yhteys muihin. Resilienssiä kuvataan näiden tarpeiden tyydyttämisenä - hyödyntämällä sisäisiä vahvuuksia, kuten myötätuntoa, tietoisuustaitoja, oppimista, tyyneyttä, rohkeutta, kiitollisuutta, itseluottamusta, motivaatiota, läheisyyttä, yritteliäisyyttä ja anteliaisuutta.

Vaikka emme aina voi vaikuttaa muihin ihmisiin tai ulkoisiin olosuhteisiin, voimme luottaa siihen, että sisäisiä vahvuuksia kehittämällä voimme tukea hyvinointiamme ja haasteista selviytymistä.

Lyhyesti sanottuna itsereflektio lisää tietoisuutta, ja tietoisuus on resilienssin perusta.

3. YKSILÖTEHTÄVÄ: NELJÄ KYSYMYSTÄ

Tavoite:
Tietoisuuden lisääminen, resilienssin rakentaminen, pohdinnan muodostaminen (päivittäiseksi) tavaksi

Välineet:
Muistiinpanovälineet (paperi, vihko, kynä tietokone)

Ohjeet:
Päivän päätteeksi mieti/ pohdi tai kirjoita muistiin:

- **Mikä meni tänään hyvin?**
- **Mikä haastoi minua?**
- **Mitä opin itsestäni?**
- **Mitä voisin tehdä ollakseni tarvittaessa joustavampi?**

Harjoitus luo pohjaa resilienssille. Siinä hyödynnetään tietoisuutta, pohdintaa ja kiitollisuuden kokemusta.

Huom: tätä harjoitusta voidaan käyttää myös ryhmässä. Jokainen osallistuja tekee yksilöllisen itsearvioinnin (tilannearvion), minkä jälkeen koko ryhmä keskustelee aiheesta.

4. YKSILÖTEHTÄVÄ: NELJÄ KYSYMYSTÄ

Tavoite:
Sisäisten vahvuuksien ja hyvien käytäntöjen tunnistaminen, haasteista puhumisen normalisointi, resilienssin rakentaminen

Välineet:
Ei tarvetta

Ohjeet:
Jakautukaa pieniin ryhmiin, joissa kaikki kertovat seuraavat asiat:

- Vaikea hetki/tilanne, josta he selvisivät (ei tarvitse mennä yksityiskohtiin - henkilöt saavat päättää, kuinka paljon jakavat)
- Yksi sisäinen apukeino, joka auttoi heitä (esim. rohkeus, kiitollisuus, tunteiden säätely)
- Yksi ulkoisen tuen muoto, jolla oli merkitystä

Ryhmä kuuntelee kunnioittavasti, minkä jälkeen kaikki refkletoivat vastauksia yhdessä. Ryhmä kirjoittaa yhdessä fläppitaululle keinoja päivittäisen resilienssin vahvistamiseksi (esim. “aloita uusi harrastus", "lyhennä kännykällä vietettyä aikaa", "tapaa ystävä, jota sinulla on ollut ikävä". Lopuksi jokainen valitsee yhden keinon, jota he käyttävät jatkossa.

5. POHDITTAVAA LOPUKSI

1. Mitkä henkilökohtaiset vahvuutesi auttavat sinua selviytymään vaikeista hetkistä?
2. Mitä uutta resilienssikeinoa haluaisit harjoitella?
3. Miten voisit tukea muita resilienssin vahvistamisessa?

Voit myös palata takaisin kohtaan ”Pohdittavaa alkuun” sekä aiempiin vastauksiisi. Pohdi, mitä oivalluksia olet saanut.

III. SYVENTÄVIÄ AIHEITA JATKOA VARTEN:

- **Määrätietoisuus**
- **Terveet rajat**
- **Toivo**
- **Identiteetti**
- **Sisäinen vuoropuhelu**
- **Tietoisuus ja läsnäolo**
- **Fyysinen terveys**
- **Lepo ja palautu minen**
- **Myötätunto itseä kohtaan**
- **Vahvuudet ja heikkoudet**
- **Stressi ja stressin vähentäminen**

Voit kehittää koulutusohjelman mallin mukaan lisää sisältöä, joka tukee sekä omaa oppimistasi että työpajojen järjestämistä.

Työpajojen aikana on tärkeää kannustaa osallistujia sitoutumaan pieniinkin rauhaa edistäviin toimiin.

LÄHDEVIITTEET

Kirjat:

Brown, Brené. Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience. Random House, 2021.

Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books, 1995.

Hanson, Rick & Hanson, Forrest. Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness. Harmony Books, 2018.

Maslow, Abraham H. Toward a Psychology of Being. Van Nostrand, 1962.

Masten, Ann S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press, 2014.

Rogers, Carl R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin, 1961.

Tolle, Eckhart. The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment. New World Library, 1997.

MODUULI 2 - RAUHANTAIDOT

Aiheet: dialogi ja konfliktinratkaisu

MITÄ OPIT?

Moduulissa tutustut keskeisiin teemoihin, kuten dialogiin ja konfliktinratkaisuun. Tutustut myös käytännön harjoituksiin ja pohdinta-aiheisiin. Teoriaa ja käytäntöä yhdistelemällä hyödynnät teemoja sekä henkilökohtaisella että rauhantoimien tasolla.

I. DIALOGI

1. POHDITTAVAA ALKUUN

Aloitetaan pohdinnalla. Pohdi seuraavia kysymyksiä. Voit kirjoittaa vastaukset muistiin ja palata niihin suoritettuasi moduulin.

- Mitä sinulle tulee mieleen sanasta ‘dialogi’? Miten itse määrittelisit dialogin?
- Milloin viimeksi tunsit tulevasi aidosti kuulluksi? Entä milloin onnistuit kuuntelemaan jotakuta muuta täydellä huomiolla?
- Onko omassa ympäristössäsi helppoa vai vaikeaa käydä aitoa vuoropuhelua?

2. YLEISKATSAUS

Sanaa ‘dialogi’ käytetään usein liikaa. Silti me kaikki jostain syystä koemme sen tärkeänä arkielämässä ja välttämättömänä rauhan rakentamisessa.

Dialogia voidaan kuvata eri näkökulmista, kuten:

- **Viestintä ja vuorovaikutus** - vuoropuhelua, jossa keskinäinen ymmärrys on keskiössä
- **Ihmissuhteet** - keskinäisten suhteiden rakentaminen, hyvän vuorovaikutuksen vaaliminen ja ihmisten kehityksen tukeminen
- **Filosofia** - toista arvostava, kunnioittava ja avoin kohtaaminen
- **Kollektiivinen älykkyys** – toisilta oppimista päätöksenteon parantamiseksi

Kun tarkastelemme eri määritelmiä ja lähestymistapoja dialogiin, huomaamme, että jokainen korostaa eri ulottuvuutta ihmisten kohtaamisessa. Dialogi voidaan ymmärtää keskusteluna, joka kutsuu pohdintaan ja syvyyteen (Yankelovich). Se voidaan nähdä tapana yhdistää ihmisiä ja rakentaa siltoja eroavaisuuksien ylitse (Johannes Paavali II, Dalai Lama). Joillekin dialogi on ennen kaikkea läsnäoloon ja keskinäiseen luottamukseen perustuva suhde (Buber). Toisille se on kulttuurien välistä rinnakkaiseloa, jossa erilaiset näkökulmat kohtaavat toisensa (Carbaugh). Dialogi voidaan käsittää myös toiminnassa ilmeneväksi empatiaksi, tavaksi kuunnella ja vastata myötätuntoisesti (Rosenberg). Lisäksi dialogi voi muodostaa tilan yhteiselle ajattelulle, jossa uusia ideoita ja jaettua ymmärrystä syntyy kollektiivisen pohdinnan kautta (Bohm, Isaacs).

Sanan ‘dialogi’ juuret ovat kreikan kielessä. *Dialogos* käännetään usein muotoon ‘sanan kautta’, ‘sanojen välillä’ tai ‘merkitysten virta’. Dialogi ei ole pelkkää puhetta, vaan syvempi prosessi, jossa vaihdetaan näkökulmia ja luodaan yhteisiä merkityksiä.

Kun puhutaan paikoista, joissa ihmiset tapaavat, opettavat ja oppivat yhdessä, voimme sanoa, että dialogi…

… on inhimillisen kanssakäymisen muoto: keskustelu, jossa uteliaisuus ja avoimuus ovat keskeisiä. Se on halua ymmärtää, mitä toinen ihminen ajattelee, kuka hän on ja mitä kokemuksia hänellä on. Se on suhde, joka perustuu erilaisuuden kunnioittamiseen ja rikastuttaa molempia osapuolia. Aidossa dialogissa jokainen ääni ja jokainen ihminen on yhtä tärkeä.
(Iwona Kozieja-Grabowska)

Yksi johtavista dialogin harjoittajista, Bill Isaacs, sanoo, että dialogi on yhteinen ajattelun ja puhumisen tapa, joka mahdollistaa uuden ymmärryksen syntymisen. Se on keskustelua, jota käydään keskeltä eikä sivuilta ja joka kutsuu ihmisiä siirtymään vakiintuneiden näkökulmien ulkopuolelle.

Lyhyt tehtävä: jos olet jo kirjoittanut oman määritelmäsi (tehtävä kohdasta ”Pohdittavaa alkuun”), pohdi sitä uudelleen. Tekisitkö siihen muutoksia? Jos et ole vielä laatinut määritelmää, voit tehdä sen nyt.

Voimme puhua dialogista eri yhteyksissä, kuten kulttuurienvälisessä, uskontojen välisessä, sukupolvien välisessä tai poliittisessa yhteydessä. Dialogia voidaan käydä perheen sisällä, omassa yhteisössä tai missä vain.

Dialogi sekoitetaan usein väittelyyn tai keskusteluun. Väittelyssä ja keskustelussa keskitytään yleensä voittamiseen tai vakuuttamiseen, kun taas dialogissa keskitytään yhteydenpitoon, yhteiseen pohdintaan ja ymmärrykseen.

Dialogin perustaitoja on mahdollista harjoitella ja opettaa muille:

- **Tarkkaavainen kuuntelu**
- **Tietoinen puhuminen**
- **Oletuksista pidättäytyminen**
- **Erilaisten mielipiteiden kunnioittaminen**
- **Positiivisen ilmapiirin luominen**

Jokaisessa tärkeässä keskustelussa voit valita: kuunteletko todella vai teeskenteletkö? Puhutko aidolla äänelläsi vai reagoitko kaavamaisesti? Pidättäydytkö tekemästä oletuksia vai takerrutko vanhoihin uskomuksiin? Teetkö tilaa erilaisille näkökulmille vai suljetko ne pois? Luotko positiivisen ilmapiirin vai oletatko, ettei se ole sinun vastuullasi?

Muista: avoimuus dialogille on valinta!

3. YKSILÖHARJOITUS: VIIDEN DIALOGITAIDON ITSEARVIOINTI

Tavoite:
Itsetuntemuksen vahvistaminen, henkilökohtaisen kasvun edesauttaminen

Välineet:
Muistiinpanovälineet (paperi, vihko, kynä, tietokone)

Ohjeet:
Kirjoita ylös viisi dialogitaitoa (kuuntelu, ilmaisu, oletuksista pidättäytyminen, kunnioitus, positiivisen tunnelman luominen) ja arvioi suoriutumistasi kunkin osalta asteikolla 0–10, jossa:

0 =
"En vielä koe itseäni taitavaksi enkä itsevarmaksi taidon suhteen”

10 =
"Koen itseni erittäin taitavaksi ja itsevarmaksi taidon suhteen"

Voit hyödyntää pohdinnassa tukikysymyksiä:

Tarkkaavainen kuuntelu

Tukikysymys: kuinka täysillä keskityn, kun joku puhuu?

Tietoinen puhe

Tukikysymys:
kuinka hyvä olen sanomaan täsmälleen, mitä haluan? Kuinka tietoinen olen sanojeni vaikutuksesta muihin?

Oletuksista pidättäytyminen

Tukikysymys: kuinka usein pysähdyn ennen kuin teen hätiköityjä johtopäätöksiä? Onko minun helppoa olla tuomitsematta ihmisiä?

Erilaisten mielipiteiden kunnioittaminen

Tukikysymys: kuinka hyväksi tunnen oloni, kun jollain on todella erilainen mielipide kuin minulla?

Positiivisen ilmapiirin luominen

Tukikysymys:
kuinka paljon vaikutan itse turvalliseen ja avoimeen keskusteluilmapiiriin? Tunnenko vastuuta hyvän keskusteluilmapiirin luomisesta?

Pisteytyksen jälkeen mieti ja vastaa kysymyksiin:

1. Mistä taidosta sain korkeimman pistemäärän ja miksi?
2. Mistä taidosta sain alhaisimman pistemäärän? Mikä tekee siitä haastavimman?
3. Mikä olisi yksi realistinen (edes pieni) teko, jonka voisin tehdä tällä viikolla ja joka parantaisi jälkimmäisen taidon pisteytystä ainakin yhdellä pisteellä?

Pohdi kysymyksiä uudelleen. Palaa harjoitukseen myöhemmin.

Huom.: harjoitus voidaan toteuttaa myös ryhmässä.
Jokainen osallistuja tekee yksilöllisen itsearvion. Tämän jälkeen jakaudutaan pienryhmiin (2–4 henkilöä). Jokanen ryhmä valitsee yhden taidon, jota haluaisi vahvistaa.
Lopuksi kaikki osallistujat keskustelevat yhdessä siitä, mikä edesauttaisi taidon vahvistamista, mikä haittaisi sitä ja mistä pienistä arjen tavoista voisi olla siinä hyötyä.

4. RYHMÄHARJOITUS: AKTIIVISEN KUUNTELUN HARJOITTELU MUSIIKIN AVULLA

Tavoite:
Tarkkaavaisen ja keskittyneen kuuntelun harjoittelu huomioiden yksityiskohdat, vivahteet ja tunteet (eli dialogin kannalta keskeiset asiat)

Välineet:
Musiikin kuunteluun sopiva laite (esim. kaiutin, tietokone tai matkapuhelin)

Ohjeet:

- Pyydä osallistujia ottamaan mukava asento tuolilla
- Soita instrumentaalinen orkesterikappale (esimerkiksi baletista tai sinfoniasta).
- Pyydä kaikkia sulkemaan silmänsä ja keskittymään ainoastaan kuunteluun.
- Musiikin päätyttyä ohjaa ryhmä lyhyeen pohdintaan esimerkiksi seuraavilla kysymyksillä:

  Mitä soittimia kuulit?
  Erottuiko tai hallitsiko jokin soitin tai ääni?
  Mitä muuta kuulit teoksessa (esim. viesti, tunne, tarina)?
  Muistuttiko musiikki sinua jostain omassa elämässäsi?
  Mitä muuta voimme "kuulla" tai löytää, kun kuuntelemme tarkemmin?

- Pyydä osallistujia jakamaan muille havaintojaan pareittain tai koko ryhmässä.
- Liitä lopuksi harjoitus ajatukseen dialogista: kun hidastamme tahtia ja kuuntelemme täysin keskittyneenä, huomaamme enemmän sekä musiikista että ihmisistä.

5. POHDITTAVAA LOPUKSI

1. Miten oma käsityksesi dialogista on muuttunut moduulin suorittamisen jälkeen? Mitkä ovat tärkeimmät oivalluksesi?
2. Mikä viidestä dialogitaidosta tuntuu tärkeimmältä omassa arjessasi? Miksi?
3. Missä tosielämän tilanteissa aiot hyödyntää dialogia tietoisemmin? Mikä olisi yksi konkreettinen tapa edistää tavoitetta?
4. Olisiko sinun mahdollista järjestää dialogitilaisuus lähitulevaisuudessa?

Halutessasi voit palata kohtaan ”Pohdittavaa alkuun” sekä omiin vastauksiisi. Varaa hetki aikaa oivalluksille.

II. KONFLIKTINRATKAISU

1. POHDITTAVAA ALKUUN

Ennen kuin perehdymme konflikteihin syvemmin, on hyvä pohtia muutamaa kysymystä:

- Mitä kuvia, tunteita ja muistoja mieleesi tulee, kun kuulet sanan ‘konflikti’?
- Miten yleensä ratkaiset konfliktitilanteet?
- Mitkä ovat tavallisimpia konflikteja omassa arjessasi (työpaikalla, yhteisössä, perheessä)?

2. YLEISKATSAUS

Ihmiset eivät usein halua puhua konflikteista, vaikka ne ovatkin luonnollinen ja väistämätön osa ihmiselämää. Konflikteja syntyy, koska olemme erilaisia. Persoonallisuutemme, tarpeemme, arvomme ja odotuksemme eivät ole samoja. Etymologisesta näkökulmasta sana konflikti tulee latinasta: *conflictus (*sanan *confligere* partisiipin perfekti), joka tarkoittaa "lyödä yhteen". Sana on kuvaava: konflikti on hetki, jolloin erimielisyydet törmäävät toisiinsa.

Konfliktien voimakkuus ja tärkeys vaihtelevat. Sota on konflikti, mutta niin on myös erimielisyys työtovereiden tai leluista riitelevien lasten välillä. Kaikkia konflikteja yhdistää eroavaisuuksien läsnäolo: erilaiset tavoitteet, erilaiset tulkinnat, erilaiset tarpeet ja erilaiset tunteet.

Monet tekijät vaikuttavat siihen, miten koemme konfliktit ja miten reagoimme niihin:

- Persoonallisuus
- Tausta ja asuinpaikka
- Tunnetaidot
- Viestintätavat
- Arvot ja tarpeet
- Suhtautuminen muihin ihmisiin
- Koulutus ja aiemmat kokemukset

Konfliktit voivat syntyä itsessämme (sisäiset konfliktit), ihmisten välillä tai ulkoisten olosuhteiden seurauksena. Konfliktien juurisyitä voidaan ymmärtää paremmin tarkastelemalla erilaisia luokitteluja.

Yksi hyödyllinen viitekehys on Christopher Mooren malli, joka osoittaa, että konflikteilla on monia juurisyitä, kuten tieto, suhteet, arvot, intressit ja rakenteelliset olosuhteet. Mallin mukaan konfliktit eivät koske vain tiettyä "ongelmaa", vaan niillä on usein syvempiä kerroksia.

Ihmiset reagoivat konflikteihin monilla eri tavoilla. Thomas-Kilmannin laajalti käytetty malli kuvaa viittä tyypillistä strategiaa:

- **Kilpailu**
- **Mukautuminen**
- **Välttely**
- **Yhteistyö**
- **Kompromissi**

Toimintatavat perustuvat kahteen ulottuvuuteen: itsevarmuuteen (omien tarpeiden ajaminen) ja yhteistyövalmiuteen (muiden tarpeiden huomioonottaminen).

Korkea itsevarmuus ja korkea yhteistyövalmius	**Yhteistyö**
Korkea itsevarmuus ja matala yhteistyövalmius	**Kilpailu**
Alhainen itsevarmuus ja korkea yhteistyövalmius	**Mukautuminen**
Alhainen itsevarmuus ja alhainen yhteistyövalmius	**Välttely**
Kohtalainen itsevarmuus ja kohtalainen yhteistyövalmius	**Kompromissi**

Jokaisella toimintatavalla on paikkansa. Tuomitsemisen sijasta tärkeää on arvioida tietoisesti, mikä niistä sopii mihinkin tilanteeseen, vuorovaikutukseen ja tavoitteeseen.

Konfliktinratkaisun menetelmänä sovittelu on monissa maissa yhä yleisempi ja saavutettavampi tapa ratkoa konflikteja. Sovittelu on vapaaehtoinen prosessi, jossa puolueeton osapuoli, sovittelija, tukee konfliktin osapuolia kommunikoinnissa, toistensa tarpeiden ymmärtämisessä ja yhteisten ratkaisujen löytämisessä. Sovittelija ei pakota osapuolia tekemään päätöksiä, vaan luo edellytykset vuoropuhelulle.

Sovittelua harjoitetaan esimerkiksi seuraavissa arkipäivän tapauksissa:

- **erimielisyydet työpaikalla** - väärinkäsitykset, kommunikaatiokatkokset, konfliktit rooleista, jännitteet tiimeissä
- **perhekonfliktit** - vanhemmuuteen liittyvät ongelmat, sukupolvien väliset jännitteet, erot tai yhteisvanhemmuusjärjestelyt, avioerot
- **konfliktit kouluissa ja nuorten välillä** - riidat, jännitteet tunneilla, oppijoiden ja opettajien väliset konfliktit
- **yhteisö- ja naapurusto-ongelmat** - melu, jaetut tilat, paikallisyhteisön erimielisyydet

Näissä tilanteissa ihmiset tarvitsevat tukea pystyäkseen keskustelemaan turvallisesti, selventääkseen omat tarpeensa ja rakentaakseen luottamusta – eivät oikeudellista tuomiota tai voittaja-häviäjä-asetelmaa. Sovittelijan ohjaama dialogi voi olla avain tilanteen ratkaisemiseen.

Dialogilla on myös tärkeä rooli konfliktien ehkäisemisessä ja ymmärrykseen sekä sovintoon tähtäävien keskustelujen mahdollistamisessa. Dialogilla voidaan tukea konfliktinratkaisua, mutta vain silloin kun molemmat osapuolet ovat halukkaita.

Opetustyössä sovittelu tarkoittaa sitä, että konflikteja ei tarvitse ratkaista auktoriteetin avulla. Joskus ihmiset tarvitsevat ennen kaikkea mahdollisuuden ilmaista itseään, tulla kuulluksi ja keksiä yhteisiä ratkaisuja. Aikuiskoulutuksessa konflikteja voi ilmetä ryhmätyöskentelyn, keskustelujen ja jännitteisten hetkien aikana. Opettajilla on käytettävissään useita keinoja:

- lyhyt tauko tai pohdintatuokio
- keskitytään eroavien näkemysten sijasta tarpeisiin
- aktiivinen kuuntelu tunteiden tasaamiseksi
- kannustetaan osallistujia puhumaan omista kokemuksistaan
- yksinkertaisten sovittelutekniikoiden käyttö (esim. annetaan jokaisen puhua keskeytyksettä)
- autetaan siirtämään huomio takaisin yhteisiin tavoitteisiin ja arvoihin

Tavoitteena ei ole poistaa konflikteja kokonaan, vaan muuttaa ne oppimiskokemuksiksi – mahdollisuuksiksi harjoitella muiden kunnioittamista, selkeää kommunikaatiota ja yhteistyötä.

3. YKSILÖHARJOITUKSET: VIISI KONFLKTISTRATEGIAA

Tavoite:
Lisätään tietoisuutta tavoista reagoida konflikteihin, pohditaan eri keinojen hyötyjä

Ohjeet:
Palaa Thomas–Kilman-mallin viiteen konfliktistrategiaan:
kilpailu, mukautuminen, välttely, yhteistyö, kompromissi.

Mieti hetki kutakin strategiaa ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä strategiaa käytät eniten? Miksi?
- Minkä strategian käyttämistä välttelet? Mikä tekee siitä hankalan?
- Missä tilanteissa "hankalasta" strategiasta voisikin olla hyötyä?
- Miten voisit olla joustavampi konfliktitilanteissa?
- Miten valitsemasi strategia vaikuttaa ihmissuhteisiisi?

Pohdi: miten voisin jatkossa toimia eri tavalla?

***Huom.*:** harjoitus sopii myös ryhmille.

4. RYHMÄHARJOITUS: DIALOGIHENKILÖ VS. KONFLIKTIHENKILÖ

Tavoite:
Autetaan osallistujia vertailemaan ja visualisoimaan dialogiin ja konfliktisuuteen perustuvan käyttäytymisen eroja sekä pohtimaan niiden ilmenemistä vuorovaikutustilanteissa.

Välineet:
Fläppitaulu, tusseja, kyniä, väriliituja ja teippiä piirustusten ripustamiseen. Vaihtoehtoisesti voit käyttää kahta valkotaulua.

Ohjeet:

- Jakautukaa kahteen ryhmään. Kumpikin ryhmä saa oman tehtävän:

  Ryhmä A: Piirtäkää hahmo, joka kuvastaa **dialogiin suuntautunutta** henkilöä.
  Ryhmä B: Piirtäkää hahmo, joka edustaa **konfliktien ajamaa** henkilöä.

- Pyydä kumpaakin joukkuetta luomaan yksinkertainen hahmo (henkilö, symboli, siluetti, sarjakuva - mikä tahansa käy). Ryhmät kirjoittavat piirroksen ympärille hahmon ominaisuuksia ja käyttäytymismalleja.
  Voit ohjata ryhmiä tukikysymyksillä:

  Miten hahmo kuuntelee?
  Miten se puhuu?
  Millainen sen kehonkieli on?

- Anna ryhmille 10–12 minuuttia hahmojen piirtämiseen ja kuvailuun.
- Pyydä ryhmiä esittelemään hahmonsa kaikille muille.
  Kannusta ryhmiä selittämään, miksi he valitsivat tietyt ominaisuudet ja käyttäytymismallit.
- Ohjaa lyhyt keskustelu:
  - Mitkä hahmojen väliset erot pistävät eniten silmään?
  - Mitä mainituista käyttäytymismalleista tunnistamme itsessämme?
  - Mitkä käyttäytymismallit luovat yhteisymmärrystä ja mitkä kärjistävät konflikteja?
  - Mitkä tavat voisivat auttaa meitä muuttumaan ‘konfliktihenkilöstä’ ‘dialogihenkilöksi’?
- Lopuksi yhdistä harjoitus koko moduulin teemaan:
  Mallien reflektointi auttaa meitä tiedostamaan omat taipumuksemme ja valitsemaan rakentavampia käyttäytymismalleja tosielämän tilanteissa.

  Tärkeä huomautus: Tässä harjoituksessa **ei** ole tarkoitus leimata tai tuomita ihmisiä. Piirustukset ovat vain ja ainoastaan luova tapa tarkastella aihetta lähemmin, eli tutkia käyttäytymismalleja, asenteita ja valintoja, jotka voivat joko edesauttaa dialogia tai kärjistää konflikteja.

4. POHDITTAVAA LOPUKSI

Ihmiset tarvitsevat tukea pystyäkseen keskustelemaan turvallisesti, selventääkseen omia tarpeitaan ja rakentaakseen luottamusta – eivät oikeudellista tuomiota tai voittaja-häviäjä-asetelmaa. Sovittelijan ohjaama dialogi voi olla avain ratkaisujen löytämiseen.

Dialogilla on myös tärkeä rooli konfliktien ehkäisemisessä ja ymmärrykseen sekä sovintoon tähtäävien keskustelujen tukemisessa. Dialogilla voidaan tukea konfliktinratkaisua, mutta vain jos molemmat osapuolet ovat halukkaita.

- Miten ymmärryksesi konflikteista on muuttunut moduulin suorittamisen jälkeen?
- Mikä on tärkein uusi oivalluksesi konfliktien juurisyistä tai niiden luonteesta?
- Miten hyödyntäisit konfliktinratkaisun keinoja tosielämässä? Miten hyödyntäisit niitä opetustyössäsi?
- Miten voisit reagoida konflikteihin selkeämmin, rauhallisemmin ja empaattisemmin?

III. SYVENTÄVIÄ AIHEITA JATKOA VARTEN:

- **Konfliktien transformaatio**
- **Kriittinen ajattelu**
- **Empaattinen/ dialoginen johtajuus**
- **Kulttuurienvälinen vuoropuhelu/-viestintä**
- **Uskontojen välinen vuoropuhelu**
- **Sovittelu**
- **Väkivallaton viestintä (NVC)**
- **Rauha ja sota**

Mukailemalla koulutusohjelman rakennetta voit itse kehittää sisältöä, joka tukee sekä omaa oppimistasi että työpajojen järjestämistä.

Työpajojen aikana on arvokasta kannustaa osallistujia sitoutumaan edes pieniin rauhaa edistäviin toimiin.

LÄHDEVIITTEET

Kirjat:

Brown, Brené. Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience. Random House, 2021.

Carbaugh, Donal. Cultural Communication and Intercultural Contact. Lawrence Erlbaum Associates, 1990.

Fisher, Roger; Ury, William; Patton, Bruce. Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In. Penguin Books, 1981.

Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books, 1995.

Hanson, Rick & Hanson, Forrest. Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness. Harmony Books, 2018.

Isaacs, William. Dialogue and the Art of Thinking Together. Doubleday, 1999.

Maslow, Abraham H Toward a Psychology of Being. Van Nostrand, 1962.

Masten, Ann S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press, 2014.

Moore, Christopher W. The Mediation Process: Practical Strategies for Resolving Conflict. Jossey-Bass, 2014 (3rd ed.; pierwsze wydanie 1986).

Ridings, Amanda. Pause for Breath: Bringing the Practices of Mindfulness and Dialogue to Leadership Conversations. Lid Publishing, 2011.

Rogers, Carl R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin, 1961.

Rosenberg, Marshall B. Nonviolent Communication: A Language of Life. PuddleDancer Press, 1999.

Tolle, Eckhart. The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment. New World Library, 1997.

Yankelovich, Daniel. The Magic of Dialogue: Transforming Conflict into Cooperation. Simon & Schuster, 1999.

Verkkosivut:

www.rozmawiajmy.org

MODUULI 3 - TEKOJA RAUHAN PUOLESTA

Aiheet: kansalaisvaikuttaminen ja arkipäivän poliittinen toiminta

MODUULIN SISÄLTÖ

Moduulissa tutustut tärkeisiin aiheisiin, kuten kansalaisvaikuttamiseen ja poliittiseen toimintaan. Tutustut myös käytännön harjoituksiin, pohdinta-aiheisiin ja esimerkkitoimiin. Tietoa ja käytäntöä yhdistelemällä on mahdollista soveltaa moduulin teemoja sekä henkilökohtaisella että yleisemmällä rauhantyön tasolla.

I. KANSALAISVAIKUTTAMINEN

1. POHDITTAVAA ALKUUN

Pohdi seuraavia kysymyksiä. Voit kirjoittaa vastaukset muistiin ja palata niihin moduulin jälkeen.

- Mitä ‘aktiivisena kansalaisena oleminen’ merkitsee sinulle henkilökohtaisesti oman yhteisösi konktestissa?
- Milloin viimeksi osallistuit johonkin yhteisöäsi hyödyttävään toimintaan?
- Mitkä yhteisösi asiat ovat sinulle tärkeimpiä ja miksi?

2. YLEISKATSAUS

Kansalaisvaikuttamisella tarkoitetaan tapoja, joilla ihmiset osallistuvat omien yhteisöjensä elämään yhteisen hyvinvoinnin parantamiseksi. Kansalaisvaikuttamista ovat sekä pienet arkipäivän teot että suuret kollektiiviset kamppailut.

Seuraavalla sivulla on esimerkkejä kansalaisvaikuttamisesta.

- **Dialogitilaisuuksien järjestäminen** tärkeistä aiheista - ihmisten kannustaminen tapaamaan ja puhumaan toisilleen
- **Vapaaehtoistyö -** ajan ja taitojen käyttäminen yhteiseksi hyväksi
- **Yhteisöllisyys -** osallistuminen paikallisiin aloitteisiin ja naapurustotoimintaan
- **Julkiset keskustelut -** asioiden käsittely kunnioittavasti ja rakentavasti
- **Edunvalvonta -** tietoisuuden lisääminen tärkeistä aiheista
- **Kollektiivinen ongelmanratkaisu –** yhteistyö haasteiden ratkaisemiseksi
- **Etsitään yhteisöstä erilaisia organisaatioita** (esim. kansalaisjärjestöjä) tuen löytämiseksi
- **Yhteisten aktiviteettien järjestäminen –** tavataan ja tutustutaan paremmin
- **Osallistuminen** valtuustojen ja neuvostojen toimintaan (esim. nuorisovaltuustot, vanhusneuvostot) - suora osallistuminen yhteisten asioiden hoitamiseen)

Aikuiskoulutuksessa kansalaisvaikuttaminen on erityisen tärkeää, koska aikuisilla on usein mahdollisuus toimia ja vaikuttaa suoraan omissa yhteisöissään.

Esimerkki kansalaisvaikuttamisesta: Paikallisesta toiminnasta kestävään vaikutukseen - ”Freunde Diwan”

Hyvä esimerkki kansalaisvaikuttamisesta yhteisötasolla on tarina nuoresta syyrialaisesta arkkitehtiopiskelijasta Wienissä, joka pani toimeen paikallisen kansalaisaloitteen yhteisen tilan organisoimiseksi. Koska häneltä puuttui aluksi sekä tietoa että itseluottamusta, hän otti yhteyttä Fremde werden Freundeen, organisaatioon, joka tukee aktiivisesti maahanmuuttajataustaisten ihmisten yhteisöllisyyttä. Tarjoamalla pääsyn Grätzloase-aloitteen kaltaisiin mahdollisuuksiin (pieni yhteisöapurahaohjelma Wienissä, joka auttaa asukkaita kehittämään pienimuotoisia julkisia hankkeja) sekä luotettavan ja kannustavan ympäristön, organisaatio auttoi häntä ylittämään esteitä osallistumiselle ja ottamaan ensiaskeleet kansalaisvaikuttamisessa. Yhdessä muiden yhteisönsä jäsenten kanssa hän loi julkisen kohtaamistilan ("Freunde Diwan"), joka edesauttaa vuorovaikusta, yhteenkuuluvuutta ja osallistumista. Prosessi johti muhuunkin kuin yhteen hankkeeseen: se vahvisti opiskelijan itseluottamusta ja osoitti, että hänen ideoillaan voi olla todellisia vaikutuksia. Se loi myös kestävän sosiaalisen infrastruktuurin, joka edesauttaa muiden vuorovaikutusta. Tapaus havainnollistaa, miten mikrotason toiminta, joka kumpuaa arkisista tarpeista ja jota kansalaisyhteiskunta helpottaa, voi tuottaa kestäväviä makrotason vaikutuksia edistämällä osallisuutta, rakentamalla luottamusta ja vahvistamalla demokratiaa yhteiskunnassa.

(Lähde: Fremde werden Freunde)

II. POLIITTINEN TOIMINTA ARJESSA

1. POHDINTTAVAA ALKUUN

- Mitä tunteita ja mielikuvia sana ‘politiikka’ sinussa herättää?
- Mitä poliittisia tekoja teet jo nyt (myös pieniä sellaisia)?
- Mikä estää ihmisiä ottamasta osaa poliittiseen toimintaan?

2. LYHYT YLEISKATSAUS

Poliittisella toiminnalla ei tarkoiteta vain äänestämistä tai puolueeseen liittymistä.
Siihen kuuluu myös arkipäivän valintoja ja käyttäytymismalleja, jotka vaikuttavat yhteiskunnan toimintaan ja tärkeisiin päätöksiin. Miten voimme vaikuttaa esimerkiksi paikallisviranomaisiin?
Esimerkkejä arkipäivän poliittisesta toimijuudesta ovat:

Ajan tasalla pysyminen - luotettavien lähteiden seuraaminen

Osallistuminen julkisiin kuulemisiin - palautteen antaminen paikallisista päätöksistä

Rakentavien väittelyiden käyminen - mielipiteiden jakaminen rakentavalla tavalla

Tukitoimet - vetoomusten allekirjoittaminen, kampanjoihin osallistuminen, tietoisuuden lisääminen

Instituutioiden vastuuseen asettaminen - kysymysten esittäminen, avoimuuden vaatiminen

Tuntemus paikallisviranomaisista - tieto siitä, kehen ottaa yhteyttä erilaisissa ongelmatilanteissa

Rauhanomaiset yhteiskunnat ovat riippuvaisia kansalaisista, jotka:

- **Ymmärtävät oikeutensa ja velvollisuutensa**
- **Osallistuvat päätöksentekoon**
- **Haastavat epäoikeudenmukaisuuden ilman väkivaltaa**
- **Rakentavat siltoja eroavaisuuksien ylitse**
- **Toimivat rohkeasti**
- **Vaikuttavat paikallisiin käytäntöihin**
- **Seuraavat tapahtumia ja paikallisten viranomaisten toimintaa**

Poliittinen toimijuus auttaa ihmisiä näkemään itsensä paitsi tarkkailijoina myös aktiivisina osallistujina demokraattiseen elämään ja rauhanomaiseen rinnakkaiseloon.

Esimerkki poliittisesta toiminnasta:
Varsovan kansalaisten ilmastopaneeli (Puola)

Vuonna 2020 Varsovan kaupunki järjesti kansalaisten ilmastopaneelin, jossa satunnaisesti valitut asukkaat kookontuivat viikonloppuisin oppimaan ilmastokysymyksistä, keskustelemaan yhdessä ja antamaan suosituksia kaupungille. Tämä on esimerkki poliittisesta toiminnasta jokapäiväisenä toimijuutena, koska osallistujat vaikuttivat julkiseen politiikkaan, osallistuivat jäsenneltyyn demokraattiseen päätöksentekoon ja pitivät instituutioita vastuullisina esittämällä läpinäkyviä suosituksia. Lopputuloksena oli se, että kaupunki sitoutui panemaan täytäntöön paneelin ehdotukset sekä vahvistamaan demokraattista legitimiteettiään ja yleisön luottamusta.
Idea Varsovan kansalaisten ilmastopaneelista syntyi laajemmasta eurooppalaisesta liikkeestä, jolla pyrittiin vahvistamaan aktiivista kansalaisuutta ja keskustelevaa demokratiaa.
(Lähde: Varsovan kaupunki – Kansalaisten ilmastopaneeli (2020), virallinen sivusto)

III. KANSALAISVAIKUTTAMINEN VS. POLIITTINEN TOIMINTA - KÄYTÄNNÖN ESIMERKKEJÄ JA VINKKEJÄ

Vaikka kansalaisvaikuttaminen ja poliittinen toiminta liittyvät läheisesti toisiinsa, ne korostavat arkipäivän toimijuuden eri ulottuvuuksia. Kansalaisvaikuttamisessa on kyse siitä, miten ihmiset vahvistavat omia yhteisöjään esimerkiksi yhteistyön, vuoropuhelun ja yhteisen ongelmanratkaisun kautta. Se perustuu ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, paikallisiin tarpeisiin ja päivittäisiin käytäntöihin, jotka rakentavat luottamusta ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Poliittinen toiminta taas viittaa ihmisten jokapäiväisiin tapoihin vaikuttaa julkisiin päätöksiin, politiikkaan ja instituutioihin. Poliittista toimintaa on uutisten seuraminen, osallistuminen kuulemisiin ja paneeleihin, tärkeiden asioiden nostaminen esiin ja päätöksentekijöiden vastuun korostaminen. Jotkut toimet voivat myös olla päällekkäisiä.
Kun kansalainen haluaa parantaa jotain omassa naapurustossaan, hän voi toimia eri tavoin. Jotkut toimet kuuluvat kansalaisvaikuttamisen piiriin, kun taas toisissa on kysymys poliittisesta toiminnasta. Ero ei koske asian aihepiiriä vaan sitä, miten kansalainen päättää toimia.

Kansalaisvaikuttaminen: yhteisölähtöiset, yhteistyöhön perustuvat arkipäivän teot.
Kansalaisvaikuttamisessa pyritään vahvistamaan yhteisöä ja ihmisten välisiä suhteita sekä ratkaisemaan yhteisiä ongelmia.

- **Naapurustokeskustelun järjestäminen paikallisten asioiden käsittelyä varten**
- **Paikalliset siivous- ja ympäristöhankkeet**
- **Paikallisen vapaaehtoisryhmän perustaminen**
- **Sukupolvien välisen dialogitilaisuuden järjestäminen eri näkökulmien ymmärtämiseksi**
- **Yhteistyö koulujen, kirjastojen ja kansalaisjärjestöjen kanssa**
- **Ongelmien esiin tuominen keskustelujen ja työpajojen kautta**

Toimet lisäävät sosiaalista pääomaa, luottamusta ja jaettua vastuuta.

Poliittinen toiminta: päätöksiin, politiikkaan ja viranomaisiin vaikuttaminen.
Toimien tarkoituksena on muokata sääntöjä, päätöksiä ja julkisia prioriteetteja.

- Vetoomuksen jättäminen paikallisille päätöksentekijöille
- Asuinalueen ongelmiin liittyvän julkisen paneelin järjestäminen
- Julkisiin kuulemistilaisuuksiin ja neuvotteluihin osallistuminen
- Politiittisen muutoksen ajaminen (esim. turvallisemmat suojatiet, leikkipaikkasäännöt)
- Yhteydenotto päättäjiin, muutoksen vaatiminen
- Osallistuminen rauhanomaiseen mielenosoitukseen, mikäli viranomaiset jättävät huomiotta yhteisön tarpeet

Toimilla pyritään vaikuttamaan instituutioihin, ei pelkästään yhteisön käyttäytymiseen.

Yksi ongelma, kaksi toimintatapaa
Jos haluat turvallisempia katuja naapurustossasi:

- **Kansalaisvaikutaminen:** Järjestäkää yhteinen kävely vaarallisten paikkojen kartoittamiseksi ja ratkaisujen löytämiseksi.
- **Poliittinen toiminta:** Esittäkää havainnot kaupunginvaltuustolle ja pyytäkää virallista turvallisuussuunnitelmaa.

Molemmat ovat päteviä toimintatapoja. Molemmilla on merkitystä. Toimet vain vaikuttavat eri tasoilla.

IV. TEHTÄVIÄ

1. YKSILÖHARJOITUS: TOIVOPOHJAINEN NÄKÖKULMA

Tavoite:
Rauhantyön mahdollisuuksien ja edellytysten tunnistaminen

Välineet:
Muistiinpanovälineet (paperi, vihko, kynä, tietokone)

Ohjeet:
Pohdi seuraavia kysymyksiä. Voit kirjoittaa vastauksesi muistiin.

- Mistä sait tänään toivoa?
- Kuka inspiroi tai tuki sinua?
- Miten voisit yhdistää ajatuksen toivosta rauhankasvatukseen? Olisiko keinoja mahdollista liittää yhteisölliseen toimintaan?
- Mainitse teko, jonka teit ja joka vei jotakin asiaa eteenpäin (edes jotain pientä)?
- Mikä olisi toiveikas teko, jonka voisit tehdä jo huomenna?

Harjoitus auttaa siirtämään huomion esteistä mahdollisuuksiin. Se auttaa pohtimaan, miten toivoon perustuvaa aktivismia olisi mahdollista edistää paikoissa, joissa siitä olisi hyötyä.

2. RYHMÄHARJOITUS: KANSALAISVAIKUTTAMISEN TEEMOJEN TUNNISTAMINEN JA TOIMENPITEIDEN EHDOTTAMINEN

Tavoite:
Tavoitteena on tunnistaa kansalaisvaikuttamisen keskeisiä teemoja ja luoda yhdessä realistisia toimia, joita voidaan toteuttaa yhteisöissä.

Välineet:
Taulu, jolle osallistujat voivat tehdä muistiinpanoja

Ohjeet:
Osallistujat keskustelevat 3-4 hengen ryhmissä seuraavista aiheista: ”Mitä on kansalaisvaikuttaminen ja miten se näkyy arkielämässä? Mitä kaikkea siihen sisältyy?” Muutaman minuutin kuluttua ryhmät kertovat omista ajatuksistaan. Kirjoittakaa taululle otsikko “Keskeiset kansalaisvaikuttamisen teemat”. Yksi henkilö ryhmistä kirjoittaa ryhmän ajatukset otsikon alle.
Seuraavalla sivulla on tyypillisiä teemoja, joita harjoituksessa esiintyy (tarvittaessa teemoja voidaan lisätä):

- **Yhteisöllinen hoiva ja tuki**
- **Vapaaehtoistyö**
- **Osallistava päätöksenteko**
- **Ympäristönsuojelu**
- **Digitaalinen kansalaisuus**
- **Nuorten ääni**
- **Osallistuminen**
- **Ihmisoikeudet ja inkluusio**
- **Paikallinen ongelmanratkaisu**
- **Dialogi ja vuoropuhelu**
- **Medialukutaito**
- **Misinformaation torjunta**

Jokainen ryhmä valitsee fläppitaululta yhden teeman, jota haluaa tarkastella lähemmin. Pohtikaa ryhmissä: ”Mitkä toimet tai strategiat voisivat edistää kyseistä asiaa?” Kirjoita vastaukset muistiin. Toimet voivat olla pieniä, kuten ”keskustelu aiheesta henkilön X kanssa” tai ”dialogitilaisuuden järjestäminen omassa yhteisössä”.
Lopuksi kaikki ryhmät reflektoivat yhdessä.

V. POHDITTAVAA LOPUKSI

1. Mitä uutta olet opinnut omasta asemastasi yhteisössäsi? Entä henkilökohtaisella tasolla? Kouluttajana?
2. Mikä on mielestäsi tärkein kansalaisvaikuttamisen muoto? Miksi?
3. Mikä olisi yksi konkreettinen vaikuttamustoimi, jonka voisit tehdä tulevan kuukauden aikana?
4. Miten käsityksesi poliittisesta toiminnasta on muuttunut moduulin aikana?
5. Mikä jokapäiväisen poliittisen toiminnan muoto tuntuu itsellesi sopivimmalta?
6. Mikä olisi yksi konkreettinen tapa, jolla voisit vahvistaa omaa poliittista toimijuuttasi?
7. Miten voisin soveltaa oppimaani omissa ryhmissäni ja yhteisöissäni?

Voit myös palata kohtaan ”Pohdittavaa alkuun” ja vastauksiisi. Varaa hetki aikaa oivalluksille.

V. SYVENTÄVIÄ AIHEITA JATKOA VARTEN

- **Tekoäly**
- **Ilmastonmuutos**
- **Syrjintä**
- **Disinformaatio**
- **Sukupuolten tasa-arvo**
- **Toivopohjainen aktivismi**
- **Ihmisoikeudet**
- **Elinikäinen oppiminen**
- **Maahanmuutto**
- **Osallistuminen**
- **Polarisaatio**
- **Julkiset kuulemiset**
- **Työttömyys**
- **Väkivallan ehkäisy**
- **Vapaaehtoistyö**
- **Äänioikeus/vaalit**

V. SYVENTÄVIÄ AIHEITA JATKOA VARTEN

Mukailemalla koulutusohjelman rakennetta voit itse kehittää sisältöä, joka tukee sekä omaa oppimistasi että työpajojen järjestämistä.

Työpajojen aikana on tärkeää kannustaa osallistujia sitoutumaan edes pieniin rauhaa edistäviin toimiin.

Kehotamme sinua vierailemaan säännöllisesti hallitusten, paikallisviranomaisten ja eri organisaatioiden verkkosivuilla ja sosiaalisessa mediassa.

Lukusuosituksia:
Kirjat:

Arendt, Hannah. The Human Condition. University of Chicago Press, 1958.
Freire, Paulo. Pedagogy of the Oppressed. Continuum, 1970.
Smith, Graham. Democratic Innovations: Designing Institutions for Citizen Participation. Cambridge University Press, 2009.
Youngs, Richard. Civic Activism Unleashed: New Hope or False Dawn for Democracy? Oxford University Press, 2019.

Verkkosivusto:
Democracy and our values - European Commission

OPAS KOULUTTAJILLE:

DIALOGITILAISUUKSIEN VALMISTELU JA VETÄMINEN

Kannustamme järjestämään ja vetämään omia dialogitilaisuuksia tärkeistä ja ajankohtaisista aiheista, kuten kansalaisvaikuttamisesta, rauhantyöstä, resilienssistä ja ihmisoikeuksista. Voit valita minkä tahansa aiheen, joka on tärkeä omalle yhteisöllesi ja oppijoillesi. Keskustelut antavat mahdollisuuden pohtia tärkeitä aiheita yhdessä, syventää ymmärrystä ja luoda yhteyksiä eri näkökulmien välille. Ne myös vahvistavat rohkeutta puhua turvallisessa ja kunnioittavassa ympäristössä ja samalla herättävät uteliaisuutta siitä, miten muut ajattelevat, tuntevat ja kokevat maailman. Järjestämällä dialogitilaisuuksia autat rakentamaan tietoisempia, empaattisempia ja sitoutuneempia yhteisöjä. Myös tämä on rauhatyötä!

EHDOTETTU SKENAARIO:

1 Ennen tilaisuutta

Hyvä valmistautuminen luo pohjan merkitykselliselle keskustelulle.

- **Etsi osallistujia**: tunnista aiheesta kiinnostuneet ja valitse sopiva päivämäärä ja paikka. Suositeltu ryhmän koko on 5–20 osallistujaa.
- **Kutsu** osallistujia ja kerää heiltä vahvistukset.
- **Varmista paikka**: varmista, että tila mahdollistaa ympyränmuotoisen tai vastaavan istumajärjestelyn, joka tukee tasa-arvoa ja avoimuutta.
- **Hanki tarvittaessa välineitä**, kuten fläppitaulu, valkotaulu ja tusseja.
- **Hanki virvokkeita** mahdollisuuksien mukaan: tarjoa vettä. Ilmoita osallistujille, mikäli heidän tulee tuoda omat juomansa.
- **Päätä** kesto ja mieti, tarvitaanko taukoja.
- **Valmistele ohjaavia kysymyksiä**: mieti etukäteen kysymyksiä alkuun, keskivaiheen syventymiseen ja loppua varten. Voit myös valmistella tueksi monisteen tai kortin, joka auttaa dialogin alustamisessa ja vetämisessä.

2 Tapaamispäivänä

Luo ilmapiiri, joka kannustaa uteliaisuuteen, kuunteluun ja keskinäiseen kunnioitukseen.

- **Tule ajoissa paikalle** ja tarkista huoneen järjestys, tarvikkeet ja yleinen viihtyvyys.
- **Aloita istunto** seuraamalla yksinkertaista rakennetta:
  - Tervetuloa kaikille.
  - Selitä tapaamisen tarkoitus: ”Olemme täällä tutkiaksemme ja ymmärtääksemme tätä aihetta paremmin yhdessä.”
  - Laadi ja kirjoita ylös dialogin säännöt, esim.:
    - puhu aidosti ja välittäen muista
    - kuuntele aktiivisesti
    - pidä yllä kannustavaa ilmapiiriä
    - kunnioita muita
    - vältä tuomitsemasta
    - tunnista omat tunteesi projisoimatta niitä muihin.
  - Pyydä kaikkia osallistujia hyväksymään säännöt.
  - Ilmoita tilaisuuden kesto ja mahdolliset tauot (useimmiten yhteensä 90–100 minuuttia).
  - Pyydä jokaista osallistujaa esittelemään itsensä lyhyesti ja kertomaan odotuksistaan ja ensimmäisistä huomioistaan.
  - Alusta kysymyksellä, kuten: "Mitä tämä aihe merkitsee sinulle?"
  - Kannusta osallistujia jakamaan kokemuksiaan. Anna keskustelun soljua luonnollisesti.
  - Tiivistä keskeiset havainnot ja johtopäätökset.
  - Lopuksi pyydä kaikkia jakamaan viimeinen ajatus muille.

3 Tilaisuuden jälkeen

Jatka samaan malliin.

- **Pysy yhteydessä osallistujiin.**
- **Kannusta jatkamaan –** kutsu osallistujat uudelleen mukaan ja järjestä uusia tapaamisia.

Voit myös kehittää oman skenaariosi ja ehdottaa lisäsääntöjä ja -aktiviteetteja.

TÄRKEÄÄ:

Fasilitaattori eli vetäjä ohjaa kokousta ja kannustaa osallistujia jakamaan ajatuksiaan. Hänen tehtävänsä on varmistaa, että kaikki tulevat kuulluiksi, mutta ei koskaan painostaa ketään puhumaan. Hyvä fasilitaattori auttaa ryhmää noudattamaan dialogisääntöjä ja varmistaa, että keskustelu pysyy kunnioittavana, osallistavana ja uteliaana. Hän huolehtii prosessista, ei sisällöstä. Jos kokous kaipaa pientä kipinää, fasilitaattori voi itse esittää pohdintoja ja kysymyksiä – aina tietoisesti, nöyrästi ja puolueettomasti.

Tässä vielä pari vinkkiä tapaamisten vetäjille:
Vaikeiden tunteiden käsittely tapaamisissa

1. **Nimeä tunne** - ”Huomaan, että huoneessa on joitakin jännitteitä.”
2. **Hidasta tahtia** – Pidä lyhyt tauko, hengitä ja anna ryhmän rauhoittua.
3. **Normalisoi reaktiot** - ”Tärkeät aiheet herättävät voimakkaita tunteita. Se on sallittua.”
4. **Tarjoa vaihtoehtoja (tai apua)** - ”Haluatteko pitää lyhyen tauon vai puhua tilanteesta?”
5. **Rajaa, älä korjaa** – Huomioi tila, säilytä rajat ja palaa lempeästi prosessin pariin.

Yhden lauseen versio:
Tunnista tunteet, hidasta tahtia, normalisoi tunteet, anna osallistujille toimijuutta ja ohjaa ryhmä takaisin prosessin pariin.

AIHE X:

Avauspuheenvuoro

"Tänään käsitelemme aihetta X. Aloitetaan yksinkertaisella kysymyksellä: mitä mieleesi tulee, kun puhutaan X:stä?"

Alustuskysymykset (lämmittely)

Käytä kysymyksiä 1–2 auttaaksesi osallistujia pääsemään sisälle aiheeseen.

Esimerkkejä:

- Mitä mielleyhtymiä X herättää sinussa?
- Mitä kokemuksia sinulla on X:stä?
- Mitä tunteita X:n ajattelu herättää sinussa?
- Miksi aihe on mielestäsi yhteiskunnallisesti tärkeä?

Keskeiset dialogikysymykset

Valitse 2–4 kysymystä (ryhmän koosta ja käytettävissä olevasta ajasta riippuen)

Esimerkkejä:

- Miten X näkyy omassa elämässäsi, työssäsi, yhteisössäsi?
- Mitä haasteita ja jännitteitä X:ään voi liittyä?
- Mitkä arvot ja periaatteet ovat tärkeitä, kun puhutaan X:stä?
- Mikä auttaa ihmisiä käsittelemään X:ää rakentavasti?
- Mitä esimerkkejä hyvistä käytännöistä ja positiivisista kokemuksista sinulla on X:ään liittyen?

Syventävät-/pohdintakysymykset

Käytä näitä, kun ryhmä on valmis syvempään pohdintaan.

Esimerkkejä:

- Mitä näkökulmia X:stä ei yleensä kuulla?
- Mitä oletuksia ihmiset yleensä tekevät X:stä?
- Miten eri ryhmät voivat kokea X:n eri tavoin?
- Millainen olisi merkityksellinen muutos X:n suhteen?

Lopetuskysymykset

Autetaan osallistujia käymään läpi omia oivalluksiaan.

Esimerkkejä:

- Mainitse yksi oivallus, jonka sait tämän keskustelun seurauksena.
- Minkä yhden (edes pienen) teon voisit tehdä X:ään liittyen?
- Mitä haluaisit pohtia lisää jatkossa?

Tukea vetäjälle: lyhyt kuvaus aiheesta

Valmistele lyhyt määritelmä/teksti siitä, mikä X on.
Kirjoita 1–2 lausetta, joissa kuvailet käsitettä ja sen merkitystä yhteisöille, ihmisten välisille suhteille ja rauhan rakentamiselle. Valmistele selvennyksiä väärinkäsitysten välttämiseksi. Tästä voi olla apua tilaisuuden aikana.

Konseptin luoja:
Iwona Kozieja-Grabowska (Rozmawiajmy-dialogisäätiö)

KIITOS ETTÄ TULIT MUKAAN TUTUSTUMAAN TEACH PEACE -KOULUTUSOHJELMAAN!

Toivomme, että materiaalista on sinulle hyötyä.

On aika suunnitella toimia ja käydä keskusteluja rauhan puolesta.

Pidämme peukkuja puolestasi.

Teach Peace -projektitiimi

Tekstien kirjoittajat:
Iwona Kozieja-Grabowska, Zbigniew Grabowski (Rozmawiajmy-dialogisäätiö)

Tekijät
Teach Peace -projektitiimi