

Rakennetaan nuori vahvaksi
– What you focus on will grow!
Lähipäivä 2.
Lokakuu 2019

Erja Sandberg
KT, erityispedagogi
Ratkaisukeskeinen työnohjaaja




Päivän aikataulu


- 9.00-10.30 Pienryhmien koonti välitehtävistä + pienet esitykset.
- 10.30-10.45 Tauko
- 10.45-11.45 Ratkaisukeskeisyyden perusteita.
- 11.45-12.45 Lounas
- 12.45-14.00 Ratkaisukeskeisyyden perusteita + pienryhmä.
- 14.00-14.15 Tauko
- 14.15-15.00 Ratkaisukeskeisyyden perusteita + välitehtävä.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Pienryhmän aika




Copyright © Erja Sandberg KT, EO



1. Lokakuun kuulumisia työyhteisöstänne.

2. Käykää pienryhmässä läpi konkreettiset oman pienryhmän harjoitteet vapaavalintaisesta kirjasta.
-> Valitkaa **KAKSI** esimerkkiharjoitetta mitkä esittelette koko ryhmälle.

3. Keskustelua harjoitteiden kokeiluista omassa työssä.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO 



Ratkaisukeskeisyyden perusteita



Copyright © Erja Sandberg KT, EO 

Positiivinen psykologia vs. ratkaisukeskeisyys

- ☀️ Suuntautuvat **eteenpäin**, keinoihin, joiden avulla ihminen voi paremmin.
- ☀️ Positiivinen psykologia tukeutuu **laajoihin** interventioihin ja sen mittaamiseen, tuloksellisuuteen hyvinvoinnissa.
- ☀️ Ratkaisukeskeisyys ei usko suureen teoriaan vaan **yksilöllisiin** säännönmuutoksiin ihmisen elämässä.
- ☀️ Positiivinen psykologia kehittää ja tutkii akateemisesti **laajasti kaikille** hyvinvointia lisääviä harjoituksia ja interventioita, ratkaisukeskeisyys lähtee ihmisen **yksilöllisestä** kokemus- ja havaintomaailmasta.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO 

Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeisyys



Copyright © Erja Sandberg KT, EO





*Systemiteoreettinen viitekehys:
Yksi muutos aikaansaa toisen muutoksen.*

Copyright © Erja Sandberg KT, EO





Copyright © Erja Sandberg KT, EO





Ongelma
->Tavoite
-> Ratkaisu

Kaikki asiat eivät aina ole ratkaistavissa, mutta tavoitteita ja osatavoitteita voi löytää, jotta **päästään eteenpäin.**

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

20 %
80 %

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Ongelman ulkoistaminen

Ongelmakeskeinen keskustelu

- Ihminen ongelmana.
- Luokittelee ihmisiä.
- Leimaa.

Ulkoistava keskustelu

- ★ Ongelma ongelmana.
- ★ Ongelma on ihmisen ulkopuolinen asia.
- ★ Taitojattelu.

"Olisin toivonut, että minut olisi nähty tyttönä, jolla on ongelmia, eikä tyttönä, joka on ongelma"

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Ratkaisukeskeisyyden periaatteet



1. Tee lisää sitä, mikä toimii.
2. Älä korjaa sitä mikä ei ole rikki.
3. Tee pieni muutos siihen mikä ei toimi.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Ratkaisuun suuntautuminen

- 🌟 **Yhdessä** sovitut toimintatavat tuovat parhaat ratkaisut haastavissa tilanteissa.
- 🌟 Toimintaohjelma, jota koko oppilaitos sitoutuu yhdessä **suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan**, on yleensä tuloksellinen.
- 🌟 Ongelmallisten tilanteiden ratkaisuja voi ja kannattaa pohtia yhdessä.
- 🌟 Kodin **osallistaminen** nuoren haastavaan tilanteeseen on tärkeää.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Palautteenanto osana ratkaisukeskeisyyttä



- 🌟 Palautteen aitous
- 🌟 Rakentava palaute
- 🌟 Kehonkielen merkitys
- 🌟 Omien ajatusten ja sanojen merkitys palautteenantoon ja tilanteeseen.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO





KRITIIKKISIMULAATTORI

Copyright © Erja Sandberg KT, EO




Tärkeitä asioita ratkaisukeskeisyydessä

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

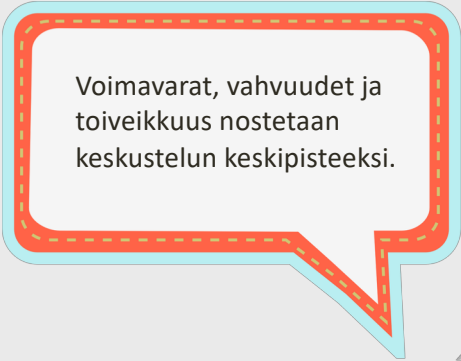
Omien ennakkokäsitysten siirtäminen taustalle
-> Et voi tietää valmiiksi!


- > **Kysy**
- > **Kuuntele**
- > **Kysy lisää!**




Copyright © Erja Sandberg KT, EO


Voimavarat, vahvuudet ja toiveikkuus nostetaan keskustelun keskipisteeksi.




Copyright © Erja Sandberg KT, EO 


Huomio suunnataan aikaisempiin onnistumisiin ja taitoihin.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO 




Ajattelu, keskustelu ja työskentely suunnataan toivottuun tulokseen tai tavoitteeseen sekä **edistysaskeliin** kohti tavoitetta.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO 

✨ Arvostava suhtautuminen. Vuorovaikutus tähtää yhteistyöhön.

✨ Toisen maailmankuvan sekä arvojen kunnioittaminen.




Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Yhteistyö


Ratkaisukeskeinen työskentelyote myös verkostojen kanssa!

-> Sinä voit kääntää puhettavan tavoitteelliseksi!



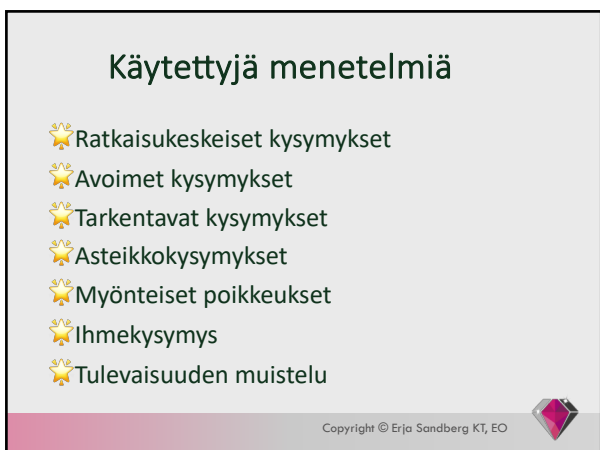
Copyright © Erja Sandberg KT, EO

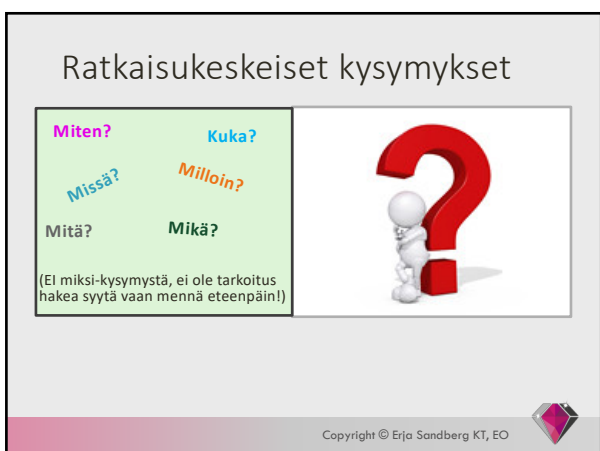
Ongelmiin on monia vaihtoehtoisia ratkaisuja.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO








Asteikkokysymykset



- ☀ Jos arvioit asteikolla 1-10, missä olet nyt?
- ☀ Mikä sai sinut antamaan juuri tuon numeron?
- ☀ Mikä on riittävän hyvä taso sinulle?
- ☀ Mistä näkisit, että olet edennyt seuraavaan numeroon?
- ☀ Mikä on ensimmäinen pieni asia, minkä voit tehdä edetäksesi?

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Avoimet kysymykset



- ☀ Millainen on tilanne silloin, kun se toimii hyvin?
- ☀ Mikä on mielestäsi riittävän hyvä tilanne?
- ☀ Millaiseksi toivot tilanteen muuttuvan?
- ☀ Mikä auttaa sinua pääsemään tuohon tilanteeseen?
- ☀ Mistä huomaisit, että asiat toimivat hyvin?
- ☀ Mikä olisi ensimmäinen pieni askel, joka sinun kannattaisi tehdä?

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Tarkentavia ratkaisukeskeisiä kysymyksiä

Kerro lisää!

Tarkentaisitko?

Mitä täsmälleen tarkoittit sanoessasi..

Olenko ymmärtänyt oikein...

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Ongelma käännetään tavoitteeksi

Henkilö esittää ongelman/ongelma havaitaan

1. Miten toivoisit asian olevan?
2. Mitä voit itse tehdä asian eteen?
3. Mikä auttaa sinua siinä?
4. Mitä minä/muut voivat auttaa/tehdä?



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Vinkki: Voit aina käyttää näitä



Copyright © Erja Sandberg KT, EO




Pienryhmän aika



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Pohdittavaksi pienryhmässä




- Kokemuksia ammatillisesti haastavissa keskustelutilanteissa?
 - Kollegoiden osallistaminen asiaan
 - Esimiehen osallistaminen asiaan
 - Nuoren kodin osallistaminen asiaan
- Milloin yhteistyö toimii näissä tilanteissa?
- Milloin yhteistyö tuntuu hankalalta? Kuka sinua auttaa silloin eteenpäin?

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Ratkaisukeskeinen harjoitus 1.

Jaetaan pienryhmä pareihin:

- Toinen parista kertoo ongelmastaan jollain elämän osa-alueella. (ongelmakeskeisyys)
- Toinen parista kääntää keskustelussa ongelman tavoitteeksi ja käyttää ratkaisukeskeisiä ja kysymyksiä. (ratkaisukeskeisyys)
- Vaihdetaan osia.



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Ratkaisukeskeinen harjoitus 2.

Valitaan pienryhmästä puhuja – tukija - havainnoijat

- Puhuja kertoo ongelmastaan jollain elämän osa-alueella. (eri ongelma kuin edellisessä harjoituksessa)
- Tukija kuuntelee ja kääntää keskustelussa ongelman tavoitteeksi käyttäen **ratkaisukeskeisiä ja tavoitteellisia** kysymyksiä.
- Vaihdetaan osia.
- Keskustelua rooleista.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Ratkaisukeskeinen harjoitus 3.

Jaetaan pienryhmä pareihin:

1. Toinen parista kertoo ongelmastaan.
2. Toinen kääntää ongelman tavoitteeksi.
3. Vaihtakaa osia.
4. Pienryhmässä keskustelua rooleista.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Ratkaisukeskeisyys tiimi-/työparityöskentelyssä?



Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Välitehtävä



1. Voisiko ratkaisukeskeisyys olla vahvasti sinunkin työotteenasi?
2. Kokeile ratkaisukeskeisyyden menetelmiä omassa työssäsi, työyhteisössä ja oppijoiden kohtaamisissa.
3. Kirjoita kokemuksistasi ja havainnoistasi oppimispäiväkirjaan.

Copyright © Erja Sandberg KT, EO



Kun mielesi tekee velloa ongelmissa ja etsiä
syyllisiä – käytä se aika miehuummin
ratkaisujen pohtimiseen ja esittämiseen.
Eteenpäin vain entistä
sinnikkäämmin!

© Erja Sandberg KT,
EO



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Nähdään
webinaarissa!



Copyright © Erja Sandberg KT, EO

Kiitos



@ Yhteys: Erja.Sandberg@helsinki.fi
www Kotisivu: www.erjasandberg.eu/blog
f <https://www.facebook.com/KTERjaSandberg/>
SandbergErja
i <https://www.instagram.com/erjasandberg/>
in <https://linkedin.com/in/erja-sandberg-19852383>

Copyright © Erja Sandberg KT, EO
