



Minä ohjaajana - kokonaisvaltainen ihmiskäsitys

Tavoite

Harjoitus on tarkoitettu elämäntapamuutosohjaajalle ohjaajan oman ihmiskäsityksen tiedostamiseen. Jokaisella meistä painottuu ihmiskäsityksessä joku puoli: koulutustausta, omat mielenkiinnon kohteet ja maailmankatsomus ohjaavat tarkastelemaan ihmistä eri suunnista. Lisäksi motivoidumme kukin hieman eri asioista: toinen odottaa ohjeita ulkopuoliselta asiantuntijalta kun toinen motivoituu sisäisesti. Mikäli omaa ihmiskäsitystä ei tiedosta, saattaa ohjaaja ajatella oman käsityksensä olevan "ainoa kiinnostava näkökulma ihmisyyteen", jolloin ohjauksessa käytetyt motivointikeinot eivät välttämättä kohtaa asiakasta. Ohjaaja painottaa esimerkiksi vain ravitsemuksellisia seikkoja ja kehon optimaalista biologista tilaa, kun ohjattavalle tärkeämpää elämässä on toimivat sosiaaliset suhteet.

Kohderyhmä ja ryhmän koko

Harjoitus on hedelmällisin tehdä vähintään 6–8 hengen ryhmässä, ja mielellään eri koulutustaustaisista ihmisistä koostuvassa monialaisessa ryhmässä, jotta ihmisyyden eri puolet ja perustelut tulevat selkeämmin esiin.

Ajankäyttö

Aikaa harjoitukseen menee noin puoli tuntia, mutta mikäli ryhmä on suuri ja keskustelua ja esimerkkejä syntyy paljon, aikaa voi mennä lähemmäs tuntikin.

Esivalmistelut, tarvikkeet, tilat, välineet

Nelikenttäharjoitus: opettaja tulostaa A4-papereille sanat

- biofyysinen ihminen
- psyykinen ihminen
- sosiaalinen ihminen
- sielullishenkinen ihminen

(ks. seuraavan sivun liitteet) ja laittaa laput eri jokaiselle seinälle maalarinteipillä kiinni. Luokkatilassa tulee voida liikkua jonkun verran.

Janaharjoitus: perustuu NLP-motivaatiostrategioiden tausta"teoriaan", joten jos se ei ole opettajalle tuttu, harjoitusta ei tästä näkökulmasta ole mahdollista ohjata. Sitä voi kuitenkin soveltaa muulla tavoin mieleen tulee.

Tehtävänanto ja työskentelyohjeet

- **Nelikenttä:** Opettaja pohjustaa nelikenttäharjoitusta palauttamalla mieliin ihmiskäsityksen eri ulottuvuuksia esimerkiksi Lauri Rauhalan mukaan. Lyhyesti voidaan kuvata osallistujille sitä, miten koulutusala suuntaa katsomaan ihmistä tietystä näkökulmasta, samoin kuin omat harrastukset ja mielenkiinnon kohteet. Tämän jälkeen ohjaaja pyytää osallistujia menemään sen lapun alle, joka tällä hetkellä



painottuu omassa ihmiskäsityksessä eniten. Mikä on se näkökulma, josta kukin lähestyy ihmisyyttä? Ohjaaja kysyy jokaiselta perusteluja, miksi juuri tuo paikka tuntui omalta. Keskustellaan.

- **Jana:** Ohjaaja pohjustaa janaharjoitusta kuvaamalla sitä, miten ihmiset motivoituvat asioista eri näkökulmista (näkökulmana tässä harjoituksessa on NLP-motivaatiostrategiat/erottelutyylit). On hyvä tiedostaa, että kaikki eivät motivoitu asioista samasta näkökulmasta, jotta osaa ohjaajana tunnustella, mikä on asiakkaalle ominainen tapa motivoitua. Käydään läpi joitakin teemoja ja ohjaaja pyytää kunkin teeman kohdalla osallistujia valitsemaan paikkansa janalta luokkatilassa sen mukaan, millainen itse on suhteessa teeman ääripäihin. Esimerkiksi osa ihmisistä motivoituu kaikesta uudesta helposti, eikä välttämättä jaksa ylläpitää kiinnostusta ilman uusia asioita. Osa ihmisistä puolestaan ahdistuu liian suurista muutoksista ja haluaa uusien asioiden lomittuvan sopivassa tahdissa tuttuihin asioihin. Ohjaaja pyytää janalla seisovia kertomaan miksi kyseinen kohta janalta tuntuu oikealta. Keskustellaan.
- **Purku:** Keskustelussa tärkeää on laajentaa ymmärrystä erilaisista tavoista suhtautua todellisuuteen, miten eri tavoin ihmiset kiinnittävät huomiota eri asioihin. Ei koeteta löytää "oikeaa" tapaa suhtautua, vaan nähdä se, miten ihmisillä on erilaisia luonnollisia tapoja suhtautua asioihin. Keskustellaan siitä, miten nämä teemat on hyvä huomioida laadukkaassa ja dialogisella otteella toteutettavassa elämäntapaohjauksessa.

Muuta huomioitavaa

Toiminnallisen harjoituksen idea on aktivoida kehon liikkeen avulla mieltä, eli näitä harjoituksia ei tehdä niin, että osallistujat jäävät paikoilleen ja sieltä kertovat minkä lapun alle sijoittuisivat tai missä kohdin janaa seisovat.

Janaharjoituksessa ohjaajan on erittäin tärkeä tiedostaa oma tapansa orientoitua ja motivoitua asioihin, ja se, että ohjaajan oma tapa ei ole yhtään sen oikeampi kuin muukaan tapa. Tämä on tärkeää siksi, että ohjaaja osaa kunnioittaa esiin tulevia tapoja ja perusteluita. Harjoituksessa käy helposti niin, että toisessa ääripäässä seisovat alkavat puolustella omaa tapansa toisessa päässä seisoville ja päinvastoin. Ohjaajan on hyvä tuoda selkeästi esiin se, että kyse on usein biologispohjaisesta temperamenttierosta, joissa ei ole "parempihuonompi" asetelmaa, vaan on vain erilaisia tapoja reagoida muutokseen.



Biofyysinen ihminen



Minä ohjaajana – kokonaisvaltainen ihmiskäsitys, jonka tekijä on Minna Kuvajainen, on lisensoitu [Creative Commons Nimeä-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä](#).

Tehoa tupakasta vieroituksen opetukseen ja oppimiseen toisella ja korkea-asteella 2014–2016

Psyykkinen ihminen



Minä ohjaajana – kokonaisvaltainen ihmiskäsitys, jonka tekijä on Minna Kuvajainen, on lisensoitu [Creative Commons Nimeä-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssi](#)llä.

Tehoa tupakasta vieroituksen opetukseen ja oppimiseen toisella ja korkea-asteella 2014–2016

Sosiaalinen ihminen



Sielullis- henkinen ihminen

