

Miten minäpystyvyys säilyy ja muuttuu?

Kasvuympäristö, aikuisuus, ikääntyminen

Miten lasten ja nuorten minäpystyvyysuskomuksiin voi vaikuttaa?

NLP-harjoitus: kielteisen, rajoittavan uskomuksen muuttaminen - hyödynnetään kieltä

© S.Hiltunen/11.10.2016

Minäpystyvyyden kehitys

Vahva ja kestävä minäpystyvyyden tunne rakentuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa:

1. Vauva aikaansaavana yksilönä: Hei, minä pystyn vaikuttamaan asioihin! 😊
2. Lapsena:
 - fyysiset, motoriset taidot
 - psyykkiset taidot - tunteiden hallinta - itsetunnon kehittyminen
 - sosiaaliset taidot - perhe, kaverit, opettajatMinä osaan!

© S.Hiltunen/11.10.2016

Minäpystyvyyden kehitys

Vahva ja kestävä minäpystyvyyden tunne rakentuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa:

3. Koulu kognition kehittäjänä (ajatukset, tiedot, oppiminen): Minä opin! - Olen hyvä oppimaan! - Olen hyvä oppija!
4. Siirtymät nuoruudessa ja aikuisuudessa - lukio/ammattikoulu, opiskelija, ammatti, työ, perheen perustaminen - Osaanko minä? Mitä minä haluan?
5. Keski-ikä, vanhempien ikääntyminen... Vieläk

© S.Hiltunen/11.10.2016

Minäpystyvyyden kehitys

Vahva ja kestävä minäpystyvyyden tunne rakentuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa:

3. Keski-ikä, vanhempien ikääntyminen... Vieläkö minä opin? Minulla on huono muisti. Minulla on yhä hyvä muisti - olen hyvä oppija!
4. Eläkeikä, ikääntyminen - Miten sopeudun, kun en enää pysty? - luopuminen

© S.Hiltunen/11.10.2016

Uskomusten (minäkäsityksen) muuttaminen Hyödynnetään kieltä

Vahva ja kestävä minäpystyvyyden tunne rakentuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa:

3. Keski-ikä, vanhempien ikääntyminen...
Vieläkö minä opin? Minulla on huono muisti. Minulla on yhä hyvä muisti - olen hyvä oppija!
4. Eläkeikä, ikääntyminen - Miten sopeudun, kun en enää pysty? - luopuminen

© S.Hiltunen/11.10.2016

Uskomuksen (minäkäsityksen) muuttaminen Hyödynnetään mielikuvia ja kieltä

Uskomukset ovat äärimmäisen totta tunnetasolla

- Usein uskomusten muuttamiseen eivät riitä vakuuttelut tai järjen puhuminen (ajatteluprosessit)
- Tarvitaan tunnetasolle ulottuvia keinoja:
 - Mielikuvat (visuaaliset, auditiiviset ja kinesteettiset -mukaanlukien tilan hyödyntäminen, fyysiset keholliset ja motoriset harjoitteet)
 - Kielelliset keinot

© S.Hiltunen/11.10.2016

Muutetaan värin avulla

© S.Hiltunen/10.11.2013

1. Mieti jokin **myönteinen käsitys**: Missä olet hyvä?
 - Kuvittele se kirjoitettuna eteesi: **Olen hyvä jalkapallossa.**
 - Miltä sinusta **tuntuu**, kun ajattelet niin? Nauti tunteista!
 - Mikä **väri** voisi kuvata tunteitasi? Anna **värin levitä ympärillesi, vahvista sitä.**
2. Mieti nyt jokin **rajoittava uskomus**, jota haluat muuttaa.
 - En osaa matikkaa.
 - Kuvittele rajoittava käsitys kirjoitettuna eteesi.
 - Muistele, mikä **väri** kuvasi **myönteistä käsitystäsi**
 - Anna sen värin levitä ensin eteen kuvitellun rajoittavan käsityksen ympärille ja sitten itsesi ympärille

Muunnelmia

1. Värin sijaan voi käyttää ääntä, joka vahvistuu, tulvii joka puolelle ympärille.
2. Joillekin voi sopia myös tuntemus (tai tuoksu!), joka leviää ensin itseen joka puolelle ja sitten itsen ulkopuolelle kuvitellun uskomuksen ympärille.
3. Joillekin sopii liikkuminen, tekeminen:
 - seiso lattialla siten, että edessä on tilaa
 - kuvittele rajoittava käsitys kirjoitettuna lattialle eteesi
 - ajattele myönteistä käsitystäsi
 - anna tunteiden vahvistua ja ympäröidä itsesi joka puolelta, levitä joka paikkaan
 - astu rajoittavan käsityksesi päälle niin, että myönteiset tunteet ja tuntemukset siirtyvät mukanasi ja peittävät rajoittavan käsityksen kokonaan ja joka puolelta

© S.Hiltunen/10.11.2013

Muunnelmia

4. Joillekin voi sopia askartelu:
 - Kirjoita rajoittava käsitys paperille
 - Kirjoita myönteinen käsitys toiselle paperille
 - Käytä eri värejä!
 - Liimaa myönteinen käsitys rajoittavan päälle
5. Joillekin voi sopia kielellä leikkittely ja hokeminen (rallattelu)
 - Ehkä laulamalla, räppäämällä!

En osaa matikkaa. Mutta osaan äikkää. Osaan hyvin äikkää. Osaan hyvin äikkää. Kohta osaan matikkaa. Huomenna osaan matikkaa. Ylihuomenna osaan matikkaa. Joulukuussa osaan matikkaa. Ensi vuonna osaan matikkaa. Mutta osaan matikkaa. Osaan hyvin matikkaa. Osaan hyvin matikkaa. Osaan hyvin matikkaa.

 - Ideana se, että kun jotain hokee tarpeeksi kauan ja usein, niin se lopulta rupeaa tuntumaankin todelta (nk. affirmaatiot)
6. Joillekin voi sopia... **LUOVUUS ON SALLITTUA ☺**

© S.Hiltunen/10.11.2013

Uskomuksen (minäkäsityksen) muuttaminen Hyödynnetään kieltä

1. Ajattele jotain rajoittavaa minäkäsitystä, joka sinulla on – ”Minulla ei ole matikkapäätä”
2. Ajattele se metaforana: Matikka on kuin...
3. Täydennä lausetta – kirjoita ylös kaikki, mitä tulee mieleen
4. Valitse tärkein lause: Matikka on kuin tervanjuontia.

© S.Hiltunen/11.10.2016

Uskomuksen (minäkäsityksen) muuttaminen Hyödynnetään kieltä

Ryhmässä:

5. Mikä on tervan vastakohta? – Ryhmä tekee ehdotuksia:
 - Matikka on kuin pumpulia.
6. Hyväksy tai hylkää...
7. Lisää ehdotuksia:
 - Matikka on kuin pilvellä ratsastaisi.
8. Kunnes oikea ja sopiva löytyy!
9. Metafora ja tunne saavat myös kehittyä itsestään ajan myötä...

© S.Hiltunen/11.10.2016

Uskomuksen (minäkäsityksen) muuttaminen Kyseenalaistaminen

© S.Hiltunen/11.10.2016

1. Mistä tiedät, että et osaa matikkaa?
Jatkokysymykset tilanteen mukaan:
2. Miten se, että sait huonon numeron, todistaa, että et osaa matikkaa?
Etkö lainkaan, yhtään? Etkö ikinä?
Oletko joskus osannut matikkaa? – milloin, kerro
3. Voitko kuvitella tilanteen, että osaat matikkaa?
4. Mitä pitäisi tapahtua, että uskoisit osaavasi matikkaa?
5. Ihmekysymys: Jos vaikka heräät huomisaamuna ja ihme on tapahtunut: yhtäkkiä tiedät, että osaat matikkaa. Mistä tiedät, että ihme on tapahtunut?

Kyseenalaistaminen on prosessi – anna aikaa kehitykselle

Lähteitä:

Minäpystyvyys:

- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).

Lähteitä:

Temperamentit ja persoonallisuus:

- Keltikangas-Järvinen Liisa, 2014: Temperamentti ja koulumenestys
- Metsäpelto Riitta-Leena & Feldt Taru, 2009: Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset piirteet

Lähteitä:

NLP:

- Dilts Robert, 1997: Muuttavat ajatukset. Uskomusjärjestelmien muuttaminen NLP:llä, Jyväskylä: Ai-ai Oy, Gummerus
- Hiltunen S., Kiviaho M., Vikeväinen-Tervonen L. 2003: NLP perusteet. Teoriaa ja harjoituksia, Tampere: Tampere University Press
 - osto: Tiedekirjakauppa TAJU, Tampere, Linna, Kalevantie, tilaukset:
http://granum.uta.fi/granum/kirjanTiedot.php?tuote_id=8282
- <http://www.nlpyhdistys.fi/>
- Toivonen Veli-Matti & Kauppi Timo, 1995: Kielen taikaa - NLP Kielikirja