

Restoratiivisella kohtaamisella tukea perheisiin

Suomen Sovittelufoorumi ry ja #sovinto -ohjelma ottavat osaa Valtionneuvoston käynnistämään **Suomi toimii -kampanjaan**, joka jakaa mm. vinkkejä pandemiasta johtuvan poikkeustilan tuomien jännitteiden ja ahdistuksen käsittelyyn. Sovittelun ja restoratiivisen lähestymistavan asiantuntijat ja kokeneet sovittelijat FT **Maija Gellin** ja OTM **Pia Slögs** Suomen sovittelufoorumista vinkkaavat vuorovaikutuksen opetteluun mahdollisuuteen myös arjen riitatilanteissa.

Arjenkin konfliktissa piilee mahdollisuus muutokseen. Pia Slögs törmää usein Naapurussovittelun keskuksen sovittelutehtävissään siihen, että omista tulkinnoista halutaan pitää kiinni, vaikka samaan aikaan toivotaan muutosta tulehtuneisiin naapurussuhteisiin. Maija Gellin kohtaa VERSO-ohjelman puitteissa lasten ja nuorten ristiriitoja, joissa on jämähdetty loukkaantumiseen eikä sieltä oikein osata tulla pois. Jäädään koukkuun riidan loukkuun. Restoratiivisen ajattelun mukaan on usein kyse siitä, että riidan osapuolten sosiaaliset tarpeet eivät pääse toteutumaan. Kuulluksi ja arvostetuksi tuleminen, vaikka onkin eri mieltä asioista, ovat riidan osapuolten keskeisiä tarpeita. Sovittelevalla keskustelulla nämä tarpeet lähtevät täyttymään. Restoratiivinen kohtaaminen johtaa parhaimmillaan tilanteeseen, jossa kuunnellaan ja tullaan kuulluksi, arvostetaan ja tullaan arvostetuksi. Yhteisen ratkaisun löytyminen eheyttää rikkoutunutta ihmissuhdetta niin, että sopimusten pitäessä myös loukkaantumisen tunteet ja paha mieli voivat väistyä.

Maijan ja Pian vinkit arjen riitaisuuden purkuun restoratiivisella ja sovittelevalla lähestymistavalla:



Kuva: valtioneuvosto.fi/suomitoimii

1. Huomaa, että jokaisen näkökulma on arvokas, kun riitoja ja erimielisyyksiä selvitetään. Rauhoitu ja rauhoita tilanne ja kuuntele kaikkia, vaikka olisitkin eri mieltä asioista.
2. Kerro oma näkemysesi tapahtuneesta ilman syyttelyä. ”Mielestäni tässä kävi nyt näin...” on parempi aloitus oman näkemyksen esittämiseen kuin oman totuuden toivotus tai toisten syyttely.

3. Kysele kaikkien osallisten tunteista ja kerro myös omista tuntemuksista. Auta etenkin lapsia tunnistamaan tunteita, mutta älä tyrkytä omia oletuksiasi toisten tunteista tai ajatuksista. Keskeytä myös toisten syyttely, jos sitä ilmenee ja ohjaa kertomaan kunkin omista ajatuksista ja tunteista syyttelyn sijaan.
4. Anna osapuolten tarinoille tapahtuneesta ja tunteista riittävästi aikaa ja siirry vasta sitten etsimään ratkaisuja. Kun kaikki kokevat tulevansa kuulluksi syntyy mahdollisuus aitoon osallisuuteen ja vastuunottoon. On hyvä varmistaa, että asiasta on keskusteltu tarpeeksi kysymällä vielä lopuksi: ”Haluaako joku vielä sanoa jotain ennen kuin lähemme etsimään ratkaisua?”
5. Ratkaisut ovat usein yksinkertaisia lupauksia siitä, miten asia korjataan niin, että riita ei jatku. Anna kaikille tilaa ratkaisujen esittämiseen ja tehkää yhdessä myös päätös siitä, miten jatkossa toimitaan, että tilanne ei toistu. Riidan osapuolet ovat riitansa asiantuntijoita. Huomaa siis, että ratkaisu ei välttämättä ole täysin sellainen, jota sinä ehdottaisit, joten tule vastaan ja anna yhteiselle ratkaisulle mahdollisuus.
6. Huolehdi seurannasta. Seuraa myönteisiä sopimuksen suuntaisia muutoksen merkkejä – vaikka pieniäkin – ja huomaa, ja anna positiivista palautetta onnistumisista niin itsellesi kuin toisillekin. Anna onnistumisten sulattaa viimeisetkin mielipahan rippeet ja kiinnity myönteiseen muutokseen.

#suomitoimii #yhdessä Katso: valtioneuvosto.fi/suomitoimii