Työterveyslaitos

Euroopan unionin osarahoittama

TYÖHYVINVONNIN AARREARKUN TYÖKALU

Kyseenalaistamistekniikka

Työkalun tavoitteena on, että osallistujat tunnistavat tunteisiin vaikuttavia ajatuksia ja tulkintoja. Lisäksi osallistujat opettelevat tunnistamaan ja kyseenalaistamaan kiireessä tai tunnekuohuissa syntyneitä kielteisiä tapahtumien tulkintoja ja muokkaamaan niitä positiivisemmiksi.

Hyödyt

- Vähentää virheellisiä ja negatiivisia tulkintoja tilanteista sekä lievittää stressiä.
- Tiimi oppii huomioimaan erilaisia mielipiteitä ja näkemyksiä.
- Erilaisten näkökulmien tarkastelu yhdessä vähentää ristiriitoja.

Ohje työkalun käyttöön

1. Analysoikaa tiimissänne yhdessä jotakin viimeaikaista tilannetta, jossa koitte voimakkaita ja epämiellyttäviä tunteita. Tilanne voi olla sellainen, jossa tunteet saivat käyttäytymään tavalla, joka kadutti myöhemmin.
2. Kirjatkaa taulukkoon (liite) tilanteen kuvaus sekä ne ajatukset ja tulkinnat, joita tilanteessa syntyi. Pohtikaa tämän jälkeen, onko näille ajatuksille ja tulkinnoille olemassa muita mahdollisia tulkintoja. Kirjatkaa ne ylös.
3. Keskustelkaa:
    - Millaisilla eri tavoilla tilanteita ja tapahtumia voidaan tulkita?
    - Ovatko tulkintanne aina totta?
    - Miten tunnereaktiot vaikuttavat ajatuksiinne ja tulkintoihinne?
    - Mikä vaikutus kiireellä ja kuormituksella on näihin?
4. Keskustelkaa yhdessä, miten voitte jatkossa tunnistaa vastaavat tilanteet ja pysäyttää hätäisten tukintojen syntymiseen. Jatkakaa yhteistä harjoittelua ja palatkaa asiaan seuraavissa tiimin palavereissa.

Työkaluun liittyvä lisämateriaali

- Kyseenalaistamistekniikka-taulukko

Työkalun kehittämisessä on hyödynnetty Mielen hyvinvoinnin abc -toimintamallia: www.innokyla.fi/fi/toimintamalli/mielen-hyvinvoinnin-abc-0

INFO

Tarve
Haastavien tilanteiden ratkaiseminen

Kenelle
Tiimille

Kesto
30–45 minuuttia

Tarvikkeet
Kyseenalaistamistekniikka -taulukko ja kirjoitusvälineet

Työterveyslaitos

Euroopan unionin osarahoittama

KYSEENALAISTAMISTEKNIIKKA

1. Tunnistakaa tilanne

Kirjoittakaa tilanne tarkasti, mutta mahdollisimman neutraalisti. Mitä tilanteessa tapahtui?

Esimerkki: Tiimissämme oli sairaustapauksen vuoksi työntekijävajausta ja siksi oli kiirettä. Kukaan toisista tiimeistä ei auttanut, vaikka pyysimme. Lapsillakin oli pinna kireällä. Useampi itki, ja yksi löi toista lelulla päähän.

2. Tunnistakaa ajatukset ja tulkinnat

Kirjoittakaa ajatuksia, joita tilanne nosti mieleenne. Miten tulkitsitte tapahtuneen?
Mitä tilanteen tulkinnasta aiheutui? Ikäviä tuntemuksia tai käyttäytymistä?

Esimerkki: Ärsytti ja suututti, kun kukaan ei auttanut. Mekin olemme auttaneet muita, kun ovat pyytäneet. Olemme ilmeisesti tiimi, josta kukaan ei tykkää. Emme enää auta muita tiimejä jatkossa. Lapsillekin jäi varmasti traumoja päivästä. Kaikki olivat äkäisiä koko päivän. Mikään ei onnistunut ja kotonakin tuli tiuskittua perheelle.

3. Kyseenalaistakaa ajatukset

Ovatko edellä mainitut ajatukset ja tulkinnat totta? Onko niissä tunteen tuomaa ehdottomuutta tai äkkipikaista tulkintaa? Miten niitä voisi muotoilla uudestaan? Kirjoittakaa uusia, rauhassa harkittuja ajatuksia tilanteesta.

Esimerkki: Työssämme on vähän väliä kiirettä ja henkilöstövajausta. Nytkin on pahin flunssakausi meneillään. Myös toisilla tiimeillä taisi olla samanlainen tilanne. Muut tiimit olisivat auttaneet, jos oikeasti olisivat siihen pystynet. Kun tarkemmin ajattelee, niin lapset usein itkevät ja onhan noita lelulla lyömisiä sattunut muinakin päivinä. Tällaisia päiviä tulee välillä. Tehdään se, mitä pystytään.