

# Yhteenveto matkasta

## Oppia ja oivalluksia

Matkalta odotin tunnepuolen pohdintaa, mutta sainkin rautaista faktaa. Tykkäsin! Sain tiedon antamaa ymmärrystä ja empatiaa niin itseäni kuin muitakin kohtaan. Ymmärrän paremmin itseni ja muiden reaktioita eri tilanteissa. Minulle jäivät verkkokalvoille kuvat höyhenestä niin kevyenä ja herkkänä, vahvana ja sisukkaana sekä sympaattinen hermosto, joka kiljuu hädissään: "Me kuollaankin kaikki!".

Syksyn oppimismatkaani osui työmatka, jolle osui luonnonkatastrofin myötä paljon hätää ja kuolemaa – samaan syssyyn vielä väkivaltainen kuolema kadulla. Oli iso apu, että olimme käyneet läpi mielen ja hermoston reaktioita hätä- ja stressitilanteissa. Ymmärsin fysiologisia reaktioitani, jotka olivat terveitä epänormaalissa tilanteessa. Minulle tämä kognitiivinen tapa oli hyvin sopiva käsitellä tilannetta ja omia reaktioitani. Hyvin kiitollinen olen opista. Osasin hengitellä sympaattiset – ei niin sympaattiset hermostoeläimet rauhallisiksi.

## Ajattelun ja toiminnan kehittymistä

Matkalla toistui lempeyden sanoma. Se on auttanut minua meneillään olevan organisaatiouudistuksen käsittelyssä. Maltan aiempaa paremmin. Maltan antaa aikaa ja sietää sitä, että asiat menevät johonkin suuntaan ja joskus taas johonkin toiseen. Lempeän sisun ajatus antaa voimaa siihen, että kannattaa yrittää vaikuttaa hitaasti ja rakentavasti. Periksi ei kannata antaa, mutta kannattaa suunnitella ja harkita, miten mitäkin asiaa edistää.

Opetusalan säästöt ja tiukennukset näkyvät jokaisen työssä. Olen saanut syksyn aikana tehdä asioita, joilla pääsen edistämään arvojeni ja rakentamaan tulevaa. Koen olevani parempi kuuntelija, yritän ymmärtää myös erilaisten näkökulmien pointit ja etsimään niistä yhteistä näkemystä. Pystyn aiempaa paremmin asennoitumaan työhön ultramaratonina, jolla voimia ei kannata tuhlaa riuhkumiseen. Ylämäissä on viisautta kävellä. Joskus voi vaikka tilata taksin ja ajella sillä vaikean pätkän.

## Oppimismatkan tulosten näkyvyys

Olen pyrkinyt levittämään oppimaani työyhteisössä. Ajatus, joka on saanut kannatusta, on rajakontrolli negatiivisille ajatuksille. Kun ilmassa on paljon kuormitustekijöitä, on viisasta rajata, mitä mieleensä päästää. Olen tyytyväinen siihen, miten moni on ymmärtänyt pointin, kun on kevyesti vinkannut, että negatiivisten asioiden murehtiminen ja syyllisten etsintä ei yleensä

auta. Olen tietoisesti etsinyt kavereita siihen, että yritetään ratkaista tilanteita ja tuodaan esiin positiivisia ajatuksia. On hienoa huomata, että tuo tarttuu.

Oppimismatkalla esiteltiin myös ajatus Growth mindset – Fixed mindset. Se osuu hyvin minun ajatteluuni. Voimme valita, miten asioihin asennoidumme ja annamme itsemme kasvaa vaikeuksissa. Tästä ajatusparista olen saanut käytyä monta hyvää keskustelua. Minulle hyvä anti työyhteisöön ovat juuri nämä nasevat, yleensä visuaaliset ajatukset, jotka voin ottaa repusta ja nostaa pöytään, kun joku tilanne kaipaa herättelyä. Työkalupakkini vahvistui, huomaan myös muiden käyttävän vastaavia työkaluja rohkeammin. Asenne on jokaisen vastuulla. Kiitos rohkeudesta, joka antaa voimaa valita lempeä sisu.