

Päivi Haanpää

Ville Salonen



DYNAMIIKKAKOMPASSI

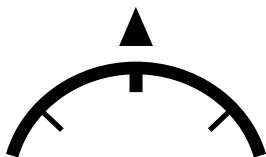
Menetelmäopas
systemeihin ja suhteisiin





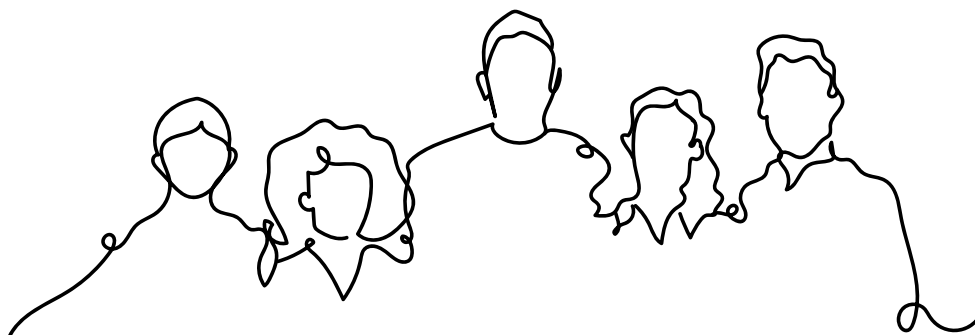
Päivi Haanpää

Ville Salonen



DYNAMIIKKAKOMPASSI

**Menetelmäopas
systemeihin ja suhteisiin**



© Päivi Haanpää ja Ville Salonen 2025

Ulkoasu: Atelier Mira Aro

Taitto: Annastiina Perko

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki,
bod@bod.fi

Valmistaja: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-9477-7

SISÄLLYSLUETTELO

1. Ensimmäinen harjoitus.....	7
2. Alkusanat.....	10
Mistä kaikki alkoi.....	10
Sisällöstä.....	11
3. Taustavaikuttajat: näkökulmia ja teorioita.....	14
Systeemisyys.....	14
Narratiivinen työskentely.....	15
Ratkaisukeskeisyys.....	16
Temperamentti ja persoonallisuuden piirteet.....	17
4. Dynamiikkakompassi käytännössä.....	20
Termien täsmentäminen ja tulkinta – ääripäistä todellisuuteen.....	23
Tiivis ohje dynamiikkakompassin rakentamiseen.....	25
Kun paikka kompassilla ei miellytä.....	26
Tyyppejä kompassilla.....	28
Harjoitus: Roolit eri tilanteissa.....	32
Harjoitus: Uusia näkökulmia.....	33
Harjoitus: Liikettä kompassilla.....	34
5. Itsetuntemusta etsimässä.....	35
Joharin ikkuna.....	37
Harjoitus: Tunnetko itsesi, tunnetko toiset.....	40
Harjoitus: Lauseiden täydentäminen.....	41
Harjoitus: Jäävuoren huippu.....	42
Harjoitus: Värikynät.....	43
Harjoitus: Mukavuusalueelta poistuminen.....	44
Päälleliimattu tarra.....	45
6. Narratiivisia näkökulmia.....	46
Harjoitus: Kenen tarinaa kerrot?.....	49
Narratiivi muokkaa kokemuksia ja käytöstä.....	50
Harjoitus: Tarinoiden sinä.....	52

Harjoitus: Tulevaisuuden muistelu.....	53
Harjoitus: Sisäiset ja ulkoiset voimat.....	54
Sanaton viestintä.....	55
Harjoitus: Omat sanattomat viestit.....	58
7. Dynamiikkakompassi ammatillaisen työn tukena.....	59
Dynamiikkakompassi yksilötyössä.....	62
Harjoitus: Toisaalta – toisaalta.....	77
Dynamiikkakompassi ryhmätyönohjauksessa.....	78
Harjoitus: Työkaverin tukeminen.....	81
Harjoitus: Täydellinen työpäivä.....	82
Harjoitus: Vastakohdat palautumisessa.....	83
Johtaminen ja dynamiikkakompassi.....	84
Harjoitus: Miten johtaja vaikuttaa?.....	84
Dynamiikkakompassi pari- ja perhetyössä.....	90
Harjoitus: Keskustelukysymyksiä parisuhteeseen.....	92
Harjoitus: Supervoimia perheessä.....	103
Dynamiikkakompassi työpaikalla.....	106
Dynamiikkakompassi koululuokassa.....	115
8. Ratkaisukeskeisiä menetelmiä.....	118
Asteikkokysymyksen hyödyntäminen dynamiikkakompassissa...	118
Poikkeuskysymys dynamiikkakompassissa.....	119
Selviytymiskysymys dynamiikkakompassissa.....	120
9. Kiitokset ja jälkisanat.....	122
10. Lukuvinkkejä.....	123

1. ENSIMMÄINEN HARJOITUS

Hyvä lukija, tervetuloa tutustumaan dynamiikkakompassiin. Ihan ensimmäiseksi saat etsiä oman, tämänhetkisen paikkasi kompassilla. Tee harjoitus melko nopeasti ja intuitiivisesti – suhtaudu tähän luonnoksena, jonka ei ole tarkoitukseen olla vielä kovin tarkka. Tavoitteena on kokeilla kevyesti ennen kuin menemme syvemmälle menetelmään.

Päätä ensin, mitä taustaa vasten tarkastelet itseäsi. Työpaikka, kaveriporukka, perhe vai harrastusryhmä? Valitse yksi.

Kuvassa on kaksi janaa, horisontaalinen ja vertikaalinen. Horisontaalinen eli vaakajana kuvastaa ihmisen nopeutta. Ääripäässä vasemmalla on hidas ja oikeassa ääressä nopea.

Miten nopea olet suhteessa muihin tässä valitsemassasi ryhmässä? Oletko se, joka haluaa lukea opaskirjan ennen kuin käynnistää uuden laitteen, vai se, joka ei jaksakaan plärätä ohjeita vaan haluaa saman tien kokeilla, mitä tapahtuu jos tuota nappia painaa? Tykkäätkö tuumailla asioita ensin itsekseksi vai avaatko nopeasti suusi vaikket vielä tiedäkään, mitä asiasta ajattelet? Toimitko rauhallisesti yksi asia kerrallaan vai onko sinulla tuhat rautaa tulella?

Kaikki kysymykset eivät ole relevantteja joka tilanteessa. Ohita tarpeettomat. Saatat myös havaita, että moni vastakkainenkin asia pitää kohdallasi paikkansa. Mieti, mikä sopii valitsemaasi kontekstiin parhaiten, mikä on sinulle tyypillistä siinä ympäristössä. Sinun ei suinkaan tarvitse olla kummassakaan ääripäässä, niiden välilläkin on runsaasti tilaa.

Tee vaakajanalle merkki kohtaan, jossa olet.

Sen jälkeen kiinnitä huomiosi pystysuoraan eli vertikaaliseen janaan. Se kuvastaa ihmisen järjestelmällisyyttä. Ääripäässä alhaalla on rönsyilevä, ylhäällä puolestaan johdonmukainen.

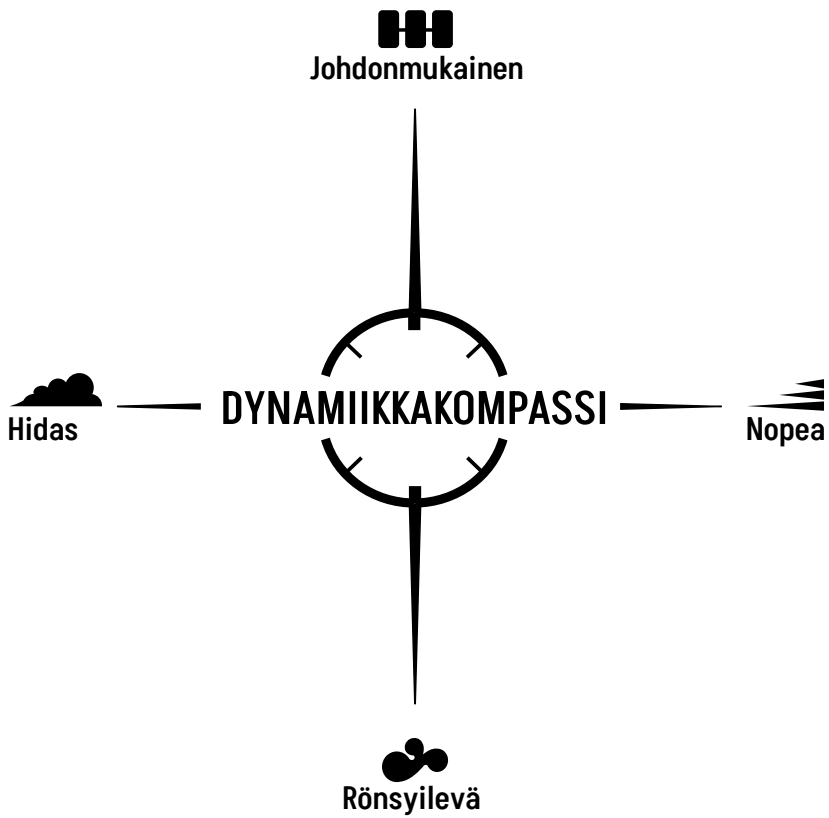
Miten järjestelmällinen olet suhteessa muihin tässä valitsemassasi ryhmässä? Onko sinulle tärkeää, että asiat tehdään suunnitelmien mukaan vai annatko mieluummin asioiden vain tapahtua? Pidätkö

kiinni sovitusta kellonajoista, oletko hyvä aikatauluttamaan asioita? Kyllästytkö nopeasti rutineihin ja ryhdyt mieluusti kokeilemaan jotain uutta, jonka juuri keksit?

Tee pystyjanalle merkki kohtaan, jossa olet.

Ja nyt: etsi kohta, jossa nämä kaksi merkkiä kohtaavat. Se on tämän hetkinen paikkasi dynamiikkakompassilla, valitsemassasi kontekstissa.

Miten kuvailet itseäsi tällä paikalla ja tässä ryhmässä? Millaisia havaintoja teet itsestäsi ja muista?



2. ALKUSANAT

MISTÄ KAIKKI ALKOI

Ihmisten väliset suhteet – miten kiinnostava aihe, jossa riittää loputtomasti tutkittavaa ja ihmeteltävää!

Dynamiikkakompassin historia ulottuu yli kymmenen vuoden taakse, jolloin Ville valmistui psykoterapeutiksi. Terapiatyössä niin yksilöasiakkaiden, perheiden kuin pariskuntien kanssa sekä työnohjaajana erilaisissa organisaatioissa ja työyhteisöissä Ville pääsi pohtimaan ja ihmettelemään ihmisten toimintaa monesta näkökulmasta. Havainnot, tarinat ja haasteet saivat miettimään, että jotain yhteisesti jaettua kokemusta näissä varmasti on.

Ensimmäisen dynamiikkakompassin Ville pirsii koemielessä työnohjausryhmälle vuonna 2015. Kokeilu osoittautui onnistuneeksi: ryhmä huomasi, miten ihmisten erilaisuus oli jäänyt huomiotta ja miten paljon he puhuivat kollegoiden negatiivisista piirteistä. Dynamiikkakompassin avulla puhe kääntyi vahvuuksiin ja ymmärtämiseen.

Tämän jälkeen Ville rohkaistui käyttämään menetelmää myös terapiatyössä. Tulokset olivat hyviä, palaute myönteistä. Usean vuoden ajan Ville kuitenkin piti dynamiikkakompassia liian yksinkertaisena – kaksi janaa ja niiden muodostama nelikenttä, mitäpä siitä muille huutelemaan. Samalla asiakkaat kuitenkin innostuivat menetelmästä.

Vuosien kuluessa dynamiikkakompassi on muokkautunut, ja vielä tämän oppaan kirjoittamisprosessinkin aikana kävimme monia pohdiskelevia keskusteluita sanavalinnoista. Janojen ääripäiden nimeäminen on vaihdellut rauhallisesta ja vauhdikkaasta hitaaksi ja nopeaksi, järjestelmällisestä ja kaoottisesta johdonmukaiseksi ja rönsyileväksi. Ihmisten suhtautuminen eri sanoihin vaihtelee, eikä mikään sana ole täysin neutraali.



Ihmisten väliset suhteet – miten kiinnostava aihe, jossa riittää loputtomasti tutkittavaa ja ihmeteltävää!

Dynamiikkakompassi on menetelmä, jonka avulla tuodaan näkyväksi ihmisten suhteita ja rooleja eri tilanteissa. Menetelmä sopii terapeuteille, työnohjaajille, valmentajille ja sote-alan ammattilaisille – ja miksei kenelle tahansa, joka haluaa tutkia ihmissuhteitaan ja tavoitteitaan.

Dynamiikkakompassi auttaa tarkastelemaan tämänhetkistä tilannetta ja tutkimaan muutoksen mahdollisuutta kasvun ja vahvuuksien näkökulmasta. Kompassin avulla voi tutkia suhdetta omaan itseen, omiin tavoitteisiin ja tulevaisuuden toiveisiin, toisiin ihmisiin sekä elämässä kohdattuihin asioihin.

Tämä käytännönläheinen opas kertoo, miten voit soveltaa dynamiikkakompassia työssäsi. Mukana on runsaasti monikäyttöisiä harjoituksia sekä esimerkkitarinoita ja tapauksetomuksia kompassin käytöstä asiakastyössä.

