

KIIREEN IMUSTA HALLITTUUN
KOHTUUTEEN -
VINKIT KOHTI PAREMPIA TYÖPÄIVIÄ

Etelä- ja Pohjois-Savon kirjastot 23.02.2021

© Juha T Hakala

Kuka?

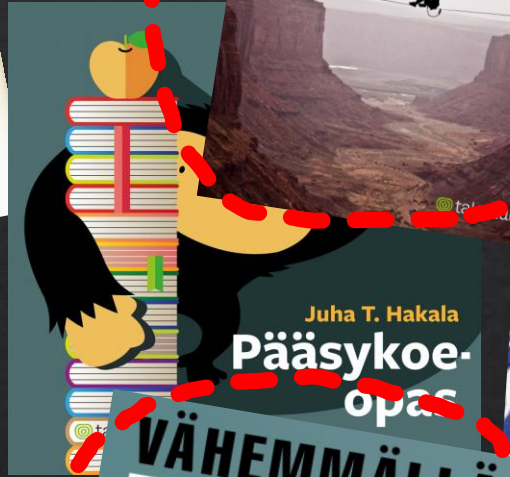
Juha T Hakala, professori

Loppuvuodesta syntynyt poikalapsi, jolla ei ollut hassumpia suunnitelmia tulevaisuudesta.

Suhde maailmaan **lukemisen ja kirjoittamisen** kautta. Tämän asian juuret ovat lasten- ja nuortenkirjallisuudessa.



Kirjoja



Asiaan

Viimeinen vuosi on ollut monella tapaa
haastavaa aikaa.

On asioita, joita voidaan tehdä etänä, mutta
kaikkea ei tokikaan voi tehdä niin.

*Korona-aika otti koville jo keväällä, mutta pahin saattaa olla
vasta tulossa. Asiantuntijat pelkäävät, että koko totuus
korona-ajan vaikutuksesta suomalaisten mielen-
paljastuu vasta...*

Korona-aika koettelee työntekijöitä

Mikä sitten rassaa?

Rutiinien äkillinen muutos. Sehän keväällä koettiin.

Toisaalta: luulimme tilannetta tilapäiseksi, mutta nyt kukaan ei oikein osaa sanoa, miten pitkään ”poikkeusolot” jatkuvat.

Kirjastotyön kentällä tilanne on usein vielä se, että työ ja vapaa-aika uhkaavat sekoittua. **Työajat** ovat erilaisia. Sekin haastaa.

Stressiä

Työssä olemme sen aistineet **lisääntyneenä huolena, kiireenä, henkilöstö- ja sijaisongelmina jne.**

Mutta myös **ammattillisena paineena**. On paljon niitä, jotka tietävät työnsä tärkeyden, mutta samalla on tunne, ettei työtä **arvosteta**.

Espoolaiskoulujen tuoreimman lukutaitotestin karu tulos: Vain 56 prosenttia nelosista osaa lukea riittävän hyvin

Kaiken päälle

Uudet olosuhteet ovat lisänneet oppimisen painetta:

Millaisia **ideoita** nyt tarvittaisiin? **Venynköhän**
riittävästi? **Opinko?** Mitä tässä vielä pitäisi ottaa
haltuun?

Eli, ei oikeastaan ole ihme, jos oma **jaksaminen** ja
jopa ammatillinen tulevaisuus huolettaa.

Miksi näistä on muistutettava?

Jo siksi, että **työ** on niin iso osa elämäämme.

Ellei se osa ole syystä tai toisesta kunnossa, syntyy ongelmia myös muilla elämän osa-alueilla.

Ihminen, kuin puhelin

Jaksaaksemme toimia aamusta iltaan **mekin tarvitsemme latausta.**

Palautuminen on sitä, että saat voimavarasi takaisin. Ne palaavat siis samalle lähtötasolle. Ellei lähtötasolle päästä, seuraa ajan myötä ongelmia.

Toimivatko siis paussit?

Puolet työkäisistä ei palaudu arjessaan riittävästi: "Työntekijät tekevät enemmän kuin olisi tarve ja kuormittavat itsensä turhaan"

Jos vapaapäivät eivät virkistä, voit kysyä itseltäsi, **sisältyikö** niihin rentoutumista, laadukasta unta ja palautumisen hetkiä.

Vainko minä?

Meillä on taipumus epäillä olevamme **poikkeuksia**.
Saatamme kuvitella olevamme ainoita, joka ei opi
uusista asioista, tai joilla on uupumusoireita.

Varsinkin kiperissä tilanteissa saattaa korostua tunne:
olen ainoa, joka on putoamassa junasta.

Palkkiokokemukset

On puhuttu **työn hahmottomuudesta** ja siitä, että juuri siksi palkkiokokemukset puuttuvat.

Yksi selitys myös sille, että niin moni tekee nykyisin käsitöitä. **Se on hienoa!**



Ihan muutamia perusjuttuja

Stressi

Olisi erotettava toisistaan **lyhytaikainen** stressi ja kuukausia kestävä **pitkäaikainen** stressi.

Työn hallinnan tunne,

...jonka voimme menettää **kahdella** tavalla.

Työn ja vapaa-ajan tasapaino

Saanko ”ravisteltua” **ajatuksistani** työn mukanaan tuomat huolet ja henkisen kuorman?

Tämä voi olla yllättävän vaikeaa etätyötilanteessa ja ehkä juuri teidän alallanne on piirteitä, jotka vaikeuttavat työhuolista irrottautumista.

Korona toi puheen resilienssistä

Vähän kaksipiippuinen juttu. Että pitäisi venyä vielä vähän enemmän.

Mutta: **resilienssi** on myös palautumiskykyä.

Se on sujuvaa ja joustavaa toimintaa uusissa ja yllättävissä tilanteissa. **Kykyä heittäytyä. Kykyä oppia rohkeasti kokeilemalla.**

Uskoa siihen, etteivät asiat rikkoudu!

Miten edistät resilienssiä?

Koettamalla nähdä ja ymmärtää **kokonaisuus**.

Mikä onkaan se uusi tilanne, missä kirjastolaitos
kaikkine toimintoineen juuri nyt on?

Meillä on vahvuutemme...

...joihin meillä on vähän nurinkurinen suhde.

Sen juuret ovat kasvatuksessa.

"Kehitä heikkouksiasi!"

Miten olisi: pelaa enemmän **vahvuuksillasi**. **Töissäkin** voisimme jättää heikkoutemme sivuun ja heittäytyä oman loistavan persoonallisuutemme varaan.

Toimiva kirjasto

On yhä harvemmin sitä, että tehdään asioita yksin.

On erilaisia **tiimejä, iskuryhmiä**. Homman etu on se, ettei tarvitse yksin osata tai tehdä kaikkea.

Hyvin toimiva ryhmä koostuu usein juuri **erilaisista** ihmisistä.

Muuta tärkeää?

Ehkä voisin hetkeksi **pysähtyä.**

Voisin kysyä: olisiko omassa **asenteessani**
työhön (ja ehkä jopa elämään) kenties
tarkistettavaa?

Kehittynyt velvollisuudentunto

Joillakin aloilla **sitä** tuntuu olevan paljon.

Väitteeni

Jos tavoitetasoa uskaltaa pudottaa perustellusti,
on uskaltanut, mutta myös oivaltanut paljon.

Kysymys: voiko niin tehdä?

Hanna, nuori perfektionisti

Anteeksi, että vaivaan ongelmini. Minulla on ”nipo-menneisyys”, kiltti suorittajatyttö, 6 Laudaturin ylioppilas, pääaineesta erinomaiset tiedot jne. Mutta minulla taitaa olla **KIRJOITTAMISEN KAMMO?!**

Suuri kysymys: missä asioissa vaaditaan **hyvää** tasoa, missä voidaan selvitä **tydyttävällä?**

Ok, ehkä se ei toimi

Kaikkialla.

Mutta **jotakin** tuo kokemus opetti, ainakin minulle.

Siis, mitä se opetti?

Kun töitään hetken tuijottaa, huomaa, ettei kaikkiin niihin tarvitse keskittyä hetikään samalla tavalla.



Keskustelu työpaikalle:

Mitä nämä ovat juuri nyt?

Jopa näitä on!

On tässä vielä tämäkin...

Kun asetat riman korkealle



Alitat sen. Seuraa
pettymyksiä ja
tyytymättömyyttä.
Työelämäsuhteesi
nuutuu.

Kun lasket hieman rimaa

Ylität sen ja saat
sisäisiä palkkioita.

"Jes, meni näin hyvin!"

Päädymme

Armollisuuteen, **kohtuuteen.**

Ydinasioiden kirkastusta

Mikä kirjastotoiminnassa on **tärkeintä?**

Mikä olikaan **perustehtävämme?**

Mistä luovutaan? **Mihin keskitytään?**

Tosiasia tämäkin

Vaikeuksiamme emme voi valita. Mutta
voimme valita tavan, *jolla* niihin suhtaudumme.

Muista pienet askelet

Jos suuri tavoitteesi on alkaa huolehtia vaikkapa paremmin terveydestäsi, älä ensimmäiseksi palkkaa *personal traineria* ja ilmoita läheisille, että nyt alat valmentautua triathlonille.

Ei. Sen sijaan: aloita käyttämällä portaita hissien sijaan.

Siitä se lähtee.

Kokeile kolme viikkoa - jotakin

Miksi? Siksi, että sen aikuinen ihminen istuu vaikka kepin nokassa jos niin päättää.

Se on kuitenkin riittävän pitkä, että vaikutus tuntuu.

Se riittää myös **muutosvastarinnan** kellistämiseen.

Kokeile, miten käy. **Tyrmää ajatus vasta sitten.**

Minun juttuni



30 kertaa
arkiaamuisin.
Jo monta vuotta.
Minuutin homma.
Hyvä alku
päivälle!

Kiitos

<https://juhathakala.com>