

# Elämisen taitoja

## 1 Aikuistumisesta ja arjen arvoja

Mikä on parasta...

...nuoruudessa?

...aikuisuudessa?

# 1 Aikuistumista ja arjen arvoja

## 1.1 Aikuistuminen



Viime vuosikymmenien muutos:

- Lapsuus on lyhentynyt ja lasten fyysinen kehitys nopeutunut.
- Aikuisuuteen liittyvät asiat (avioliitto, lapset, vakituinen työ) ovat siirtyneet myöhemmiksi.

→ Nuoruus on pidentynyt!



# Ketkä ovat aikuisia?



# Nuoruuden kehitystehtävät



1. Identiteetti vahvistuu
2. Itsenäistyminen
3. Ikätovereiden merkitys kasvaa

3 x 1



# Aikuistumisen tunnusmerkkejä



**...10 vuoden päästä...**

Kuvittele itsesi kymmenen  
vuoden päähän. Miten  
elämäsi on muuttunut?

# Aikuistuminen:



- ✓ Hidas prosessi
- ✓ Luo valmiuksia ja varmuutta:
  - Fyysinen ja henkinen kypsyys
  - Elämäkokemukset
- ✓ Avaa uusia mahdollisuuksia:
  - Parisuhde
  - Vanhemmuus
  - Työ
  - Sitoutuminen
- ✓ Vastuun kantaminen omista valinnoista
  - moraali (oikean ja väärän erottaminen)
  - eettinen ajattelu (miksi jokin asia on oikein tai väärin)



# Arvot ohjaavat arjen valintoja

Eettisen ajattelun "viuhka" eli malli eettiseen lukutaitoon



*Eettinen ajattelu on taito, joka vaatii harjoittelua. Siksi tässä oppikirjassa on useita e-tunnuksella merkittyjä tehtäviä. Tehtäviin vastatessasi voit käyttää oheista mallia apuna.*

**SEURAUKSET**

- Ovatko ne hyviä vai pahoja?

KOTITEHTÄVÄ

# Upea aikuisuus

Kysy mikä aikuisuudessa on parasta:

- a. Alle kouluikäiseltä
- b. Lukiolaiselta
- c. Keski-ikäiseltä

Miten mielipide muuttuu iän karttuessa?

# Elämisen taitoja

2 Iloa ihmissuhteista

A E H I J K L M N O P R S T V Y

- a. Valitse kirjaimista vähintään neljä. Nimeä vähintään neljä tunnetta, jotka alkavat kyseisellä kirjaimella.
- b. Alleviivaa miellyttävät tunteet vihreällä ja epämiellyttävät tunteet sinisellä. Kumpia sait enemmän?
- c. Valitse yksi miellyttävistä tunteista ja kerro, missä tilanteessa ihminen voisi kokea sen.
- d. Valitse yksi epämiellyttävä tunne, ja kerro missä sen voisi purkaa rakentavalla tavalla.

# 2 Iloa ihmissuhteista

## 2.1 Ihmissuhdetaidot



- Vuorovaikutustaidot
- Sosiaaliset taidot
- Sosioemotionaaliset taidot (tunteiden hallinta)
- Tilannetaju (kyky sopeuttaa oma käytös tilanteeseen)
- Kommunikointi (eli viestintä)
  - Sanallinen kommunikointi
  - Sanattomat viestit (90% viestinnästä)

# Ihmissuhteissa sinulla on...

## ...oikeus

- Tulla kohdatuksi omana itsenään, ilman ennakkoluuloja.
- Ilmaista omia mielipiteitä.
- Kokea luottamusta, ystävyyttä ja rakkautta.
- Erehtyä ja saada anteeksi.
- Tuntea iloa ja surua.
- Saada opastusta ihmissuhdetaitoihin.

## ...velvollisuus

- Tunnistaa ennakkoluulot ja kohdata toinen sellaisena kun hän on.
- Kuunnella ja kunnioittaa toisen mielipiteitä.
- Olla luotettava, antaa ystävyyttä ja rakkautta.
- Korjata omia erehdyksiä ja pyytää anteeksi.
- Tuottaa iloa toisille, tukea ja lohduttaa.
- Toimia rakentavasti muita ihmisiä kohtaan.

# Harjoittele empaattista kuuntelemista

- a. Toinen parista kertoo muiston tilanteesta, jolloin oli onnellinen, vihainen, surullinen tai peloissaan. Toinen kuuntelee keskeyttämättä.
- b. Kun tarina on loppunut, kuuntelija toistaa sen omin sanoin. Tärkeää ei ole jokaisen sanan muistaminen vaan kyky asettua hetkeksi toisen ihmisen asemaan ja kuvata hänen tunteitaan tietyssä tilanteessa.
- c. Vaihtakaa rooleja.

## 2.2 Aggressio



- Tunne, joka sisältää paljon voimaa.
- Näkyy suuttumuksen ja vihana.



***Hallitsematon aggressio saattaa purkautua väkivaltana.***

***Hallitun aggression voi suunnata positiiviseksi voimaksi.***

***Tukahdutettu aggressio voi kääntyä omaa kehoa vastaan.***



# Kesyttä suuttumus!

- **Pysähdy!**

- Tunnista viha ja myönnä se itsellesi.
- Katkaise kielteiset ajatukset, älä lietso itseäsi vihaan.
- Rauhoitu, muista että tunteet menevät ohi.



- **Pohdi**

- Mikä herätti tunteen?
- Miksi koit tilanteen voimakkaasti?
- Mitä muita tunteita löydät vihan takaa?
- Mitä muutosta toivot tilanteeseen?
- Mikä on reilua toista kohtaan?

- **Toimi**

- Valitse rakentava vaihtoehto ja kokeile sitä.

# SuTuHaKa

- Ratkaisumalli sovintoon.
- Muistele tilanne, jossa ärsyynnyt ystävällesi. Selvitä tilanne SuTuHaKa-mallia käyttäen.
  - a. Miksi **SU**utuit?
  - b. Miltä sinusta **tu**ntui?
  - c. Mitä **ha**luat?
  - d. Miksi yhteistyö **ka**nnattaa?

# Tehtävä

- Selitä seuraavat käsitteet esimerkein
  - a. Aggressiivinen käyttäytyminen
  - b. Assertiivinen käyttäytyminen
  - c. Tunnetaidot
  - d. Empatia