

# Tunne –ja vuorovaikutuskoulutus



## KOULUTUS 1/2, KOULUTUSPÄIVÄN AGENDA

- Koulutuksessa toteutettujen teematuntien esittely ja läpikäynti
- Tunnetaidot koulutus:
  - Tunteet & vuorovaikutus – yleistä tunteista ja niiden säätelystä
  - Miksi tunteista puhuminen on tärkeää?
  - Miten vahvistaa lapsen ja nuoren tunnetaitoja?
  - Lapsen kohtaamistaidot
- Harjoitteisiin tutustuminen



## TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSKOULUKSEN TAVOITTEET

- Vahvistaa ja harjoittaa tunnetaitoja: oppilaille kykyä tunnistaa omia ja muiden tunteita sekä sanoittaa ja reagoida niihin: keinoja selvittää kielteisistä ajatuksista ja tunteista
- Vahvistaa ja harjoittaa vuorovaikutustaitoja: erilaisten sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamista sekä mahdollisuus harjoitella vuorovaikutustilanteita
- Vahvistaa lasten ja aikuisten välistä yhteistyötä
- Harjoitella käytännönläheisesti arjen todellisia tilanteita: käyttäytyminen ruoka- ja välitunneilla
- Antaa opettajille ja sidosryhmille käytännön työkaluja tunne- ja vuorovaikutustaitojen ylläpitämiseen ja kehittämiseen

**TUNNE- ja VUOROVAIKUTUSKOULUTUS on  
PROSESSI, JOSSA KUKAAN EI OPETA VAAN KAIKKI  
OPPIVAT.**

**KOULUTUSSISÄLLÖN ESITTELY**



## TUNTEET & VUOROVAIKUTUS

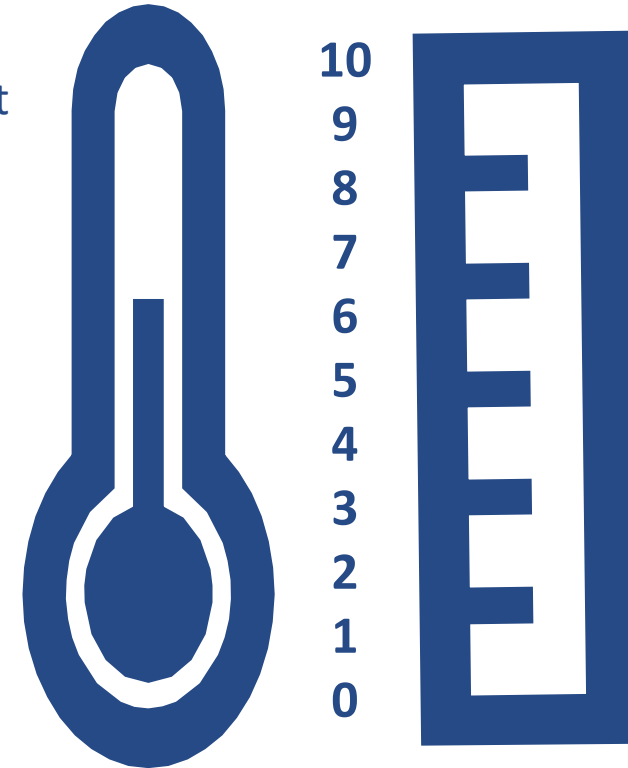
**”Inhimillisen vuorovaikutuksen keskeinen elementti on tunne. Tunteiden avulla voimme ymmärtää toisen ihmisen mieltä sekä kokea ymmärretyksi tulemista ja yhteenkuuluvuutta (Siegel 2001)” (= tyydyttää inhimillisiä tarpeitamme.)**

- Vuorovaikutuksessa ihminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti (tunteet, verbaalinen, nonverbaalinen).
  - Lapsen ensimmäinen kieli on nonverbaalinen, reagoi herkästi ristiriitaiseen viestintään.
- Tunteet säätelevät ihmisen vuorovaikutusta ja päinvastoin
  - Tunnetilat sekä kyky tunnistaa, säädellä ja ilmaista tunteita vaikuttavat vuorovaikutuksen laatuun
- Kokemukset vuorovaikutussuhteiden turvallisuudesta ohjaavat lapsen toimintaa
  - Miten on tullut kohdatuksi ja ymmärretyksi (tunnepeilaus, tuki, hyväksyntä, apu tunteiden säätelyssä)
  - Turvattomuus voi näkyä vuorovaikutustilanteissa erilaisina selviytymisstrategioina, jotka ovat joko lapselle itselleen tai toisille haitallisia
- Lapsi kasvaa ”itseksensä” vuorovaikutuksen kautta (peilaus) → Näemme itsemme sellaisena, millaisena meidät on nähty. → Kohtelemme itseämme, kuten meitä on kohdeltu
- Tunnehallinta opitaan vuorovaikutuksessa
- Haavoitumme vuorovaikutuksessa ja eheydymme vuorovaikutuksessa

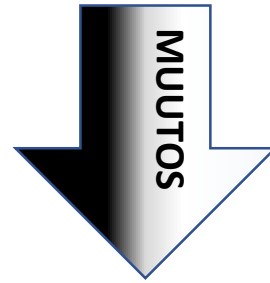


## TUNTEET OVAT SIGNAALEJA JA NIILLÄ ON MEILLE TÄRKEÄ VIESTI

- Toimimme tunteistamme käsin, joko tiedostaen tai tiedostamattamme
  - Viisas mieli: tunne + järki
- Tunteet ovat signaaleja, jotka a) auttavat selviytymään /tunnistamaan uhkan b) viestivät meille omista ja muiden tarpeista **Mikä minulle/toiselle on tärkeää? Mikä minulle/toiselle tärkeä on uhattuna?**
- Osa tunteista primitiivisempiä (geneettinen muisti), osa opitaan vuorovaikutuksessa ja ovat omien ajatuksien tuottamia.
- Ei ole olemassa vääriä tai oikeita tunteita. **Kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä, mutta niiden tuottamat reaktiot eivät.**
- Suhtautuminen tunteisiin on opittua. **Mitkä tunteet sallittuja näyttää ja mitkä eivät?**
- **Tunteilla on siis tärkeä tehtävä toiminnan ohjauksessa, motivaatiossa, sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja itsensä suojelemisessa. Miksi toimin, niin kuin toimin?**
- Meillä kaikilla on erilainen kyky tunnistaa omia ja toisen tunnetiloja sekä tapa reagoida niihin
  - Kiintymyssuhde; varhainen vuorovaikutussuhde, sen laatu ja tunnekokemukset (muokkaavat aivoja)
  - Biologia; temperamentti, herkkyytystasot (affektiresonanssi)
  - Opitut mallit /kokemukset --> lapsuuden tunnepeilaus/esimerkki



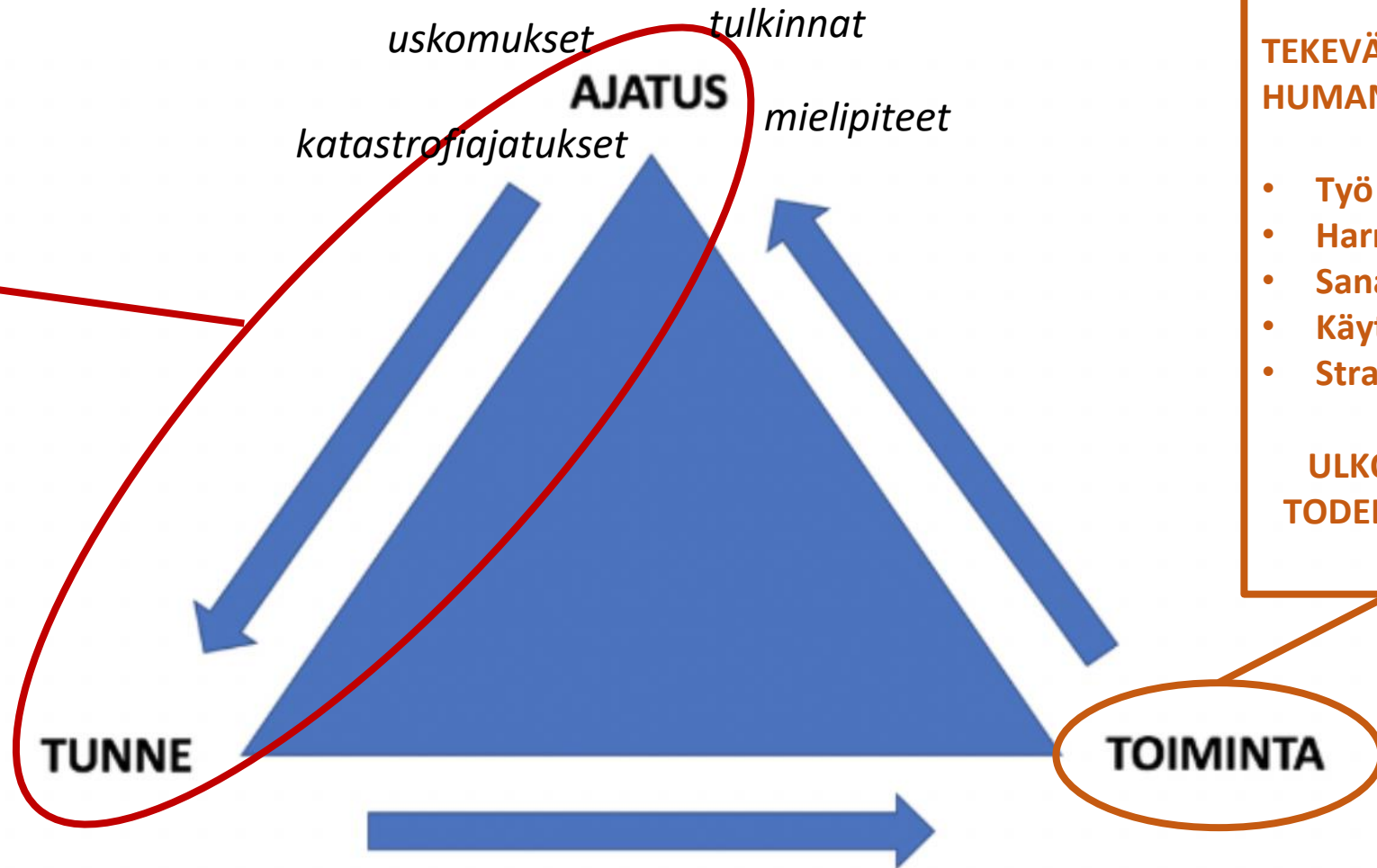
Lähde: Mielenterveysseura, t. Röning



**OLEVA ITSE =  
HUMAN BEING**

- Ajatukset
- Tunteet
- Tarpeet
- Arvot
- Tahto

**SISÄINEN  
TODELLISUUS**



**TEKEVÄ ITSE =  
HUMAN DOING**

- Työ
- Harrastukset
- Sanat
- Käytös
- Strategiat

**ULKOINEN  
TODELLISUUS**



Keino lisätä ymmärrystä tunteista ja niiden voimakkuudesta on skaalaus.

1-10 kuinka vihainen olet?

1-10 kuinka iso surusi on?

1-10 kuinka ärsyyntynyt olet?

1-10 kuinka tärkeää tämä asia on sinulle?

1-10

## TUNNESÄÄTELY

- kykyä hallita omia tunteita
- kykyä hillitä omaa käytöstä voimakkaiden tunteiden vallassa
- taitoa vahvistaa ja tuottaa hyvän olon tunteita

Ajattelen jotain mukavaa.

Seis!  
Hengitän syvään ja lasken kymmeneen.

Poistun hankalasta tilanteesta.

Odota!  
Miltä minusta tuntuu? Miksi?  
Mitä vaihtoehtoja on toimia?  
Miten ilmaisen itseäni parhaiten?

- Kaikki tunteet ovat ohimeneviä.
- Kaikki tunteet ovat sallittuja.
- Älä tukahduta tunteitasi.

Toimi!  
Ilmaisen tunteeni rakentavasti ja toimin järkevästi.

Kuvan lähde: <https://mieli.fi/fi/kehittamistoiminta/lapset-ja-nuoret/alakoulu/tunnetaitojen-oppitunti>



## MIKSI TUNTEISTA PUHUMINEN ON TÄRKEÄÄ?

”Pystyäksemme ymmärtämään toisia ja tullaksemme ymmärretyksi meidän täytyy voida jakaa tunnetiloja” (Huttunen 1997)...ja luottaa siihen, että ne otetaan vastaan.

- Jakaminen, kuulluksi-, ymmärretyksi- ja nähdyksi tuleminen ovat tärkeimpiä tarpeitamme
- Tunteista puhuminen kehittää tunnetaitoja, auttaa jäsentelemään ajatuksia ja käsittelemään hankalia tunteita
  - Mitään mitä emme tunne/tiedosta, emme voi myöskään säädellä/muuttaa
- Kahden ihmisen välinen todellinen yhteys on mahdollista saavuttaa vain tunteiden tasolla (tunnetilamme erilailla eri tilanteissa)
- Tunneyhteys luo psykologista turvaa, niin aikuiselle kuin lapsellekin
- Lisää tutkitusti yhteenkuuluvuuden ja läheisyyden tunnetta



## MITEN VAHVISTAA LAPSEN JA NUOREN TUNNETAITOJA?

- Malli

”Tunnetaitoja ja tunteiden ilmaisua opitaan jäljittelemällä. Tunnetaitoja opettavan aikuisen on syytä kertoa lapselle, miltä hänestä itsestä tuntuu ja on tärkeää näyttää omat tunteensa selkeästi ja nimetä niitä. Aikuisen antama malli on merkittävä pohja tunnetaitoharjoituksille.” (Opetushallitus, 2013)

- Tieto (kognitiivinen) – Tunteiden funktio, nimeäminen ja tunnistaminen
- Hyväksyntä – Lapsen olon, kokemuksen ja tunteen validointi
- Läpi eläminen – jokainen tunnereaktio on uusi mahdollisuus auttaa lasta oppimaan jotain uutta ja olla hänen tukenaan (tilanteet ja niihin liittyvät tunteet voivat olla pelottavia, älä jätä yksin! (esim. fyysinen kipu)
- Altistuminen – harjoittelu & kokemukset
- Sanoittaminen – tunteiden nimeäminen, niistä puhuminen ja yhdessä jakaminen
- Mahdollistaminen
- Aikuinen tietää/tiedostaa, ei toimi. Lapsi/nuori toimii, koska ei tiedosta
- Kiinnostus/uteliaisuus - Lapsi ei ole huono/paha/ärsyttävä vaan lapsella on huono olo, jotain on sattunut. Mitäköhän se on?
- Vaihtoehtoisen toiminnan pohdinta
- Toiminnallinen työstäminen: liike, taide, draama, meditaatio, jne. – Lapsella ei ole tunteilleen aina sanoja. Leikki, toiminnallisuus auttavat käsittelemään tunteita.

\*Lähde: mielenterveysseura, T.Röning



## LAPSEN KOHTAAMISTAIDOT

- Tunnetaidot + Sosiaaliset taidot = VUOROVAIKUTUSTAJDIDOT
- Vuorovaikutustaidot + tietoinen läsnäolo = KOHTAAMINEN

Tietoisuustaidot:

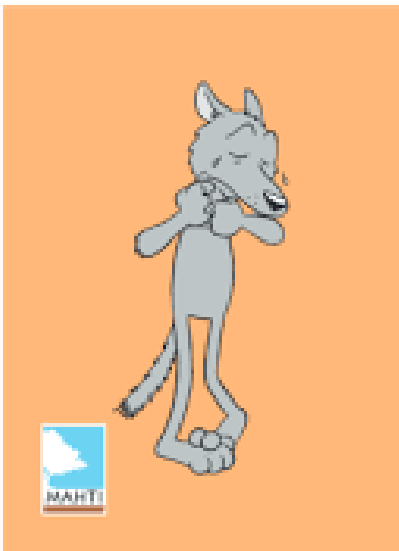
- Tarkkaile
- Kuuntele
- Kuvaile – peilaa mitä näet, tunnet, kuulet (havainnot)
- Osallistu ja ehdottele, ole kiinnostunut
- Älä arvota, tuomitse, vähättele, tarjoa ratkaisua, torju
- Asia kerrallaan, ei ole kiirettä eikä hätää
- Tee sellaista mikä toimii

\*Lähde: Mielenterveysseura, t. Röning



## HARJOITTEISIIN TUTUSTUMINEN

- Alkurinki – Mitä tunteita reussa mukana? Apuna MAHTI -tunnekortit
- Tarpeiden ja tunteiden tutkiminen, luovat menetelmät & toiminnallinen
- Kahoot- tunnista tunteet
- Jotain rajaa –opetusvideot (mieli.fi)
- Tunnetyöskentelyyn pelejä ja puuhaa (mieli.fi)
- Tukiliitto.fi
- Peda.net



## TUNNE -JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN KOULUTTAJAN KARTTA –mitä tutkimme?

- **Ensiksi tietoa tunteista** → Tunteiden funktio & perustunteet tutuiksi: Viha, suru, ilo, häpeä, pelko
- **Tunteiden tunnistaminen & nimeäminen** → Tunteiden tunnistaminen itsessä ja toisessa: Mistä tiedän, että olen vihainen/ peloissani/surullinen/ iloinen/ häpeissäni? Mistä tiedän, että toinen ihminen on peloissaan...jne.
- **Tunteisiin reagoiminen ja niiden vastaanottaminen:** Miten toimin/ kun olen vihainen/ surullinen/ iloinen/ häpeissäni/ peloissani? Miltä minusta tuntuu, kun joku toinen on vihainen/peloissaan/surullinen/iloinen/häpeissään? Ja miten toimin, kun joku on minulle vihainen/minun takiani surullinen...
- **Tunnesäätelytaidot:** Mitkä tunteet vaikeimmat (yksilöllisiä)?, mitä eri tasoja?, mikä auttaisi/helpottaisi/rauhhoittaisi? Mitä tarvitsen, kun on paha olo? Miten voin olla avuksi, kun näen, että toisella on paha olo (yhteistyön ja myötätunnon myötätunnon vahvistaminen)
- **Erilaisiin ja vaihtoehtoisiin toimintamalleihin tutustuminen, keinojen keksiminen yhdessä ja jakaminen**

- TUNTEIDEN TUNTEMISESSA EI OLE SÄÄNTÖJÄ, EI OIKEAA EI VÄÄRÄÄ EIKÄ NIITÄ TARVITSE PYYTÄÄ ANTEEKSI!

- KOULUTUKSEN TARKOITUS EI OLE OPETTAA LAPSILLE, MITEN TULISI TUNTEA TAI TOIMIA VAAN...

- AUTTAA LASTA TUTUSTUMAAN ITSEENSÄ

- AUTTAA LASTA HYVÄKSYMÄÄN OMA AINUTLAATUISUUTENSA

- OPPIA YMMÄRTÄMÄÄN ITSEÄÄN JA TOISIA PAREMMIN (ERILAISUUDEN HYVÄKSYMINEN)

- OPPIA TUNNISTAMAAN ITSESSÄÄN TAPAHTUVA; TAVASTA TUNTEA TUNTEITA

- YMMÄRTÄMÄÄN TARPEITTAAN

- OPPIA ELÄMÄÄN TUNTEITTENSA KANSSA JA SÄÄTELEMÄÄN NIITÄ

- LÖYTÄÄ ITSELLEEN SOPIVIA KEINOJA TOIMIA NIIN, ETTÄ ON ITSELLEEN JA MUILLE REILU



## 3-6 LUOKILLE TEHTÄVÄ

### TEHTÄVÄ 1 - HYVÄN MIELEN KÄSI (2 liitettä)

Printtaa liitteenä oleva KÄSI tai piirrä oman kätesi ääri viivat paperille. Kirjoita paperin yläkulmaan nimesi.

Se on sinun hyvän mielen kätesi, jossa jokaisella sormella on oma tehtävänsä otsikoituna. Jos piirrät kätesi, kirjoita otsikot mallin mukaan jokaisen sormen ja kämmenen kohdalle. Avaa toinen liite (HYVÄN MIELEN KÄSI), jossa on erilaisia väittämiä tarpeista ja niiden huolehtimisesta. Valitse niistä itsellesi sopivimmat ja kirjoita sormien kohdalle: peukalon viereen UNI & LEPO, etusormen viereen RAVINTO & RUOKA, keskisormen viereen IHMISSUHTEET & TUNTEET, nimettömän LIIKUNTA & YHDESSÄ LIIKKUMINEN, pikkurillin viereen HARRASTUKSET & LUOVUUS ja kämmenen keskelle ARVOT & PÄIVITTÄISET VALINNAT.

Lopuksi ota hyvän mielen kädestäsi kuva ja lähetä kuva opettajalle.

### TEHTÄVÄ 2 - MINUN TARPEENI

Ota tyhjä paperi ja kirjoita paperin ylälaitaan nimesi. Avaa liite "LAPSEN TARPEITA". Tutki listalla olevia tarpeita ja vastaa kolmeen kysymykseen:

- 1) Valitse listalta 5-8 itsellesi tärkeintä tarvetta ja kirjoita vastauksesi paperille
- 2) Valitse listalta ne tarpeet, jotka tyydyttyvät elämässäsi parhaiten
- 3) Valitse listalta ne tarpeet, jotka tyydyttyvät huonosti
- 4) EXTRA kysymys (vastaa jos haluat). Valitse listalta tarpeita, jotka normaalisti tyydyttyvät hyvin, mutta jotka nyt koronan takia eivät pääse tyydyttymään laisinkaan.





\*lähde: mieli.fi



# LAPSEN TARPEITA

kärsivällisyys (aikuisen kärsivällisyys lasta kohtaan)

itseääräämisoikeus

(lapsen tahtoa ja toiveita kuunnellaan ja ne ovat tärkeitä)

päivärytmi /säännöllisyys

huolenpito

ennakointi

ulkoilu

yhteys (emotionaalinen & fyysinen)

luottamus

juuret

huolettomuus

puhtaus

kannustaminen

fyysinen koskemattomuus

tärkeät ihmiset ja heidän saatavilla olo

ilo

ruoka

turva (emotionaalinen & fyysinen)

syli

rajat

uni

huomio

suojelu

rakkaus

lohdutus

hassuttelu

terveys

puhuminen

myönteinen palaute

yhdessä tekeminen

kuuntelu

leikki

aikuisten aika ja kiireettömyys lapselle

hellyys

lämpö

lupa olla lapsi

hyväksytyksi tuleminen

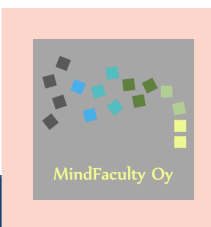
ymmärretyksi tuleminen

nähdyksi tuleminen

läheisyys

tuki

tärkeys





## 1-2 LUOKILLE TEHTÄVÄ

Tällä viikolla tutkimme lelujen tarinoita.

Valitse kodistasi 4 lelua tai esinettä. Jokaisella lelulla on yksi ikävä tunne.

Lelu numero yksi PELKÄÄ, numero kaksi on VIHAINEN, numero kolmosta HÄVETTÄÄ, neljäs tuntee SURUA.

Sinun tehtäväsi on keksiä tarina lelusta.

(Tehtävää voi helpottaa niin, että vanhempi kirjoittaa alla olevat lauseet valmiiksi A4 paperille ja oppilas täydentää lauseet)

TEHTÄVÄ 1: Jatka lausetta ja kirjoita vastaukset paperille:

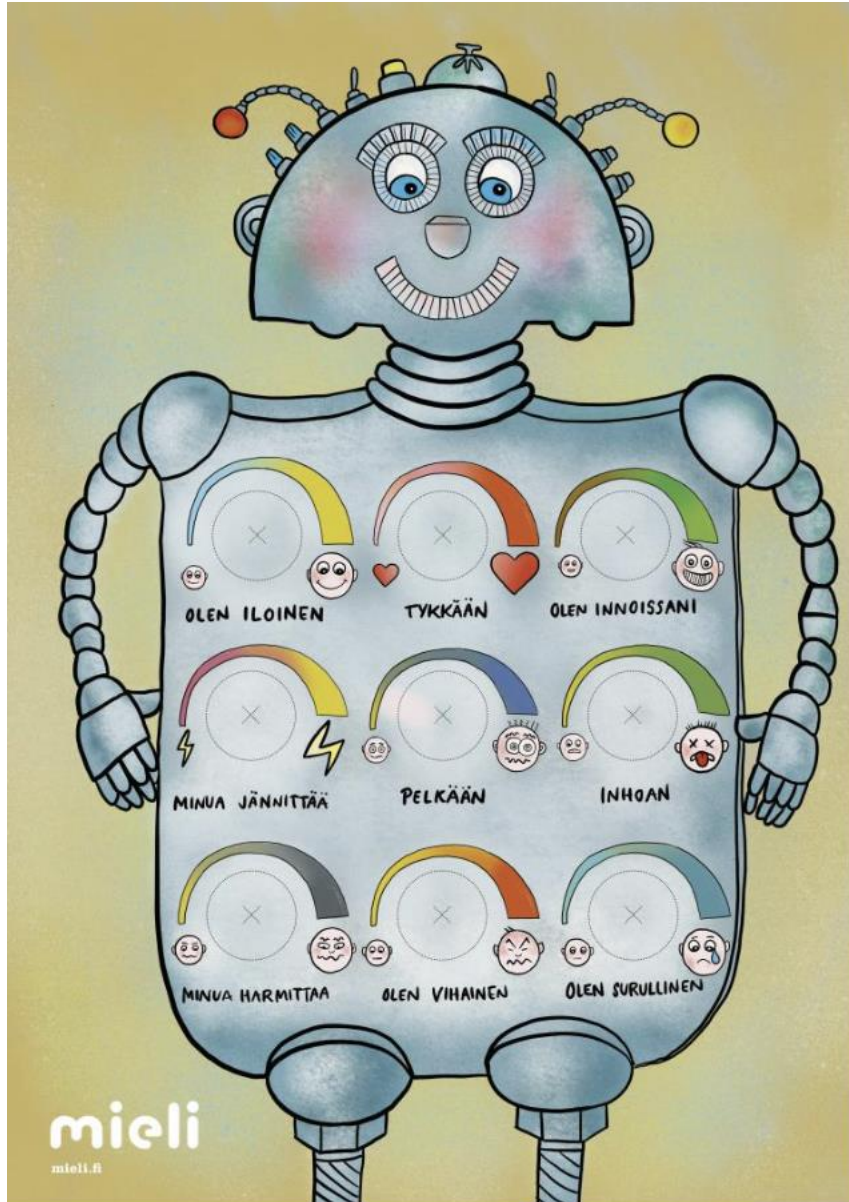
1. Lelu pelkää koska....
2. Lelu on vihainen koska...
3. Lelua hävettää, koska...
4. Lelu on surullinen, koska....

TEHTÄVÄ 2: Mikä auttaisi lelun oloa? Jatka lausetta ja kirjoita vastaukset paperille:

1. Lelua auttaisi, jos....
2. Lelua auttaisi, jos...
3. Lelua auttaisi, jos...
4. Lelua auttaisi, jos...



# TUNNEROBOTTI



Mitä voi olla robotin tunteiden takana?

ILO voi syntyä innostuksesta, huojennuksesta.

Iloinen tuntee olonsa rennoksi. Ilo tuo elämään myös onnea.

TYKKÄÄMINEN voi olla hellyyttä tai ihastusta.

Se voi syntyä kiintymyksen ja luottamuksen myötä.

INNOSTUNEISUUS on elämän eteenpäin vieviä tunteita, jotka motivoivat ja nostavat vireystilaa.

JÄNNITTÄMINEN on normaalia. Lähes kaikki jännittävät joskus. Yllättävät, uudet ja erityisesti tilanteet, joissa osaaminen punnitaan voivat jännittää.

PELKO voi kummuta huolesta, ujoudesta tai nolouden tunteesta. Pelko voi myös ahdistaa ja lamaannuttaa.

INHO on sitä, kun kokee jonkin asian vastenmielisenä. Se voi kohdistua ruokaan tai vaikka hajuun.

HARMI voi olla vaikkapa pettymystä tai sen takana voi olla menetys, epäonnistuminen tai takaisku.

VIHA voi syntyä turhautumisesta, nöyryytyksestä, ärtymyksestä, kateudesta ja synnyttää jopa raivon.





## VOIMAVAROJEN TALO

ohjaa pohtimaan jokapäiväisiä mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä.

Se auttaa opiskelijaa tunnistamaan ja hyödyntämään omia voimavarojaan ja lisää itsetuntemusta.

Omien voimavarojen näkeminen vahvistaa itsetuntoa ja pärjäämisen tunnetta sekä auttaa suuntautumaan kohti tulevaisuutta.

Voimavarojen talo on tarkoitettu käynnistämään keskustelua aikuisen ja nuoren välillä, minkä lisäksi se soveltuu opiskelijoiden ryhmäytymisen ja tutustumisen välineeksi.

**Voimavarojen talo on ennen kaikkea vuorovaikutuksen väline: oleellista on käydä keskustelua ja tulla kuulluksi.**

\*lähde: <https://mieli.fi/fi/pelit-ja-tehtävät/voimavarojen-talo>

*"Oikean ja väärän tuolla puolen on niitty.  
Kohtaan sinut siellä." -Rumi*



MindFaculty Oy

## Rakentavan vuorovaikutuksen (NVC) tekniikka työkaluna arkeen

- **Nonviolent Communication eli NVC on amerikkalaisen Marshall Rosenbergin (1934–2015) kehittämä vuorovaikutusprosessi.** Se perustuu humanistiseen psykologiaan, jonka muita tunnettuja edustajia ovat Abraham Maslow ja Carl Rogers. NVC on käytössä yli 60 maassa. Kattojärjestönä toimii Rosenbergin perustama The Center for Nonviolent Communication (CNVC), joka sertifioi kansainväliset kouluttajat.
- **NVC-filosofia perustuu siihen, että halu ja kyky empatiaan ja myötäelämiseen on ihmisille luontainen.** Kaikki, mitä tarvitsemme, on siis oikeastaan jo olemassa meissä – meidän ei tarvitse opetella mitään kikkoja tai temppuja. Pohjimmiltaan NVC:n opiskelu on tilaisuus harjoitella sellaista asennetta, ajattelua ja puhetta, jolla rakennamme uudelleen yhteyden omaan myötätuntoiseen ytimeemme ja opimme antamaan empatiaa sekä itsellemme että muille.
- **NVC-filosofian perusteet**
  - **Kaikilla ihmisillä on samat yleisinhimilliset tarpeet.**
  - **Kaikki, mitä ihminen tekee, on yritys tyydyttää jotain tarvetta.**
  - **Tunteet kertovat, milloin jokin tarve on tyydyttynyt tai jäänyt tyydyttymättä.**
  - **Jokainen voi ottaa vastuuta tarpeistaan ja pyytää, mitä tarvitsee.**



## TUNTEITA, JOITA TUNNEMME (lista ei ole kattava)

ahdistunut  
aito  
alakuloinen  
apea  
arka  
arvoton  
avuton  
autuas  
eloisa  
elinvoimainen  
energinen  
epäilevä  
epäluuloinen  
epämukava  
epätoivoinen  
epävarma  
etäinen  
haluton  
haikea  
haltioitunut  
hapan  
harmistunut  
hauska  
hilpeä  
herkkä  
hiljainen  
hermostunut  
huolestunut  
huoleton  
huvittunut

hyväntuulinen  
häkeltynyt  
hämillään  
häpeissään  
häätäntynyt  
ihana  
ihastuttava  
ihmeissään  
ilahtunut  
iloinen  
innostunut  
ikäväystynyt  
ikävä  
ikävöivä  
iloton  
inhoava  
jännittänyt  
järkyttynyt  
juhlallinen  
kiitollinen  
kiinnostunut  
kauhistunut  
katkera  
kateellinen  
kiihtynyt  
kiukkuinen  
kiusaantunut  
kurja  
kyllästynyt  
kärsimätön

lamaantunut  
lannistunut  
laiska  
leppoisa  
liikuttunut  
loistava  
luottavainen  
lämmin  
mukava  
mitätön  
murheellinen  
murtunut  
masentunut  
mustasukkainen  
myötätuntoinen  
nautinnollinen  
neuvoton  
nolo  
nyrpeä  
nääntynyt  
onnellinen  
onneton  
osallinen  
odottavainen  
optimistinen  
passiivinen  
pirteä  
peloissaan  
pitkästynyt  
pelästynyt /säikähtynyt  
poissa tolaltaan

tyytymätön  
turhautunut  
uhmakas  
uupunut  
utelias  
vahva  
valpas  
vapaa  
virkeä  
vaivautunut  
vihainen  
voimaton  
välinpitämätön  
väsynyt  
varuillaan  
varma  
villi  
yksinäinen  
yllättynyt  
ymmällään  
ylpeä  
ystävällinen  
äkäinen  
Ärtynyt  
kummastunut  
katuva  
leikkisä  
levollinen  
levoton  
lohduton  
lohdullinen

pettynyt  
pahoillaan  
pahastunut  
pulppuava  
päättäväinen  
raivostunut  
rakastava  
rauhallinen  
rauhaton  
riehakas  
rohkea  
riemastunut  
rentoutunut  
ristiriitainen  
rasittunut  
surullinen  
suuttunut  
synkkä  
shokissa  
syyllinen  
säteilevä  
toiveikas  
toivoton  
totinen  
tuhtunut  
turvaton  
turvallinen  
tyhjä

Lähde: Savanna Connexions



# UNIVERSAALEJA TARPEITAMME

- TARPEET VOIVAT OLLA TIEDOSTETTUJA TAI TIEDOSTAMATTOMIA
- TARPEIDEN PAINOPISTEET JA TÄRKEYS VOIVAT VAIHDELLA, OSA TARPEISTA OVAT LÄPI ELÄMÄN LÄSNÄ JA HYVINVOINTIMME KANNALTA TÄRKEITÄ
- TARPEET OVAT UNIVERSAALEJA, KAIKILLE IHMISILLE YHTEISIÄ
- TARPEET EIVÄT TUNNE SUKUPUOLTA TAI IKÄÄ
- KUN TEEMME VALINTOJA TARPEITAMME KUUNNELLEN JA KUNNIOITTAEN, VOIMME PAREMMIN
- TARPEET OVAT AINA KAUNIITA, MUTTA STRATEGIAT NIIDEN

TYDYTTÄMISEKSI VOIVAT OLLA ONGELMALLISTA

- KUN OPIMME TUNNISTAMAAN TARPEITA OMAN JA TOISTEN TOIMINNAN TAKANA, YMMÄRRYKSEMME LISÄÄNTYY JA MYÖTÄTUNTO MAHDOLLISTUU.
- AIKUINEN ON ITSE VASTUUSSA TARPEISTAAN, LAPSI EI. TARPEIDEN SELKEÄÄ ILMAISUA VOIMME KUITENKIN KAIKKI OPETELLA 😊

Lähde: Savanna Connexions

# Tarpeet

SAVANNA CONNEXIONS OY



**Yhteys, keskinäisriippuvuus**  
arvostus  
empatia  
hellyys  
henkinen turva  
hoiva  
huolenpito  
huomioiminen, huomioituksi tuleminen  
hyväksyntä  
intiimiyys  
jatkuvuus  
johdonmukaisuus  
kiintymys  
kumppanuus  
kunnioitus  
luottamus  
lämpö  
läheisyys  
myötätunto  
rakkaus  
todellisuksien kohtaaminen  
toisen näkeminen, nähyksi tuleminen  
toisen kuuleminen, kuulluksi tuleminen  
tuki  
vakaus  
varmuus  
vastavuoroisuus  
vuorovaikutus  
välittäminen  
yhteenkuuluvuus  
yhteistyö  
ymmärtäminen, ymmärretyksi tuleminen

**Kehon hyvinvointi**  
ilma  
kosketus  
lepo  
liikkuminen  
lämpö  
nautinto  
ravinto  
rentoutuminen  
seksuaalinen ilmaisu  
turva, suoja  
uni  
vesi  
valo

**Rauha**  
ennakoitavuus  
harmonia, sopusointu  
helppous  
järjestys  
kauneus  
lohtu  
tasavertaisuus  
reiluus  
suojeleminen  
tasapaino  
yhteisöllisyys

**Merkitys**  
aikaansaaminen  
elämän rikastuttaminen  
haasteellisuus / haastavuus  
kiitollisuus, elämän juhliminen  
hengellisyys, henkisyys  
inspiraatio, innostus  
itseilmaisu  
juhlminen  
kasvu, oppiminen  
luovuus  
merkityksellisyys  
osallisuus  
pätevyys  
selkeys  
stimulointi  
sureminen  
tarkoitus  
tehokkuus  
tietoisuus  
toisen hyvinvoinnin edistäminen  
toivo  
tärkeys  
vakuuttuminen  
ymmärrys

**Itsenäisyys, autonomia**  
spontaanisuus  
tieto, informaatio  
tila  
vaihtelu  
valinta  
valta  
vapaus  
vastuu  
yksityisyys

**Leikki**  
ilo  
hauskanpito  
huumori  
seikkailu

**Eheys, integriteetti**  
aitous  
läsnäolo  
rehellisyys  
yhtenäisyys

[www.savannaconnexions.fi](http://www.savannaconnexions.fi)

# YMMÄRRETYKSI JA KUULLUKSI TULEMINEN – TAPA ILMAISTA TUNTEITAMME, TARPEITAMME JA TOIVEITAMME ILMAN VAATIMUKSIA (esimerkki)

## TUNNE

Minua turhauttaa  
suututtaa  
ilahduttaa  
huolettaa  
surettaa

...koska minulle olisi tärkeää, että....

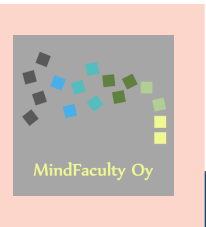
Minä tunnen pettymystä  
ärtymystä  
surua  
väsymystä

....koska kaipaisin niin....

## TARVE

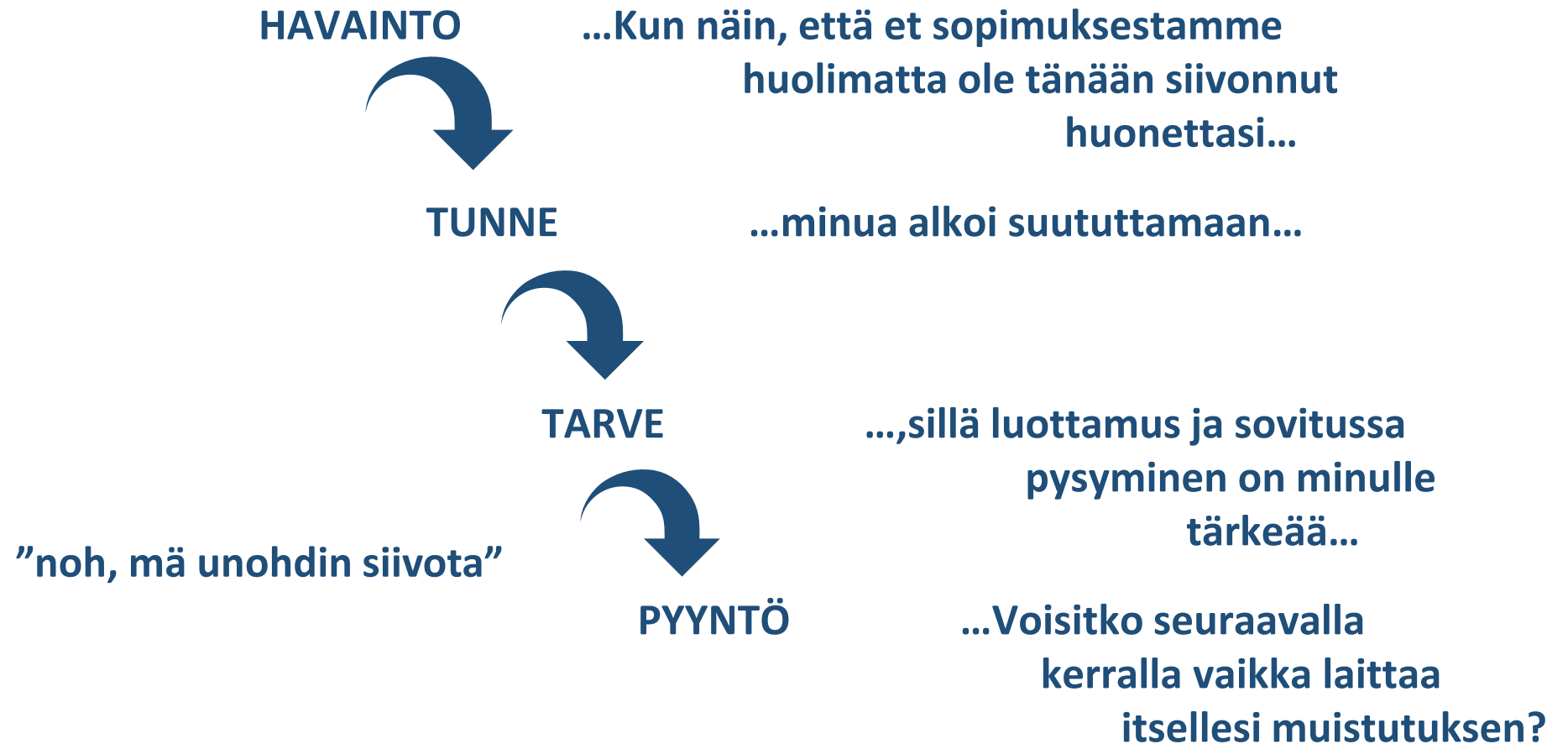
voisin luottaa  
saisin aikaiseksi  
ymmärtäisin  
tulisin kuulluksi

läheisyyttä, tukea,  
ymmärrystä, lepoa,  
selkeyttä, varmuutta,  
järjestystä





# NVC - PROSESSI



Lähde: Savanna Connexions



MindFaculty Oy

# TEHTÄVÄ OPPILAILLE - HAVAINTO VERSUS TULKINTA

**Havainto on se**, mitä aistimme eli kaikki se mitä **kuulet** (kuuloaisti), **näet** (näköaisti), **maistat** (makuaisti), **haistat** (hajuaisti) tai **tunnet** (tuntoaisti).

**Tulkinta** on taas se, mitä ajattelet siitä mitä havaitset (kuulit, näit, maistoit, haistoit tai tunsit). Tulkinnan avulla aivomme eli sisäinen tietokoneemme pyrkii selittämään meille viestejä ja merkkejä ympärillä olevasta maailmasta, jotta tiedämme olemmeko turvassa vai emme.

## Miksi havainnot ja tulkinnat on hyvä erottaa toisistaan?

Kaikkien ihmisten "tietokone" eli aivot ovat erilaiset. Ei paremmat, ei huonommat vaan erilaiset. Tulkitsemme tilanteita jokainen hiukan eri tavalla ja se synnyttää välillä väärinkäsityksiä, riitoja ja mielipahaa, kun emme ymmärrä toistemme ajattelua tai koemme ettei meitä ymmärretä. Havainnot sen sijaan ovat jotain mistä voimme olla samaa mieltä.

**Esim1) Kuulemme kaikki pamauksen (havainto)**, mutta minä ajattelen (tulkinta), että se liittyi rakennustyömaan räjäytykseen, kaverini tulkitsee, että lähellä metsästetään ja joku kolmas voi ajatella, että autonrenkas pamahti.

**Esim 2) Näen koulukavereiden kuiskuttelevan keskenään, vilkaisevan minua ja kuulen**

**hihittelyä (havainto). Tulkitsen**, että he puhuvat minusta, minulle tulee epävarma olo ja pahoitan mieleni. Kun asiaa ryhdytään selvittämään, tulee ilmi että kaverit eivät puhuneet minusta eivätkä nauraneet minulle. Jos asia jäisi selvittämättä, välillemme olisi jäänyt puhumattomana asia, joka olisi vaivannut minua ja saattanut vaikuttaa väleihimme ikävällä tavalla.



# MINDFACULTY OY

+ 358 50 584 4099

Temppelikatu 14 a 2, 00100 HELSINKI

[info@mindfaculty.fi](mailto:info@mindfaculty.fi) | [www.mindfaculty.fi](http://www.mindfaculty.fi)