

KÄSIKIRJA

Lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen



TUNNE -JA VUOROVAIKUTUSTAITOJEN KOULUTTAJAN KARTTA

- **Ensiksi tietoa tunteista** → Tavoite on opettaa lapset ymmärtämään tunteita, tarjota perustietoa tunteista, oppia tunteiden funktiot sekä perustunteet: Viha, suru, ilo, häpeä, pelko
- **Tunteiden tunnistaminen & nimeäminen** → Tavoite on, että lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään eri tunteita 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:** Tavoite on, että lapsi ymmärtää miten tunteet vaikuttavat siihen, miten toimimme ja mitä valintoja teemme sekä oivaltaa oma reaktio ja tapa toimia; 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 jne..
- **Tunnesäätelytaidot:** Tavoite on, että lapsi tunnistaa voimakkaat tunteet, löytää keinoja ja saa työkaluja tunteiden säätelymiseen, itsensä rauhoittamiseen ja olonsa helpottamiseen rakentavalla tavalla. Mitkä tunteet vaikeimmat (yksilöllisiä)?, mitä eri tasoja?, mikä auttaisi/helpottaisi/rauhottaisi? Mitä tarvitsen, kun on paha olo? Miten voin olla avuksi, kun näen, että toisella on paha olo (yhteistyön ja 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 SANOITTAMAAN JA PUHUMAAN TUNTEISTAAN**
- AUTTAA LASTA TUTUSTUMAAN ITSEENSÄ**
- AUTTAA LASTA HYVÄKSYMÄÄN OMA AINUTLAATUISUUTENSA**
- OPPIA YMMÄRTÄMÄÄN ITSEÄÄN JA TOISIA PAREMMIN (ERILAISUUDEN HYVÄKSYMINEN)**
- OPPIA TUNNISTAMAAN ITSESSÄÄN TAPAHTUVA; TAVASTA TUNTEA TUNTEITA**
- OPPIA YMMÄRTÄMÄÄN TUNTEITAAN JA SÄÄTELEMÄÄN NIITÄ**
- OPPIA TIEDOSTAMAAN TARPEITAAN**
- LÖYTÄÄ ITSELLEEN SOPIVIA KEINOJA TOIMIA NIIN, ETTÄ ON ITSELLEEN JA MUILLE REILU**



KOULUTUSSISÄLTÖ - ASKELEET

1. Malli - Aikuinen rohkeasti esimerkkinä
2. Tieto – Tunteiden funktio, tutkiminen & nimeäminen
3. Hyväksyntä – Tunteiden tutkiminen minussa/muissa ja niiden tunnistaminen
4. Tunnesäätely – Yksilölliset keinot vs. vaihtoehtoiset keinot
5. Tarpeiden nimeäminen & tunnistaminen
6. Tunteet ja tarpeet vuorovaikutuksessa – Havainto vs. tulkinta

Extra: NVC - Rakentava vuorovaikutus käytännössä – yhteistyön vahvistaminen & sovittelutyö

LIITE1: Rakentavien toimintamallien tarkastelu ja esimerkki tehtävästä

*Jokaiseen osioon on laitettu inspiraatioksi peli-, leikki- ja tehtäväideoita sekä hyödyllisiä linkkejä. Tunnetyöskentelyyn voi käyttää luovuuttaan ja kehittää itsekkin erilaisia tapoja touhuta aiheen äärellä.

Koulutussisältö on suunniteltu niin, että sen voi toteuttaa kokonaisuudessaan karttaa seuraten tai käyttää sen eri osia hyödykseen. Kaikki puuha aiheen äärellä kehittää lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitoja



1. MALLI - aikuinen rohkeasti esimerkkinä

”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)

- **Esimerkki:** Jotta lapset ja nuoret voivat oppia tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteitaan, on niitä opettavan aikuisen näytettävä esimerkkiä ja puhuttava omista tunteistaan
- **Yhdessä tekeminen ja keskusteleminen:** Kun lapsia ohjaava aikuinen heittäytyy mukaan ja laittaa itsensä peliin, näin toteutuu esimerkki ja rakentuu luottamuksellinen yhteys ja yhteistyö ryhmän sisällä
- **Apu sanoittamisessa ja tunnistamisessa:** Jotta lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään omia tunteitaan, tarvitsee hän aikuisen, joka pyrkii asettumaan lapsen/nuoren asemaan tilanteessa ja pohtimaan yhdessä mitä tunteita ja tarpeita hänessä liikkuu.
- **Normalisointi ja validointi:** Aikuinen voi tukea lasta ymmärtämään ja hyväksymään omat tunteensa. Ne ovat yhtä luonnollinen asia kuin nälkä tai pissahätä. ”kyllä minuakin kiukuttaisi..”, ”Kuulostaapa surulliselta, oletko surullinen?” ”Vaikutat vihaiselta, oletko harmistunut jostain?” ”Turhauttaako sinua, kun homma takkuilee (TUNNE)? Kaipaisitko helppoutta ja sujuvuutta juuri nyt (TARVE)?”



”Ryhmässä on aina erilaisia lapsia ja jokaisella oma tapansa osallistua. Lapsen hiljaisuus ja haluttomuus puhua, ei tarkoita etteikö hän opi ja etteikö häntä kiinnostaisi. Turva rakentuu pikkuhiljaa.”



2. TIETO – tunteiden funktio, tutkiminen & nimeäminen

Perustietoa tunteista:

- Mitä tunteet ovat? Mistä ne kertovat? Miksi on tärkeää oppia tunnistamaan omat ja toisten tunteet? Tunteet ovat signaaleja ja kertovat tarpeistamme. Tunteet kertovat sen, mikä on minulle tärkeää.
- ”Pelko varoittaa vaarasta /uhkasta, viha tulee suojelemaan” – vihareaktioiden takana on aina pelko/huoli jostain.
- ”Kun olemme iloisia, tarpeemme ovat tyydyttyneet, kun olemme kiukkuisia, tarpeemme eivät ole päässeet tyydyttymään.”

→ lisätietoa löytyy: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Tunteiden tutkiminen:

- Perustunteisiin tutustuminen; Viha, pelko, suru, ilo, häpeä (inho, syyllisyys)
- Tutkiminen/jakaminen/keskustelu: Mitä tunnen nyt? Milloin olen vihainen? Mikä saa minut surulliseksi? Mikä pelottaa? Mikä hävettää? Mikä tunne on minulle vaikein? Ja mikä helpottaa niissä hetkissä?
- Harjoitellaan tunteista puhumista ja toisille jakamista rehellisesti ja rutiininomaisesti esim. aloittamalla tunnetaitotunti ringissä, jossa jokainen vuorollaan (aikuinen mukaan lukien) kertoo mikä fiilis, miksi (mitä tapahtunut?) ja mitä olisi kaivannut tilalle? (normalisointi, oppiminen itsestä ja toisista)
- Apuna tunteiden sanoittamisessa auttavat esim. tunnekortit, jotka ovat ladattavissa: <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>
- Aikuisen on hyvä ilmaista myös ikäviä tunteitaan rehellisesti, jotta lapset oppivat, että ikävätkin tunteet kuuluvat elämään ja niistä voi puhua.

2. TIETO – tunteiden funktio, tutkiminen & nimeäminen

Metodeja tunteiden tutkimiseen ja nimeämiseen:

- Ilmekuvat/valokuvaus: Ilmekuvat ja tunteiden nimeäminen → Kahoot-tunnista tunteet peli, perustunteiden valokuvaaminen + ryhmäpurku ja arvausleikki, lehdestä leikatut kuvat – miltä viha/pelko/suru yms.. näyttää?
- Näyttelemineen: Mitä tunnetta esitän – pantomiimi, lasten tekemät/esittämät näytelmät tilanteista & tunteista
- Kuvataide: Maalaa tunne, maalaa oma tunne, anna tunteille värit, tunnekuvien värittäminen
- Musiikki: Tunnelevyraati – mikä tunne herää /mitä tunnetta musiikki viestii? Etsi kappale kuvaamaan jokaista perustunnetta + ryhmä arvailee, mikä soitin kuvaa vihaa, surua, pelkoa yms..?
- Liikunta: Erilaiset leikit sovelletaan tunteita nimeäviksi. Esim. Maa, meri, laiva –leikki, jossa nimet vaihdetaan tunnesanoiksi, tunnehippa yms.

Lisää ideoita, pelejä, apuvälineitä tunnetyöskentelyyn löydät täältä:

<https://mieli.fi/fi/kehittämistoiminta/lapset-ja-nuoret/alakoulu/materiaalia-alakouluihin>

<https://lastenkeskus.fi/tulostettavat-materiaalit/>

<https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/tunteiden-tunnistaminen-lapset/tunnetaidot/>

Värityskuvia tunteista: <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen>

Rossi & Viima tunnehippa ja muita ideoita:

http://www.savas.fi/userfiles/file/lastu/Rossi_ja_Viima_tunnetaitoja_opettelemassa_opas.pdf



3. HYVÄKSYNTÄ – TUNTEIDEN TUTKIMINEN MINUSSA/MUISSA JA NIIDEN TUNNISTAMINEN

Metodeja tunteiden tutkimiseen ja hyväksymiseen:

- Erilaisten tilanteiden keksiminen, tarinoiden kertominen ja kysymyksien luominen: mitä tunteita tilanne henkilössä / sinussa herättää? Käytä tarvittaessa apuna tunnelistoja tunteiden sanoittamiseen ja/tai tunnekortteja kuvaamaan oloa
- Perustunteiden eri voimakkuuksien opetteleminen (tunnesanaston laajentaminen tunnelistojen avulla)
 - harmistunut, ärsyyntynyt, kiukkuinen, vihainen, raivoissaan
 - kaihoisa, alakuloinen, murheellinen, surullinen, musertunut
 - huolestunut, varuillaan, peloissaan, hädissään, shokissa jne..
- Tunteiden voimakkuuksien työstäminen symbolein (Volyyminappi, lämpömittari, 1-10 skaalaus) ”yhdestä kymppiin, kuinka vihainen olet?”
- Todellisten tilanteiden läpi käynti & keskustelut & kyselylomakkeet: Miten voimakas tunne oli? miltä tuntui kehossa, millainen olo oli? Miltä häpeä/pelko/viha/ilo/suru tuntuu,
- Vastausten purku ja jakaminen ryhmässä

Omien tunteiden tutkiminen: <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/mitä-sinulle-kuuluu-kortit>

Opetusvideot tilanteista ja niihin liittyvistä tunteista. Linkki ”jotain rajaa”-opetusvideoihin:

<https://mieli.fi/fi/pelit-ja-tehtävät/jotain-rajaa-opetusaineisto-alakouluun>

Rossi & Viima liikennevalot & leikit pienemmille: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>

Tunnepilvet: <https://mieli.fi/fi/pelit-ja-tehtävät/tunnepilvet-sanoilla-ja-kuvilla>

Tehtävä vinkkejä ohjaajalle: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ohjaajanopas_tulostus.pdf



4. TUNNESÄÄTELY – YKSILÖLLISET KEINOT VS. VAIHTOEHTOISET KEINOT

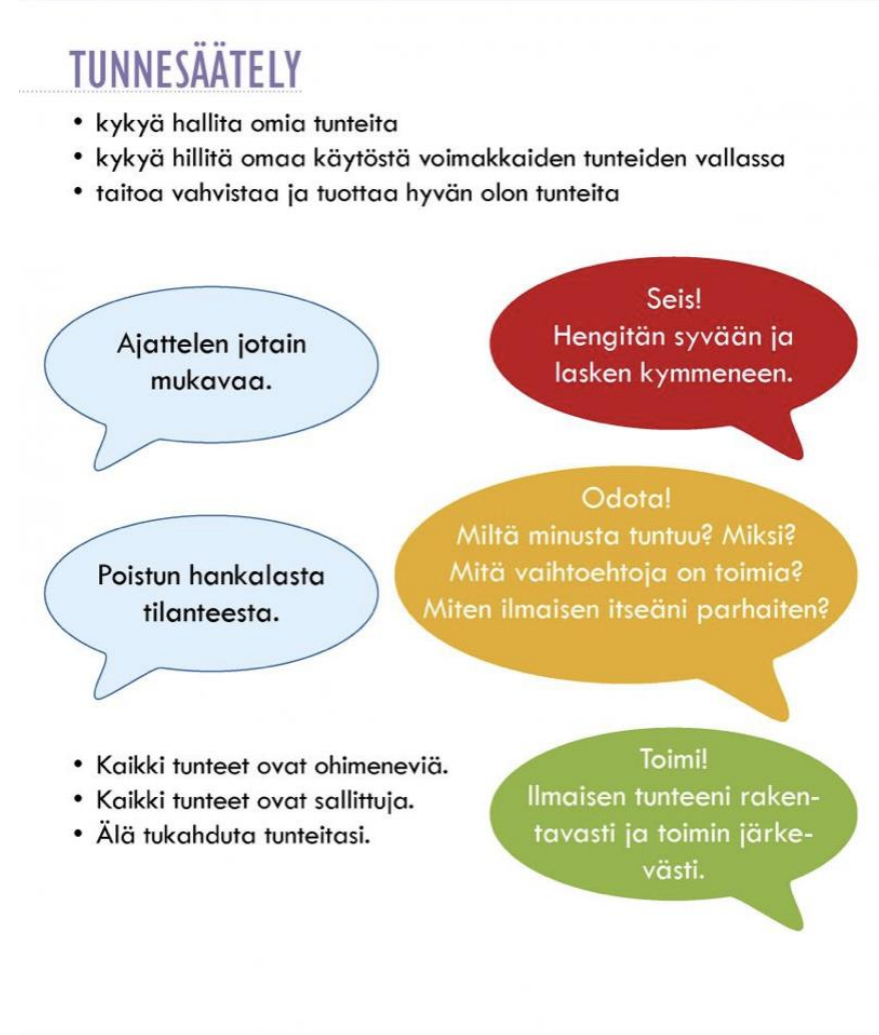
Perustietoa tunnesäätelystä ja mitä sillä tarkoitetaan

Tieto viedään yksilötasolle ja tutkitaan tehtävin ja erilaisin metodein:

- Hankalimmat tilanteet ja tunteet
- Mitä minussa tapahtuu ja miten toimin?
- Mikä avuksi/mikä helpottaa?



”Tunnesäätelytaidot eivät tarkoita taitoa piilottaa tai tukahduttaa tunnetta vaan kykyä tunnistaa tunne ja säädellä sen ”volumia”.”



Kuvan lähde: Mieli.fi

Metodeja /ideoita tunnesäätelytaitojen kehittämiseen:

- Meditaatioharjoitteet (mikä olo ennen, mikä jälkeen –keskusteluhetki)
- Kuvataidetyöskentely, esim. sarjakuvat : Ikävä tapahtuma → siitä seurannut tunne → mikä auttoi/helpotti?
Oman turvapaikan (mielikuvituspaikka, jossa on aina turvallista) luominen, sen maalaaminen/piirtäminen ja ryhmälle esittely
- Erilaisten tunnesäätelytekniikoiden tutkiminen, kokeileminen ja yhdessä pohdiskelu
- Toimintamallien tutkiminen ja vaihtoehtoisten uusien toimintamallien löytäminen

Tehtäviä:

https://oivamieli.fi/rikkinainen_automaatti.php

https://oivamieli.fi/kivi_rannalla.php

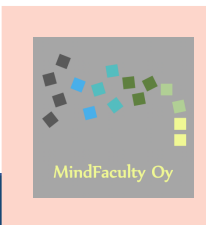
[https://www.opettajantietopalvelu.fi/lisamateriaalit/fanni ja ihmeellinen tunnelampomittari naytesivut.pdf](https://www.opettajantietopalvelu.fi/lisamateriaalit/fanni_ja_ihmeellinen_tunnelampomittari_naytesivut.pdf)

Ohjattuja mediaatioita lapsille:

<https://www.youtube.com/watch?v=HAwooy6Y1q4> (tuottajana Kuparikettu)

<https://www.youtube.com/watch?v=b75yqBFS5q4>

Rakentavien toimintamallien tarkastelu ja esimerkki tehtävästä: LIITE1



5. TARPEIDEN NIMEÄMINEN & TUNNISTAMINEN

Perustietoa tarpeista

- Tarpeet ovat universaaleja, kaikille ihmisille yhteisiä
- Tarpeet voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia
- Tunteet kertovat, milloin jokin tarve on tyydyttynyt tai jäänyt tyydyttymättä.
- Tarpeiden painopisteet ja tärkeys voivat vaihdella, osa tarpeista ovat läpi elämän läsnä ja hyvinvointimme kannalta tärkeitä
- Tarpeet eivät tunne sukupuolta tai ikää
- Kaikki, mitä ihminen tekee, on yritys tyydyttää jotain tarvetta (strategiat)
- Kun teemme valintoja tarpeitamme kuunnellen ja kunnioittaen, voimme paremmin
- Tarpeet ovat aina kauniita, mutta strategiat niiden tyydyttämiseksi 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 tunnistamista, selkeää ja rakentavaa ilmaisua voimme kuitenkin kaikki opetella 😊

*Lähde: Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus, Marshall B. Rosenberg (2015)



5. TARPEIDEN NIMEÄMINEN & TUNNISTAMINEN (lasten tarvelista)

kärsivällisyys (aikuisen kärsivällisyys lasta kohtaan)
itseään määräämisoikeus
(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

Lähde: pesäpuu Ry



5. TARPEIDEN NIMEÄMINEN & TUNNISTAMINEN

Metodeja tarpeiden harjoitteluun:

- Tarvelistojen avulla itselle tärkeiden tarpeiden nimeäminen ja oivaltaminen
- Yhdessä pohtia keksittyjen tilanteiden / opetusvideoiden avulla vihaisen, surullisen, pelokkaan, nolostuneen yms. henkilön tarpeita:
 - Kaipaisiko vihainen henkilö ymmärrystä ja kuulluksi tulemista?
 - Kaipaisiko surullinen lohtua ja tukea
 - Kaipaisiko pelokas turvaa ja tukea?
 - Kaipaisiko nolostunut henkilö myötätuntoa ja tukea?
- Tarinoiden ja näytelmien avulla:
 - JOKIN TILANNE – TUNNE – MIKÄ TARVE
 - Pantomiiimi – ESITÄ TUNNE – TOISET ARVAAVAT MIKÄ TUNNE JA MIKÄ TARVE
 - IKÄVÄ TOIMINTA (strategia) – MIKÄ TARVE TAUSTALLA? (esim. mikä tarve taustalla, että huijaa pelissä? Mikä tarve taustalla, että kehuskelee saavutuksillaan?)
- Parityöskentelynä:
 - Lapset vuorotellen jakavat elämästään jonkin tilanteen, jossa hankala tunne otti vallan ja pohtivat, että mikä tarve ei tyydyttynyt

Työskentelyyn sopia tarvekortteja voi tilata: <https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/105/tarvekortit>
(kortit ovat erinomainen työkalu saada ymmärrystä lapsen toiminnalle varsinkin haastavissa tilanteissa)



6. TUNTEET JA TARPEET VUOROVAIKUTUKSESSA – HAVAINTO vs. TULKINTA

”Omien tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen ja niiden ilmaiseminen on taito, joka lisää paitsi omaa myös toisten hyvinvointia. Näin vältetään olettamuksilta ja tulkinnoilta, jotka voivat johtaa väärinkäsityksiin ja turhiin ristiriitoihin ”.

Perustietoa havainnon ja tulkinnan eroista

- **Havainto on se**, mitä aistimme eli kaikki se mitä **kuulemme** (kuuloaisti), **näemme** (näköaisti), **maistamme** (makuaisti), **haistamme** (hajuaisti) tai **tuntemme** (tuntoaisti).
- **Tulkinta** on taas se, mitä ajattelemme siitä mitä havaitsemme. Tulkinnan avulla aivomme 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. Mitä vähemmän vuorovaikutuksessa on ajattelumme tuottamia tulkintoja, sitä pienempi riski ristiriitojen syntymiselle.

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 autonrengas pamahti.



6. TUNTEET JA TARPEET VUOROVAIKUTUKSESSA - HAVAINTO vs. TULKINTA

Metodeja havaintojen ja tulkintojen työstämiseksi

- Tilannekuvat ja niistä havaintojen tekeminen yhdessä
- Kahoot –peli ”havainto vs. tulkinta”
→ <https://create.kahoot.it/share/havainto-vs-tulkinta-peli/e90116e1-4231-4552-aa28-c9bb5b295698>
- Liikunnallinen peli: Liikuntasalissa on havainto alue ja tulkinta alue. Ohjaaja keksii lauseita ja lapsien pitää oivaltaa onko kyseessä havainto vai tulkinta ja juosta oikealle alueelle. Väärään paikkaan / viimeisenä paikalle juosseet tippuvat pelistä pois.
- Aidot tilanteet ja niihin pysähtyminen – yhdessä sen pohtiminen onko kyseessä havainto vai tulkinta
- Kirjalliset tehtävät: Tarina siitä kuinka tulkinta aiheutti väärinkäsityksiä ja pahaa mieltä
”esim. Näen koulukavereiden kuiskuttelevan keskenään, vilkaisevan minua ja kuulen hihittelyä (havainto). Tulkitsen, että he puhuvat minusta jotain ikävää, minulle tulee epävarma olo ja pahoitan mieleni. Irvistan heille. Kaverit menevät kertomaan opettajalle ja asiaa ryhdytään selvittämään. Tulee ilmi, että kaverit eivät puhuneet minusta eivätkä nauraneet minulle. Olin käsittänyt väärin ja toiminut tulkintojeni pohjalta. Mikäli asiaa ei olisi selvitetty, olisi välillemme jäänyt epäselvyyksiä, jotka olisivat saattaneet aiheuttaa lisää ikävää toimintaa puolin ja toisin.”

EXTRA: NVC - RAKENTAVA VUOROVAIKUTUS KÄYTÄNNÖSSÄ – YHTEISTYÖN VAHVISTAMINEN & SOVITTELU

- **NVC eli rakentava vuorovaikutus perustuu siihen, että halu ja kyky empatiaan ja myötäelämiseen on ihmisille luontainen.** Kaikki, mitä tarvitsemme, on siis oikeastaan jo olemassa meissä. Kun opimme tunnistamaan tunteitamme ja ymmärrämme syvemmin tarpeitamme, voimme ilmaista itseämme selkeämmin ja rakentavammin. 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.
- Rakentavan vuorovaikutuksen (NVC:n) elementit ovat havainto ,tunne ,tarve ja pyyntö. Kun ihminen tekee havainnon, nousee siitä esiin jokin tunne, joka kertoo jostain tarpeesta. Tarve voidaan sanoittaa selkeästi pyynnöksi, jos haluaa sen tulevan huomioiduksi.
- NVC:n tarkoitus on luoda turvallinen, luotettava ja rakentava yhteys itseen ja toiseen ihmiseen
- Parhaimmillaan se tuo turvaa ja luo hyvän pohjan yhteistyölle
- Rakentava vuorovaikutuksessa ihminen avautuu puhumaan tunteistaan ja tarpeistaan käsin, ilmaisemaan rajojaan (mikä tuntuu hyvältä, mikä pahalta), varmistamaan sen että tulee ymmärretyksi sekä ottamaan huomioon toisen tunteet ja tarpeet.

Lähde ja lisää tietoa NVC:stä löydät täältä: <https://savannaconnexions.fi/>



EXTRA: NVC - RAKENTAVA VUOROVAIKUTUS KÄYTÄNNÖSSÄ – YHTEISTYÖN VAHVISTAMINEN & SOVITTELU

Esimerkkejä tunteiden ja tarpeiden ilmaisemisesta:

TUNNE

Minua turhauttaa
suututtaa
ilahduttaa
huolettaa
surettaa

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

TARVE

voisin luottaa
saisin aikaiseksi
ymmärtäisin
tulisin kuulluksi

Minä tunnen
pettymystä
ärtymystä
surua
väsymystä

....koska kaipaisin niin....

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

EXTRA: NVC - RAKENTAVA VUOROVAIKUTUS KÄYTÄNNÖSSÄ – YHTEISTYÖN VAHVISTAMINEN & SOVITTELU TYÖ

HTTP –mallin hyödyntäminen lapsen/lapsien kanssa keskustellessa:

H = HAVAINTO → Havainto/havainnot tapahtuneesta, josta lapsi/lapset on samaa mieltä
(keskustelu/sovittelutilanteen lähtökohta)

T = TUNNE → Kuullaan (ja autetaan sanoittamaan) mitä tunteita tilanne herätti lapsessa /lapsissa
(kuulluksi tuleminen)

T = Tarve → Yritetään ymmärtää tarve toiminnan takana / tarve, jonka lapsi/lapset kokivat olevan
tilanteessa uhattuna (ymmärretyksi tuleminen)

P = Pyyntö → Autetaan lasta/lapsia keksimään selkeä pyyntö (toive/ehdotus), mikä auttaisi tilanteen
ratkaisemisessa niin, että tarpeet pääsisivät tyydyttymään.

Mallin lähde: <https://savannaconnexions.fi/>



NVC – PROSESSI esimerkki

HAVAINTO

”Se, että et sanonut mitään, juoksit pois ja
pamautit oven perässäsi kiinni...



TUNNE

...säikäytti minut...



TARVE

...,sillä kaipaen ymmärrystä, että
mistä on kyse ja varmuutta siitä,
että välillämme on kaikki hyvin.



PYYNTÖ
...

Voisitko kertoa minulle, mikä on
hätänä?

Mallin lähde: <https://savannaconnexions.fi/>



LOPUKSI...

” Jos emme tiedä mikä toiselle on tärkeää, emme voi kunnioittaa sitä. Avoin ja rehellinen puhe lisää ymmärrystä. Ja ymmärrys mahdollistaa kunnioittamisen.”

”Lasten tehtävä ei ole tehdä meidän aikuisten elämää helpoksi vaan päinvastoin. Jokainen aikuinen, joka auttaa lasta ymmärtämään hänen omia tunteitaan ja tarpeitaan paremmin, on sillä asialla.”

Terveisin,
Ruusa Hentilä
Mindfaculty Oy



LIITE 1

Rakentava vuorovaikutus – MITEN TOIMIT

1. Kaisa häviää pelissä ja hänelle tulee paha mieli. Mikä helpottaisi Kaisan oloa?

- a) Sanoisin Kaisalle, että ei leikistä saa suuttua.
- b) Härnäisin Kaisaa, koska tuollaisesta suuttuminen on niin typerää.
- c) Olisin hiljaa ja odottaisin, että aikuinen lohduttaisi Kaisaa.
- d) Kävisin sanomassa Kaisalle jotain kannustavaa.

2. Joukkueesi hävisi pallopelin ja sinua suututtaa. Miten toimit?

- a) Osoitat pettymyksesi joukkuekavereihin kertomalla kuinka huonoja pelaajia he ovat.
- b) Kihiset kiukusta ja heität pallon seinään, jotta kaikille tulee selväksi, miten pettynyt olet.
- c) Kerrot opettajalle, miten kamalasti sinua harmittaa ja sinulla on tosi ikävä olo.
- d) Hengittelet syvään ja muistutat itseäsi siitä, että pettymys ja kiukku menee varmaan kohta ohi.

3. Luokkakaverisi vastaa tosi helppoon kysymykseen aivan väärin. Tosi noloa. Miten toimit?

- a) Olet hiljaa ja katsot kannustavasti, koska tiedät miten ikävältä muiden edessä mokaaminen voi tuntua.
- b) Luokkakaverit rupeavat nauramaan ja yhdyt nauruun, koska olihan toi aika noloa.
- c) Et ymmärrä miten joku voi olla niin tyhmä ja sanot sen ääneen.
- d) Viittaat ja vastaat kysymykseen, koska uskot tietäväsi vastauksen.

4. Luokkakaverit suunnittelivat yhteistä tekemistä välitunnille, mutta eivät pyytäneet sinua mukaan. Mitä teet?

- a) Istut välitunnin yksin, koska oletat ettei sinun kanssa haluta olla, kun kukaan ei pyytänyt.
- b) Kysyt luokkakavereilta, että pääsisitkö mukaan.
- c) Kysyt jotain toista kaveria leikkimään / pelaamaan kanssasi.
- d) Käyt sanomassa opettajalle, että haluaisit mukaan ja kaipaisit hänen apuaan pyytämisessä.

5. Koulukaveri kompastuu ruokailussa niin, että koko tarjotin ja ruoat kaatuvat maahan. Mitä teet?

- a) Käyt kertomassa koulun keittäjälle, että koulukaveri kaatoi tarjottimensa maahan.
- b) Et tee mitään vaan jatkat syömistä kaikessa rauhassa.
- c) Torut koulukaveria kaikkien kuullen ja kerrot, että ei saa kompuroida.
- d) Menet kysymään kaverilta, että sattuiiko häneen ja ryhdyt auttamaan tavaroiden keräämisessä

6. Epäonnistuit kokeessa ja sinua harmittaa. Miten toimit?

- a) Kieltäydyt tekemästä enää yhtään mitään, koska kuitenkin epäonnistut.
- b) Hermostut luokkakavereillesi, jotka ovat iloisia, kun heidän kokeensa meni hyvin.
- c) Olet vihainen opettajalle, että hän teki niin vaikean kokeen.
- d) Kerrot pettymyksestäsi opettajalle, koska kaipaavat lohdutusta.
- e) Lohdutat itseäsi toteamalla, että ei yksi epäonnistuminen haittaa, ensi kerralla onnistun paremmin.

7. Innostut ruokalassa puhumaan hiukan liian kovalla äänellä ja joku käy kertomassa kilisyttämässä kelloa. Miten toimit?

- a) Havahdut äänekkyteesi ja hiljennät ääntäsi.
- b) Sinusta tuntuu, että aina sinun kohdallasi kilkutellaan kelloa tahallaan, joten et hiljennä ääntäsi.
- c) Koko kello juttu on ihan tyhmä, etkä välitä siitä, ennen kuin opettaja puuttuu tilanteeseen.
- d) Pyydät anteeksi, että epähuomiossa pidit liian kovaa meteliä.

8. Luokkakaverisi on eri mieltä kanssasi jostain asiasta ja teidän välillenne tulee väittely, joka meinaa kääntyä riidaksi. Miten toimit?

- a) Jatkat väittelyä ja toivot, että toinen ymmärtäisi, että hän on väärässä.
- b) Suutut ja sanot jotain ilkeää luokkakaverillesi toivoen, että se hiljentäisi hänet.
- c) Ehdotat kaverillesi, että pyydätte opettajalta apua asian ratkaisemiseen, sillä et haluaisi riidellä.
- d) Väsyvät väittelyyn ja kävelet pois harmistuneena.

9. Luokkakaverisi riitelevät jostain asiasta. Miten toimit?

- a) Juokset kertomaan koulun aikuiselle riidasta.
- b) Menet kaverisi puolelle ja ryhdyt puolustamaan häntä.
- c) Yrität ensin sovittaa tilannetta itse ja jos se ei onnistu, ehdotat kavereille, että he menisivät pyytämään opettajalta apua asian ratkaisemiseen.

MINDFACULTY OY

+ 358 50 584 4099

Temppelikatu 14 a 2, 00100 HELSINKI

info@mindfaculty.fi | www.mindfaculty.fi