

# LUKUPIIRI

OKLA1029

Vuorovaikutus ja yhteistyö 2

*Sanni Räisänen*



# Kirjan osiot tiivistettynä

## **OSA 1 Tunteet ja tunnetaidot**

- Tunteiden määrittelyä
- Tunteiden muodostuminen ja kehittyminen
- Tunteiden ilmaisu ja säätely
- Tunnetaidot ja tunteisiin vaikuttaminen

## **OSA 2 Vuorovaikutus ja kohtaaminen**

- Vuorovaikutus- ja kohtaamistaidot
- Havainnointi ja vuorovaikutus
- Asenne, arvostus, inhimillisyys, ammatillinen vallankäyttö, myönteinen läsnäolo ja luovuus osana vuorovaikutusta

# Kirjan osiot tiivistettynä

## **OSA 3 Tunnekokemukset eri työtilanteissa**

- Kirjoittajan omia tunnekokemuksia eri ympäristöistä ja vuorovaikutustilanteista
- Moninaiset hoito- ja ohjaustilanteet

## **OSA 4 Ammattilaisen hyvinvointi ja jaksaminen**

- Stressi, tunnetaakka ja vaativassa ihmistyössä jaksaminen
- Kutsumus ja sitoutuminen

Kirjan jokaisessa luvussa on aiheeseen sopivia harjoituksia sekä kirjoittajan tunnekokemuksia työuran eri ajoilta. Tunnekokemukset ovat irrallisia otteita moninaisista vuorovaikutustilanteista, joihin lukija voi peilata omia kokemuksiaan. Kirjoittajan nostoja voi kenties käyttää keskustelupohjana esimerkiksi työyhteisössä.

# Miten kirja palvelee meitä?

- + Kirjoittaja, Mari Seppänen työskentelee sosiaali- ja terveysalalla ja on tehnyt töitä monissa eri rooleissa; sairaanhoitajana, asiantuntijana, esimiehenä sekä opettajana.
- + Vaikka kirja ei suoranaisesti olekaan suunnattu meille luokanopeopiskelijoille, tulevassa ammatissamme on hyvin paljon samoja piirteitä sotealojen kanssa, sillä tulemme työskentelemään ihmisten parissa. Kirja ohjaa tunnistamaan omaa työtä ohjaavia tunteita ja samaistun vahvasti kirjoittajan ajatukseen siitä, että omien tunnetaitojen harjoittaminen on merkittävässä roolissa työssäjaksamisen kannalta.

*Itse sairaalassa työskennelleenä tunnistin monia kirjassa esille tuotuja vuorovaikutustilanteita. Koen saaneeni töissä arvokasta kokemusta, josta voin tulevaisuudessa ammentaa myös opettajana.*



Yksi monista kirjan hyvistä harjoitusvinkeistä oli tehdä työelämässä koetuista tunteista ajatuskartta!

# Kirjan peilautuminen oivalluspäiväkirjaan ja intensiiviviikkoon

- + Erilaiset temperamenttipiirteet sekä persoonallisuudet ja niiden näkyminen/vaikutus uudessa ryhmässä

→ *Millaisen roolin haluan ottaa uudessa ryhmässä?*

- + Omat asenteet ja ennakkoluulot ohjaavat omaa toimintaa sekä suhtautumista erityisesti uusiin asioihin/ihmisiin

→ *"Älä oleta vaan ota selvää!"*

- + Aidon läsnäolon ja kuuntelemisen merkitys

→ *Yksi isoista kehityskohteista itselläni vuorovaikuttajana.*

- + Kirja peilasi erinomaisesti intensiiviviikon tiistaipäivän Tommin luentoön ja hänen kokemuksiinsa sosiaalityön parissa

→ *Tuki tuolloin herännyttä ajatusta siitä, että "Kukaan lapsi ei ole pahuuttaan hankala, taustalla on lähes aina jotakin lapsen maailmaa mullistavaa."*

- + Koen olevani hyvin tunteikas ihminen, sillä tunnen vahvasti kaikki tunteet enkä pelkää näyttää tuntemuksiani muille. Kirja laittoi pohtimaan, kuinka tärkeää olisi löytää juuri itselle sopiva tapa ilmaista ja käsitellä omia tunteita.

# Tärkeimmät kysymykset ja oivallukset

- Intensiiviviikko antoi todella arvokasta kokemusta vuorovaikutuksesta erityisesti uudessa ryhmässä ja jollain tapaa koen omaavani hitusen paremmat valmiudet huomioda erilaisia ihmisiä ympärilläni (esimerkiksi hiljaisemmat sivusta seuraajat).
- Haluan ehdottomasti kehittää omia tunnetaitojani! Opin kuitenkin sen, että tunne- ja vuorovaikutusasioissa ihminen ei koskaan tule "valmiiksi". Opettaessani tunnetaitoja lapsille opin itsekin varmasti vielä paljon lisää.
- Arvostus muita kohtaan sekä myönteinen läsnäolo olivat kirjassa sellaisia teemoja, jotka resonoivat suhteessa intensiiviviikkoon. Meillä oli aivan ihana pienryhmä, jossa ainakin itse tunsin hyvin varhain oloni turvalliseksi, nähdyksi sekä kuulluksi. Voisi siis todeta, että arvostus oli keskuudessamme todellakin läsnä!
- Miten saan tunnetaitojen harjoittelemisen osaksi luokan arkea?
- Miten vahvasti tuntevana ihmisenä tulen jaksamaan työn luomaa tunnekuormaa?
- Millä tavoilla voisin omassa arjessani purkaa ikäviä tunteita, jotka helposti kasaantuvat?