

OKLA1029/ERIS320

# TUNTEET JA OSALLISUUS

Torstai 11.9.2025 / Eijan ryhmä

Diapohjat yhteistyössä opetiimin kanssa

# Päivän aikataulu

- 9.15-13 Pienryhmätyöskentelyä (20-30 min. tauko jossain välissä)
- 13-14 Tauko
- 14-16 Suurryhmässä

# Kirjoita oivalluspäiväkirjaan

- Millä mielellä tulet tänä aamuna ryhmään?
- Miten voisit tänään toimia koko ryhmän parhaaksi ja edistää yhteistä oppimista ja yhteistä hyvää?



Muistathan joustavan tehtävän:

jokin pieni aineeton, aineellinen mikä vaan juttu, jonka arvelet ilahduttavan ryhmää...





# Peli-/leikkityöskentely

- Kokemukset osallisuudesta?
- Millaisia rooleja?
- Mitä vien tästä kokemuksesta opettajuuteeni?
- Miten ylipäätään suhtaudun erilaisiin tehtäviin?
- Toiminko kuten yleensä toimin?
- Mitä vaikutuksia toiminnallani oli ryhmään?



# Ryhmämme pintaa syvemmältä

## Välähdyksiä pinnan alta…

| Mitä kuulit? | Millaisia ajatuksia ja tunteita kuulemasi herättää? | Mitä harjoitus opettaa sinulle opettajana? |
| --- | --- | --- |
| ? | | |

# Mitä näkyy ja mitä on pinnan alla?



Mitä voimme oikeasti havaita?
Mitä tulkintoja teemme havainnoistamme?

## Mitä tunteita ja tarpeita  toiminnan taustalla todellisuudessa on?

”Tyydytetyt tarpeet tuottavat positiivista energiaa. Tyydyttymättömät tarpeet toimivat huolten ja ahdistuksen lähteinä. Huonotuulisuus ja tyytymättömyys saattavat johtua taustalla vaikuttavista tyydyttämättömistä tarpeista.”
Nyyti ry:n materiaali

### Tarpeet ja niiden täyttyminen tunteiden taustalla:

Keskeiset tarpeemme liittyvät

- ***fyysiseen hyvinvointiin***: ilma, ravinto, lepo, vesi, tarve suojautua elämää uhkaavilta asioilta, turvallisuus, kosketus, liikkuminen
- ***rakkauteen ja yhteenkuuluvuuteen***: huomioon ottaminen ja huomioon otetuksi tuleminen, hyväksytyksi ja arvostetuksi tuleminen , läheisyys ja yhteys toiseen, luottamus ja tuki, rakkaus ja lämpö, seksuaalinen ilmaisu, ystävyyksien solmiminen, elämänkumppanin löytäminen, lasten saaminen, yhteisöön kuuluminen
- ***arvostukseen***: muilta saatava arvostus, oman arvon tunteminen, itsekunnioitus
- ***itsensä toteuttamiseen***: leikki, työ, opiskelu, tekeminen, autonomia, eheys, henkisyys



# Tunteiden tutkimista: menetelmänä kuva/kollaasi tunteiden tutkimisen välineenä

**VAIHE 1:**

- piirrä, maalaa, tee kollaasi, kuvaa… jokin itsellesi **merkityksellinen tunnekokemus**,
  a) jonka haluat tässä ryhmässä kertoa muille
  b) joka mielestäsi voisi olla opettajaksi opiskeleville hyödyksi ymmärtää
- Pyri tekemään työtä keskittyneesti
- Valmistaudu näyttämään työ, kertomaan siitä ja siihen liittyvästä tunnekokemuksesta
- Aikaa sinulla on 60 minuuttia (pidä myös tauko)
- Ethän valitse kaikkein vaikeita tai raskainta elämänkokemusta, jos et ole valmis jakamaan sitä ja jos et ole aiemmin sitä käsitellyt

# Tunteiden tutkimista:

## menetelmänä kuva/kollaasi tunteiden tutkimisen välineenä & aktiivinen kuunteleminen




**VAIHE 2:**

- Kerro itsellesi merkityksellinen tunnekokemus muille tekemäsi työn avulla
- Valitse ryhmäläinen, joka kertoo **tiiviisti omin sanoin** mitä juuri kuuli sinun kertovan (pyri välttämään tulkintaa)
- Valitsemasi ryhmäläinen kertoo omansa, valitsee seuraavan jne.

- Aktiivisen kuuntelemisen harjoitteleminen
  - Toisen tunnekokemuksen kuulemista ja sen heijastamista hänelle
  - Aktiivinen kuuntelu auttaa toista jäsentämään ajatuksiaan
  - Viestii luottamusta ja myötätuntoa
  - ”Kerroit, että…”

# Kuuntelun taidot

- Huomion kohdistaminen
- Tilan antaminen
- Vastaanottoilmaukset
- Ovenavaajat
- Aktiivinen/eläytyvä kuuntelu





Maja Dokudowicz: Infinte Fragments 2021

# Aktiivinen/eläytyvä kuuntelu

- Toisen tunnekokemuksen/tarpeen kuulemista ja sen heijastamista hänelle
- Kun tunne saa nimen, siitä tulee käsiteltävämpi
- Puhujalle tulee tunne, että hänen tunteensa hyväksytään – auttaa pääsemään eteenpäin
- Aktiivinen kuuntelu auttaa toista jäsentämään ajatuksiaan

*Aktiivisen kuuntelun avulla kuulija kuulee, mitä toinen tarkoittaa.*

*Sen lisäksi, että kuulee, mitä toinen sanoo.*



# Ajatuksia tunne-harjoituksen tarkoituksesta

- Opettajan työ on ihmissuhdetyötä, jossa koko tunteiden kirjo on läsnä
- Voimakkaiden tunteiden kohtaaminen ei ole aina helppoa, mutta siinä voi kehittyä
- Aina ei tarvitse löytää sanoja – riittää, kun on läsnä
- Myös positiivisia tunteita on tärkeää tunnistaa ja niistä puhumista/niiden sanoittamista on tärkeää harjoitella
- Koulu on perinteisesti ollut paikka, jossa ääritunteita ohitetaan (”älä itke”, ”Kyllä se siitä”, ”nyt keskitytään asiaan”)
- Opettajan on tärkeää pystyä tunnistamaan ja käsittelemään omia tunnekokemuksiaan. Tunteet eivät häviä vähättelemällä tai tukahduttamalla.
- Kokemus empatiasta ja myötätunnosta voi lähentää kahta ihmistä valtavasti. Aivojen ”synkronoituminen” voi olla voimaannuttava kokemus (mm. Katri Saarikivi, aivotutkija)

Tommi Mäkinen



***“On koulussa kaikki tunteet sallittuja! Kunhan niitä ei ilmaise.”***

*(https://hairikot.wordpress.com/2016/01/17/tunteet-kurissa/)*

# Huomenna

- Ryhmäprosessin päättäminen, kokemusten kokoamista
  - Kello 9.15 pienryhmässä

