

KTKP050 Vuorovaikutus ja yhteistyö / demo 3

LuMO-kotiryhmä, syksy 2023

Anna-Leena Kähkönen (anna-leena.m.kahkonen@jyu.fi)

Päivän teema: tunnetaidot

- *(kurssin tavoitteista:) osaa havainnoida erilaisissa konteksteissa tapahtuvia vuorovaikutustilanteita, eritellä niitä valituista näkökulmista ja tarkastella niiden herättämiä tunteita itsessä ja muissa*
- *soveltaa ymmärrystään ja taitojaan vuorovaikutuksesta erilaisissa tilanteissa (esim. palaute- ja ristiriitatilanteissa), ja kykenee toimimaan vuorovaikutustilanteissa eettisesti kestäväällä tavalla.*
- Esimerkkejä hermojen menettämisestä
- Tunnistetaan omia tunteiden käsittelyn tapoja
- Katsotaan videota ja pohditaan eettisesti kestävää vuorovaikutusta. Onko reilua?

Tilanteita

- Mitä sellaisia tilanteita harjoittelussa on tullut vastaan, jossa joku on hermostunut / suuttunut (sitä, että on tehnyt jotain ajattelematonta)?
- Kuvaile tilannetta

Tilanteita

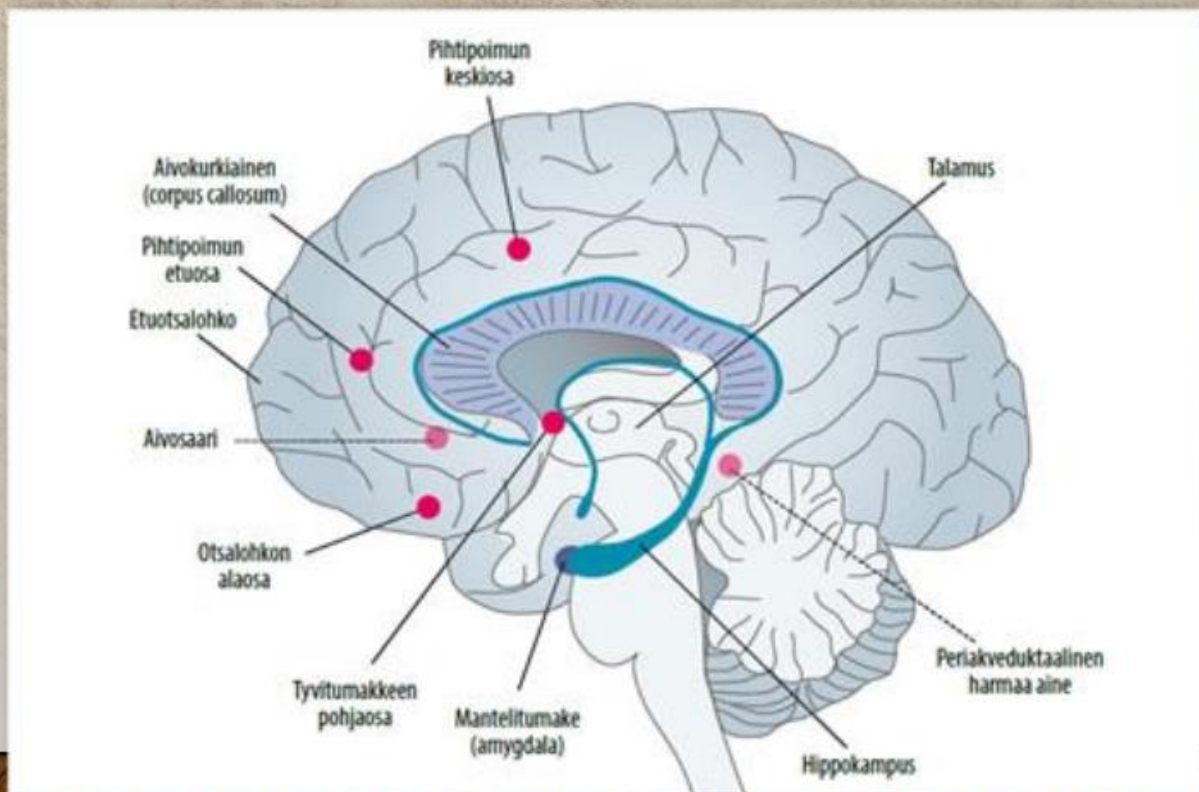
Mikä oli lähtötilanne?
Oliko taustalla jotain muuta?
Puhu asianosaisen kanssa...
(lapsen tai vanhempien)

- Norssi: matikantunnilla poika tuskasteli tehtävien kanssa
- Norssi: Matikantehtävien parissa levoton käytös, ope pyysi lopettamaan
- Norssi: Matikantunnilla ennen ruokaa nälkäisellä oppilaalla meni hermot, kun ei saanut vastausvuoroa – huusi ja nimitteli opea, jäi viimeiseksi luokkaan ennen ruokaa & tilanteen purku myöhemmin
- Norssi: Matikantunnilla vihkoon heittäilyä ja tehtävien eteneminen liian nopeasti (automaattitesti) aiheutti suuttumusta, ennen ruokailua
- Kouluun paluu retkeltä ruokailuun, lapsi jäi paikalleen eikä halunnut liikkua, ei saanut katsoa tai puhutella häntä



TUNTEET AIVOISSA

(Kuva: Mielihyvä ja mielipaha <https://www.duodecimlehti.fi/duo14049>)



“tietoaiivot”

“nisäkäsaivot”

“liskoaiivot”

the 4 F's

Lisääntyvä
kuormitus
estää
ylempien
toimintojen
käytön

”meltdown”

<http://www.yle.fi/aihe/a/10001840>

Itsesäätelyn tukeminen

- Ennakoivan tuen tavat
 - Esim. vaihtoehtojen tarjoaminen, toiminnan uudelleen organisointi, ennakoiva keskustelu
 - Yleisesti: kuormituksen vähentäminen
- Reaktiosidonnaisen tuen tavat
 - Tavoite: palauttaa yhteys yksilön ja ryhmän välillä
 - Tunteen vastaanottaminen
 - Opettajan tunnetuki: rauhallinen, ihmisen hyväksyvä
- Ei voi oppia palkkioilla tai rangaistuksilla
- Ei kehity kaikilla täsmälleen yhtä aikaa ("Kyllä tuon ikäisen pitäisi jo ...")
- VOI parhaiten oppia vuorovaikutuksessa muihin
- Voi liittyä kehitysviiveeseen
 - Esim. ADHD-lapsilla etuotsalohkon osat kehittyvät hitaammin (tutkimukset: keskimääräisesti 3 vuoden viiveellä)

Hoogman, Martine, et al. "Subcortical brain volume differences in participants with attention deficit hyperactivity disorder in children and adults: a cross-sectional mega-analysis." *The Lancet Psychiatry* 4.4 (2017): 310-319.

Maadoittamisen / rauhoittumisen tekniikoita

Kognitiiviset tekniikat	Fyysiset tekniikat	Uhkaa tasaavat tekniikat
Ympäristön havainnointi Laulun tai runon muistelu Aakkosleikki (mitä sanoja alkaa A:lla, B:llä, ...) Laskutoimitukset	Syvään hengittäminen Puhaltaminen (sormikynttilät, saippuakuplat) Karheat, kylmät,... aistimukset Jonkin puristaminen Painon siirtäminen kantapäille ja takaisin Kiristyminen ja rentoutuminen	Mieluisan paikan ajattelu Jonkin mieluisen asian salliminen itselle Selviytymislauseet

<https://www.webmd.com/mental-health/what-does-fight-flight-freeze-fawn-mean>

Sympaattinen ja parasympaattinen hermosto

- Sympaattinen hermosto ohjaa kehoa, kun tarvitaan toimintaa. Se aktivoituu esimerkiksi vaaratilanteissa.
- Sympaattinen hermosto
 - aktivoi kehoa ja kuluttaa energiaa
 - kohottaa vireystilaa ja valpastaa
 - nostaa verenpainetta, sykettä ja hengitystiheyttä
- Parasympaattinen hermosto auttaa lepäämään, keräämään voimia ja palauttamaan kehon tasapainon.
- Parasympaattinen hermosto
 - toimii sympaattisen hermoston vastavoimana
 - rauhoittaa ja palauttaa kehoa
 - aktivoituu levossa ja on tehokkaimmillaan unessa
 - hidastaa sykettä ja hengitystä sekä laskee verenpainetta



**Mikä on sinun
tyypillinen
reaktiosi
uhkaavaksi
koettuun
tilanteeseen?**

Taistele (kohti konfliktia)

Pakene (pois konfliktista)

Lamaannu
(toive, että se on pian ohi)

Mielistele (toisen osapuolen
ylimitoitettu lepyttely)

Synkkiä hetkiä

- <https://www.is.fi/kotimaa/art-2000001928774.html>
- <https://www.is.fi/kotimaa/art-2000009431374.html>
- <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000002632345.html>
- <https://www.is.fi/kotimaa/art-2000009174755.html>
- OAJ:n lakimies kertoo säännöt Opettaja-lehdessä: <https://www.opettaja.fi/tyossa/jos-voimankaytto-laikky-yli/>



OPE TUNTEIDEN KANSSASÄÄTELIJÄNÄ

"An escalated adult
cannot de-escalate
an escalated child!"

@PRINCIPALEST

"When little people
are overwhelmed by
big emotions, it's our
job to share our calm,
not join their chaos."

L. R. Knost

.....

KIDS DO WELL
*if they
can.*

-DR. ROSS GREENE

MISSbehavior>>>

Spelling Stage		
WITHIN WORD PATTERN		
LATE	EARLY	MIDDLE
Graphs	Blends	Complex Long Vowels
		o-e al
	sl st	
		i-e
	dr	ea
	bl	a-e
		oa
	r	igh
		ew aw

He's not
GIVING
you a hard time.
He's HAVING
a hard time.

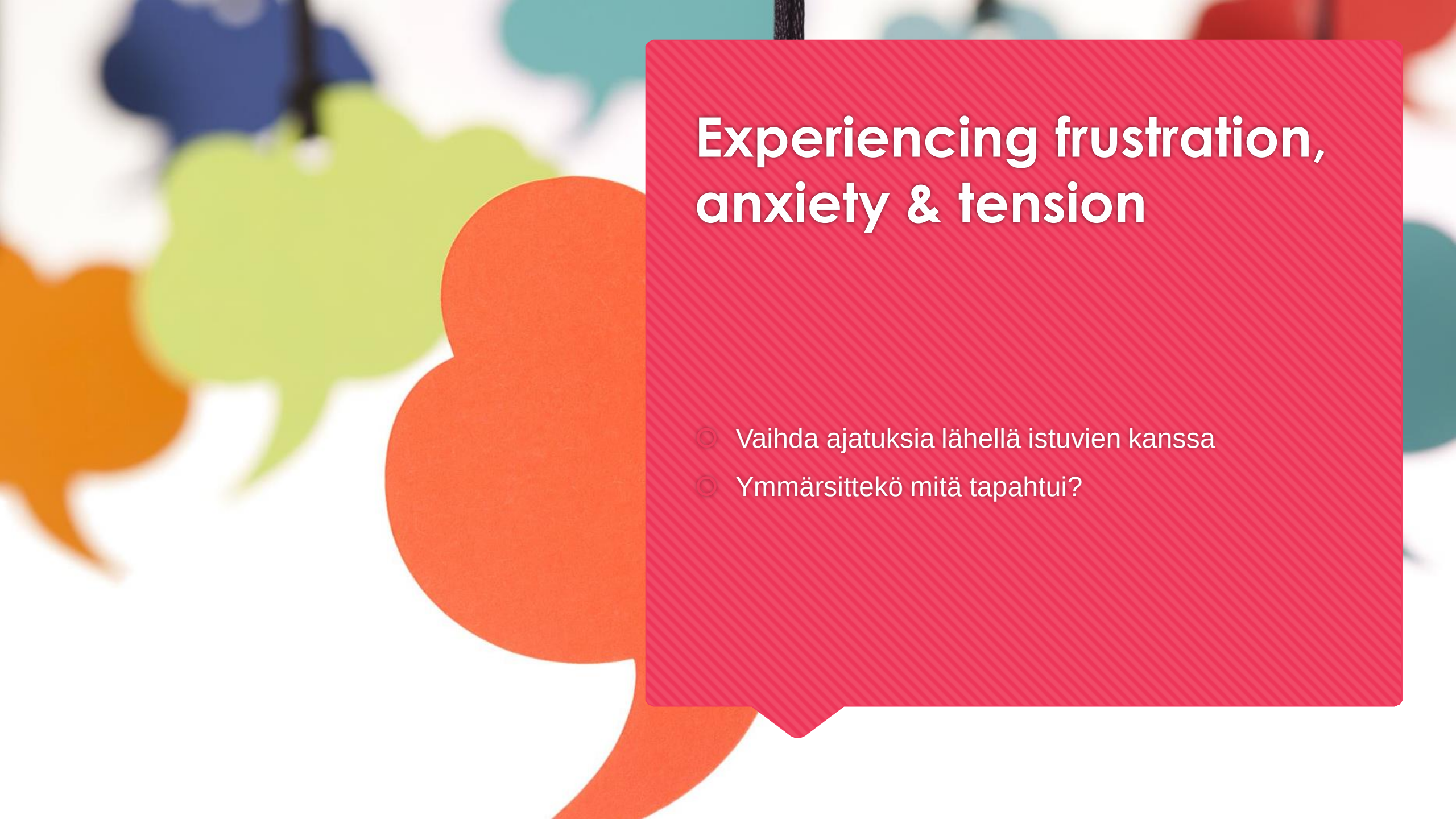
8
9

sum
sled
stick

Katsotaan lopuksi yhdessä videota

“How difficult can this be? Frustration – Anxiety – Tension”

- Katsotaan videolta muutama pätkä (sen mukaan mitä ehditään)
- Teema on oppimisvaikeudet, mutta erityisesti siihen kytkeytyvä opettaja-oppilasvuorovaikutus
- Voit jatkaa omalla ajalla
- <https://www.youtube.com/watch?v=Q3UNdbxk3xs>



Experiencing frustration, anxiety & tension

- ⦿ Vaihda ajatuksia lähellä istuvien kanssa
- ⦿ Ymmärsittekö mitä tapahtui?

Processing

- ◎ Prosessointi
- ◎ Vaihda ajatuksia lähellä istuvan kanssa, ymmärsittekö samalla tavalla

Risk taking

- ⦿ Riskinottaminen
- ⦿ Vaihda ajatuksia lähellä istuvan kanssa, ymmärsittekö samalla tavalla

Kotona tehtävää

- Jatka kurssikirjan lukemista
- Katso lisää F.A.T. Workshop –ohjelmaa, esim. yksi teema
- Tehkää ryhmissä podcastia
- Mieti, mikä olisi hyvä aihe yhdelle toivedemokerralle?