

Tunnesäätely ja sitä heikentävät asiat

KTKP050 Vuorovaikutus
ja yhteistyö



Onko piirrostehävien
palautuksia?

Päivän teema: tunnetaidot

(kurssin tavoitteista:)

- havainnoida erilaisissa konteksteissa tapahtuvia vuorovaikutustilanteita, sekä eritellä niitä valituista näkökulmista, ja tarkastella niiden herättämiä tunteita itsessä ja muissa.
- soveltaa ymmärrystään ja taitojaan vuorovaikutuksesta erilaisissa tilanteissa (esim. palaute- ja ristiriitatilanteissa)
- kykenee toimimaan vuorovaikutustilanteissa eettisesti kestäväällä tavalla.
- *Esimerkkejä tunnesäätelytilanteista*
- *Tunnistetaan omia tunteiden käsittelyn tapoja*

Tilanteita

- Mitä sellaisia tilanteita koulussa on tullut vastaan, jossa joku on hermostunut / suuttunut (sitä, että on tehnyt jotain ajattelematonta)?
- Kuvaile tilannetta
- Tiedätkö miten tilanteesta viestittiin kotiin? Miten ajattelet että kannattaisi viestiä

Tilanteita

Mikä oli lähtötilanne?

Mitä sitten tapahtui?

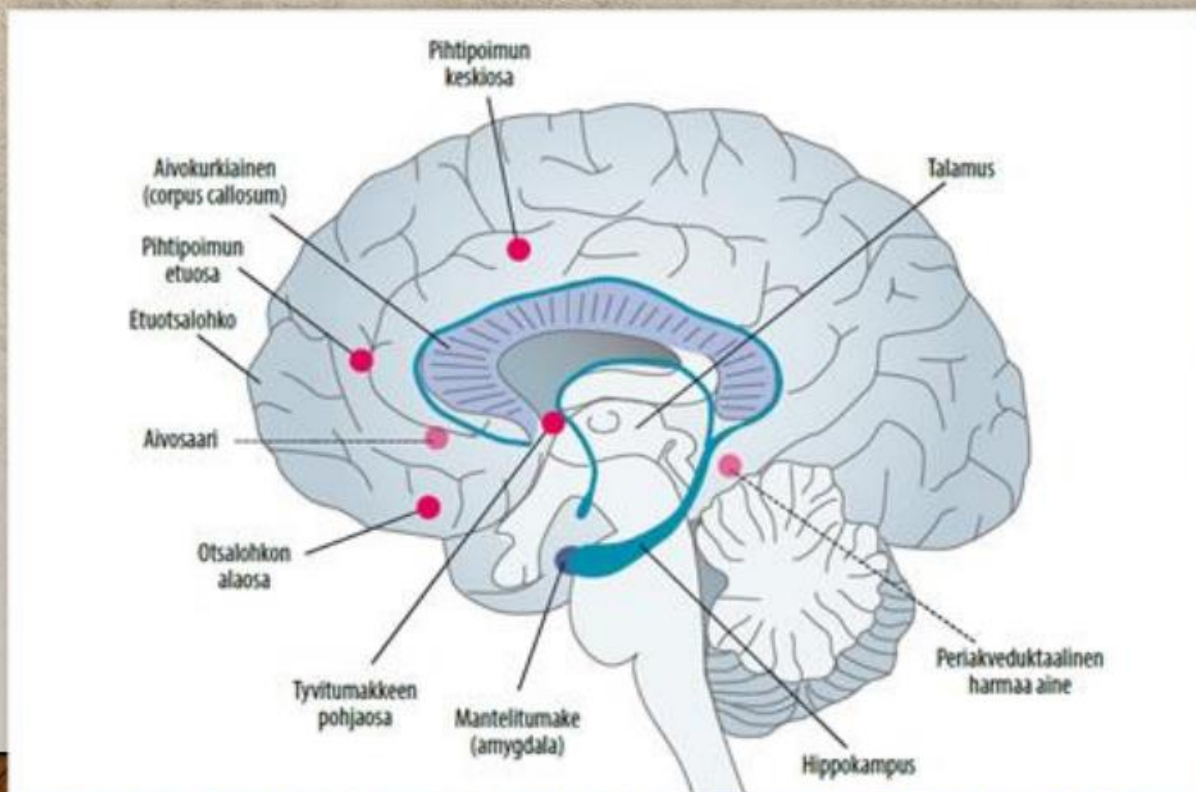
Mitä asiasta puhutaan asianosaisen kanssa (lapsen tai vanhempien)?

- Matikan tunti, jossa kisaa nopeimmasta suorituksesta. Yksi lapsi luuli että toinen katsoo häneltä vastaukset, ja sitten hermostui & kuristi toista oppilasta.
- Kuviksen tunnin tilalla olikin matikan kertotauluja. Aika pian yksi lapsista hermostui ja heitteli kirjoja. Tilanne rauhoittui jutellessa ohjaajan kanssa.
- Oppilas ja opettaja ajautuivat inttämään töiden tekemisestä käsityötunnilla, opettajan hermot menivät ja tämä heitti oppilasta puupalikalla. Koko luokalle tiedotettiin tapahtuneesta.
- Useampi oppilas kinasteli usein englanninopen kanssa, heittelivät tavaroita tunnilla, ja heitä lähetettiin toisinaan käytävälle kesken tunnin rauhoittamaan.



TUNTEET AIVOISSA

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



“tietoaiivot”

“nisäkäsaiivot”

“liskoaiivot”
the 4 F's

Lisääntyvä
kuormitus
estää
ylempien
toimintojen
käytön

”meltdown”

https://ydintaito.fi/data/documents/Nepsy_perheen-sivu-31.pdf

Mikä on sinun
tyypillinen reaktiosi
uhkaavaksi
koettuun
tilanteeseen?

4F's

Fight - Taistele (kohti konfliktia)

Flight - Pakene (pois konfliktista)

Freeze - Lamaannu
(toive, että se on pian ohi)

Fawn - Mielistele (toisen osapuolen
ylimitoitettu lepyttely)

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)

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 (esim. jokin animaatio apuvälineenä) 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>

A man in a dark suit and glasses is shown from the chest up, gesturing with his right hand as if speaking. The background is a solid dark blue. Overlaid on the image is a quote in white text, and a social media handle below it. A small blue square is in the bottom right corner.

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

@PRINCIPALEST

PRINCIPALES

L. R. Knost

• • • • •

-DR. ROSS GREENE

MISSbehavior>>>

He's not GIVING you a hard time.

He's HAVING a hard time.

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



Esimerkki työkalusta: Stressiprofiili

- <https://ydintaito.fi/stressiprofiili/>
(voit tulostaa täältä täytettävän stressiprofiilin)
- Tehdään omat ja mietitään, miten tällaista voisi käyttää koululaisten kanssa
- Saat oman printatun profiilin
- Täyttämisohteita
<https://ydintaito.fi/stressiprofiili/stressiprofiilin-teko-ohjeet/>



Synkkiä hetkiä

- Luetaan muutama uutinen kouluissa tapahtuneista ylilyönneistä
- OAJ:n lakimies kertoo säännöt Opettaja-lehdessä: <https://www.opettaja.fi/tyossa/jos-voimankaytto-laikkyy-yli/>



Kotona tehtävää

- Työskentelyä tehtävien parissa
- Kouluvierailu – näyttääkö että ehdit?
- Valmistele prope-kirjoitelmasi – palautuslaatikko peda.netissä
- Seuraavalla demolla
 - Käytetään omia propeja + mahdollisuus lisätä vielä ajatuksia omaan tekstiin
 - Palataan piirroskuviin millaista työtä haluaisi / ei haluaisi tehdä
 - Käytetään havaintoja omista opinnoista, Norssilta & vierailukouluilta