

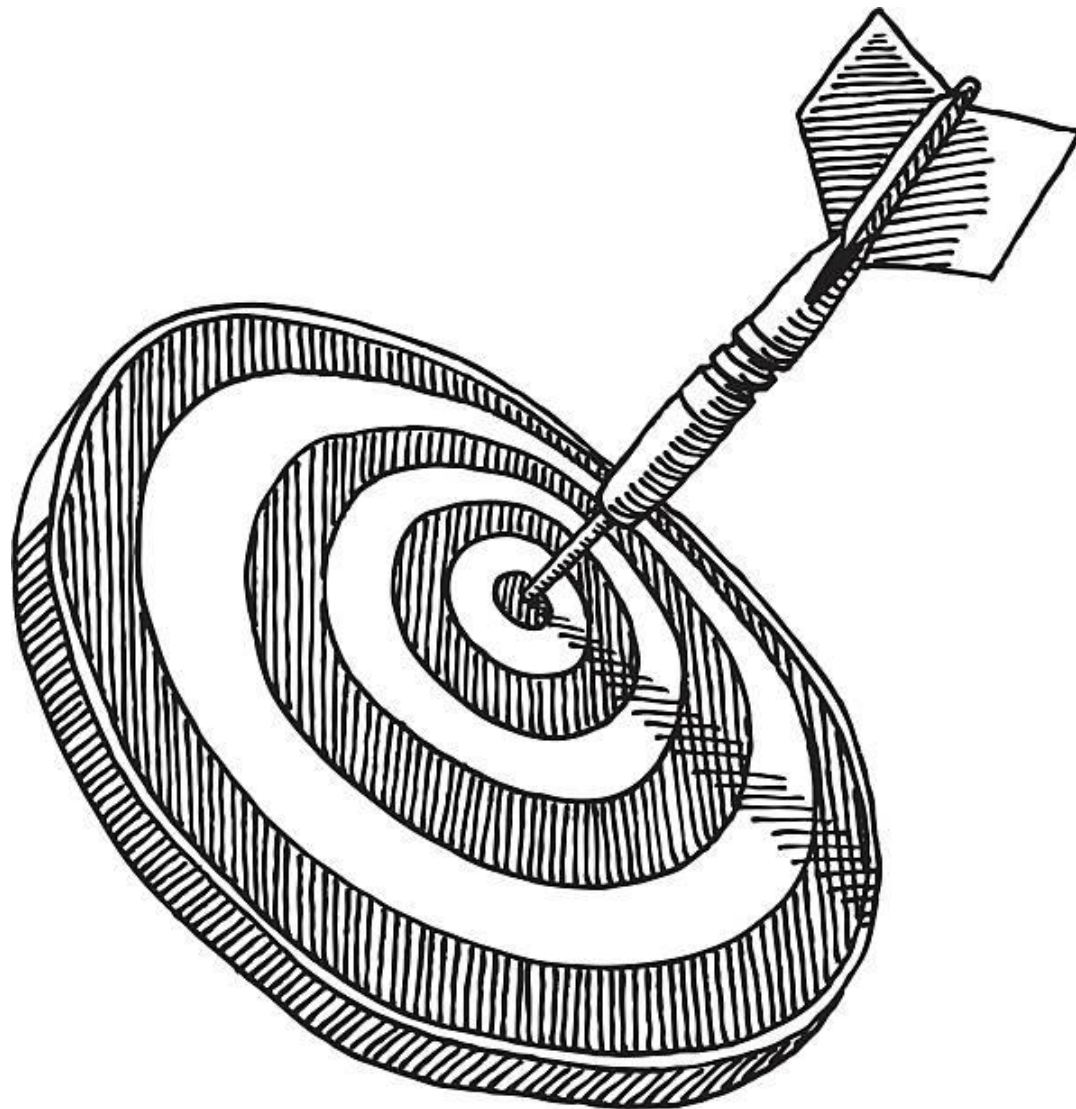


# TAITOJA TULLA TOIMEEN

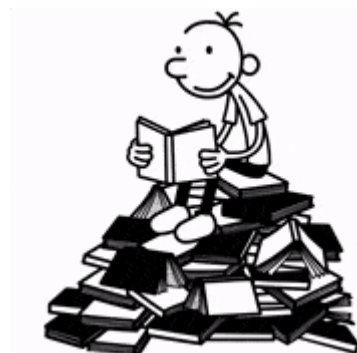
Kpl 1

# Tavoitteet

- ★ Tiedät, mitä sosiaalisiin taitoihin kuuluu
- ★ Osaat kuvata, miten sosiaaliset taidot näkyvät ryhmätöissä
- ★ Osata kuvata keinoja, joiden avulla voi selvittää ristiriitoja rakentavasti ja toimia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.



# LUE KAPPALE 1



# Ihmissuhteissa tarvitaan sosiaalisia taitoja

- Sosiaaliset taidot ovat opittuja, mutta niitä voi kehittää
- Sosiaalisten taitojen avulla luodaan ja ylläpidetään ihmissuhteita
- Lähiympäristön ihmiset luovat turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ovat välttämättömiä ihmisen hyvinvoinnin kannalta

# Ensivaikutelman voima

- Katse
  - *silmiin katsominen*
- Kädet
  - *kädenpuristus*
- Esiintyminen/yleinen olemus
  - *reipas, iloinen, kiireinen, rauhallinen, arka, hallitseva*
- Vuorovaikutustaidot
  - *keskustelutaidot, kuunteleminen, kohteliaisuus*



# Tervehtiminen

- Tervehtiminen kuuluu hyviin tapoihin.
- Tervehtiessä katsotaan silmiin.
- Tervehtiessä voi myös käyttää toisen nimeä: "Terve, Marko!".
- Suomessa tervehtimiseen liittyy usein kättely.



# Arvioi sosiaalisia taitojasi antamalla itsellesi pisteitä asteikolla 1–4.

1 = tarvitsen vielä paljon harjoitusta, 2 = en osaa kovinkaan hyvin, 3 = osaan melko hyvin, 4 = osaan hyvin.

- a. *Olen ystävällinen muille.*
- b. *En riitaannu helposti.*
- c. *Osaan pyytää anteeksi.*
- d. *Jaksan odottaa vuoroani.*
- e. *En huuda muille.*
- f. *Osaan olla joustava.*
- g. *Osaan kuunnella toisten mielipiteitä ja näkemyksiä.*
- h. *Pystyn kieltäytymään epämieluisista asioista.*

# Sosiaaliset taidot ovat tärkeitä ryhmätöissä

- Ryhmätöissä erilaiset ihmiset toimivat yhteisen päämäärän saavuttamiseksi □  
vaaditaan sosiaalisia taitoja
  - *Ryhmän jäsenet voivat verrata kokemuksiaan ja ajatuksiaan ja oppia toisiltaan uutta*
- Turvallinen ryhmä = kaikki jäsenet voivat tuoda esille omia ajatuksiaan, tunteitaan ja mielipiteitään. Muut otetaan huomioon eikä ketään syrjitä/kiusata. Jokainen uskaltaa olla oma itsensä.

# Empatia auttaa ihmissuhteissa

## ■ Mitä empatia tarkoittaa? (kirjoita)

- *Empatia on kykyä tunnistaa toisen tunnetiloja ja eläytyä toisen asemaan.*
- *Empatian taustalla ovat hyvät tunnetaidot ja itsetunto*
- *Empatiataidot ovat tärkeitä toisen ihmisen kohtaamisessa ja ymmärtämisessä*
- *Empaattinen ihminen pyrkii toiminnallaan siihen, että toisella on hyvä olla*

# Kaikki vuorovaikutus lähtee kuuntelemisesta

- Tunnetko jonkun, joka on jatkuvasti äänessä, eikä jaksa keskittyä siihen, mitä sanottavaa sinulla on?

Taitava kuuntelija:

- Keskittyy siihen, mitä toinen sanoo, eikä puhu päälle
- Katsoo silmiin
- Ilmaisee eleillä, ilmeillä ja lyhyillä ilmaisuilla, että kuuntelee
- Ei heti kerro omia kokemuksiaan, vaan kuuntelee sen sijaan toista
- Voi toistaa lyhyesti kuulemansa ja varmistaa, että on ymmärtänyt oikein
- Esittää lisäkysymyksiä



# Kerro ja kuuntele

- Harjoitellaan pareittain toisen kuuntelemista.
- Toinen pareista kertoo eilisestä päivästä. Minkälainen päivä eilen oli? Mitä esimerkiksi teki päivän aikana?
- Sen jälkeen toinen toistaa parin kertomuksen niin tarkasti kuin muistaa.
- Vaihdetaan vuoroa ja toistetaan harjoitus.

# Riitatilanteet

- Ihmiset käyttäytyvät riitatilanteissa eri tavoin

## ALISTUVA HENKILO

- Ei pidä kiinni omista tarpeistaan/toiveistaan/oikeuksistaan  
→ myöntyy
- Ei toimi sen asian eteen, jota hiljaa mielessään toivoo

## HYÖKKÄÄVÄ HENKILO

- Jyrää toisen ajatukset → ei kuuntele
- Haluaa tehdä päätökset ja kokee olevansa oikeassa

## JÄMÄKKÄ HENKILO

- Pitää puolensa muita loukkaamatta
- Pystyy ilmaisemaan oman mielipiteensä, mutta kuuntelee ja huomioi myös toisen
- Tuntee omat rajansa ja pystyy sanomaan ei
- Vaatii hyvää itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja
- Jämäkän henkilön hyvä työkalu on **MINÄ-VIESTI**

## Mikä on minäviesti?

- Minäviestin avulla voi kertoa ajatuksistaan ja tunteistaan ilman, että loukkaa tai syyttää toista.
- Minäviestissä asia kuvaillaan niin, että puhutaan vain omasta puolesta:
  - Miltä minusta tuntuu?
  - Miten minä näen tilanteen?
  - Mitä mielestäni pitäisi tehdä, jotta tilanne muuttuisi?
  - Mitä itse voisin tehdä, jotta tilanne muuttuisi?

# Muunna seuraavat lauseet minäviesteiksi

- a. Sä jätät tavarat aina sikin sokin!
- b. Aina sä huudat mulle!
- c. Et koskaan ole ajoissa!
- d. Miksi sä aina syytät muo?

- a. Muo ärsyttää, kun tavarat jää sikin sokin, koska haluaisin pitää paikat järjestyksessä
- b. Tuntuu pahalta, kun mulle huudetaan. Kivempi olisi puhua asiat läpi.
- c. Minua harmittaa, kun et ole ajoissa, koska joudun odottamaan.
- d. Tuntuu kurjalta, kun kaikki tuntuu olevan usein minun syytä. Toivoisin, että voitaisiin puhua asiasta ilman syyttelyä.

# Rakentava riitely

- Jos olet suuttunut, odota hetki ennen kuin sanot tai teet mitään. Katso vaikka ikkunasta ulos tai mene toiseen huoneeseen rauhoittumaan.
- Älä tee päätöksiä vihaisena, koska suuttuneena ei pysty ajattelemaan johdonmukaisesti vaan loukkaa toista helposti.
- Vältä huutamista. Huutamalla esitetyt asiat koetaan usein loukkaavina.
- Muista, että riitatilanteessa kaikilla on paha olla.



# Vuorovaikutuksen pelisääntöjä

1. Ystävällisyys luo ystävällisyyttä ja epäystävällinen käytös epäystävällisyyttä.
2. Toisen kanssa voi olla eri mieltä kohteliaasti.
3. Toisen tilanteeseen kannattaa yrittää asettua.
4. Jos toinen on pahalla mielellä, häntä voi lohduttaa.
5. On tärkeää kuunnella, mitä toinen sanoo.
6. Keskustelussa katsotaan silmiin.

# Sosiaaliset taidot

## **Yhteistyö**

työskentely toisten  
kanssa ja toisten  
huomioon ottaminen

## **Vuorovaikutus**

toisten kuunteleminen ja  
omien ajatusten ja  
tunteiden ilmaiseminen

## **Apu**

avun pyytäminen  
tarvittaessa ja avun  
antaminen toisille

## **Neuvottelu**

taito joustaa, tehdä  
kompromisseja ja  
ratkaista riitoja  
rakentavalla tavalla

## **Jämäkkyys**

kyky osata sanoa ei

## **Anteeksi**

anteeksi pyytäminen ja  
anteeksi antaminen sekä  
sovittujen riitojen  
sopiminen

# Ydinasiat

- Sosiaaliset taidot ovat tärkeitä kaikessa kanssakäymisessä toisten kanssa.
- Taitoja voi opetella ja kehittää.
- Empatia on kykyä tunnistaa toisen tunnetiloja ja eläytyä toisen asemaan.
- Riitelyä ei kannata vältellä, mutta on tärkeää osata sopia riidat.
- Minäviestillä voi kertoa omista tunteista loukkaamatta toista.

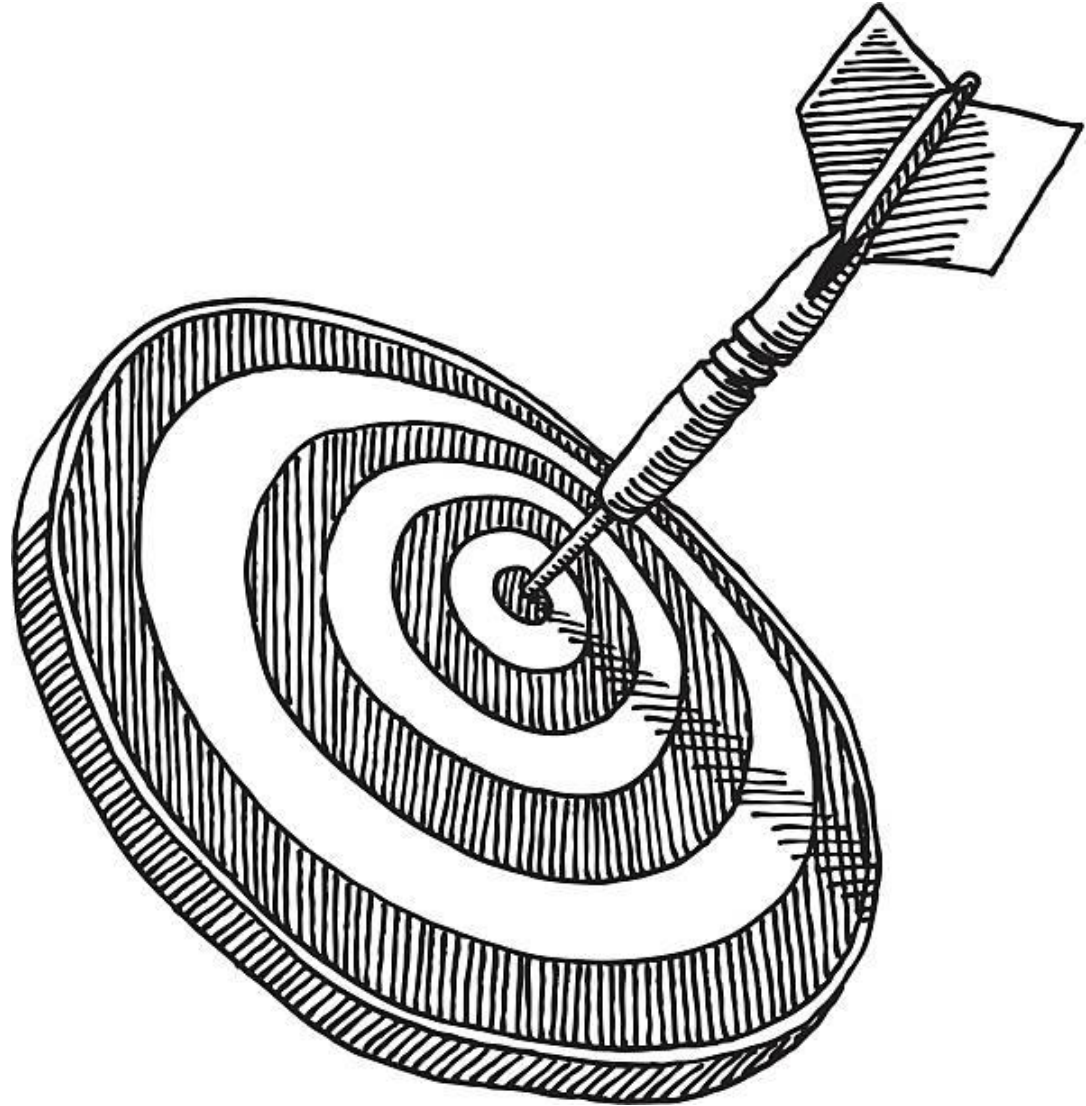


# ARVOT NÄYTTÄVÄT SUUNTAA

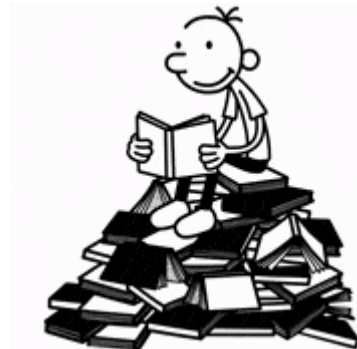
Kpl 2

# Tavoitteet

- ★ Osaat kertoa, mitä arvot ovat, miten ne syntyvät ja miten ne vaikuttavat elämään.
- ★ Osaat kertoa, mitä asenteelle tarkoitetaan ja kuvailla miten ne vaikuttavat käyttäytymiseen.
- ★ Tärkeitä käsitteitä: Arvot, asenteet, ennakkoluulot



# LUE KAPPALE 2



# Omat arvot puntarissa

- Mitä arvot tarkoittavat? Määritelmän lisäksi vähintään 5 esimerkkiä siitä, mitkä voivat olla ihmisen arvoja.
  - *Arvot ovat asioita, joita pidämme elämässä tärkeintä/oikeina/hyvinä/välttämättöminä.*
  - *Arvot ohjaavat sitä, mihin ihminen käyttää aikaansa ja voimavarojaan.*
- Millaiset asiat muokkaavat ihmisen arvoja/arvomaailmaa?
  - *Koti/perhe*
  - *Koulu*
  - *kulttuuri*
  - *Media/some*
  - *Ystävät/lähipiiri*



# Millaiset asiat muokkaavat ihmisen arvoja/arvomaailmaa?

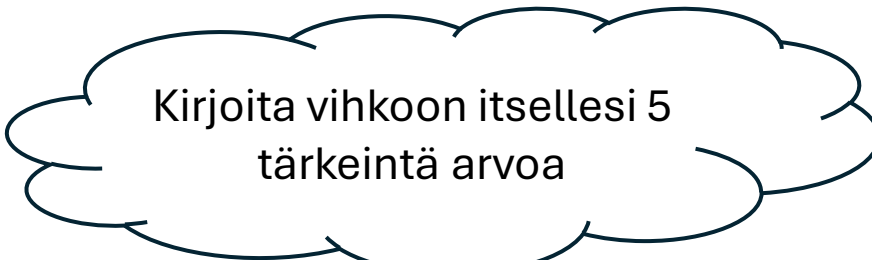
- **Perhe ja kasvatus** – kodin säännöt, tavat, keskustelut ja se, mitä pidetään tärkeänä.
- **Kaverit ja ikätoverit** – halu kuulua joukkoon, kavereiden mielipiteet ja ryhmän normit.
- **Koulu ja opettajat** – koulun toimintatavat, opetuksen sisältö ja erilaiset näkökulmat.
- **Media ja sosiaalinen media** – some, videot, uutiset, vaikuttajat ja niiden välittämät ihanteet.
- **Mainonta ja kaupallisuus** – käsitykset siitä, mitä kannattaa ostaa, millainen pitäisi olla tai mikä tekee onnelliseksi.
- **Yhteiskunta ja kulttuuri** – lait, yhteiset säännöt, perinteet ja yhteiskunnan ihanteet.
- **Uskonto ja maailmankatsomus** – käsitykset oikeasta ja väärästä sekä siitä, mikä elämässä on tärkeää.
- **Harrastukset ja yhteisöt** – esimerkiksi urheiluseura, musiikkiharrastus tai muu ryhmä voi välittää tietynlaisia arvoja.
- **Elämäkokemukset** – onnistumiset, pettymykset, muutokset ja vaikeatkin kokemukset voivat muuttaa sitä, mitä ihminen pitää tärkeänä.
- **Muut ihmiset ja esikuvat** – esimerkiksi julkisuuden henkilöt, valmentajat, sukulaiset tai muut ihaillut ihmiset.
- **Ympäristö ja elinolosuhteet** – esimerkiksi asuinpaikka, taloudellinen tilanne ja turvallisuuden kokemus.
- **Oma persoonallisuus ja kiinnostuksen kohteet** – ihmiset kiinnittävät huomiota erilaisiin asioihin ja pitävät eri asioita tärkeinä.
- **Ikä ja kehitysvaihe** – nuoruudessa omat ajatukset ja arvot alkavat vähitellen eriytyä vanhempien ja muiden aikuisten näkemyksistä.
- **Yhteiskunnalliset tapahtumat** – esimerkiksi sodat, kriisit, pandemiat tai muut suuret muutokset voivat vaikuttaa siihen, mitä pidämme tärkeänä.

1. AITOUS
2. ANTEEKSIANTO
3. ARMOLLISUUS
4. ARVOSTUS
5. AUTTAMINEN
6. EETTISYYS
7. HENKISYYS
8. HERKKYYS
9. HIENOTUNTEISUUS
10. HUUMORINTAJU
11. HYVYYS
12. HYVÄKSYNTÄ
13. HYVÄNTEKEMINEN
14. ILO
15. INHIMILLISYYS
16. INNOSTUS
17. INSPIRAATIO
18. JOUSTAVUUS
19. JÄRJESTELMÄLLISYYS
20. KANNUSTAMINEN
21. KAUNEUS
22. KEHITTYMINEN
23. KIIREETTÖMYYS
24. KIITOLLISUUS
25. KOHTUULLISUUS
26. KUNNIOITUS
27. KÄRSIVÄLLISYYS
28. LEMPEYS
29. LUOTTAMUS
30. LUOVUUS

31. LÄSNÄOLO
32. MERKITYKSELLISYYS
33. MYÖNTEISYYS
34. MYÖTÄTUNTO
35. OIKEUDENMUKAISUUS
36. ONNELLISUUS
37. PERIKSIANTAMATTOMUUS
38. RAKKAUS
39. RATKAISUKESKEISYYS
40. RAUHA
41. REHELLISYYS
42. ROHKEUS
43. SELKEYS
44. SITOUTUMINEN
45. SUVAITSEVAISUUS
46. SYVÄLLISYYS
47. TASAPAINO
48. TAVOITTEELLISUUS
49. TEHOKKUUS
50. TOIVO
51. TOTUUS
52. TURVALLISUUS
53. VAPAUUS
54. VASTUULLISUUS
55. VIISAUS
56. YHDENVERTAISUUS
57. YHTEENKUULUVUUS
58. YHTEISTYÖ
59. YMMÄRRETYKSITULEMINEN
60. YSTÄVÄLLISYYS

1. AIKAANSAAMINEN
2. EKOLOGISUUS
3. ELÄIMET
4. ELÄMÄSTÄNAUTTIMINEN
5. ESTEETTISYYS
6. HAUSKUUS JA HASSUTTELU
7. HARRASTUKSET
8. ITSENSÄKEHITTÄMINEN
9. ITSENÄISYYS
10. KOTI
11. KULTTUURI JA TAIDE
12. LAPSET
13. LIIKUNTA
14. LUKEMINEN
15. LUONTO
16. LÄHEISYYS
17. MAAILMANPARANTAMINEN
18. MATKUSTELU
19. MENESTYMINEN
20. MUSIIKKI
21. OMA AIKA

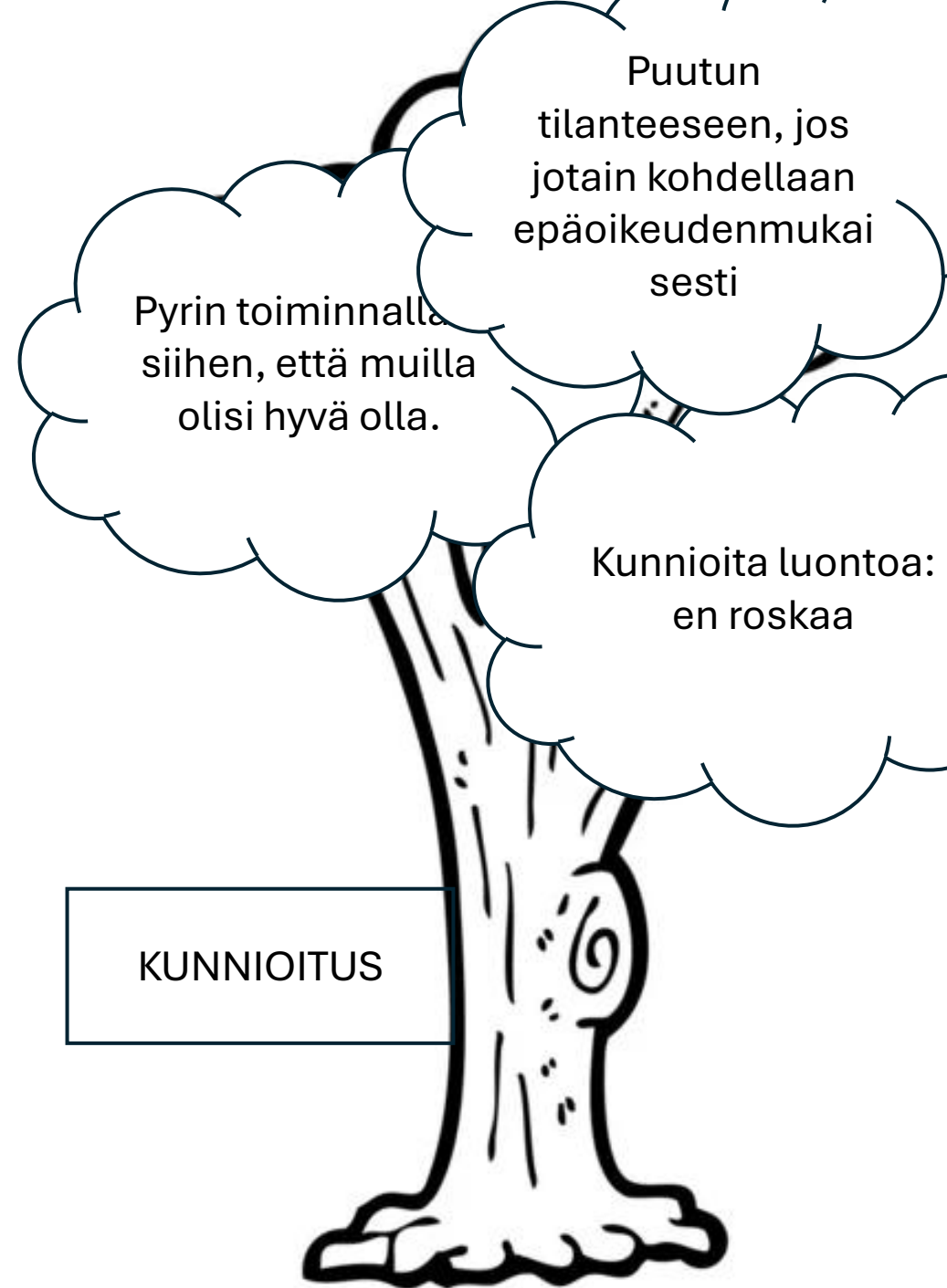
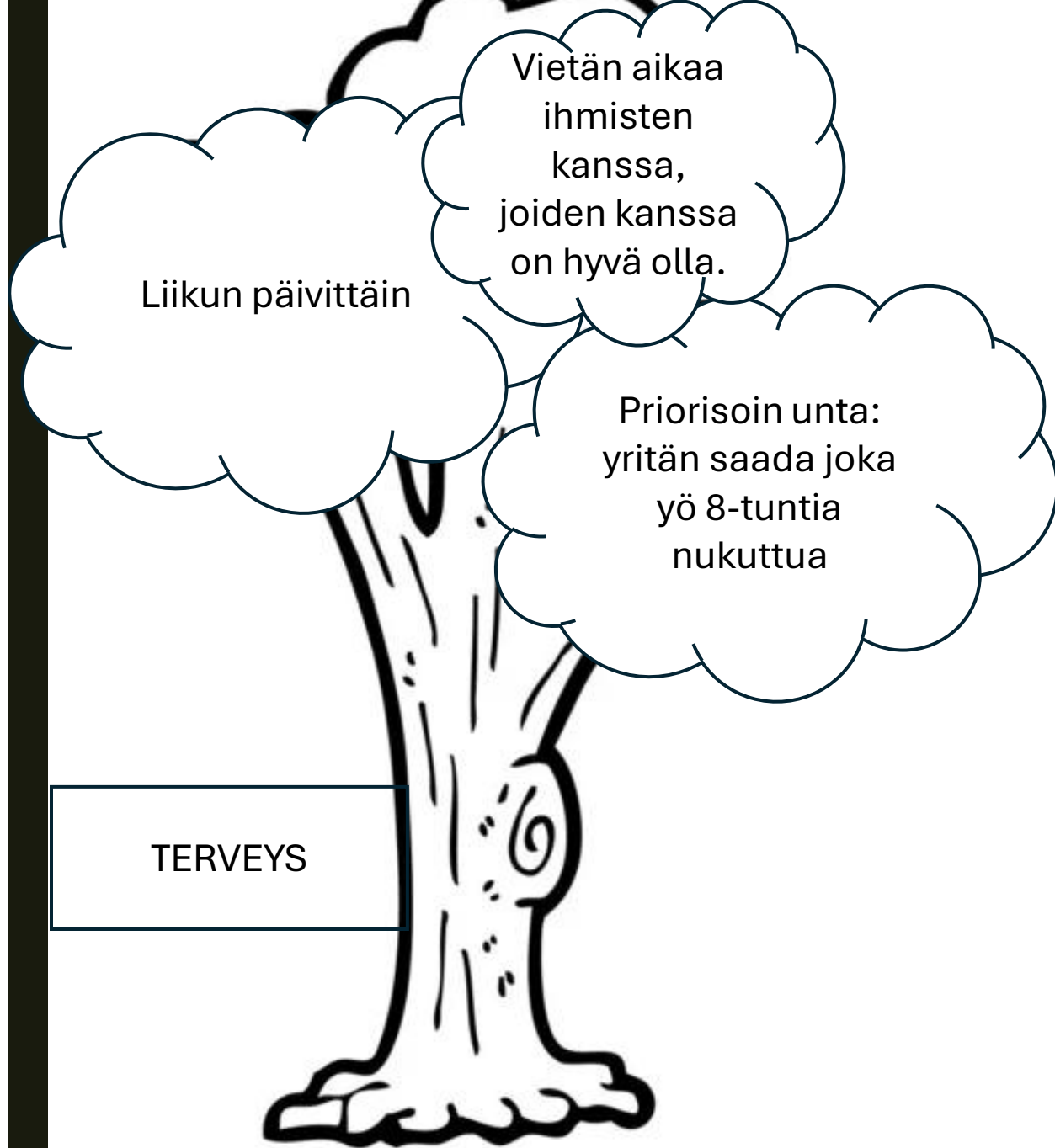
22. OPISKELU
23. PARHAASEENPYRKIMINEN
24. PARISUHDE
25. PERHE
26. RENTOUTUMINEN
27. SEIKKAILEMINEN
28. SOSIAALISUUS
29. SUKULAISET
30. SUUNNITTELU
31. TERVEYS JA HYVINVOINTI
32. TIEDE
33. TOISISTA HUOLEHTIMINEN  
JA AUTTAMINEN
34. TYÖ JA URA
35. UNELMOIMINEN
36. VIIHDE
37. YHDESSÄTEKEMINEN
38. YHTEISKUNNALLISUUS JA  
TASA-ARVO
39. YHTEISÖLLISYYS
40. YSTÄVÄT



Kirjoita vihkoon itsellesi 5  
tärkeintä arvoa

# Valinnat kertovat arvoista

- Arvot vaikuttavat valintojemme ja tekojemme taustalla
- Arvovalintoja tehdään päivittäin huomaamatta.
  - *Usein valintoja tulee tehtyä sen mukaan miltä sillä hetkellä tuntuu tai miten muut ympärillä tekevät*
- Valinnat kasaantuvat ajan myötä omaksi elämän poluksi: tavoiksi ja tottumuksiksi, jotka vaikuttavat elämäämme.
  - *Valinnoilla voi olla sekä hyviä tai huonoja seurauksia*
- Välillä on hyvä pohtia omia arvoja ja miettiä, näkyvätkö ne arjessa.
- Miten kirjoittamasi viisi arvoa, näkyvät sinun elämässä/valinnoissa? Piirrä arvopuu



# Asenteet heijastuvat käytökseen

- Arvot → vaikuttavat asenteisiin → näkyy käytöksessä
- Asenteet näkyvät siinä, miten suhtaudumme asioihin tai ihmisiin.
- Asenteisiin vaikuttavat myös mielikuvat, aiemmat kokemukset, tiedot, päätelmät, uskomukset ja tunteet
- Asenteet ja mielikuvat saattavat luoda ennakkoluuloja, jotka eivät aina pidä paikkaansa. Esim:
  - *Urheilullinen ihminen on varmasti terve*
  - *Jos joku pukeutuu merkkivaatteisiin, hän on varmasti rikas ja ylimielinen*
  - *Tytöt eivät osaa pallopelejä*
- Yleistävät mielipiteet jostain ryhmästä/vähemmistöistä, esimerkiksi: vammaisista, romaneista, seksuaalivähemmistöistä, maahanmuuttajataitaiset jne.
- Kaikilla on ennakkoluuloja → Ne muuttuvat ongelmallisiksi silloin, jos niitä ei ole valmis muuttamaan (vaatii ennakkoluulon myöntämisen ja lisätiedon hankkimisen)

# Asenteet heijastuvat käytökseen

- Erilaisuudesta huolimatta kaikilla ihmisillä on yhteisiä piirteitä, jotka tekevät meistä pohjimmiltaan samankaltaisia:
  - *Tarve kokea turvallisuutta*
  - *Tarve kokea kuuluvansa joukkoon ja tulleensa hyväksytyksi/arvostetuksi/rakastetuksi*
  - *Tarve saada toteuttaa itseään*
- Mm. nämä ovat perustarpeita iästä, sukupuolesta, terveydentilasta tai kulttuuritaustasta riippumatta.
- Ennakkoluulot ja erilaisuuden kohtaamisen vaikeus johtuu usein:
  - *Omasta epävarmuudesta → ärtymys/pelko suunnataan helposti ulkopuoliseen kohteeseen*
- Yhdenvertaisuuden lähtökohta = itsensä hyväksyminen ja arvostaminen. Tämän jälkeen on helpompi hyväksyä erilaisuutta myös muissa ihmisissä.