

Peili



108

Minäkäsitys ja itsetunto

Tehtävä:

Harjoitellaan toiseen ihmiseen keskittymistä, yhteistyötä, sanatonta viestintää ja toisen kohtaamista seuraamalla pareittain toisen liikkeitä peilikuvana.

Tila:

Luokkatila, jossa mahtuu kävelemään.

Aika:

5 minuuttia.

Ohjeet

Jaa osallistujat satunnaisesti pareiksi. Pari asettuu seisomaan toisiaan vastapäätä niin, että eteen kohotettujen käsien kämmenet melkein koskettavat toisiaan. Parista toinen lähtee hitaasti liikuttamaan käsiään ja toinen seuraa liikettä peilinä. Kun yhteys syntyy, voidaan pikkuhiljaa ottaa myös muut kehon osat mukaan. Harjoitus tehdään puhumatta. Jonkin ajan kuluttua rooleja vaihdetaan.

Purkakaava harjoitus keskustelemalla, miltä toisen eleiden seuraaminen tuntui ja toisaalta miltä tuntui olla seurattavana.

Keskustelukysymyksiä:

- Miltä sanaton viestintä tuntui?
- Mikä oli vaikeaa, mikä helppoa?
- Millaisissa tilanteissa sanaton viestintä on arkielämässä tärkeää?

Avainsanat:

- Tunteiden ilmaiseminen
- Sanaton viestintä
- Läsnäolo



Taustaa

Tunteet vuorovaikutuksen perustana

Tunteet vaikuttavat ihmissuhteiden laatuun, pysyvyyteen ja mielekkyyteen. Tunteiden voi ajatella olevan myös yksi viestinnän keinoista. Ollessamme vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa tunnemme ja ymmärrämme muiden kielellistä, fyysistä ja intuitiivista viestintää sekä tunteiden kieltä. Jollain tavoin huomaamme tai vaistoamme ystävällisyyden ja myönteisyyden tai toisaalta myös vihamielisyyden ja välinpitämättömyyden.

Tunteita voidaan ilmaista kuvaamalla ja kertomalla sekä ilmeillä, eleillä tai liikkeillä. Jotkin tunteet ilmenevät voimakkaasti myös kehossa. Se, millaisen ilmaisun tunteet saavat, riippuu ihmisen yksilöllisestä biologiasta, temperamentista ja kulttuurista, johon hän on kasvanut sekä siitä nimenomaisesta tilanteesta, missä tunne herää.

Jokainen voi päättää, mitä tunteillaan tekee ja on vastuussa siitä, lyökö vai halaako, osoittaako rakkauttaan vai salaako sen. Tunteet eivät kuitenkaan ole täysin ihmisen määrättävissä. Ihminen elää, havaitsee ja kokee tunteidensa kautta. Hallinta tarkoittaa sitä, etteivät tunteet johda ihmistä epätoivoiseen, itsetuhoiseen tai epäsosiaaliseen ja ympäristöä loukkaavaan käytökseen. Ihmisellä on oikeus kaikenlaisiin tunteisiin, muttei niiden kaikenlaiseen ilmaisemiseen. On tärkeää, että tunteita saa olla myös koulussa. Tämä ei tarkoita tunteilua tai minkä tahansa sallimista. Mutta oppilaalla tulee olla vahva ymmärrys siitä, että hänellä on lupa olla joskus surullinen, onnellinen, iloinen, vihainen, sopuisa, onneton. Tunteiden tulee olla sallittuja, niitä ei pidä peitota ja lamaannuttaa; niiden tiedostamiseen tulee paneutua, jotta niiden kanssa opitaan elämään.

Kerro osallistujille

- Tunteet ovat yksi viestinnän keinoista. Tunteita voi ilmaista kuvaamalla ja kertomalla sekä ilmeillä, eleillä tai liikkeillä
- Tunteiden hallinta tarkoittaa sitä, etteivät tunteet johda ihmistä epätoivoiseen, itsetuhoiseen tai epäsosiaaliseen ja ympäristöä loukkaavaan käytökseen.
- Tunteiden tulee olla sallittuja ja niiden tiedostamiseen tulee paneutua, jotta niiden kanssa opitaan elämään



Lähteet:

Jantunen T. & Haapaniemi R. 2013. Iloa kouluun. Avaimia kouluviihtyvyyteen. PS-Kustannus.
Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. WSOY.