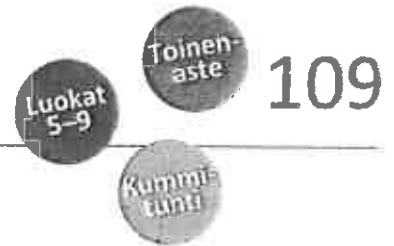


Katsekontakti



109

Minäkäsitys ja itsetunto

Tehtävä:

Tutustutaan ja vapautetaan tunnelmaa harjoittelien samalla toisen kohtaamista pareittain.

Tila:

Luokkatila, jossa mahtuu kävelemään.

Aika:

15 minuuttia

Ohjeet

Jaa osallistujat pareiksi jollain satunnaisella toiminnallisella menetelmällä. Parit voi jakaa esimerkiksi tekemällä janan syntymäpäivän tai nimen alkukirjaimen mukaan, jonka jälkeen tehdään jako kahteen. Kun parit on valittu, lähdetään kävellen liikkeelle luokkatilassa. Parien on säilytettävä katsekontakti, vaikka väliin tulisi toisia ihmisiä. Parin kannattaa vaihdella etäisyyttä ja pyrkiä välillä mahdollisimman kauaksi ja lähelle toisistaan kuitenkin säilyttäen koko ajan katsekontaktin.

Sen jälkeen parit sopivat keskenään, kumpi on katsekontaktin hakija ja kumpi väistelijä. Katsekontaktin väistelijä pyrkii olemaan katsomatta pariaan, ja katsekontaktin hakijan tehtävänä on yrittää saada katsekontakti edes pieneksi hetkeksi. Katsekontaktin väistämiseen on hyvä sopia yhteisiä sääntöjä, kuten että koko ajan ei saa katsoa kattoon tai lattiaan. Myöskään silmiä ei saa sulkea eikä juosta karkuun. Lopuksi rooleja vaihdetaan.

Keskustelukysymyksiä:

- Miltä tuntui kulkea katsekontaktissa toisen kanssa? Oliko katsekontaktin ylläpitäminen vaikeaa?
- Miksi joskus aikaa naurattaa, kun katsoo toista suoraan silmiin?
- Miltä tuntui vältellä toisen katsetta? Entä miltä tuntui hakea katsekontaktia toisen väitellessä?
- Millaisia keinoja keksitte katseen varastamiseksi?
- Millaisissa tilanteissa katsekontakti toiseen ihmiseen helpottaa?

Avainsanat:

- Vuorovaikutus
- Tunneviestintä
- Reflektointi



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 peitotaa 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: