Tunteella

Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaali tunteista ja niiden ilmaisemisesta

MLL
MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Onni löytyy arjesta.

Julkaisija
Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Toinen Linja 17
00530 Helsinki
tukioppilastoiminta@mll.fi
www.mll.fi/tukioppilastoiminta

Käsikirjoitus
Reija Salovaara, nuorisotyön suunnittelija, MLL (toim.)
Tiina Honkonen, tukioppilaskouluttaja, koulutusyrittäjä, yhteiskuntatieteiden maisteri, nuorisotyöntekijä

Koulutusmalli
Petteri Hakanen, tukioppilaskouluttaja, teologian maisteri
Tiina Honkonen, tukioppilaskouluttaja, koulutusyrittäjä, yhteiskuntatieteiden maisteri, nuorisotyöntekijä
Reija Salovaara, nuorisotyön suunnittelija, MLL

Kiitokset
Materiaalin teon yhteydessä on keskusteltu kasvatustieteen tohtori, opettajankouluttaja Tia Isokorven kanssa. Kiitos myös materiaalia kommentoineille ja kanssamme kehittäneille yhteiskuntatieteiden maisteri Kati Haapalalle, psykologi, nuorisotyöntekijä Taina Pitkäselle, koulukuraattori, tukioppilasohjaaja Kati Hietikolle, tukioppilaskouluttaja, teologian maisteri, nuoriso-ohjaaja Tuula Lahdelle ja Folkhälsanin projektipäällikkö, perheterapeutti Gun Anderssonille.

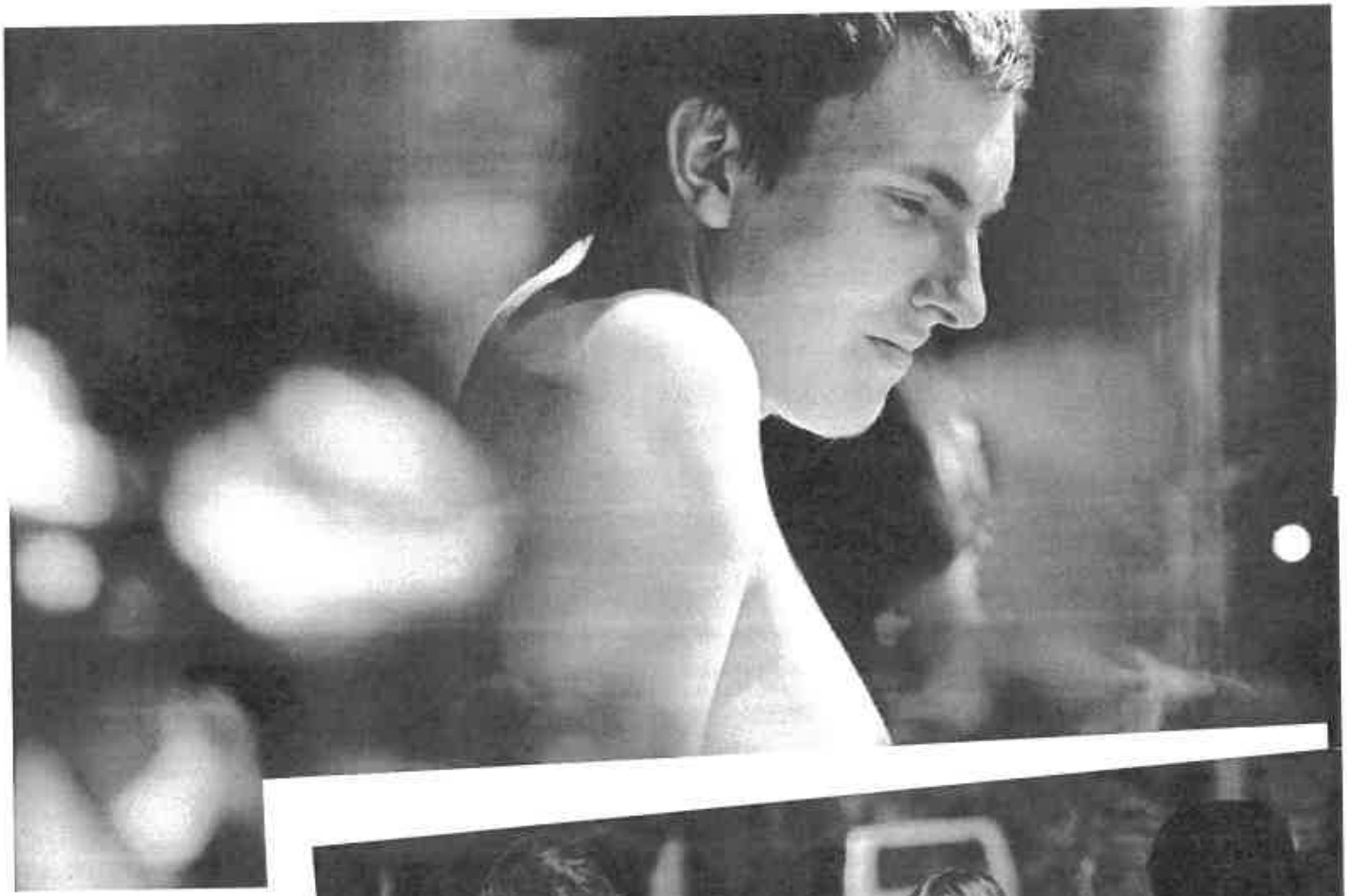
Graafikko
Tarja Petrell

Valokuvat
Raisa Kyllikki Karjalainen

Painо
Miktor 2008

Koulutuksen testasi tukioppilastoiminnan kehittämisryhmä 10.–11.3.2007. Koulutuksen toteuttivat nuorisotyön suunnittelija Reija Salovaara ja koulurauhan suunnittelija Riikka Mannelin. Koulutuksella varmistettiin materiaalin toimivuus käytännössä. Materiaalissa olevat lainaukset ovat koulutuksen palautteista.

Sisällysluettelo:



Tunnetaidot ovat yhtä tärkeitä kuin luku- ja kirjoitustaitokin

Koulupäivään mahtuu monenlaisia tunteita ja tunnelmia, erityisesti yläkoulussa, jossa eletään nuoruuden herkkää ja haavoittuvaa aikaa. Nuori vertaa itseään samanikäisiin ja pohtii kelpaanko, hyväksytäänkö minut. Kaverisuhteiden muodostaminen ja ryhmässä toimiminen edellyttävät hyviä tunnetaitoja. Vaikka koulussa ei tunnetaitoja opetetakaan, ovat ne yhtä tärkeitä kuin luku- ja kirjoitustaitokin. Omia ja muiden tunteita ymmärtävästä nuoresta kasvaa muita huomioon ottava ja kunnioittava aikuinen.

Tukioppilaat, tukarit, ovat koulussaan tärkeitä ihmisiä: nuoria jotka haluavat rakentaa omaan kouluunsa hyvää ilmapiiriä ja olla tukena muille oppilaille. Tukioppilastoiminnan tärkeä tavoite on yhteisöllisyyden edistäminen ja kiusaamisen ehkäiseminen. Tukioppilaat voivat osaltaan vaikuttaa siihen, että nuori kokee tulevansa nähdyksi ja kuulluksi ja saa apua kun hän sitä tarvitsee.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton tukioppilastoimintaan osallistuu vuosittain lähes 14 000 nuorta.

Liitto tuottaa tukioppilastoimintaa tukevia julkaisuja ja koulutusta. Tämän oppaan tarkoituksena on tunnetaitoja vahvistamalla syventää tukioppilaan itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja. Tukioppilasaineistoa kehitetään ja kokeillaan aina yhdessä tukioppilaiden kanssa. Olemme saaneet koulutusaineistoista hyvää palautetta sekä ohjaajilta että nuorilta. Aineistoja on hyödynnetty muussakin nuorisotyössä.

Lämmin kiitos Tunteella -oppaan tekijöille ja kehittelytyöhön osallistuneille tukioppilaille ja asiantuntijoille!

Marie Rautava

Marie Rautava
Ohjelmajohtaja

1. Johdanto: Tunteet tukioppilaan työkaluna

Tukioppilaan tehtävä on tukea ja auttaa koulun muita oppilaita. On tärkeää, että hän osaa tunnistaa omat tunteensa, jotta hän kykenee vuorovaikutustilanteissa myötäelämään toisen tunteita. Tukioppilaat toimivat esimerkiksi koulukiusaamistilanteissa kiusatun tukena, ja heidän odotetaan huomaavan kiusattu oppilas koulun arjessa. Tämän materiaalin koulutusmalli antaa tukioppilaalle valmiuksia sanoittaa tunteita, ilmaista niitä ja käsitellä ristiriitaisia tunneviestejä. Usein kiusattu oppilas sanoo haluavansa olla yksin. Tukioppilas voi huomata surun, pelon ja häpeän yksinjääneen oppilaan käyttäytymissä. Tukioppilas voi sanoa, että en halua, että sinä olet yksin. Tukioppilas tarvitsee tähän harjoittelua. Harjoituksissa palautetaan mieleen omia tunnekokemuksia ja annetaan välineitä käsitellä niitä.

Koulutuksen tavoitteena on vahvistaa tukioppilaiden tunnetaitoja. Tukioppilaalle tärkeitä tunnetaitoja ovat omien ja toisen tunteiden tunnistaminen, omien tunteiden nimeäminen, tunteiden ilmaiseminen ja niiden käsitteleminen. Empatia eli myötäelämisen kyky on tukioppilaalle tärkeä taito. Empaattinen nuori osaa asettua toisen rooliin, tunnistaa toisen tunteita ja vastata toisen tunteisiin. Tukioppilaalla tämä tarkoittaa kuuntelemisen, lohduttamisen, tukemisen ja kannustamisen taitoa.

Tukioppilaan ei tarvitse aina olla toisten käytettävissä, vaan hän määrittelee itse oman jaksamisensa ja tehtävänsä rajat. Tähän tukioppilas tarvitsee tuekseen

tukioppilasohjaajaa. Ohjaajan tehtävä on ennen kaikkea antaa tukioppilailleen riittävä peruskoulutus ja mahdollisuuksien mukaan jatkokoulutusta, esimerkiksi tämän materiaalin koulutusmallin avulla.

Nuorella tunteet tuntuvat joskus jopa liian suurilta käsitellä tai keinoja niiden käsittelyyn ei ole. Tämän materiaalin koulutusmalli avaa nuorelle laajan kirjon käsitellä kielteisiä tunteita rakentavasti. Tunteiden tunnistaminen auttaa säätelemään tunteiden ilmaisemista ja tuomaan ne julki niin, ettei loukkaa toisia. Kielteiset tunteet vievät voimaa ja jaksamista. Koulutuksessa jokainen pääsee pohtimaan itselle voimaa ja iloa tuottavia asioita. Myönteinen pohjavire syntyy ilon ja onnellisuuden kokemuksista. Hyvä olo kantaa nuorta koulun arjessa ja tukioppilaan roolissa.

Tunteiden käsittelyn tavoitteena on vahvistaa tukioppilaiden tunnetaitoja, itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja. Materiaalissa vuorovaikutustaitoja käsitellään keinoina ilmaista tunteita. Vuorovaikutuksellinen työskentelytapa tarkoittaa tukioppilaiden koulutuksessa dialogista keskusteluyhteyttä, toisen kuuntelemista ja omien ajatusten ilmaisemista. Vuorovaikutuksellinen työskentelytapa on valittu siksi, että tunnetaitoja opitaan yhdessä harjoittelemalla ja tunteiden mieleen palauttamisella.

Oppaan koulutusmalli ei johdata käsittelemään yksittäisen nuoren vaikeita elämäntilanteita tai tunnekokemuksia, vaan tavoitteena on antaa tilaa ja aikaa puhua tunteista turvallisessa ryhmässä. Monelle nuorelle koulutus antaa ensimmäisen kokemuksen omien tunteiden sanomisesta ääneen. Olemme kokeilleet koulutusmallia ja saaneet nuorilta hyvää palautetta. Materiaalissa olevat lainaukset ovat lainauksia nuorten palautteista.

Toivomme teille tunteiden löytämisen ja sanoittamisen iloa ja oppimisen kokemuksia. Tätä työtä tehdään tunteella.

Reija Salovaara ja *Tiina Honkonen*
Materiaalin kirjoittajat

2. Ohjaajan rooli nuorten tunteiden käsittelemisen tukena

Tukioppilasohjaajalla on merkittävä rooli koulun arjessa nuorten ohjaajana. Nuori tarvitsee aikuista ohjaajaa rinnalleen tukemaan ja kannustamaan tukioppilaana toimimisessa sekä aikuiseksi kasvamisessa. Simo Skinnari (2004) puhuu pedagogisesta rakkaudesta ja kasvamaan saattamisesta. Hän näkee nuorten kanssa toimivan aikuisen tehtävän ja roolin laajempana kuin ainoastaan oppimaan ja toimimiseen ohjaajana. Kasvamaan saattamisessa ohjaajan tulee tietoisesti kehittää nuorten tunne-elämää ja eettisyyttä. Ohjaaja on herättäjä, kasvamaan saattaja, joka kysyy nuorten todellisia tarpeita, jotka ovat jotakin muuta kuin alati muuttuvat mieliteot.

Ohjaajan ensisijainen tehtävä on olla ihminen ja vasta sitten pedagogi. Jotta ohjaaja voi kehittää nuorten tunne-elämän taitoja, hänen on ensin itse pohdittava, kuka minä olen, mitä minä arvostan, mitä minä elämältä haluan ja mihin minä kykenen. (Skinnari 2004) Ohjaajan on hyvä saada kosketus omiin tunteisiinsa, jotta hän voi mahdollisimman hyvin luoda puitteet nuoren tasapainoisen tunne-elämän kehittymiselle. Tie tunteisiin kulkee havainnoimalla ja ajattelemalla. Ohjaajuuden kehittämiseksi on tärkeää tutustua omaan sisäiseen puheeseen eli ajatuksiinsa. Tukioppilasohjaajan kannattaa pohtia tämän materiaalin avulla omia tunteitaan ja kokemuksiaan ennen tukioppilaiden jatkokoulutuksen toteuttamista. Ohjaaja voi tehdä materiaalin harjoituksia ensin itse. Materiaalin harjoitteet auttavat tunnistamaan oman

tavan ilmaista ja käsitellä tunteita. Ohjaaja voi pohtia ohjaajuuden herättämiä tunteita ja kysymyksiä yhdessä oman ohjaajaparin, oman koulun muiden opettajien, yhteistyökumppaneiden tai vaikka lähikoulun tukioppilasohjaajan kanssa. Tämä helpottaa nuorten tunnetaitojen oppimisen ohjaamista ja tukemista.

Nuorten kanssa toimiva aikuinen joutuu sietämään sitä, että nuori toisinaan kohdistaa aikuiseen negatiivisia tunteita ja purkaa tunnereaktioitaan häneen. Aikuisen ei tule vastata tähän samalla mitalla, vaan ottaa negatiiviset tunteet vastaan. Tunnepurkauksen vastaanottaminen ei ole helppoa, mutta siinä auttaa ymmärrys, ettei hyökkäys ole henkilökohtainen. Ohjaaja mahdollistaa nuorelle turvallisen tilanteen käsitellä omia kielteisiä tunteita ja samalla antaa nuorelle kokemuksen siitä, että niitä on lupa ilmaista ja käsitellä. Ohjaaja auttaa nuorta löytämään itselle sopivat tavat purkaa tunteitaan.

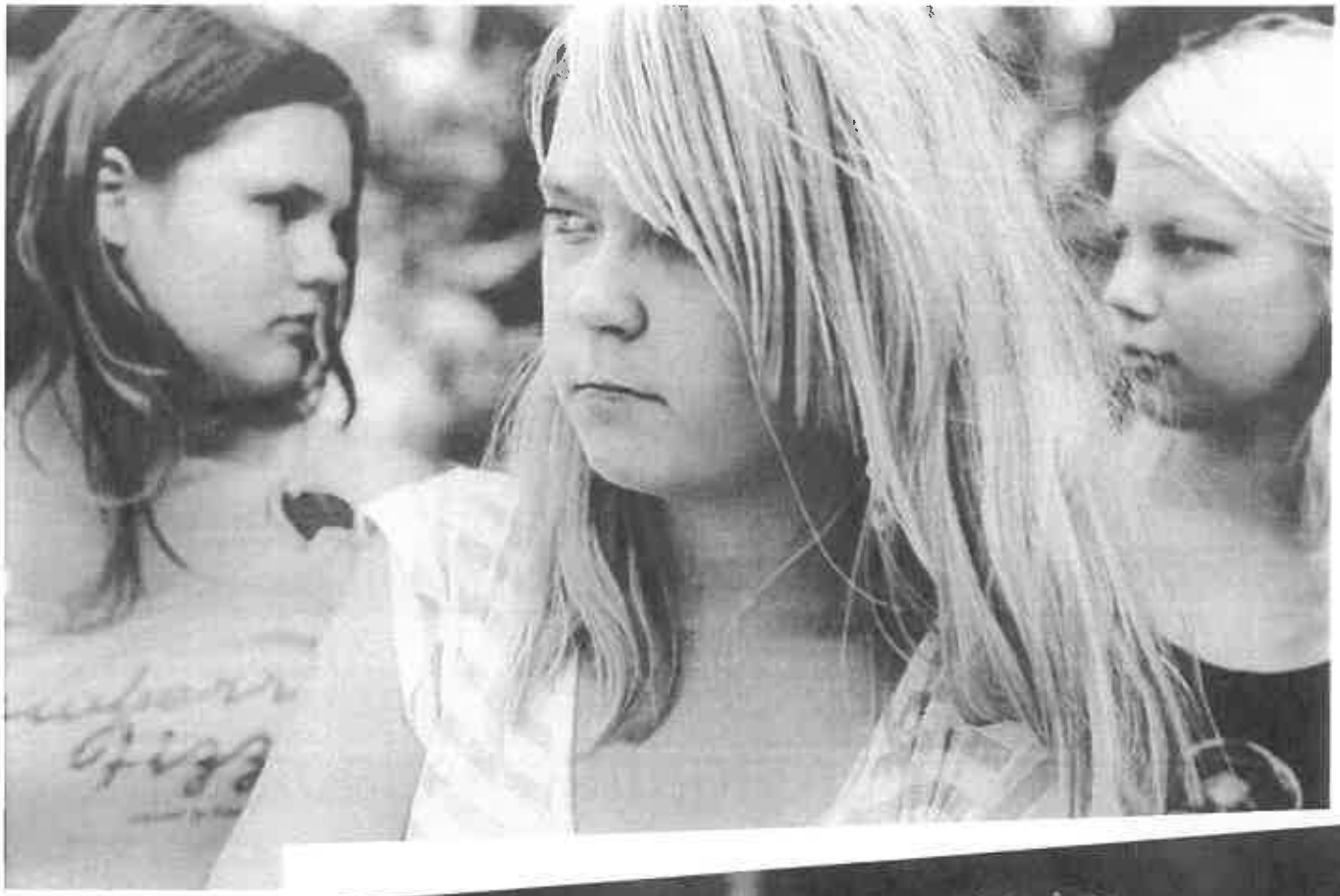
Tukioppilastoiminnan ydin on nuorten omaehtoisuudessa. Keskeistä on, että nuoret ovat itse toimijoita. Ohjaajan tehtävä on olla tukija ja mahdollistaja. Tekemisen meininki ja mahdollisuus toteuttaa omia ideoita, synnyttävät iloa ja oppimisen kokemuksia. Yhdessä tekeminen mahdollistaa myös epäonnistumisen käsittelemisen turvallisesti.

Tärkeintä nuorten kanssa toimiessa on aito läsnäolo. Olemalla kiinnostunut siitä, mitä nuoret ovat tehneet, kokeneet ja oppineet, aikuinen antaa luvan ja tilan nuoren erilaisille tunteille. Aikuisen tehtävä on myös tukea nuorta tämän riittämättömyyden tunteiden kanssa. Hyväksymällä nuoret ja heidän elämäntilanteensa, ohjaaja auttaa nuorta hyväksymään nuoren muuttuvat tunteet. Tukioppilasohjaajalla on tärkeä rooli sanottaa ja tunnistaa tunteita yhdessä nuoren kanssa, kun tämä vasta opettelee tunnetaitoja. Ohjaaja kehuu, kiittää ja kannustaa nuoria pienistäkin onnistumisista. Tukioppilasohjaajan tehtävä on antaa mahdollisimman paljon myönteistä palautetta nuoren tekemisistä, onnistumisista ja persoonasta. Kokemus myönteisestä palautteesta antaa nuorille valmiuksia antaa myönteistä palautetta muille, myös ohjaajalleen. Ohjaaja antaa tarvittaessa korjaavaa palautetta nuoren tekemisistä tai tekemättä jättämisestä. Korjaavaa palautetta ei saa koskaan antaa persoonasta.

3. Nuoruus on tunnekuohujen aikaa

Nuoruus on voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa, jolloin nuoren fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja seksuaalinen kasvu on huipussaan. Murrosiän kasvu, kehitys ja hormonaaliset muutokset vaikuttavat myös mieleen. Varhaisnuoruudelle (noin 12–14-vuotiaat) pidetään tyypillisenä mielialojen, tunnetilojen ja ajatusten äkillisiä vaihteluita ja muutoksia. Asiat ja ihmiset, joihin nuori aiemmin suhtautui aivan tyynesti, alkavat ärsyttää ja saavat tunteet kuohumaan. Tyypillistä nuoren mielialoille on myös ajoittainen surumielisyys ja haikeus. Muutaman vuoden sisällä mielessä – oman pään sisällä – tapahtuu monta mullistusta. Toisilla murrosikä sujuu rauhallisesti ilman isompia törmäyksiä ympäristön kanssa, toisilla kuohuu niin että kuuluu.

Tytöt ja pojat kypsyvät nuoruudessa eri tahtiin ja heidän kehityshaasteensa ovat erilaisia. Tunne-elämän kehittyminen ei etene suoraviivaisesti, vaan se kulkee kaksi askelta eteenpäin ja yhden taaksepäin. Koulussa samalla luokalla on aina nuoria eri kehitysvaiheissa. Yleinen sääntö on, että fyysinen kehitys on tunne-elämää edellä. Nuoren on usein vaikea ymmärtää ja sietää yllykkeitään ja tunteitaan: ärtyneisyyttään ja levottomuuttaan. Hän tarvitsee tuekseen toisia nuoria ja perheen ulkopuolisia aikuisia. Suotuisissa olosuhteissa nuori saa heiltä tarvitsemaansa tukea ja kykenee hämmennyksestään huolimatta nauttimaan omasta sekä fyysisestä että psyykkisestä kasvustaan. (Aalberg yms. 1999, 60, 57)



4. Tunteiden määrittely ja jaottelu

Arkipuheessa tunnetta pidetään usein järjen vastakohtana, mutta viime aikoina on alettu nähdä tärkeänä, että tunteet ja järki ovat tasapainossa. Tunteet eivät muodosta persoonallisuuden osa-aluetta, vaan ihminen elää, kokee ja havaitsee tunteiden kautta. Tunteet eivät ole tunnekuohuissa vellomista ja paineiden purkua varten, vaan elämää ylläpitäviä viestejä siitä, mikä on todella tärkeää tai vähemmän tärkeää. (Saarinen 2002, 15–16; Keltikangas-Järvinen 2000, 151–152)

Yksinkertaisimmillaan tunteet voidaan jakaa hyvään ja pahaan oloon. Perustunteita ovat pelko, viha, ilo, suru, häpeä, rakkaus ja hämmennys. Joskus perustunteisiin lasketaan myös luottamuksen tunne. Tunteet ilmenevät kolmella eri tavalla: 1) kehollisesti (kemiaa, aivotoimintaa), 2) kokemuksellisesti (sisäinen elämys) ja 3) sosiaalisena toimintana (käyttäytyminen, ilmeet, kieli, sanat) (Dunderfelt 2006, 61–62, 65). Tunteet ovat henkilökohtaisia. Sama tilanne herättää toisessa ihmisessä aivan erilaisen tunnekokemuksen kuin toisessa. Tunteet ovat useimmiten myös hyvin kehollisia. Pelko tuntuu mahassa, ilo sydämessä, jännitys salpaa hengitystä, vihastus saa posket punoittamaan ja suru tärisyttää koko kehoa.

Myönteiset tunteet

Myönteiset tunteet vapauttavat energiaa ja helpottavat vuorovaikutusta. Ne luovat aloitteellisuutta, helpottavat kanssakäymistä ja toisten auttamista, lisäävät uskallusta kokeilla uusia asioita ja vapauttavat luovuutta. Myönteinen olo mahdollistaa uuden oppimista ja helpottaa ongelmien ratkaisemista.

Tunteiden viestintä on tunnetilojen havaitsemista. Aistimme helposti ilmapiirin ja tunnelmat. Tunnistamme kylmän tai lämpöisen ilmapiirin. Tähän liittyy myös sympatioiden ja antipatioiden tunnistaminen. Vuorovaikutus herättää aina erilaisia tunnetiloja, ja tunnetilat tarttuvat henkilöstä toiseen. Jotkut ovat herkkiä menemään mukaan tunnekokemuksiin, jotka ilmenevät sosiaalisissa tilanteissa. Tunteiden viestintään kuuluu myös kyky päästä toisen kanssa samalle aaltopituudelle ja kokea empatiaa. (Kauppinen 2005, 27)

Tunteet tarttuvat ihmiseltä toiselle. Usein tunteet tarttuvat huomaamatta, osana sanatonta viestien vaihtoa, jota käydään ihmisten välillä jatkuvasti. Jotkut tuttavuudet ovat virkistäviä, toiset kuluttavia. Lähetämme tunneviestejä koko ajan ollessamme tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Mitä taitavampi on sosiaalisesti, sen paremmin pystyy säätelemään sitä, millaisia viestejä lähettää. (Goleman 2003, 148)

Tukioppilailla voi olla tärkeä rooli myönteisten tunteiden välittämisessä koko kouluun, omaan kummiluokkaansa ja myös yksittäiselle oppilaalle. Tunteen tulkinta riippuu siitä, missä tilanteessa se viriää ja tunnistetaan. On myös positiivisia ryhmätunteita,

kuten yhteenkuuluvuuden tunne ja hyväksyntä. Ryhmän aito ilo syntyy, kun kaikki saavat olla ryhmässä omana itsenään. On tärkeää, että tukioppilasryhmään muodostuu hyvän olon tunne. Hyvä olo voi olla tukioppilasryhmän tunnetavoite asiatavoitteen rinnalla. Tämä tarkoittaa, että koko ryhmä yhdessä pohtii, mistä ryhmän hyvä olo syntyy. Se edellyttää esimerkiksi sitä, että sallitaan erilaisuus, kömmähdykset ja monenlaiset tunteet. Tukioppilaat voivat pohtia tunnetavoitetta myös yhdessä kummiluokkansa kanssa ja siirtää omaan iloaan ja koulumyönteisyyttään muille. Ilon tuottaminen lisää omaa iloa. Tukioppilaiden myönteiset kokemukset ja ilo syntyvät yhdessä ja omaehtoisesti toimimalla.

Kielteiset tunteet

Tunteita, jotka usein koetaan kielteisinä, ovat muun muassa viha, inho, häpeä, pelko, tuska, epäonnistuminen tai väärin ymmärretyksi tuleminen. Nämä ovat tärkeitä tunteita, jotka kertovat esimerkiksi siitä, että epätyydyttävä toiminta on keskeytettävä. Viha voi luoda valmiuksia jonkin esteen poistamiselle ja pelko tilanteesta vetäytymiselle. Kielteisten tunteiden myöntäminen ja läpikäyminen ei aina ole helppoa, sillä niiden taustalla voi olla kipeitä kokemuksia. Se on kuitenkin tärkeää, sillä kielteiset tunteet voivat sitoa energiaa muulta toiminnalta. Tässä materiaalissa ei käsitellä nuorten masennusta, pelkoja tai ahdistusta. Ne kuitenkin kuuluvat joidenkin nuorten elämään ja koulussa työskentelevät aikuiset joutuvat kohtaamaan myös niitä.

Viha eli aggressio on tunne, joka on sekä voimavara että muutosvoima. Aggressio saa meidät pitämään puolemme, muuttamaan maailmaa paremmaksi, estämään kiusaamista, puolustamaan oikeutta ja taistelemaan jonkin asian puolesta. Se antaa myös voimaa paeta silloin, kun pako on parempi tapa toimia kuin taisteleminen. Aggression kanssa voi oppia elämään. Täytyy myös tietää, mitä sille voi tehdä. On hyvä muistaa, että myös negatiivisilla tunteilla on tarkoituksensa. (Orkovaara yms. 1994, 64) On tärkeää, että jokainen löytää itselle sopivat tavat käsitellä negatiivisia tunteitaan.

5. Tunteiden ilmaiseminen

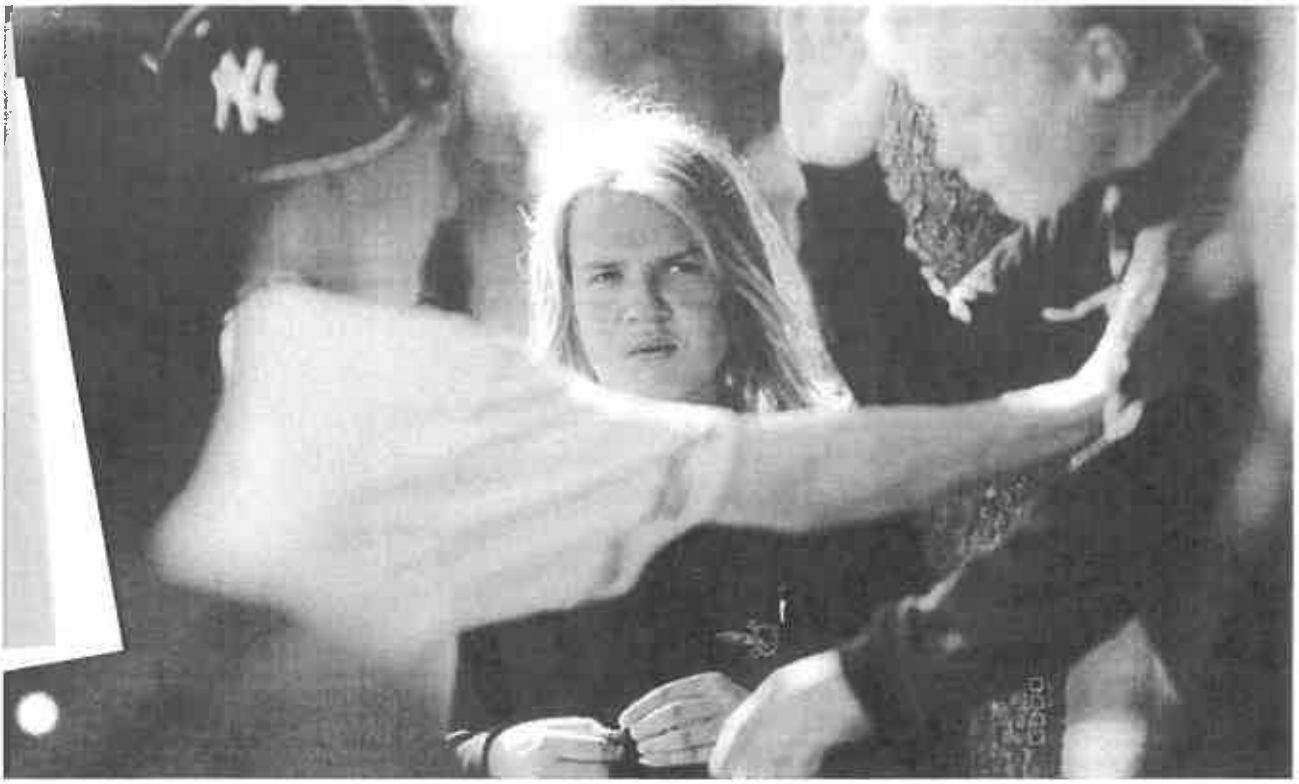
Ulkopuolinen ei aina voi havaita tunteitamme, ellemme halua paljastaa niitä. Tunteiden ilmaiseminen ei aina ole helppoa, mutta sitä voi harjoitella. Tunnetaitoja voidaan opetella konkreettisissa tilanteissa, jotka herättävät tunteita. Tunnetaitojen oppiminen perustuu kokemukselliseen oppimiseen. (Isokorpi, Viitanen 2001, 218) Näitä taitoja kannattaa harjoitella, koska osaamalla viestiä selkeästi omista tunteista, hankalat vuorovaikutustilanteet helpottuvat. Toisten ihmisen kohtaamista ja erityisesti kuuntelemisen taitoa voi kehittää. Monen tukioppilaan motiivi tulla mukaan toimintaan on halu auttaa. Myös avun pyytämistä, saamista ja antamista kannattaa harjoitella.

Tunteiden ilmaiseminen tarkoittaa sananmukaisesti tunteiden osoittamista muille ihmisille ja niiden tekemistä havaittaviksi. Tunteita voidaan ilmaista kuvaamalla ja kertomalla sekä ilmeillä, eleillä tai liikkeillä. Jotkin tunteet ilmenevät voimakkaasti myös kehossa. (Keltikangas-Järvinen 2000, 174–179)

Vasta tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen tekee mahdolliseksi niistä puhumisen. Se tapahtuu usein sen jälkeen, kun varsinainen tunnekuohu on mennyt ohitse. Tällöin ihminen voi kertoa ainakin näennäisen rauhallisesti vaikeista ja kipeistäkin tunteistaan. Ihminen voi myös hakea puhumalla tunteelleen muotoa, ikään kuin ajatella ääneen. Sen jälkeen kun hän on kuvannut tunteen toiselle, hän saattaa havahtua, näinkö hän todella tuntee. Ihminen voi kuitenkin tehdä psyykkistä työtä hiljaa mielessään kertomatta siitä ääneen kenellekään. (Keltikangas-Järvinen 2000, 219–220)

Usein sanotaan toisen tunteiden ilmaisemisen tavan olevan toista parempi. Länsimaisessa kulttuurissa tunteista puhuminen nostetaan ylivertaiseksi tunteiden ilmaisun keinoksi jopa niin, että se jättää varjoonsa varsinaisen tunteiden tuntemisen. Se, millaisen ilmaisun tunteet saavat, riippuu ihmisen yksilöllisestä biologiasta, temperamentista ja kulttuurista, johon hän on kasvanut sekä siitä nimenomaisesta tilanteesta, missä tunne herää. Se, että kertoo olevansa hirveän vihainen, ei välttämättä ole sen oikeampaa kuin se, että on todella vihainen ilmaisematta sitä kenellekään. Tunteesta kertominen ei vielä tarkoita, että ihminen on saanut otteen tunteestaan tai että hän kykenisi käsittelemään tunnettaan. (Keltikangas-Järvinen 2000, 183–185)

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, ja jo pelkästään tunteiden fysiologinen pohja pitää huolen siitä, että tietyt tilanteet herättävät tietynlaisia tunteita. Hallinta tarkoittaa sitä, etteivät tunteet johda ihmistä epätoivoiseen, itsetuhoiseen tai epäsosiaaliseen ja ympäristöä loukkaavaan käytökseen. Ihmisellä on oikeus kaikenlaisiin tunteisiin, muttei niiden kaikenlaiseen ilmaisemiseen. (Keltikangas-Järvinen 2000, 214)



6. Myötäelämisen taito

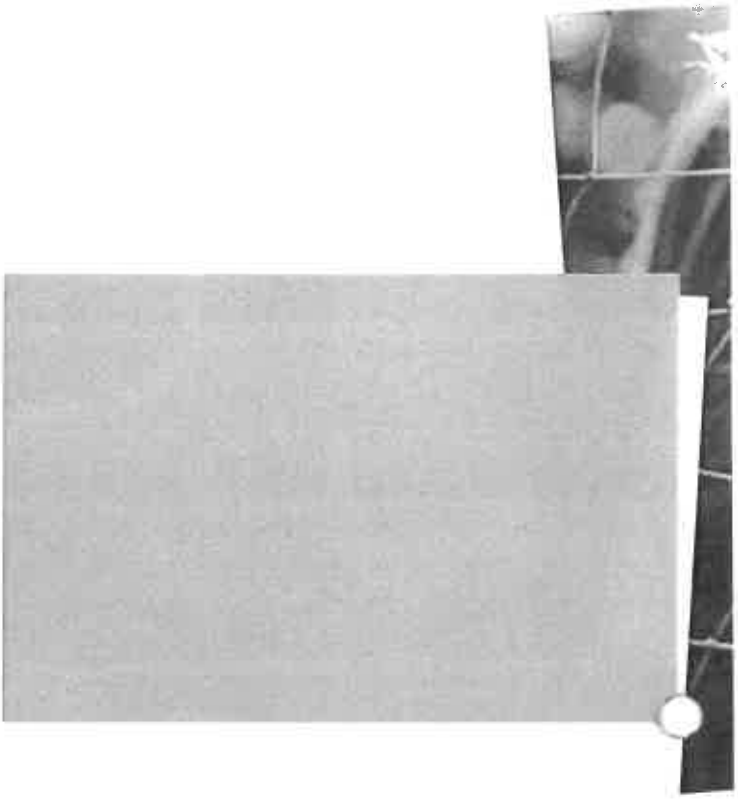
Myötäelämisen taito eli empatia on sitä, että osaa ja haluaa asettua toisen rooliin, tunnistaa toisen tunteet ja vastata toisen tunteisiin. Empatia on lohduttamista, piristämistä, kannustamista ja tukemista. Aina ei tarvita edes sanoja, vaan pelkkä lähellä oleminen riittää. Luottamuksellisessa suhteessa voi keskustella vaikeistakin asioista. On myös tärkeää ottaa osaa toisen hyvään oloon. Se saattaa joskus olla paljon vaikeampaa kuin pahan olon helpottaminen.

Toisten kanssa toimeen tulemisessa on kyse siitä, pystyykö aidosti olemaan kiinnostunut toisista ihmisistä ja asettumaan myös heidän asemaansa. Kyse on myös siitä, miten hyvin kykenee sulautumaan joukkoon ja tulemaan toimeen tyyliltään toisenlaisten ihmisten kanssa. Sosiaalisesti kyvykäs ihminen pystyy lukemaan toisten viestejä tarkemmin, olemaan kuulolla ja sopeutumaan erilaisiin ryhmätilanteisiin menettämättä omaa itsenäisyyttään. (Saarinen 2002, 20)

Empatia rakentuu itsetuntemukselle. Mitä paremmin ihminen ymmärtää omia tunteitaan, sitä taitavampi hän on lukemaan muiden mielialoja (Goleman 2003, 127). Empatiantaidolla on olennainen merkitys sosiaalisten tilanteiden sujuvuudelle ja kahden ihmisen tunteiden yhteensovittamiselle. Empatia on vaikein tunnetaito oppia. Se edellyttää, että on itse kokenut toisen myötäeläneen omaa tunnetta ja elämänhetkeä. Empatiataitoja voi oppia pohtimalla toisen ihmisen elämää ja yrittämällä eläytyä tämän tunne-elämään. Empatiaa voi harjoitella kuuntelemalla toista ihmistä aidosti. Ohjaajan välittämä tuki lisää nuorten empatiakykyä. Mirja Kalliopuska (1984, 188) korostaa, että nuorten on tärkeää kokea empatiaa aikuisten lisäksi myös toisilta nuorilta.

Viime vuosina on puhuttu paljon tunneälystä. Tunneäly on kykyä havaita ja hallita sekä omia tunteita että muiden tunteita ja ottaa tunteista oppia ajatteluun. Tunneäly tai sen puute ilmenee tunneälytaitona. Tunneälytaidot ilmenevät ihmissuhteiden pysyvyytenä ja syvenemisenä, kykynä tuntea kiintymystä, aitona lämpönä sekä kykynä tuntea empatiaa. Tunneälytaitoinen ihminen on tietoinen itsestään, luottaa itseensä ja pystyy ajattelemaan asioita myös muiden ihmisten kannalta. (Isokorpi, 2004, 15–16)

Tunneäly jaetaan yleisesti viiteen osa-alueeseen: 1) omien tunteiden tiedostaminen, 2) tunteiden hallitseminen, 3) motivaation löytäminen, 4) muiden tunteiden havaitseminen ja 5) ihmissuhteiden hoito. Kukaan ei tietenkään ole yhtä pätevä kaikissa näissä taidoissa. Jotkut ihmiset ovat esimerkiksi taitavia hallitsemaan omaa ahdistustaan, mutta huonoja lohduttamaan ja rohkaisemaan muita. (Goleman 2003, 65–66)



7. Tukioppilaiden jatkokoulutusmalli

Koulutusrunko on rakennettu kuuden tunnin (6 x 60 minuuttia) mittaista tukioppilaiden jatkokoulutusta varten. Se koostuu seitsemästä osasta, joiden tavoitteelliset, monipuoliset ja toiminnalliset harjoitukset käsittelevät tunteita ja niiden ilmaisemista. Koulutusosiot eivät ole samanlaajuisia. Myös ryhmän koko vaikuttaa, viekö osio yhtä oppituntia lyhyemmän vai pidemmän ajan. Koulutuksen osat ovat:

1. **Lämmittely:** Tavoitteena on virittäytyä aiheeseen ja vapauttaa tunnelmaa.
2. **Tunteiden tunnistaminen:** Osiossa pohditaan, millaisia tunteita on ja mitä niiden lähitunteet ovat.
3. **Tunteiden ilmaiseminen:** Osiossa puhutaan kuuntelemista, keskustelemista ja kehon viestien tunnistamista.
4. **Empatia ja myötäeläminen taito:** Osiossa käsitellään myötäelämisen taitoa ja toisen rooliin asettumista.
5. **Puolensa pitäminen ja negatiiviset tunteet:** Osiossa puhutaan puolensa pitämisestä rakentavasti ja negatiivisten tunteiden käsittelemisestä.
6. **Tunteiden mieleen palauttaminen ja käsitteleminen:** Tavoitteena on palauttaa mieleen aiemmin koettuja tilanteita ja tunteita.
7. **Palautteen antaminen ja vastaanottaminen:** Osio käsittelee palautteen antamista ja vastaanottamista. Osio päättää koulutuksen.

Tavoitteena on ollut tehdä materiaali, joka on helppo omaksua, ottaa käyttöön ja jonka pohjalta kouluttajan on helppo suunnitella työtään. Koulutus ei vaadi kouluttajalta erityistaitoja. Koulutus on suunniteltu 15–25 hengen ryhmälle. Harjoituksia voidaan soveltaa ryhmän koon ja erityistarpeiden mukaan.

Koulutuksen tavoitteena on vahvistaa koulutukseen osallistuvien nuorten tunnetaitoja. Jatkokoulutus antaa tukioppilaille valmiuksia omien ja toisten tunteiden tunnistamiseen, nimeämiseen, käsittelyyn, empatiaan sekä toisten tunteiden kunnioittamiseen. Tukioppilas saa koulutuksessa välineitä tukioppilaana toimimiseen. Koulutus vahvistaa tukioppilaiden ryhmäytymistä.

Koulutuksen onnistumisen edellytys on turvallinen ryhmä. Jos ryhmäläiset eivät tunne toisiaan entuudestaan kovin hyvin tai jos ryhmässä on jännitteitä, koulutuksen alussa kannattaa käyttää enemmän aikaa tutustumis- ja lämmittelyharjoituksiin. Terve minä, tukioppilastoiminnan koulutusmateriaali itsetuntemuksesta (2006) on hyvä pohja tämän aiheen käsittelyyn. Siitä löytyy myös paljon tutustumis- ja ryhmäytymisharjoituksia. Materiaalin harjoituksissa Rakas minä (sivu 16),

Elämän pelikortit (sivu 18), Tunteet tiivistyvät (sivu 20) ja Elämän rytmit ja viritykset (sivu 21) sivutaan tunteita. Niitä voi halutessaan käyttää tässä koulutuksessa korvaamassa joitakin harjoituksia tai jos koulutus on pidempikestoinen, tämän materiaalin harjoitusten lisäksi.

Koulutuksen voi toteuttaa tukioppilasohjaaja tai MLL:n tukioppilaskouluttaja. Koulutuksen voi pitää yhtenä koulutuspäivänä, jakaa kahdelle päivälle, pitää leirinä tai sen harjoituksia voi käyttää irrallisina tai osana jotakin muuta koulutusta. Parhaiten teema tulee käsiteltyä, kun koulutuksen kaikki osat toteutetaan. Koulutusrunkoa voi käyttää myös muiden kuin tukioppilaiden kouluttamiseen. Koulutuksen harjoitukset voi tehdä omaan tukioppilasvihkoon tai kansioon, jos sellainen on, tai erilliselle paperille. Koulutus toimii parhaiten riittävän isossa koulutustilassa. Tällöin tuolit voidaan järjestää rinkiin ilman pöytiä niin, että keskelle jää tilaa liikkua. Tilan laidoille voi jättää ryhmätyöpöytiä, jos se on mahdollista. Rinki on hyvä muoto siksi, että kaikki näkevät toisensa ja yhteinen keskustelu on tällöin helpompaa.

"Hyvää oli, että pääsi ilmaisemaan erilaisia tunteita ja tutustui mukaviin ihmisiin."

1. Koulutusosio: Lämmittely

Koulutuksen ensimmäinen osio on alkulämmittely, jonka aikana virittäydytään aiheeseen ja aloitetaan koulutus. Tavoitteena on myös vapauttaa ja nostaa tunnelmaa. Tässä esitellyn alkulämmittelyharjoituksen lisäksi voi käyttää esimerkiksi materiaalin harjoitusosiossa esiteltyjä harjoituksia. Lämmittelyharjoitusten tarve riippuu siitä, miten hyvin ryhmä tuntee toisensa ja miten turvallinen ryhmä on.

Nimien ja tunteiden piiri

Järjestä tila: Istutaan ringissä joko tuoleilla tai lattialla.
Tarvikkeet: -
Tavoite: Opetella kaikkien nimet.

Jos ryhmäläiset eivät tiedä tai muista toistensa nimiä, koulutuksen aluksi kannattaa käyttää aikaa nimien opetteluun. Harjoituksessa istutaan piirissä. Ensimmäinen sanoo oman nimensä ja oman etunimensä ensimmäisellä kirjaimella alkavan tunteen, esimerkiksi Iina Iloinen. Hänen vierustoverinsa sanoo ensin Iinan nimen ja sitten oman nimensä ja sen ensimmäisellä kirjaimella alkavan tunteen, esimerkiksi Iina Iloinen, Olli Onnellinen. Käydään koko kierros läpi siten, että

viimeinen sanoo kaikkien nimet ja tunnesanat. Kouluttajat voi myös tehdä pistokierroksia ja pyytää lopuksi joitakuita muitakin luettelemaan kaikkien nimet ja tunteet. Toistaminen helpottaa nimien oppimista. Tarvittaessa ringissä voi kuljettaa tunnesanojen listaa (liite 1), jos jonkun on vaikea keksiä omalla nimikirjaimellaan alkava tunne.

Tunne-evoluutio (15 min)

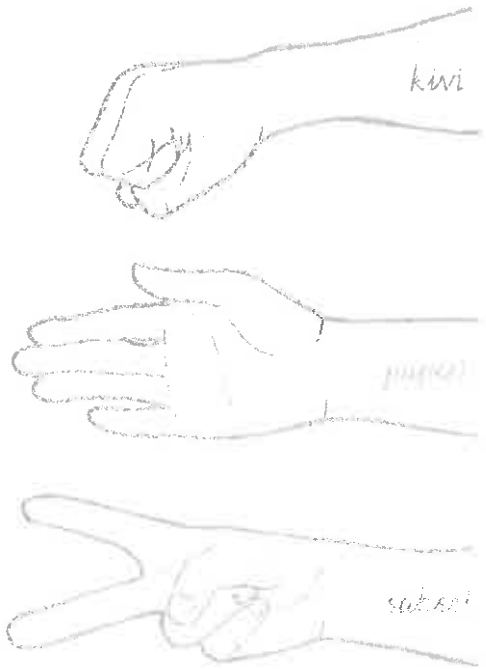
Järjestä tila: Vapaata tilaa liikkua.
Tarvikkeet: -
Tavoite: Lämmitellä, ottaa koulutustila haltuun, kohdata muut koulutuksen osallistujat ja suunnata ajatukset tunteisiin. Harjoitus luo ryhmään hauskan tunnelman ja synnyttää hilpeän hässäkän.

Tämä harjoitus on sovellus Evoluutio-leikistä, jossa kehitytään amebasta ihmiseksi. Tässä harjoituksessa tunteet kehittyvät vihasta onnellisuudeksi. Kouluttaja kertoo aluksi harjoituksen etenemisen ja harjoituksessa esiintyvät tunteet ja niiden esittämistavat.

Harjoituksessa kaikki kulkevat koulutustilassa äännellen meneillään olevan tunteen äänellä ja tehden sille ominaista liikettä. Harjoitus alkaa vihan tunteella. Osallistujat käyvät pareittain kivi-paperi-sakset -taistelun. Kivi-paperi-sakset -kamppailun voittaja nousee yhden asteen tunneasteikolla ylöspäin ja hävinnyt vastaavasti tippuu yhden alaspäin. Jatkossa kamppailuja käydään samassa tunnetilassa olevien osallistujien kesken. Kun pelaaja saavuttaa onnellisuuden, hän pääsee pois pelistä ja voi mennä istumaan.

Harjoituksessa esiintyvät seuraavat tunteet:
Viha: Kulkee kädet ilmaa nyrkkeillen vihainen ilme kasvoillaan.
Pelko: Kulkee vähän kyyryssä kurkkien sormien lomasta.
Ylpeys: Kulkee rohkeasti pää pystyssä henkseleitään paukutellen.
Suru: Kulkee alahuuli pitkällä kyyneleitään pyyhkien.
Rakkaus: Kulkee kädet sydämen päällä sykkien leveästi hymyillen.
Onnellisuus: Menee omalle paikalleen.

Kivi-paperi-sakset -kamppailun ohjeet
Kivi-paperi-sakset taistelun alkuasetelmassa kummallakin osanottajalla on käsi nyrkissä, ja he laskevat yhteen ääneen yksi-kaksi-kolme tehden laskun rytmin mukaisesti tyhjiä lyöntejä. Viimeisen tavun aikana kumpikin muuttaa yhtäaikaisesti kämmenen asennon haluamallaan tavalla kiveksi (käsi pidetään nyrkissä), paperiksi (sormet suoriksi, kämmen muistuttaa paperiarkkia) tai saksiksi (etu- ja keskisormi suoristetaan V-kirjaimen muotoiseen asentoon). Pelissä kivi voittaa sakset (kivellä voi rikkoa sakset, eikä saksilla voi leikata kiveä), paperi voittaa kiven (kiven voi peittää paperilla) ja sakset voittavat paperin (saksilla voi leikata paperia). Mikäli molemmat näyttävät saman asennon, tilanne on tasapeli ja pelikierros uusitaan.



Tunneväriä

Järjestä tila: -
Tarvikkeet: Yhtä monta eriväristä paperia kuin kotiryhmiä halutaan.
Tavoite: Jakaa osallistujat kotiryhmiin.

Koulutusryhmän turvallisuutta lisää, kun osa keskusteluista käydään pienryhmissä. Koko koulutuksen ajan samoina pysyvien kotiryhmien jäsenet tutustuvat hyvin toisiinsa ja ryhmiin syntyy toimiva keskusteluyhteys. Osallistujat jaetaan kotiryhmiin eriväristen papereiden avulla. Kouluttaja ottaa yhtä monta eriväristä paperia kuin kotiryhmiä halutaan. Ryhmien koko on 4–6 henkeä. Ryhmät voivat olla esimerkiksi lilat, pinkit, siniset ja keltaiset. Paperit leikataan yhtä moneksi osaksi, kuin ryhmiin halutaan jäseniä. Paperien palat levitetään lattialle. Jokainen valitsee itselleen sen värisen paperinpalan, joka vastaa sen hetkistä tunnetta. Saman värin valinneet muodostavat keskenään ryhmän. Ryhmät keksivät itselleen nimet, jotka liittyvät jollakin tavalla paperin väriin ja sen herättämään tunteeseen.

2. Koulutusosio: Tunteiden tunnistaminen

Koulutuksen toisessa osiossa sukelletaan syvemmälle tunteiden käsittelyyn. Osiossa pohditaan, millaisia perustunteita on ja mitä ovat perustunteiden sukulaiset. Osio vahvistaa osallistujien kykyä tunnistaa ja nimetä omia tunteitaan.

Sukellus tunteisiin (30 min)

Järjestä tila: Yhteisen keskustelun mahdollistava tila, osallistujat istuvat piirissä siten, että he näkevät kouluttajan ja taulun.
Tarvikkeet: Fläppi- tai liitutaulu. Neljä eriväristä tussia tai liitua.
Tavoite: Huomata erilaisten tunteiden suuri määrä sekä tunnistaa ja nimetä omia tunteita.

Kouluttaja kehottaa osallistujia palauttamaan mieleen edellisen päivän tunteita aamusta iltaan. Osallistujat luettelevat tunteita ääneen ja kouluttaja kirjoittaa niitä ylös fläppipaperille tai taululle. Kun tunteita on koossa iso määrä, kouluttaja toteaa erilaisten tunteiden paljouden ja monimuotoisuuden.

Tämän jälkeen kouluttaja kertoo, että

- kaikilla ihmisillä on tunteita
- kaikki tunteet ovat sallittuja
- tunteita voi olla hyvin erilaisia.

Kouluttaja palaa takaisin ylöskirjattuihin tunteisiin. Hän pyytää osallistujia sanomaan, mitkä niistä tuntuivat kehossa. Osallistujat luettelevat tunteita, jotka kouluttaja ympäröi värillisellä liidulla tai tussilla. Tämän jälkeen kouluttaja kysyy, mitkä kirjatuista tunteista näkyivät muille ja ympäröi ne toisen värisellä liidulla. Kolmanneksi kouluttaja pyytää sanomaan, mitä tunteet johtivat toimintaan ja ympäröi ne kolmannen värisellä liidulla. Neljänneksi kouluttaja pyytää sanomaan, mitkä tunteet jäivät muilta huomaamatta ja ympäröi ne neljännellä värillä. Kouluttaja kertoo, että sama tunne voi toisella ilmetä siten, että se jää muilta huomaamatta ja toisella taas johtaa toimintaan ja näkyy muille. Samalla tunteella voi siis olla vaikkapa kaikkien neljän värinen ympyrä.

Tämän jälkeen kouluttaja kertoo useiden tunteiden olevan kuin jäävuori, myös niistä suurin osa on pinnan alapuolella. Usein me näemme esimerkiksi vain vihastumisen huipun, mutta pinnan alla on suuri kasautuma erilaisia tunteita. Vihastuminen toisin sanoen muodostuu monista tunteista. Vihan tunteen ymmärtäminen joukoksi muita tunteita antaa mahdollisuuden käsitellä sitä. Voimme auttaa toisia ja itseämme miettimään mitä tunteita on vihan takana. Kateus? Turhautuneisuus? Pettymys? Jäävuoren voi sulattaa, kun vihan muodostamiin tunteisiin pääsee käsiksi. Ei ole olemassa oikeita tai vääriä tunteita, vaan ainoastaan tunteita, jotka ovat niin kauan kunnes lakkaavat olemasta.

> Perustunteita ovat **pelko, viha, ilo, suru, häpeä, rakkaus, luottamus** ja **hämmennys.**

Tunteiden sukulaiset (20 min)

Järjestä tila: Parityöskentelyn ja yhteisen keskustelun mahdollistava tila.
Tarvikkeet: Langanpätkiä, paperia, kyniä, fläppi- tai liitutaulu ja tusseja tai liituja.
Tavoite: Huomata tunteiden sukulaisia ja lisätä nuorten sanastoa, jolla kuvata omia tunteita.

Harjoituksen aluksi osallistujat jaetaan pareiksi. Kouluttaja leikkaa puuvilla- tai villalangasta noin metrin mittaisia paloja. Paloja on yhtä monta, kuin pareja halutaan. Kouluttaja ottaa lankojen keskeltä kiinni niin, että lankojen päät jäävät roikkumaan yhtä pitkinä kämmenen molemmilta puolilta. Osallistujat ottavat kukin kiinni yhdestä langan päästä. Saman langan päistä kiinni pitävät muodostavat parin. Langan sijaan voi halutessaan käyttää esimerkiksi kangassuikaleita. Parit voi myös jakaa jollakin muulla tavalla. Samat parit pidetään koko koulutuksen ajan.

Kouluttaja kertoo, että usein tunteet jaetaan hyvän ja pahan olon tunteiksi. Tunteita on kuitenkin paljon, ja niin ilon kuin surunkin lähellä on monia tunteita, tunteiden sukulaisia. Kouluttaja jakaa osallistujille paperia ja kehottaa heitä miettimään toiselle paperille, mitä ovat ilon sukulaiset ja toiselle paperille, mitä ovat surun sukulaiset. Tunteiden sukulaiset voi myös kirjata omaan tukioppilasvihkoon. Tähän osuuteen on aikaa noin 7 minuuttia.

Tämän jälkeen kouluttaja pyytää osallistujia luettelemaan ääneen, mitä tunteita he ovat keksineet ilon sukulaisiksi. Kouluttaja kirjoittaa ilon sukulaiset fläpille tai taululle. Tämän jälkeen hän pyytää luettelemaan surun sukulaiset ja kirjaa ne ylös toiselle fläpille. Tähän vaiheeseen kuluu noin 7 minuuttia. Tämän harjoituksen purkua jatketaan seuraavan harjoituksen yhteydessä.

Tunteet ja tilanteet (20 min)

Järjestä tila: Itsenäisen työskentelyn ja yhteisen keskustelun mahdollistava tila.
Tarvikkeet: Paperia ja kyniä, liituja, puuvärejä ja tusseja.
Tavoite: Huomata, kuinka eri paikkoihin liittyy erilaisia tunteita.

Osion kolmannessa harjoituksessa kouluttaja pyytää osallistujia kirjaamaan ylös paikkoja ja niihin liittyviä tunteita. Osallistujat voivat myös pohtia, mikä kyseisessä paikassa nostaa tunteen pintaan. Kirjoittamisen sijaan voi halutessaan käyttää erilaisia kuvia ja symboleja. Kouluttaja luettelee yhden paikan kerrallaan. Jokaisen paikan pohtimiseen käytetään aikaa noin 2 minuuttia.

Kouluttaja kysyy millaisia tunteita liittyy

- kotiin
- omaan huoneeseen
- kouluun
- mummolaan (jos jollakulla ei ole mummolaa, voi käyttää kummien kotia tai vastaavaa, missä on läheisiä aikuisia)
- niihin nettiyhteisöihin, joita käyttää
- leirikeskukseen
- kesämökkiin, asuntovaunuun tai vastaavaan kesäpaikkaan
- nuorisotaloon

Kouluttaja pyytää lisäämään mahdolliset muut tärkeät paikat. Lopuksi kouluttaja pyytää vielä miettimään omaa turvapaikkaa. Missä voit olla rauhassa omien tunteidesi ja itsesi kanssa? Mikä on sinulle paras paikka mietiskellä tuntemuksiasi?

Harjoitus puretaan yhteisesti keskustelemalla harjoituksen aikana syntyneistä ajatuksista.

3. Koulutusosio: Tunteiden ilmaiseminen

Koulutuksen kolmannessa osiossa käsitellään tunteiden ilmaisemista. Osiossa puhutaan kuuntelemisesta, keskustelemisesta ja kehon viestien tunnistamisesta sekä harjoitellaan niitä.

Haloo, kuuletsä? (20 min)

Järjestä tila: Osallistujat istuvat pareittain lähellä pariaan.
Tarvikkeet: -
Tavoite: Harjoituksen tavoitteena on harjoitella kuuntelemista ja huomata kuuntelemisen merkitys sekä kokea, miltä tuntuu tulla kuunnelluksi.

Harjoituksessa ovat samat parit, kuin Tunteiden sukulaiset -harjoituksessa. Kouluttaja pyytää osallistujia palauttamaan mieleensä viimeisen viikon ajalta jonkin tapahtuman, johon on liittynyt tunne. Tapahtuma on voinut nostattaa pintaan joko kielteisiä tai myönteisiä tunteita.

Harjoituksen ensimmäisessä vaiheessa kouluttaja pyytää toista pareista kertomaan oman tarinansa, ja toista olemaan kuuntelematta. Vähän ajan kuluttua kouluttaja kehottaa osallistujia vaihtamaan rooleja. Osio puretaan keskustelemalla, miltä tuntuu, kun toinen ei kuuntele. Kouluttaja kysyy myös, tapahtuuko tällaista tosielämässä.

Toisessa vaiheessa osallistujat kertovat samaa tarinaa. Toinen parista kertoo tarinaa ja toisen tehtävä on heti sopivan hetken tullessa varastaa tarina ja alkaa puhua päälle. Tarinaa ei varasteta takaisin. Jonkin ajan kuluttua kouluttaja pyytää osallistujia vaihtamaan roolia. Osio puretaan keskustelemalla, miltä tuntui, kun oma tarina varastettiin. Tämän jälkeen kouluttaja kysyy, tapahtuuko tällaista tosielämässä. Kouluttaja voi kertoa, että läheisten ja tuttujen ihmisten keskustelussa varastamista tapahtuu paljonkin. On tärkeää erottaa tilanne, jossa toinen kertoo asiaa, johon liittyy tunteita ja antaa hänen silloin kertoa tarinansa loppuun.

Kolmannessa vaiheessa molemmat kuuntelevat kunnolla toisen tarinan. Tämän jälkeen keskustellaan, miltä tämä tuntui. Kun osallistujat ovat kertoneet tuntemuksiaan, kouluttaja ohjaa osallistujat keskustelemaan, mistä tietää, että toinen kuuntelee.

"Opin paljon siitä, miten voi tehdä toiselle paljon vain kuuntelemalla."

Kouluttaja palauttaa osallistujien mieleen tukioppilaiden peruskoulutuksesta tutun vuorovaikutusta edistävää sa-

natonta viestintää kuvaavan englanninkielisen sanan soften, "pehmentää".

- Smile — ilme, hymy
- Open — avoin asento, käännytään puhujaan päin
- Forward — eteenpäin, kallistutaan keskustelukumppaniin päin
- Touch — kosketus, käsi olkapäällä on neutraali tapa koskea
- Eye — katsekontakti
- Nod — nyökkäys, ynähtely

Kouluttaja kertoo kuuntelemisen merkityksestä. Kuulluksi tuleminen on tärkeää, sillä silloin myös saa avattua omia tunteitaan enemmän itselle. Kertomalla omista kielteisistä tunteista niitä saa purettua. Kertomalla myönteisistä tunteista voi jakaa positiivista tunnetta. Tunteista kertominen on oppimistapahtuma puolin ja toisin. Sekä kuuntelija että kuulluksi tuleva oppii itsestään ja toisesta sekä oppii myös tulevia tilanteita varten.

Kouluttaja kertoo osallistujille, että tunne tarttuu. Iloisten ihmisen seurassa tulee itsekin iloiseksi ja toisaalta masentuneen seurassa apeaksi. Tukioppilas voi osaltaan levittää iloa ja hyvää oloa kouluun olemalla itse iloinen. Tukariporukan oma hyvä henki ja tunnelma leviävät koko kouluun. Kouluttaja voi myös muistuttaa osallistujia siitä, että on tärkeää suojata itseään kielteisten tunteiden tarttumiselta. Esimerkiksi masentuneen seurassa ei ole hyvä olla jatkuvasti, vaan kannattaa olla myös niiden seurassa jotka tuovat itselle iloa ja voimaa.

"Opin avaamaan itseäni. Opin, koska puhun helpommin."

[illegible]

Järjestä tila: Tilaa liikkua.
Tarvikkeet: -
Tavoite: Harjoitella toiseen ihmiseen keskittymistä, yhteistyötä ja toisen kohtaamista. Harjoitus opettaa myös sanatonta viestintää.

Harjoituksessa voidaan käyttää samoja pareja kuin Tunteiden sukulaiset -harjoituksessa. 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. Harjoitus puretaan keskustelemalla, miltä harjoitus tuntui.

"Itse en ole osannut ilmaista tunteita muille, mutta viikonlopun aikana opin."

Ristiriitaista viestejä (15 min)

Järjestä tila: Ryhmien toiminnan mahdollistava tila ja tilaa liikkua ja esittää.
Tarvikkeet: Tunnetilakortit kopioituna ja leikattuna jokaiselle ryhmälle (liite 3).
Tavoite: Tunnistaa olemassa olevan tunteen ja sanallisen viestin välillä oleva ristiriita.

Harjoituksessa on kahdenlaisia kortteja. Toisissa korteissa on tunnetta sisältäviä lauseita ja toisissa jokin tunne. Harjoitus tehdään kotiryhmissä. Jokainen ryhmä saa 12 lausekorttia ja 12 tunnekorttia. Jokainen ryhmäläinen nostaa vuorollaan yhden kortin kummastakin pinosta ja sanoo kolme kertaa peräkkäin kortissa olevan lauseen siinä tunteessa, joka kortissa on. Muut yrittävät kehon viestien perusteella päätellä, mikä tunne on kyseessä. Kortteja käydään läpi kaksi kierrosta, joten jokainen saa sanoa kaksi lausetta.

Harjoitus puretaan keskustellen, oliko harjoitus helppo. Kouluttaja myös kysyy, oliko toisen esittämä tunne helppo tunnistaa. Monien tutkimusten mukaan ihmisen kokonaisviestinnästä sanattoman viestinnän merkityksen osuus on yli 90 prosenttia ja sanojen vain alle 10 prosenttia. Vaikka prosenttimäärät hieman vaihtelevat eri tutkimuksessa, siitä ollaan samaa mieltä, että suurin osa ihmisten viestinnästä on sanatonta.

Perustunteet tunnistetaan helpoimmin iästä, rodusta, kulttuurista tai sukupuolesta riippumatta. Kasvojen ilmeistä on helppo lukea hämmästystä, pelkoa, vihaa, vastenmielisyyttä, inhoa, onnellisuutta ja surua. Ihminen havaitsee kaikkein helpoimmin vihan ilmeet. Tämä johtuu siitä, että viha vaatii toisen ihmisen huomiota enemmän kuin esimerkiksi onnellisuus, joka on pikemminkin sisäistä kuplintaa. Toinen ihminen voi olla taitavampi peittämään tunteitaan, toisesta taas paistavat kaikki tunteet helpommin. Verrattuna esimerkiksi räiskyviin italialaisiin suomalaiset peittävät herkemmin tunteitaan. Toisen ilmeiden tunnistamista auttaa toisen tunteminen. On tärkeää muistaa, että viestien samansuuntaisuus lisää uskottavuutta.

4. Koulutusosio: Empatia ja myötäelämisen taito

Koulutuksen neljännessä osiossa puhutaan empatiasta. Empatia eli myötäelämisen taito on sitä, että osaa ja haluaa asettua toisen rooliin, tunnistaa toisen tunteet ja vastaa toisen tunteisiin. Tukioppilaalla tämä tarkoittaa lohduttamisen, piristämisen, kannustamisen ja tukemisen taitoa.

Tunnejälkiä hiekassa (65 min)

Järjestä tila: Harjoituksen alussa tila, joka mahdollistaa rauhallisen itsenäisen pohdinnan, voit käyttää patjoja tai tyynyjä mahdollisuuksien mukaan. Harjoituksen lopussa yhteisen keskustelun ja työskentelyn kotiryhmissä mahdollistava tila.
Tarvikkeet: Rauhallista musiikkia.
Tavoite: Käsitellä empatiaa ja tukioppilaan mahdollisuutta myötäelää koulun muiden oppilaiden erilaisia tilanteita.

Harjoituksen aluksi kouluttaja ohjaa osallistujat mielikuvamatkalle tilanteeseen, jolloin on itse ollut toisen empatian kohde, kun joku on auttanut. On tärkeää, että koulutustilaan luodaan rauhallinen ja kiireetön tunnelma. Rauhallinen musiikki ja valaistuksen himmentäminen auttavat. Kouluttajan kannattaa puhua rauhallisesti, ja hän voi pitää välillä taukoja, jotta mielikuvilla on aikaa muodostua. Tarinan lukeminen kannattaa aloittaa, kun kaikki ovat löytäneen hyvän asennon ja asettuneet mukavasti. Tarinan lukemiseen kuluu noin 10 minuuttia.

Mielikuvamatka-teksti luetaan kuten se on tähän kirjoitettu.

Ota itsellesi miellyttävä asento ja sulje kevyesti silmäsi. Keskity kuuntelemaan minun ääntäni. Kaikki ympäristöstä kuuluvat muut äänet tuntuvat tulevan jostain kaukaa, eivätkä häiritse sinua lainkaan. Keskity kuuntelemaan omaa hengitystäsi, kuinka se vähitellen rauhoittuu ja syvenee. Samalla vajoat hetki hetkeltä syvemmälle miellyttävään rentoutumisen tilaan. Jokaisella hengityksellä vajoat hieman syvemmälle miellyttävään rentoutumisen tilaan. Anna myös ajatustesi rentoutua. Lähde mielikuvissasi kulkemaan kesäistä sammaleista metsäpolkua pitkin. Jos haluat voit mielikuvissasi ottaa kengät jalastasi ja tuntea pehmeän lämpimän sammaleen jalkapohjia vasten. (tauko) Katsele pieni hetki ympärillesi, millaiselta kesäisessä metsässä näyttää. Hengitä syvään ja tunne millaisia tuoksuja siellä on. (tauko) Jatka mielikuvissasi matkaa. Tulet kesäiselle hiekkarannalle, jossa on aivan hienoa lämmintä hiekkaa. Jos haluat, voit istahtaa hetkeksi hiekkaan ja tuntea lämpimän kesäisen tuulen kasvoillasi. (tauko) Voit myös käydä kokeilemassa vettä, kuinka lämpimältä se tuntuu. Nauti pieni hetki mukavasta vapautuneesta tunnelmasta, joka rannalla on.

Tämän jälkeen kouluttaja antaa nuorille aikaa muodostaa kaikessa rauhassa mielikuvia. Kouluttaja jatkaa tarinan lukemista.

Palaa mielikuvissasi sellaiseen tilanteeseen, jossa joku toinen on oikeasti kuunnellut ja ymmärtänyt sinua, kun sinulla on ollut vaikeaa. Mitä sitä ennen oli tapahtunut? Millaisessa paikassa ja tilanteessa olit silloin? (tauko) Mieti miltä se tuntui, kun joku oikeasti kuunteli sinua ja ymmärsi miltä sinusta tuntui? (tauko) Mikä sinua siinä tilanteessa lohdutti? (tauko) Mikä antoi toivoa? (tauko) Mikä piristi? (tauko) Miltä toinen ihminen tuntui?

Kohta kun palaat mielikuvissasi takaisin, ota mukaasi se tunne, joka tulee siitä, kun joku oikeasti ymmärtää ja kuuntelee.

Palaa takaisin mielikuvissasi hiekkarannalle, jossa olit aikaisemmin. Istahda vähäksi aikaa nauttimaan rannalla olevasta tunnelmasta. (tauko) Jatka matkaa ja palaa kesäiselle metsäpolulle, jota pitkin äsken kävelit. Palaa polkua takaisin. (tauko) Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti. Nyt jokaisella hengityksellä virkistyt. Voit varovasti liikutella vähän sormia ja varpaita. Kaikessa rauhassa omaan tahtiisi voit hieman venytellä ja hitaasti avata silmät. Nouse ylös kaikessa rauhassa ja katsele ympärillesi. Olet virkeä ja valmis jatkamaan työskentelyä.

Mielikuvamatka puretaan keskustelemalla, miltä tuntuu, kun joku myötäelää omaa tilannetta. Entä miten voi itse olla empaattinen? Miten voi lohduttaa, piristää, kannustaa ja tukea toista? Millaisissa tilanteissa voi tukioppilaana myötäelää toisen tilannetta. Purkukeskusteluun kuluu noin 10 minuuttia.

"Opin omia tunteitani ja ymmärtämään niitä. Tämä auttaa minua olemaan empaattisempi muita kohtaan."

Tämän jälkeen osallistujat menevät kotiryhmiin. Kotiryhmissä mietitään konkreettisia tilanteita, joissa tukioppilaat voivat myötäelää koulun muiden oppilaiden arkea. Tilanteista tehdään kotiryhmissä pieniä näytelmiä. Ryhmät esittävät näytelmät muille. Kouluttaja purkaa näytelmiä yhteisesti kun kaikki näytelmät on esitetty tai tarvittaessa jokaisen näytelmän jälkeen. Näytelmissä tulee todennäköisesti yhtenä teemana esiin kiusaamistilanteita. Kouluttaja voi tässä yhteydessä muistuttaa tukioppilaiden roolista ehkäistä ja huomata koulukiusaaminen. On tärkeää, että tukioppilas lohduttaa ja tukee kiusattua. Hän voi myös lähteä yhdessä kiusatun kanssa kertomaan kiusaamisesta jollekulle opettajalle tai tukioppilasohjaajalle. Koulukiusaamisesta ja tukioppilaiden roolista koulukiusaamistilanteissa on lisää Huomaan-nimisessä tukioppilastoiminnan koulutusmateriaalissa. Nuorille kiusaamisesta löytyy asiaa myös MLL:n Nuortennetistä: http://www.mll.fi/nuortennetti/.

"Opin olemaan empaattisempi, olemaan enemmän oma itseni ja välittämään enemmän toisista ihmisistä. Huomaan sen vaan."

5. Koulutusosio: Puolensa pitäminen ja negatiiviset tunteet

Koulutuksen viidennessä osiossa puhutaan puolensa pitämisestä rakentavasti. Omaa mielipidettä ei tarvitse muuttaa toisten ajatusten mukaan, mutta hyviin vuorovaikutustaitoihin kuuluu halu hakea yhteisymmärrystä asioihin. Osiossa puhutaan myös negatiivisista tunteita ja niiden rakentavasta käsittelystä.

Mä meen – et mee (10 min)

Järjestä tila: Tila, joka mahdollistaa parien työskentelyn ja yhteisen purkukeskustelun.
Tarvikkeet: -
Tavoite: Harjoitella puolensa pitämistä.

Harjoitus voidaan tehdä Tunteiden sukulaiset -harjoituksessa muodostetuissa pareissa. Aluksi parit tekevät harjoituksen yhtä aikaa. Harjoituksessa käydään väittely, jossa toinen sanoo "Mä meen" ja toinen "Et mee". Kun kaikki parit ovat käyneet väittelynsä, pyydetään yksi vapaaehtoinen pari eteen väittelemään. Jos halukkaita on useita, voidaan demonstraatioita tehdä useita. Kun eteen kutsuttu pari on käynyt väittelyn, kouluttaja kysyy muilta ryhmäläisiltä, kävikö väittelyssä ilmi menikö toinen, vai eikö hän mennyt? Kun demonstraatiot on tehty, kouluttaja kertoo, että oman puolen pitäminen rakentavasti on tärkeää. Omaa mieltä ei tarvitse muuttaa toisen ajatusten mukaan, mutta hyviin vuorovaikutustaitoihin liittyy halu hakea yhteisymmärrystä asioihin. Keskustellaan yhdessä, mistä tulee vakuuttavuus ja mitä on tunteiden kehonkieli.

Kouluttaja voi vielä kertoa, että on tärkeää osata puolustaa omia oikeuksiaan, olla vakuuttava ja jämäkkä

sekä samalla ottaa huomioon toisen oikeudet. Puolensa pitäminen ja rauhallisena pysyminen ei aina ole helppoa. Tavallisempaa on, että pyritään saamaan oma tahto läpi käyttäytymällä hyökkäävästi, ääritilanteissa jopa väkivaltaisesti. Hyökkäävä osapuoli yrittää tällöin tehdä vastapuolelle selväksi, että tämän mielipiteet ja toiveet eivät ole yhtä arvokkaita kuin omat. Toisen hyökkäys ja vastaansanominen saattaa olla niin pelottavaa, että mieluummin luovutetaan. Riidan aikana voikin käydä niin, että ei uskalleta sanoa avoimesti ja rehellisesti, mitä halutaan tai ajatellaan. Omia oikeuksiaan kannattaa opetella puolustamaan rauhallisesti ja toisia loukkaamatta. Mikään murhe ei ole liian pieni selvitettäväksi, koska joskus pienistä riidoista ja väärinkäsityksistä voi syntyä suhteettoman suuria. On hyvä, jos asiat voidaan ratkoa vain asianomaisten kesken, mutta ei ole ollenkaan väärin turvautua ulkopuolisen sovittelijan apuun.

"Opin ilmaisemaan omia mielipiteitäni entistä paremmin. Aion vastaisuudessa tehdä niin edelleen."

Negatiiviset tunteet (30 min)

Järjestä tila: Parityöskentelyn mahdollistava tila, jossa on niin paljon tilaa, että sille mahtuu tekemään esimerkiksi neljästä fläppipaperista jonon.
Tarvikkeet: Paperia, kyniä, fläppipaperia, maalarinteippiä, tusseja tai liituja.
Tavoite: Nähdä pahan olon tunteiden tarpeellisuus ja etsiä yhdessä keinoja käsitellä ja purkaa niitä.

Kouluttaja kertoo, että negatiiviset tunteet vievät meiltä voimaa ja jaksamista. Tunteille ei ole del-nappulaa, paperisilppuria tai roskista. Kouluttaja kertoo, että suru ja kielteiset tunteet täytyy elää ja käsitellä. Se, että suree, kertoo siitä, että joku on ollut tärkeä. Käsittelemällä pahan olon tunteita vahvistuu. Jos tunteita ei käsittele, ne kasautuvat ja niistä tulee mieliala. Tunteiden käsittelyn jälkeen ne on mahdollista laittaa roskakoriin, eikä niitä tarvitse ikuisesti kantaa mukanaan. Tarvittaessa tunteet kuitenkin löytyvät tunnevarastosta. Kouluttaja kysyy osallistujilta, mitä he ajattelevat, missä tilanteissa tarvitaan esimerkiksi vihan tunnetta? Vihan tunteen tunnistamista tarvitaan itsensä puolustamiseen ja siihen, että osaa lähteä pakoon. Entä kateutta? Se panee tosissaan yrittämään. Tarkoitus ei kuitenkaan ole ylireagoida, vaan löytää kultainen keskitie.

Kouluttaja kehottaa nuoria miettimään Tunteiden sukulaiset -harjoituksen yhteydessä muodostetuissa pareissa tapoja purkaa kielteisiä tunteita. Hän kehottaa listaamaan paperin toiselle puolelle myönteisiä tapoja ja toiselle kielteisiä. Kouluttaja kannustaa listaamaan mahdollisimman paljon tapoja. Taustatieto-osuuteen ja listojen tekemiseen kuluu yhteensä noin 15 minuuttia.

Tällä välin kouluttaja kiinnittää esimerkiksi neljä fläppipaperia maalarinteipeillä jonoksi lattialle. Paperit liimataan toisiinsa lyhyiltä sivuiltaan niin, että paperijonosta tulee mahdollisimman pitkä. Kun parit ovat valmiita, kouluttaja kehottaa koko ryhmää yhdessä kirjaamaan kielteisten tunteiden purkutavat fläpille siten, että toisessa päässä ovat kaikkein myönteisimmät tavat ja toisessa kielteisimmät. Molemmat ääripäät lievenevät kohti keskustaa. Koko ryhmä yhdessä neuvottelee purkutapojen paikoista. Fläpille saa myös piirtää kuvia ja symboleja. Yhteinen fläppi on kompromissi.

Kun fläppi on valmis, kouluttaja kysyy vielä, ovathan kaikkien parien purkutavat kirjattu. Kouluttaja kertoo, että purkutapojen paikoista saa olla erimieltä. Toisella toimii toinen tapa ja toisella toinen. Toinen haluaa ensi kuohahduksen jälkeen jutella jonkun kanssa ja saada empatiaa, kun taas toiselle paras tapa on lähteä juoksulenkille tai vaikkapa hakata halkoja.

6. Koulutusosio: Tunteiden mieleen palauttaminen ja käsitteleminen

Koulutuksen kuudennessa osiossa palautetaan mieleen tunteita ja kiinnitetään niitä erilaisiin tilanteisiin.

Tunnehuone (30 min)

Järjestä tila: Huoneen neljä nurkkaa merkitään kukin vastaamaan yhtä tunnetta. Huoneessa tulee olla tilaa liikkua. Hämärä valaistus ja taustamusiikkia.
Tarvikkeet: Rauhallista musiikkia, laput nurkkien merkitsemiseen.
Tavoite: Palauttaa mieleen tunteita ja kiinnittää niitä erilaisiin tilanteisiin.

Kouluttaja merkitsee koulutustilan kaikkiin neljään nurkkaan yhden tunteen. Huoneet nurkat ovat suru, ilo, viha ja onnistuminen. Huoneen valaistus on hämärä, ja tunnelmasta pyritään tekemään mahdollisimman rauhallinen. Taustalle voi laittaa soimaan rauhallista musiikkia. Osallistujat kiertävät tilaa. Jokainen rauhoittuu tekemään harjoitusta itsekseen. Kukin menee haluamassaan järjestyksessä kuhunkin huoneen nurkista. Osallistuja viipyy nurkassa niin kauan että löytää sinne merkityn tunteen itsestään. Tämän jälkeen voi vaihtaa nurkkaa ja etsii uuden tunteen itsestään. Jokainen käy läpi kaikki neljä nurkkaa.

Nuoret saattavat kiertää huoneen hyvinkin nopeasti, jopa viidessä minuutissa.

Harjoitus puretaan keskustelemalla yksi tunne kerrallaan, miten mielikuva tunteesta löytyi? Miltä tunne tuntui? Nuoret saavat kertoa omia tarinoitaan. Purkukeskustelussa voi myös puhua tunteiden tunnistamisesta. Aiemmissa harjoituksissa on puhuttu vihan ja kateuden tunteen tarpeellisuudesta. Myös vaikkapa ilon ja onnistumisen tunteen palauttaminen mieleen on tarpeellista. Miten nurkan tunteen voi siirtää itselleen? Miten esimerkiksi ilon tai onnistumisen tunteen voi palauttaa? Kouluttaja kysyy, onko osallistujilla kokemuksia tunteen kiinnittämisestä? Jos he esimerkiksi kuulevat jonkin biisin, näkevät jonkun ihmisen, kuulevat jonkin äänen tai näkevät jonkin kuvan, tuleeko siitä heti mieleen jokin tunne? Onko jollakulla jokin voimakalu, esine, vaate tai vastaava? Mitä esimerkiksi kokeessa pitää olla päällä tai taskussa, jotta koe menee mahdollisimman hyvin? Kouluttaja pyytää osallistujia kertomaan tarinoitaan.

"Koulutuksessa oli hyvää se, että tunteista pystyi puhumaan niin avoimesti."

"Hyvää oli tunteiden lähestyminen leikkien ja muistelujen kautta: tunteista on hankala puhua, jos niitä ei pääse kokemaan."

Ilon kipinöitä (15 min)

Järjestä tila: Mahdollisuus rauhalliseen yksilötyöskentelyyn. Taustalla voi soittaa rauhallista musiikkia.
Tarvikkeet: Rauhallista musiikkia, paperia ja kyniä.
Tavoite: Pohtia itsestä mukavia asioita.

Kouluttaja kertoo, että ajatukset, tunteet, mieliala ja toiminta kytkeytyvät ja vaikuttavat toisiinsa jatkuvasti. Tunteisiin ja mielialoihin on melko vaikeaa vaikuttaa tahdonvoimalla. Ihminen ei esimerkiksi useinkaan onnistu käskemään itseään hyvälle tuulelle. Tunteisiin ja mielialaan on kuitenkin mahdollista vaikuttaa muilla keinoin. On tärkeää tehdä mukavia asioita myös silloin, kun tuntuu, ettei jaksaisi tehdä mitään tai olo on kurja. Kouluttaja voi pyytää osallistujia pohtimaan hetken itsekseen, luopuvatko he joskus mukavien asioiden tekemisestä sen takia, että voivat kurjasti? Vai voivatko he kurjasti sen takia, että luopuvat mukavien asioiden tekemisestä? Koska on vaikeaa muuttaa oloaan pelkällä päätöksellä paremmaksi, on helpompi tehdä jotain mukavaa, mistä seuraa miellyttävämpi olo.

Mukava tekeminen ja mielihyvää tuottavat tapahtumat ovat hyvin yksilöllisiä. Se, mikä on yhden mielestä mukavaa, voi olla toisen mielestä yhdentekevää. Mukavina pidettyjä asioita voivat olla esimerkiksi television katselu tai radion kuuntelu, musiikin kuuntelu, ystävien tapaaminen, lemmikkieläimen hoitaminen, kaunis luonto, liikunta, lepääminen ja hyvä ruoka. Usein ajatellaan, että todella mukavat asiat ovat jotain isoja ja ainutkertaisia, kuten lottovoitto, rakastuminen tai maailmanympärysmatka. Miellyttävien asioiden ei kuitenkaan tarvitse olla erikoisia, vaan miellyttävä tekeminen voi myös olla jotain aivan tavallista. Pysyvän hyvinvoinnin kannalta on tärkeämpää, että tavallisessa arkielämässä on pieniä toistuvia mukavia tekemisiä ja hyviä asioita.

Kouluttaja pyytää jokaista osallistujaa tekemään rauhassa itsekseen oman yksilöllisen mukavien asioiden listan. Omaa listaa ei tarvitse näyttää kenellekään. Jos tunnelma tuntuu siltä, kouluttaja voi kysyä lopuksi, miltä listan tekeminen tuntui? Oliko mukavia asioita ja tekemisiä helppo keksiä? Kouluttaja muistuttaa osallistujia, että joka päivä kannattaa tehdä ainakin joku listalle kirjatuista mukavista asioista.

"Koulutuksessa oli hyvää monipuolisuus ja se, ettei tarvinnut puhua liikaa omista kokemuksista vaan niitä sai pähkäillä omassa päässään."

"Opin ottamaan itsestäni enemmän irti ja olemaan oma itseni arastelematta."

7. Koulutusosio: Palautteen antaminen ja vastaanottaminen

Koulutuksen viimeinen osio käsittelee palautteen antamista ja vastaanottamista. Palautteeseen liittyviä harjoituksia on myös Terve minä -materiaalissa. Niitä voi halutessaan käyttää myös tässä koulutuksessa. Sopivia harjoituksia ovat esimerkiksi Loistava tähti (sivu 22) ja Tyhjä tuoli (sivu 33). Seitsemännessä osiossa myös päätetään koulutus.

Minuutti minulle (noin 15 minuutti)

Järjestä tila: Mahdollisuus kotiryhmien keskusteluun, esimerkiksi tuolit asetellaan pieniksi piireiksi.
Tarvikkeet: Kello jossa sekuntiviisari tai kännykän sekuntikello.
Tavoite: Opetella positiivinen palautteen vastaanottamista ja antamista.

Osio aloitetaan keskustelemalla positiivisen palautteen merkityksestä. Kouluttaja palauttaa osallistujien mieleen tukioppilaiden peruskoulutuksesta tutun Joharin ikkunan.

Joharin ikkuna
Joharin ikkuna on yksi menetelmä, jonka avulla voimme tutkia itseämme ja lisätä itsetuntemusta.

AVOIN ALUE 1	SOKEA ALUE 2
SALATTU ALUE 3	TIEDOSTAMATON ALUE 4

Avoin alue
Alue 1 on meille itsellemme sekä muille tuttu, se osa minua, jonka haluamme toisten tuntevan ja jonka he myös tuntevat: tapamme ajatella, tuntea, toimia ja suhtautua asioihin. Mitä suurempi tämä alue on, sitä helpommin voimme ilmaista itseämme ja sitä helpompaa kanssakäymisemme on. Alueen koko voi myös vaihdella eri tilanteissa. Esimerkiksi tuttujen seurassa olemme avoimempia kuin vieraiden. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että kaikkien pitäisi tietää kaikki, mutta olisi hyvä, jos jokaiselle olisi yksi aikuinen ja yksi oman ikäinen ystävä, jolle voisi puhua melkein kaikesta. Esimerkiksi tiedät itse olevasi useimmiten iloinen, huumoritajuinen ja toimelias, mutta tilanteen tullen myös räiskähtelevä, ja muut ovat asiasta samaa mieltä.

Sokea alue
Alue 2 kuvaa "sokeita pilkkujamme", käyttäytymistämme, tunteitamme, suhtautumisiamme, joita emme itse havaitse tai halua nähdä, mutta jotka toiset näkevät. Voimme toisen mielestä käyttäytyä mustasukkaisesti, kateellisesti, puhua liian paljon tai keskeyttää toisia, mutta emme itse sitä huomaa. Jos joku ihminen antaa meille rakentavaa palautetta, opimme tuntemaan itseämme ja näkemään vaikutuksemme toisiin ihmisiin uudelta kannalta. Näin sokea alue pienenee ja avoin vastaavasti laajenee.

Salattu alue
Alueelle 3 olemme salanneet erilaisia asioita ja tunteita, joista emme halua kertoa kenellekään. Näitä asioita meillä saakin olla, mutta tärkeää on, että niiden määrä on oikeassa suhteessa avoimeen alueeseen. Yleensä emme rohkene paljastaa muille varsinkaan kielteisinä pitämiämme tunteita, kuten pelkoa, suuttumusta, surua tai jännitystä. Tällä alueella on myös unelmiamme ja ihastuksiamme. Mikäli salaamme paljon ajatuksiamme ja tunteitamme, sitoo se meiltä paljon voimia ja käyttäytymisemme on epäaitoa. Tunteiden ilmaiseminen edellyttää turvallista ihmissuhdetta ja luottamuksen kokemusta.

Tiedostamaton alue
Meissä kaikissa on myös tiedostamaton alue, jota emme itse, eivätkä toisetkaan tunne. Joskus meidän on vaikea ymmärtää itseämme. Voimme vaikka pelätä jotakin aivan järjettömästi, mutta emme tiedä syytä siihen. Emme myöskään tiedä, miten toimisimme ja tuntisimme, jos voittaisimme lottovoiton tai läheisillemme tapahtuisi jotain ikävää.

Kouluttaja kysyy osallistujilta, mitä he ajattelevat, minkä alueen olisi hyvä olla muita suurempi? Oikea vastaus on avoin alue. Myönteisissä ihmissuhteissa avoin alueemme laajenee, sokea ja salattu alue vastaavasti pienenevät. Itsetuntemuksemme ja itseluottamuksemme lisääntyvät vähitellen, ajatusten ja tunteiden ilmaiseminen helpottuu sekä yhteistyökykymme parantuu. Meidän on helpompi olla oma itsemme eri tilanteissa. Tähän kehitykseen tarvitsemme toinen toisiamme: antamaan myönteistä palautetta ja olemaan luottamuksen arvoisia ystäviä. Vain siten voimme kehittyä ja auttaa toisia kasvamaan ja kehittymään. (10 min)

Osallistujat menevät kotiryhmiin. Kouluttaja kehottaa ensin jokaista miettimään omaa kotiryhmäänsä ja sen jäseniä ja sitä, mitä positiivista palautetta hän voisi

kullekin sanoa. Palaute voi olla vaikkapa jostakin, mitä ryhmäläinen on sanonut koulutuksen aikana, hänen luonteestaan tai käyttäytymisestään, vaatteistaan, hiuksistaan tai muusta vastaavasta. Kouluttaja korostaa, että annetaan myönteistä palautetta. Pohtimiseen riittää noin minuutti. Tämän jälkeen kouluttaja kellottaa jokaiselle ryhmäläiselle oman minuutin, jonka ajan se, jolle palautetta annetaan, on hiljaa, ja muut kertovat myönteisiä viestejään. Kun minuutti on kulunut, kouluttaja pyytää vaihtamaan seuraavaan ryhmäläiseen ja antamaan tälle positiivista palautetta. Jos ryhmät ovat erikokoisia, voidaan osassa ryhmistä antaa viimeisen minuutin aikana palautetta ryhmän toiminnasta.

"Kehujen antaminen ja saaminen paransi mieltä kummasti."

Harjoitus puretaan keskustelemalla yhdessä, miltä tuntuu saada positiivista palautetta? Entä miltä tuntuu antaa positiivista palautetta?

Purkupiiri (10 min)

Järjestä tila: Yhteisen keskustelun mahdollistava tila, esimerkiksi tuolit ringissä.
Tarvikkeet: -
Tavoite: Antaa palautetta koulutuksesta.

Kouluttaja pyytää osallistujia sanomaan vuorollaan ääneen, miten hän voi hyödyntää koulutuksessa käsiteltyjä ja opittuja asioita tukioppilaana. Jos kouluttaja haluaa, tässä voi käyttää apuna esimerkiksi erilaisia kortteja tai esineitä.

Olet hyvä tyyppi

Järjestä tila: Tila, joka mahdollistaa paperien kierrättämisen, esimerkiksi piiri.
Tarvikkeet: Liitteenä 4 olevat Hyvä tyyppi -pohjat kopioituna kaikille.
Tavoite: Antaa ja vastaanottaa positiivista palautetta.

Jokaiselle annetaan valmiiksi kopioitu Hyvä tyyppi -pohja, johon hän kirjoittaa viivalle oman nimensä. Papereita kierrätetään myötäpäivään ringissä niin, että jokainen kirjoittaa kaikkien osallistujien papereihin jotain myönteistä, hyvän ominaisuuden, luonteenpiirteen, jonkun hyvän asian, joka tuli esille koulutuksessa tai jonkin asian, jonka on oppinut tältä. Samalla jokainen laittaa nimikirjoituksensa paperin alalaitaan. Paperit voi jakaa koulutuksen lopuksi todistusten tapaan.

Koulutuksen lopuksi kouluttaja voi kertoa, että taitoa tunnistaa omia tunteitaan ja osoittaa niitä muille voi aina kehittää. Ihminen ei ole koskaan valmis.

Solmu

Järjestä tila: Tilaa liikkua.
Tarvikkeet: -
Tavoite: Muodostaa koulutuksen loppuun yhtenäinen tunnelma.

Koulutuksen lopuksi kouluttaja kehuu ja kiittää ryhmää. Lopuksi leikitään vielä yksi tai muutama kierros solmua. Solmussa yksi ryhmäläisistä menee oven ulkopuolelle. Muut muodostavat piirin ja ottavat toisiaan käsistä kiinni. Tarkoituksena on pujottautua tiukkaan solmuun ilman, että käsistä päästetään irti. Kun solmu on valmis, kutsutaan oven ulkopuolella oleva sisään. Häntä antaa suullisia ohjeita, joiden avulla solmua selvitetään. Tavoitteena on, että solmussa olleet palaavat ohjeiden avulla piiriksi käsiä irrottamatta.

8. Välipalaharjoituksia

Kouluttajan taitoihin kuuluu kyky lukea ryhmää. Koulutuksen kuluessa saattaa tulla hetkiä, jolloin tunnelmaa tarvitsee kohottaa tai ryhmän jäsenten keskittyminen uhkaa herpautua. Tällöin on tarpeen tehdä välipalaharjoituksia, joiden tavoite on nostaa tunnelmaa ja synnyttää hilpeä hässäkkä. Seuraavat harjoitukset sivuavat tunteita, osa hyvin kevyestikin. Ajatus on, että myös ne pitävät osallistujien ajatukset koulutuksen teemassa. Kouluttaja voi käyttää näitä harjoituksia koulutuksen lomassa tarpeen mukaan. Jos koulutuksen toteuttaa useammassa pätkässä, näitä harjoituksia voi käyttää koulutuspäivän alussa teemaan pääsemiseksi.

Syntymäpäivä-jono

Kouluttaja kehottaa osallistujia järjestäytymään jonoon syntymäpäivien mukaan ilman, että saa puhua. Jonoon voidaan ensin järjestäytyä kisana kotiryhmittäin. Tämän jälkeen jono voidaan tehdä koko ryhmänä. Harjoituksessa opetellaan sanatonta viestintää. Jonoon järjestäytymistä voidaan tehdä useiden eri aiheiden mukaan.

Tunnesäätiedotus

Koulutuksen tai esimerkiksi toisen koulutuspäivän aluksi voidaan käydä fiiliskierros, jossa jokainen kertoo oman sen päivän säätiedotuksensa. Kouluttaja voi piirtää fläpille tai taululle virikkeeksi säämerkkejä. Niitä löytyy esimerkiksi päivälehtien säätiedotuksista tai Ilmatieteenlaitoksen nettisivuilta www.fmi.fi/. Omasta tunnesäästään voi kertoa joko ennusteena koko päivälle tai vain sen hetkisen tunteen.

Katseet kohtaisivat

Osallistujat seisovat piirissä. Jokainen kääntyy katsomaan vasemmalla puolellaan olevaa. Katsottuaan hetken hän siirtää katseensa seuraavaan ja taas seuraavaan ja niin edelleen. Katseen pitää pysähtyä hetkeksi jokaiseen piirissä seisovaan. Jos kaksi ihmistä huomaa katsovansa toisiaan suoraan silmiin, eivät he siirrä-kään katsettaan eteenpäin vaan nyökkäävät toisilleen ja vaihtavat hiljaa paikkoja keskenään. Uudella paikalla aloitetaan taas katsominen vasemmalla puolella seisovasta. Leikin aikana ei puhuta. Leikissä harjoitellaan sanatonta viestintää ja toiseen keskittymistä.

Tunnemyrsky

Ryhmä jaetaan kolmeen osaan, yksi osa ryhmästä on rakkautta, toinen onnea ja kolmas vihaa. Osallistujat istuvat tuoleilla, joita on yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Keskellä olija huutaa "rakkaus" ja kaikki, rakkaudet vaihtavat keskenään paikkaa. Keskellä olija yrittää päästä istumaan jollekin tuoleista. Se, joka jää ilman tuolia, jää keskelle. Jos keskellä olija huutaa "tunnemyrsky", kaikki vaihtavat paikkoja keskenään. Leikki on sovellus Hedelmäsalaatti-harjoituksesta.

Perhe lähtee matkalle

Leikkijät jaetaan 4–5 hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle annetaan sama aihe: perhe lähtee kesälomalle omalla autollaan. Noin 10–15 minuutin valmistautumisen jälkeen kukin ryhmä esittää vuorollaan oman toteutuksensa. Niistä voidaan keskustella: miltä tuntui esittää aihetta ja omaa roolia, mikä oli helppoa tai vaikeaa ja niin edelleen. Rekvisiittana käytetään ainoastaan tilassa olevia materiaaleja ja välineitä.

Runo tunteista

Osallistujat kirjoittavat pienissä ryhmissä mahdollisimman paljon tunteita ja tunnetiloja kuvaavia sanoja. Lopuksi tunteet käydään yhdessä läpi ja todetaan, kuinka valtavasti niitä on. Harjoitus opettaa tunteiden nimeämistä.

Jähmettyneet tunteet

Leikkijät kävelevät rauhallisesti ympäri koulutustilaa, taustalla soi hiljainen musiikki. Musiikki pysäytetään ja ohjaaja sanoo jonkin tunteen (viha, kateus, ilo, tyytyväisyys ja niin edelleen). Leikkijät jähmettyvät tunnetta esittäväksi patsaaksi. Muihin leikkijöihin ei saa koskea, tarkoituksena on kuvata tunnetta omalla vartalolla ja ilmeellä.

Kuvanveistäjä

Leikkijät asettuvat pareittain siten, että jokainen etsii itselleen parin, jolla on sama vokaali etunimessään kuin itsellä. Jokainen palauttaa mieleensä kaksi tunnetta, joita on sen päivän aikana kokenut. Leikkijä kuiskaa parilleen toisen näistä tunteista. Se, jolle kuiskataan, on kuvanveistäjä. Hän muovailee paristaan tunnetta kuvaavan patsaan. Veistämisen jälkeen muut saavat arvata veistoksen esittämän tunteen. Tämän jälkeen osat vaihtuvat.

Millainen ihminen?

Tässä leikissä harjoitellaan tunteiden esittämistä. Vapaaehtoiset esittävät yksi kerrallaan äänettömästi leikinohjaajan kuiskaaman tunteen (esimerkiksi vihainen, iloinen, surullinen, pettynyt, ärtynyt, kateellinen). Toiset yrittävät arvata, mistä tunteesta on kyse.

Hampaattomat

Seisotaan ringissä ja ollaan hampaattomina eli huulet hampaiden päälle venytettyinä. Kukin sanoo vierustoverilleen vuorollaan yhden tunteen nimen. Jos sanoja tai se jolle sanotaan alkaa nauraa, hän tippuu pois pelistä. Tunteiden sijaan sanoina voi käyttää eläimiä.

9. Harjoituksia itsenäiseen tunteiden pohdintaan

1. Tunne vai järki

a) Oletko mielestäsi enemmän tunne- vai järki-ihminen?

b) Mitä hyötyä tästä on sinulle?

c) Mitä haittaa tästä on sinulle?

2. Tunteiden tunnistaminen -tehtävä.

Valitse liitteen 1 tunnesanalistasta sinulle tyypillisimmät myönteiset ja kielteiset tunnetilat.
Tyypillisimmät myönteiset tunnetilani:

1.

2.

3.

4.

5.

Tyypillisimmät kielteiset tunnetilani:

1.

2.

3.

4.

5.

3. Arjen tunnevaltaiset tilanteet

Tunteella on tärkeä merkitys tehdessäsi valintoja ja päätöksiä. Olet varmasti huomannut, että joskus toimit pelkästään ensimmäisen tunteen varassa, mikä voi johtaa ikävään lopputulokseen. Saatat tehdä esimerkiksi päätöksen hetken mielijohteesta.

Tehtävä: Palauta mieleesi kolme tilannetta, joissa teit johtopäätöksiä ensimmäisen tunteen perusteella ja toimit sen mukaisesti. Kirjoita jokaisen tilanteen jälkeen, miten sinun olisi ollut parempi toimia.

Tilanne 1

Mitä tunsit?

Mitä ajattelit?

Miten toimit?

Miten sinun olisi ollut tarkoituksenmukaisempaa toimia?

Tilanne 2

Mitä tunsit?

Mitä ajattelit?

Miten toimit?

Miten sinun olisi ollut tarkoituksenmukaisempaa toimia?

Tilanne 3

Mitä tunsit?

Mitä ajattelit?

Miten toimit?

Miten sinun olisi ollut tarkoituksenmukaisempaa toimia?

4. Neljä tunnekokemusta

Alla olevien kysymysten tarkoitus on auttaa sinua pohtimaan neljää tärkeää tunnekokemustasi. Nämä tunnekokemukset ovat viha, häpeä, pelko ja mielihyvä.

Viha ja suuttumus

Miten suhtaudut itseesi, kun olet vihainen?

Millaisissa tilanteissa suutut?

Miten ilmaiset suuttumuksesi?

Miten suhtaudut siihen, jos läheisesi, esimerkiksi kaverisi, sisaruksesi tai vanhempasi, on vihainen sinulle?

Häpeä ja syyllisyys

Miten suhtaudut itseesi, kun tunnet häpeää tai syyllisyyttä?

Millaisissa tilanteissa tunnet häpeää tai syyllisyyttä?

Miten ilmaiset häpeäsi ja syyllisyyden tunteesi?

Miten suhtaudut siihen, jos joku muu nolostuu?

Pelko

Miten suhtaudut itseesi, kun pelkäät?

Millaisissa tilanteissa pelkäät?

Miten ilmaiset pelkoasi?

Miten suhtaudut siihen, että joku läheisesi, esimerkiksi kaverisi, sisaruksesi tai vanhempasi, on peloissaan?

Innostus ja ilo

Miten suhtaudut itseesi, kun olet innostunut ja iloinen?

Mikä saa sinut kokemaan innostusta ja iloa?

Miten ilmaiset innostusta ja iloa?

Miten suhtaudut siihen, jos läheisesi, esimerkiksi kaverisi, sisaruksesi tai vanhempasi, on innostunut ja iloinen?

Näiden harjoitusten pohjana on käytetty MLL:n *Vanhemman työkirjaa* (Kankkonen & Suutarla 2006).

Lähteet

Aalberg V. ja Siimes M. A. (1999): **Lapsesta aikuiseksi.** Nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi. Nemo.

Dunderfelt, T. (2006): **Voimavarana itsetuntemus.** Gummerus.

Elämäntaitokurssi (2005). Nyyti ry.

Goleman, D. (2003): **Tunneäly.** Lahjakkuuden koko kuva. Otava.

Isokorpi, T. (2004): **Tunneoppia, parempaan vuorovaikutukseen.** PS-kustannus.

Isokorpi, T. ja Viitanen, P. (2001): **Tunnevoimaa.** Tammi.

Kalliopuska, M. (1984): **Empatia – tie ihmisyyteen.** Kirjayhtymä.

Kankkonen, M. ja Suutarla, A. (2006): **Vanhemman työkirja.** Mannerheimin Lastensuojeluliitto. www.mll.fi.

Kauppila, R. A. (2005): **Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot.** PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. (2000): **Tunne itsesi, suomalainen.** WSOY.

Orkovaara, P., Cacciatore, R., Furman, B., Hirvihuhta, H., Hämäläinen, A.-M., Kekki, M. ja Korteniemi-Poikela, E. (2004): **Dynamo.** Terveystietoa luokille 7–9. Tammi.

Saarinen, M. (2002): **Tunneälyn ja itsetuntemuksen työkirja.** WSOY.

Saarinen, M. (2002): **Tunne älysi, älyä tuntevasi.** WSOY.

Skinnari, S. (2004): **Pedagoginen rakkaus.** Kasvattaja elämän tarkoituksen ja ihmisen arvoituksen äärellä. PS-kustannus.

Liite 1

Tunnesanoja

Ahkera
Aito
Alakuloinen
Apea
Arka
Arvoton
Aurinkoinen
Autio
Autuas
Auvoisa
Elinvoimainen
Eloisa
Empaattinen
Empivä
Energinen
Epäilevä
Epäluuloinen
Epäselvä
Epätoivoinen
Epäuskoinen
Epävarma
Haikea
Haltioitunut
Hapan
Harmistunut
Harras
Hauska
Hermostunut
Hilpeä
Huolestunut
Hurmioitunut
Hyvillä mielin
Hyväksyvä
Hyväntuulinen
Häkeltynyt
Hämmentynyt
Hämärä
Ihaileva
Ihana
Ihastuttava
Ihmettelevä
Ikävä
Ikävöivä
Ilahtunut
Ilmava
Iloinen
Ilomielinen
Iloton
Inhoava
Innoissaan
Innostunut
Juhlallinen
Juro
Järkyttynyt
Kaamea
Kammottava
Katuva
Kauhistunut
Kiitollinen
Kireä
Kiukkuinen
Kummasteleva
Kurja
Kyllästynyt
Kärsimätön
Leikkisä
Levollinen
Levoton
Lohdullinen
Lohduton
Loistava
Loukattu
Loukkaantunut
Luja
Lumoutunut
Luottava
Luottavainen
Lupsakas
Läheinen
Lämmin
Masentunut
Miellyttävä
Mukaansatempaava
Murheellinen
Murheissaan
Mustasukkainen
Myönteinen
Myötämielinen
Myötätuntoinen
Neuvoton
Nolo
Nopea
Nyreä
Nyrpeä
Nöyrä
Odottavainen
Omistautunut
Onnellinen
Onneton
Pelkäämätön
Pelokas
Pelästynyt
Piristävä
Pirteä
Pitkästynyt
Pulppuileva
Päättämätön
Päättäväinen
Raisu
Raivostunut
Rakastava
Rakastettava
Raskasmielinen
Rauhaisa
Rauhallinen
Rauhaton
Riehakas
Riemuisa
Riippumaton
Rohkea
Sekaisin
Suloinen
Surullinen
Suuttunut
Sympaattinen
Synkkä
Terhakka
Toiveikas
Totinen
Tuohtunut
Turvallinen
Tyhjä
Tylsä
Tyly
Tyrmistynyt
Tyytymätön
Tyytyväinen
Uhkarohkea
Uhmakas
Ujo
Uppoutunut
Urhea
Vahva
Vaisu
Vakaa
Varma
Vihainen
Vihamielinen
Villi
Voimakas
Yksinäinen
Yllytetty
Yllätetty
Yllättynyt
Ylpeä
Ystävällinen
Äkkipikainen
Äkäinen
Äreä
Ärtynyt

Liite 2

Perustunteet ja niiden sukulaiset

- **Viha**: raivo, suuttumus, inho, vastenmielisyys, kiukku, ärtymys, harmistuneisuus, tuohtumus ja ääripäässä vihamielisyys ja väkivalta.

- **Suru**: murhe, alakulo, apeus, haikeus, ilottomuus, huoli, melankolia, itseinho, yksinäisyys, epätoivo ja masennus.

- **Pelko**: kauhu, kammo, ahdistus, hermostuneisuus, huolestuneisuus, epäluuloisuus, hirvitys ja ääripäässä paniikki.

- **Ilo**: onni, tyytyväisyys, auvo, energisyys, elinvoimaisuus, mielihyvä, innostus, haltioituminen, euforia.

- **Rakkaus**: hyväksyminen, ystävällisyys, läheisyys, luottamus, kiltteys, omistautuminen, arvostaminen, ihailu, jumalointi, uppoutuminen ja antautuminen.

- **Hämmennys**: yllätys, järkytys, ihmettely, kummastelu.

- **Häpeä**: syyllisyys, nolous, harmistus, katumus, nöyryytys, synnintunto.

Liite 3

Ristiriitaisia viestejä

Minä rakastan sinua.	Minä vihaan sinua.	Minä pelkään pimeää.
Se oli hauska juttu.	Hämähäkit inhottavat minua.	Tämäpä mukava yllätys.
Olen ylpeä sinusta.	Ymmärrän, miltä sinusta tuntuu.	Mitä toi luulee olevansa.
Voi ei, nyt noi näki.	Tulipa tehtyä typerästi.	Olen kamalan surullinen.
Ilo	Pelko	Viha
Suru	Yllättyneisyys	Inho
Nolostuminen	Empatia	Kateus
Ylpeys	Häpeä	Syyllisyys

Liite 4

olet hyvä tyyppi koska:

Aika

Paikka

Muistiinpanoja

Muistiinpanoja

MLL
MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Onni löytyy arjesta.

RAY:N TUELLA • MED RAY:S STÖD •