

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

TEEMA 5

VUOROVAIKUTUSTAITO, 8.LK

EMPATIATAIDOT

TUNNILLA TARVITAAN PAPERIA JA KYNIÄ

LÄMMITTELYLEIKKI: PEILILIIKE (N.2-5 MIN)

- SEISTÄÄN PARIN KANSSA VASTAKKAIN JA ASETTAVAT KÄDET TOISIAAN VASTEN, MUTTA KUITENKIN NIIN, ETTEI KÄDET KOSKETA TOISIINSA.
- PARIN TOINEN OSAPUOLI LIIKUTTAÄ KÄSIÄÄN JA TOISEN TULEE SEURATA LIKETTÄ MAHDOLLISIMMAN TARKASTI. LIIKKEET VOIVAT OLLA PIENIÄ TAI ISOJA.
- HARJOITUKSESSA EI SAA PUHUA.
- OSIEN VAIHTO OPETTAJAN ANTAMASTA ÄÄNIMERKISTÄ.
- PURKU: MITEN HELPPOA OLI SEURATA TOISEN KÄDEN LIIKKEITÄ? HUOMAATTEKO YHTEYTTÄ KUUNTELEMISEN TAITOIHIN? MYÖS KUUNTELEMISESSA TARVITAAN TARKKUUTTA JA LÄSNÄOLOA. MYÖS KUUNTELUA VOIDAAN HARJOITELLA.

EMPATIATAIDOT

Empatia on myötäelämisen taitoa

Empaattinen kuuntelija:

- ymmärtää, havaitsee ja osaa nimetä toisen tunnetiloja
- ymmärtää toisen näkökulmat asiaan
- on tunnetasolla yhteydessä toiseen
- keskittyy kuuntelemaan, ei keskeytä
- katsoo silmiin
- ilmaisee eleillään, ilmeillä ja lyhyillä ilmaisuilla, että kuuntelee
- malttaa olla kertomatta omia kokemuksiaan heti
- toistaa lyhyesti kuulemansa ja varmistaa, että ymmärsi oikein.

EMPAATTISEN KUUNTELUN HARJOITUS 1. (MAX. 10 MIN)

TARKOITUS: Kertoja harjoittelee omien tunteidensa kuvailua ja kuunteliija pyrkii eläytymään mahdollisimman täydellisesti toisen asemaan.

1. Valitse pari (saa olla läheinen ystävä).
2. Harjoitus on luottamuksellinen, omaan elämään liittyvä tarina. Tarinoita ei kerrota muille.
3. Toinen parista (A) kertoo tunteita herättäneen tapahtuman oman elämän tilanteesta (esim. Erityinen onnistuminen tai konflikti äidin, isän, sisaruksen tai vaikka opettajan kanssa). Tilanteen on oltava hyvin muistissa ja sen on oltava sellainen, että se herätti voimakkaita tunteita. **A:n tehtävänä on kuvailla miten tilanne eteni, miten itse siinä toimi ja millaisia tunteita se herätti.**
4. Toisen parista (B:n) tehtävänä on kuunnella tarinaa empaattisesti. B saa kysyä vain välttämättömimmät tarkentavat kysymykset.
5. Sitten B kertoo *omin sanoin* A:n tarinan takaisin A:lle alusta loppuun minä-muodossa ikään kuin kaikki olisi tapahtunut hänelle (B:lle).
6. Lopuksi vaihdetaan osia ja toistetaan harjoitus.

EMPAATTISEN KUUNTELUN HARJOITUS 2. (5 MIN)

PURKU ensin parin kanssa ja sitten koko luokan kanssa:

1. Mikä harjoituksessa onnistui ja missä olisi parantamisen varaa?
2. Miten tunnepitoisen tilanteen kuvailu sujui?
3. Tuntuiko, että pari oli ymmärtänyt kertojan tunteita?

Kun kertoo toisen kertomaa tarinaa tämän kuunnellessa tarinaan tulee ladattua merkityksiä ja painoarvoa – näin alkuperäinen kertoja saa etäisyyttä omaan itseensä ja tulee pohtineeksi, mikä kokemuksessa todella oli merkityksellistä.

EMPAATTISEN KUUNTELUN ESTEET

- NEUVOVA ASENNE: ”Minäpä kerron, miten olisi pitänyt toimia!”
- MITÄTÖINTI: ”Eihän tuo nyt vielä mitään, odotas kun kuulet, miten **minulle** kävi!”
- TAHTO KASVATTA A: ”Mitäs törttöilystäsi opit?”
- ÄKILLINEN PUHEENAIHEEN VAIHTAMINEN: ”Tuosta tulikin mieleeni...”
- SÄÄLIMINEN: ”Voi, voi raukkaparka, eipä käy kateeksi...”
- KUULUSTELU: ”Miksi teit niin? Keitä muita oli mukana? Kuka aloitti?”

Pohdi hetki, tunnistatko itsessäsi näitä piirteitä!

TUTKI
KUUNTELUTAITOASI

- Tehkää testi kuuntelutaidoista diat 8 ja diat 9.
- Tulokset voitte lukea dioista 10-12.
- Laske pisteesi, kun vastaat kysymyksiin. Pisteytysohje on kysymysdioissa.

KYSYMYKSET 2-13 & 15 KYLLÄ-VASTAUKSET 1 P.

KYSYMYKSET 1 & 14 EI-VASTAUKSET 1 P.

1. OLETKO ÄÄNESSÄ ENEMMÄN KUIN KESKUSTELUKUMPPANISI?
2. HAVAITSETKO, MILLÄ ÄÄNENSÄVYLLÄ KAVERISI SINULLE PUHUU?
3. KESKEYTÄTKÖ KAIKEN MUUN TEKEMISEN, KUN TOINEN PUHUU SINULLE?
4. YRITÄTKÖ KAIKIN TAVOIN YMMÄRTÄÄ TOISEN SANOMAA?
5. JOS TOINEN EPÄRÖI, ROHKAISETKO JATKAMAAN?
6. ROHKAISETKO TOISTA SANATTOMASTI ESIM. PÄÄN NYÖKÄYTYKSELLÄ?
7. ANNATKO TOISEN PUHUA AINA LOPPUUN ASTI ILMAN KESKEYTYSTÄ?
8. PYYDÄTKÖ TARKENTAMAAN, JOS ET OLE TÄYSIN YMMÄRTÄNYT TOISTA?

KYSYMYKSET 2-13 & 15 KYLLÄ-VASTAUKSET 1 P.

KYSYMYKSET 1 & 14 EI-VASTAUKSET 1 P.

9. ONKO SINULLA JOKIN TAPA KANNUSTAA TOISTA PUHUMAAN LISÄÄ?

10. PYRITKÖ AINA OTTAMAAN KATSEKONTAKTIN PUHUJAAN?

11. AJATTELETKO JA POHDITKO SITÄ, MITÄ TOINEN SANOO?

12. KUUNTELETKO SILLOINKIN, KUN ASIA EI OLE SINULLE MIELUISA?

13. ONKO SINUN HELPPO OTTAA VASTAAN TOISEN TUNTEITA?

14. ILMAISETKO HELPOSTI NÄKEMYKSIÄSI ASIOISTA, JOS NE POIKKEAVAT TOISTEN KÄSITYKSISTÄ?

15. ESITÄTKÖ HELPOSTI LISÄKYSYMYKSIÄ?

TULOKSET
POHDI SAAMAASI PISTEMÄÄRÄÄ JA VERTAA SITÄ ALLA
OLEVIIN PISTEYTYKSIIN. TUNNISTATKO ITSESI?

11-15 pistettä:

**KUUNTELUTAITOSI ON KOHDALLAAN.
OSAAT
HUOMIOIDA KESKUSTELUKUMPPANISI
JA OSOITAT KIINNOSTUSTA HÄNEN
SANOMAANSA. VAALI
KUUNTELUTAITOASI SÄÄNNÖLLESTI
ARKIPÄIVÄN KESKUSTELUISSA
MYÖS KOTONA.**

TULOKSET
POHDI SAAMAASI PISTEMÄÄRÄÄ JA VERTAA SITÄ ALLA
OLEVIIN PISTEYTYKSIIN. TUNNISTATKO ITSESI?

6-10 pistettä:

**OLET HYVÄLLÄ ALULLA MATKALLA
EMPAATTISEKSI KUUNTELIJAKSI! MIETI
VIELÄ, MITEN ARKIPÄIVÄN TILANTEISSA
VOISIT PARANTAA KUUNTELUTAITOASI!
KATSOTKO ESIMERKIKSI
KESKUSTELUKUMPPANIASI AINA
SILMIIN? KANNUSTATKO TOISTA
KERTOMAAN LISÄÄ?**

TULOKSET
POHDI SAAMAASI PISTEMÄÄRÄÄ JA VERTAA SITÄ ALLA
OLEVIIN PISTEYTYKSIIN. TUNNISTATKO ITSESI?

0-5 pistettä:

**NYT ON AIKA TARTTUA TOIMEEN! MYÖS
EMPAATTISTA KUUNTELUTAIDOA VOI
OPETELLA. VOIT KEHITTYÄ
EMPAATTISEKSI KUUNTELIJAKSI
KESKITTYMÄLLÄ TOISEN SANOMAAN
ESITTÄMÄLLÄ LISÄKYSYMYKSIÄ JA
OSOITTAMALLA YMMÄRTÄNEESI VIESTIN
ESIM. PÄÄN NYÖKKÄYKSELLÄ. PIDÄ
LISÄKSI YLLÄ KATSEKONTAKTIA.**

KUUNTELEMISEN TAITO -HARJOITUS

Valitaan kuusi vapaaehtoista kuuntelijaa ja laitetaan heidät istumaan tuoleille riviin. Jokaisella kuuntelijalla on erilainen kuuntelutapa. Valitaan myös yksi vapaaehtoinen, joka jakaa huolensa kuuntelijoille. Huoli voi olla luokan kanssa yhdessä keksitty (nuorten elämästä) tai diassa 17 on yksi esimerkki, jota voi käyttää.

Kuuntelija 1. välinpitämätön

Ajatuksesi huitelevat ihan jossain muualla kuin kuuntelemisessa. näprää samalla kännykkää ja vilkuile muualle esim. kelloa. voit kysyä: ”Niin mitä sanoitkaan?” Älä reagoi toisen huoleen millään tavalla. Huokaile ja ala vaikka puhumaan ihan jostain muusta aiheesta tai kysy joku asiaan liittymätön kysymys.

• **Kuuntelija 2. keskity itseesi**

- Ala kertomaan omaa tarinaasi/kokemustasi jostain vastaavasta tilanteesta kuuntelematta tai tarttumatta toisen tunteisiin ja tarpeisiin.

Kuuntelija 3. neuvoja

- Ala neuvomaan heti, mitä pitää tehdä ja miten tulisi toimia. älä keskity kuuntelemaan toisen tarinaa.

Kuuntelija 4. säälijä, kauhistelija

- Sääli ja voivottele tilannetta ylitsevuotavasti. ”Mitenkähän sulle käy?”, ”Miten voit ikinä selvitä tuosta?”, ”Ihan kauhea tilanne, jos epäonnistut!”

Kuuntelija 5. vähättelijä

- Vähättele toisen tunteita ja tilannetta. ”Mitä sä nyt valitat tollasesta!”, ”Kaikkihan joutuvat esiintymään!” ”Et voi olla tuollainen jännittäjä”, ”Kestä nyt vaan se, että joskus täytyy esiintyä!”

Kuuntelija 6. empaattinen kuuntelija (tämä voi olla opettaja)

- Arvaile toisen tunteita ja tarpeita, jotta toinen tuntee tulleensa kuulluksi ja saavansa empatiaa. Toista vaikka ensin toisen tarinaa ja kysele sitten, oletko ymmärtänyt hänen tunteensa oikein. ”Ymmärsinkö oikein, että sua todella ahdistaa ja pelottaa esiintyminen luokan edessä?”, ”Tunnetko itsesi yksinäiseksi luokassasi?”, ”Haluaisitko tulla hyväksytyksi luokan oppilaiden ja opettajan silmissä?”, ”Tarvitsisitko luottamusta, että kelpaat huolimatta siitä, onnistutko esitelmässä?”, ”Haluisitko kuulua enemmän joukkoon omassa luokassasi?” ”

Tarina:

Mun pitäisi pitää esitelmä, jossa mun tulisi ihan välttämättä onnistua. Tiedän, että opettaja arvioi ja katsoo tarkasti ja luokassakin muut arvioivat mua. Luokan oppilaat saattavat heitellä ikäviä kommentteja ja jos epäonnistun, niin saan varmasti kuulla siitä jälkikäteen. Jännitys kuristaa jo kurkussa, sydän pamppailee ja kämmenet hikoilevat. Ylävatsassakin tuntuu ikävältä, ihan oksettaa, kun jännittää niin paljon. Olisi niin tärkeää onnistua nyt! Muutenkin tuntuu, että mua ei hyväksytä joukkoon ja jään vähän yksin luokassa. Mulle esiintymistilanteet on muutenkin jännittäviä paikkoja, ja nyt vielä täytyy ison joukon edessä esiintyä.

Pohdintaa:

- Miltä erilaiset kuuntelemisen tavat tuntuivat kertojasta. mikä kuuntelemisen tavoista tuntui auttavan eniten kertojaa hänen huolissaan?
- Minkälaisia reaktioita/tunteita kertojalle saattaa tulla erilaisista kuuntelemisen tavoista?
- Mikä kuuntelemisen tapa sai tunteen kuulluksi tulemisesta parhaiten?

LÄHTEET

HANNUKKALA, M. & TÖRRÖNEN, S. 2009. MIELEN HYVINVOINTI.
OPETUSKOKONAISSUUS TERVEYSTIETOON.