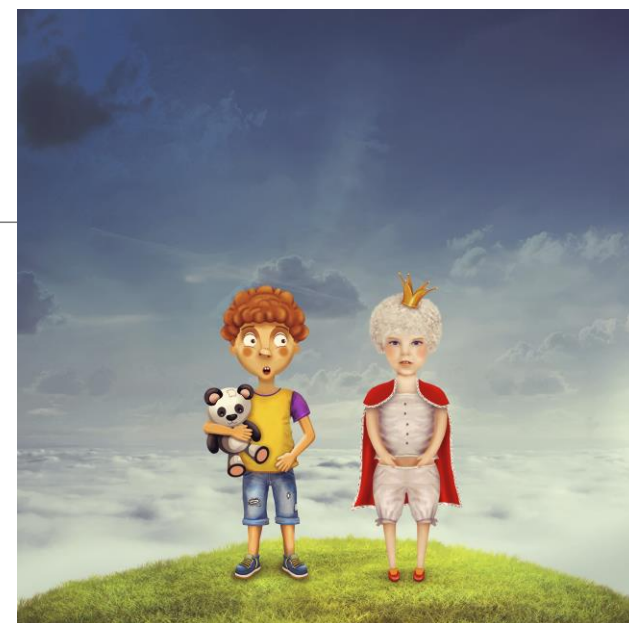


Oppilassuhteissa heräävät kielteiset tunteet – kuinka eteenpäin?

PIIA NURHONEN, FM, PSYKOTERAPEUTTI,
PERHENEUVOJA, TYÖNOHJAAJA
Piia.nurhonen@villavalke.fi



Pohdittavaksi

- ”Minulla on lupa tuntea kaikki tunteita muiden seurassa ja suhteessa muihin.”
- ”Muilla on lupa tuntea kaikkia tunteita seurassani ja suhteessa minuun.”



”Mulla on oikeus mun tunteisiin”

Muuttuva opettajuus ja tunteet

- Tunteiden arvo yhteiskunnassa on viime vuosikymmeninä tunnustettu uudella tavalla – tunteille on eri tavalla tilaa
- Samalla yhä enemmän lapsia ja nuoria, joilla on
 - Paha olla
 - Tunne-elämän epävakautta
 - Vaikeutta ylipäänsä käsitellä mielen sisältöjä
 - Vuorovaikutusmalleja, -tapoja ja -tarpeita, jotka voivat olla hyvinkin erityisiä
 - Toistuvasti muuttuvia perheolosuhteita
- Tämä kaikki ei voi olla näkymättä ja tuntumatta myös koulussa ja opetuksen arjessa

Mitä tunteet oikeastaan ovat?

- Tunteet ovat neurologisia ohjelmia, jotka vaativat toimintaa.
- Kun tunne herää, sen on tarkoitus saada ihminen toimimaan.
- Samalla tunne muuttaa elimistön energiatasoa ja mielen toimintaa niin, että toiminta onnistuisi mahdollisimman hyvin.
- Tunteilla on viesti – mitä tämä tunne haluaa?
 - Vireystason nousu – mahdollistaa toiminnan
 - Vireystason lasku- mahdollistaa rauhoittumisen, pysähtymisen
- Tunteet ovat energiaa: välttämiseen tähtäävää, pysäyttävää, ohjaavaa – minkä suuntaista tunne-energiaa näen?

Tavanomainen tunneprosessi

- Ideaaliprosessi: tunteen herääminen, tietoisuus tunteesta, sen hyväksyminen omaksi, tunnekokemuksen päätyminen.
- Tunteen kokeminen voi olla epämiellyttävää tunteen ollessa intensiivisimmillään.
- Tuskallisiin tunteisiin liittyy myös epämiellyttäviä fyysisiä tuntemuksia.
- Tunteiden tuntuminen kehossa saattaa olla sitä voimakkaampaa, mitä vähemmän tunnetta on mahdollista tunnistaa, tiedostaa ja hyväksyä.

Tunteet kuormana

- Ellei tunteiden riittävä kohtaaminen ja käsittely mahdollistu
 - Kuormittuminen – tiedostamattomat tunteet kehon kuormana
 - Mukana kuljettaminen tilanteesta toiseen
 - Tulee kuitenkin vuorovaikutuksessa läpi – haitallinen vaikutus työskentelysuhteeseen, jonka varaan kaikki ihmistyö loppujen lopuksi rakentuu
 - Emotionaalinen kuluminen ja emotionaalisen avoimuuden kapeutuminen
 - Voi pahimmillaan alkaa värittää perusasennoitumista tiettyyn ihmiseen, ihmisjoukkoon, asiakaskuntaan jne.

Tunteet voimavarana

- Tunteet voivat säilyä rikastuttajana ja voimavarana kun
 - On riittävän tietoinen omista tunteistaan ja niiden merkityksistä itselleen – emotionaalinen itsetietoisuus – kirkas vai samea linssi?
 - Kykenee käsittelemään omia tunteitaan – kohtaamaan muiden tunteita
 - Kun on riittävästi tukevia käytäntöjä ja rakenteita niihin tilanteisiin, joissa oma tai kollegiaalinen käsittely ei ole riittävä
 - Kun tunnekuorma säilyy kohtuullisena

Tehtävä: tunteiden kohtaaminen työssä

Greenberg jakaa tunnereaktiot neljään kategoriaan: 1. ensisijaisiin adaptiivisiin tunnekokemuksiin, jotka ovat luonnollisia reaktioita vallitseviin tilanteisiin, 2. ensisijaisiin epäadaptiivisiin tunnekokemuksiin, jotka ovat jäykkiä, toistuvia tunteita, jotka koetaan usein ongelmallisina, 3. toissijaisiin reaktiivisiin tunnekokemuksiin, jotka syntyvät reaktiona muihin tunteisiin (suojatunne) esim. vihan alla on usein surua 4. välineellisiin tunnereaktioihin, joilla halutaan saavuttaa jokin päämäärä

- Pohdi, millaisia tunnereaktioita tällä hetkellä mahdollisesti kohtaat eniten työssäsi? Mitä tunnesanoja käyttäisit? Mihin luokkaan (1-4) näitä laittaisit?
- Millaisia tunteita sinussa kohtaamasi tunteet herättävät? Mitä tunnesanoja käyttäisit? Mihin luokkaan näitä tunteita laittaisit?
- Keskustellen pienissä ryhmissä.

Tehtävä: emotionaalinen itsetietoisuus

Mieti oheisia tunnesanoja: viha, ahdistus, vastenmielisyys, halveksunta, rohkeus, alakuloisuus, inho, stressi, pelko, syyllisyys, onnellisuus, viha, toivo, kiinnostus, ilo, onni, kiitollisuus, rauha, raivo, suru, häpeä, hämmästys, kauhu, ihmetys, mielihalu

- Mitä tunteita tunnet useimmiten elämässäsi? Millainen on tunnesanojesi skaala. Vertaa työtä ja muuta elämää.
- Mitä tunteita et tunne mielellään?
- Mitä tunteita ilmaiset a. usein ja b. harvoin avoimesti?
- Mitä tunteita tutkit/kohtaat vähiten mielellään suhteissa muihin ihmisiin?



Kaksi tapaa suhtautua itsessä herääviin tunteisiin

- Havainnoiva ote – eriyttäminen
 - Itsessä heräävän hahmottaminen informaationa, jota tulee tarkastella ja jota tarkastelun jälkeen kykenee käyttämään jollakin tavalla hyödyksi tai laittamaan ns. sivuun
- Sulautuminen
 - Tunteet alkavat suoraan ohjata ajatuksia, tunteita ja toimintaa.
- Ei ole kyse pelkästään siitä, minkä verran ”aikaa” meillä on kohdata omia tunteita – olennaista on suhtautumistapa, jota voi myös kehittää.

Tietoisuustaitoinen lähestymistapa

- Havainnoinnin taito
 - Mitä tapahtuu ympärilläni? Mitä toinen/muut tekevät/kertovat? Mitä meidän välillämme tapahtuu? Mitä tämä kaikki minussa tunnetasolla herättää?
 - Missä olin mukana ja kuinka se minussa vaikuttaa?
- Kuvailun taito
 - Puen itselleni mielessäni sanoiksi sitä, mitä havainnoin/huomaan? Erotan omat reaktioni niistä tapahtumista, joihin ne liittyvät
 - Löydän sanat, jotka kuvaavat tunteitani
- Ei-tuomitseminen
 - En arvostele/arvota omia tai muiden tunteita sopiviksi tai sopimattomiksi vaan hyväksyn ne ja otan ne todesta.
- Osallistuminen
 - Keskityn siihen, mitä tässä ja nyt tapahtuu. Pyrin olemaan avoin, keskittymään ja kuuntelemaan.
- Monimutkaisissa tilanteissa vaikeampaa – harjoittelun myötä taito kuitenkin kehittyy

Pohdittavaksi

- Mikä kaikki tukee/mahdollistaa/vaikeuttaa omien tunteiden kanssa työskentelyä työn arjessa?
- Mitä hetkisempää työn arki on, sitä tärkeämpää on pysähtyä viimeistään työpäivän päättyessä
- Köyhän miehen työnohjaus:
 - Missä olin mukana?
 - Kuinka se minuun vaikutti? Kuinka se minussa edelleen vaikuttaa?
 - Miten mahdollisesti vaikutin muihin?
 - Miten voin sitä, mitä nyt itsessäni tunnistan, hyödyntää myöhemmin, kun työskentely jatkuu?
 - Mistä sellaisesta minun on hyvä laskea irti, minkä mukana kuljettaminen vain kuormittaisi minua?
- Onko aikaa, mahdollisuutta pysähtyä?
- Osaanko käyttää vuorovaikutuksessa hyödyksi sekä kongnitiivisia että emotionaalisia elementtejä?

Kolme askelta tunteiden käsittelyssä

1. Tunteen tiedostaminen ja nimen antaminen

- Kun tunne saa nimen, aivoissa aktivoituvat sekä ajatteluun että tuntemiseen käytetyt aivoalueet. Tällöin tunteet ja tieto alkavat keskustella keskenään ja aivojen tunnealueiden aktiivisuus vähenee.

2. Tunteen hyväksyminen

- Kun tunteen voi hyväksyä sillä hetkellä oman kokemuksen piiriin kuuluvaksi, tunteen kielteinen vaikutus vaimenee.

3. Tunteen alkuperän ja viestin tutkiminen

- Mistä ja miksi se syntyi? Mitä tunne haluaa kertoa? Mihin tunne minua mahdollisesti ohjaa, pysäyttää tai mitä auttaa välttämään? Ei tarkoita viikkoja jatkuvaa vatulointia, voi tapahtua ohikiitävässä hetkessä. Olennaista tunnistaa ne tilanteet ja tunteet, joiden äärelle on hyvä pysähtyä.



- Indikoiko sitä, mitä muutkin ihmiset ehkä kokevat tämän ihmisen seurassa tai vastaavissa tilanteissa?
 - Esimerkkinä työntekijään kohdistuva viha – tavallisimmat vastatunteet ovat suru, pelko ja hämmennys - mihin kaikkeen voi liittyä?
 - Kielteiset ihmissuhdesisäistymät Millaista ”viittaa” työntekijän harteille laitetaan? (Esim. kohdellaanko minua niin kuin aina ennenkin? Jos oikein yritän, niin hylätäänkö minut?) Millainen käsitys muista ja itsestä ihmisellä ylipäätään?
 - Erityiset vuorovaikutusmallit, tarpeet ja tavat – herättävät usein monenlaisia tunteita
 - Itsesäätelyn taidot – se, mitä mieli ei kykene käsittelemään, siirtyy toimintaan tai kanavoituu ihmissuhteisiin
 - Toisin sanoen, onko tunne luonnollinen reaktio vallitsevassa tilanteessa ja miten minun kannattaa olla ja toimia, jotta oma toiminta säilyy ammatillisena ja yhteistyösuhdetta rakentavana?



- Mitä tunne kertoo siitä, mitä toinen ihminen sillä hetkellä tuntee tai mikä hänen elämässä on pinnalla kyseisessä elämänvaiheessa tai ylipäänsä vallitsevana?
 - Kaikki tunteet ovat vuorovaikutuksessa tarttuvia – tähän ei välttämättä tarvita sanoja.
-
- Myös tunteiden käsittelytavoilla on taipumus tarttua
 - Miten nämä ilmiöt näkyvät luokkahuoneissa, opettajanhuoneissa, mahdollisesti kunkin kodissa ?
 - Osaanko erottaa, milloin peilaan toisen tunnetta itsessäni?
 - Tiedostamattomat peilaukset uupumisen riskitekijä – vahvan empatiataipumuksen omaavilla riski suurin
 - Kehollisten peilausten tiedostaminen, keventäminen ja purkaminen – vähentää turhaa tunnekuormaa

- Kertooko siitä, mitä tämän asiakkaan kohtaaminen koskettaa omassa elämäntilanteessani, persoonassani, arvoissani tai elämänhistoriassani?

- Ihmisgalleria omassa mielessämme – millaista luurankoa asiakas ”kalisuttaa?” Mistä itselle ristiriitaisesta epämieluisasta, jollakin tavoin merkityksellisestä jne. ihmisestä tämä ihminen muistuttaa alitajuisesti tai tietoisesti?
- Miten kestän kielteisiä tunteita itsessäni ja muissa? Oman kasvuperheen ja muiden merkityksellisten yhteisöjen merkitys
 - Voi olla vaikea kestää tunteita, joita ei ole ilmaistu oman elämän ihmissuhteissa turvallisella tavalla tai joita ei ole ilmaistu ollenkaan – tämä voi johtaa alistumiseen tai hyökkäämiseen vuorovaikutuksessa
 - Joskus koemme tunteetkin henkisenä väkivaltana – jos emme osaa kohdata niitä tasapainoisella tavalla
- Persoonien yhteensopivuus – esim. nopea-hidas, systemaattinen, rönsyilevä jne.
- Omien arvojen ja asenteiden tiedostaminen – esimerkiksi millaisia piirteitä arvostan itsessä ja muissa? Osaanko laittaa sivuun? Milloin en voi laittaa sivuun?
- Tunnistanko kuinka minä omana itsenäni vaikutan vuorovaikutukseen?

Pohdittavaksi

- Millaisia tunteita oman elämäni merkittävässä yhteisössä on ilmaistu, millaisille tunteille ei ole ollut tilaa?
- Mitä on ilmaistu turvallisesti, mitä turvattomasti?
- Olenko lapsena voinut kanavoidsa oman ahdistukseni aikuiseen, onko omat tunteeni saaneet ns. vanhemmalta kopin vai olenko minä ollut kopinottaja vanhemman oloista?
- Mitä tunteita olen voinut ilmaista avoimesti oman elämäni merkittävässä yhteisössä? Onko myös kielteisille tunteille ollut tilaa? Miltä minun on pitänyt tunnetasolla itseäni suojata?



- Lisäkeinoja:

- Tunteen kääntäminen tahtomisen kielelle – Mitä tunne saa minut tahtomaan? Miten tuon tahtotilan voi jalostaa ”julkaisukelpoiseksi tekstiksi”?
- Tunteet – merkitykset ja toiminta – Mikä minulle tärkeä tulee loukatuksi? Onko se ok, jotakin sellaista, jonka kanssa voin ja minun tulee kasvaa sinuiksi vai tuleeko minun toimia jollakin tavalla?
- Sosiaalinen tukeutuminen – kolmannen näkökulma, tunteen jäsentäminen jakamalla ajattelua apuna käyttäen
- Tunteen kuunteleminen kehon kautta, esim. asiakastilanteen jälkeen tai ennen jakamista kollegalle

Keho ja tunteet

- Jokaisella tunteella on sille ominainen kehollinen ilmenemistapa.
- Jokaisella tunteella on myös sille ominainen, ulkoapäin havaitsematon elimistön toimintatapa.
- Autonominen hermosto mm. muuttaa sydämen sykettä, ihon lämpötilaa, hengitystä ja tunteisiin tavallisesti liittyviä fyysisiä tuntemuksia.
- Tutkitusti
 - Ainakin viha ja pelko nostaa sykettä
 - Onnellisuus, inho, hämmästyks laskee
 - Viha nostaa ihon lämpötilaa eniten, pelko ja suru laskivat eniten
- Kehoon vaikuttamalla voi vaikuttaa myös tunteeseen – kehon kuuntelu, rauhoittaminen tai vireyttäminen, kehon ”ilmiasun” muokkaaminen

Harjoitus

- Tunteen kuunteleminen kehon kautta
- Missä kohti tunne tuntuu eniten?
- Kohdennettu hengitys tuohon kehon kohtaan
- Usein vähentää tunteen intensiviteettiä
- Väri?
- Muoto?
- Vahvuus?
- Koko?
- Viesti? Sanat?
- Jne.

• Huonoja keinoja:

- Torjuminen – en kohtaa tunnetta itsessäni, jatkan niin kuin ei mitään (tietoinen – tiedostamaton)
- Tunteen purkaminen pelkästään toimintaan – syöminen, juominen, pelaaminen jne
- Märehtiminen – kielteisen tunnekokemuksen mielessä pyörittäminen yhä uudelleen tutkimatta tunteen alkuperää tai viestiä (reaktiivisuus)
- Vuodattaminen – kielteisen tunnekokemuksen ulospäästäminen nurinana, valittamisena ja voivotteluna tai epäasiallisena käyttäytymisenä muita kohtaan työssä tai kotona (reaktiivisuus)

Jos tunteet kaappaavat vallan...

- Saako opettaja suuttua?
- Väsyneenä, kuormittuneena riski kasvaa
- Jarruta tunnetta kehon avulla: hengitä syvään, rentouta olkapäät, leukaperät
- Rauhoittava sisäinen puhe
- Rauhoittavat mielikuvat
- Vie huomio toisaalle: mielessä laskeminen, tilan värien nimeäminen, aku ankan hahmojen luettelu jne.
- Hallittu suuttuminen on usein tarpeellinen ja hyvä asia.

Kertomus vaeltajasta ja vanhasta naisesta

Tien vierellä kaupungin ulkopuolella istui vanha nainen. Hänen ohitseen kulki vaeltaja, joka kysyi, millaisia ihmisiä kaupungissa asuu. Vanhus vastasi vastakysymyksellä: ”Millaisia ihmiset olivat siinä kaupungissa, josta sinä olet tulossa?” Vaeltajan ilme synkkeni ja hän sanoi: ” He olivat epäluuloisia ja saitoja. Heiltä ei herunut lämpöä minun kaltaiselleni raukalle.” Vanhus nyökkäsi mietteliäänä ja sanoi: ”Huomaat kyllä, että tämän kaupungin ihmiset ovat samanlaisia.”

Muutaman tunnin kuluttua vanhuksen ohi kulki seuraava vaeltaja, joka esitti saman kysymyksen ja sai vanhukselta vastaukseksi saman kysymyksen. Vaeltaja vastasi: ”Kaupungissa, josta äsken lähdin oli iloisia ihmisiä. He olivat ystävällisiä ja vieraanvaraisia ja auttoivat minua parhaansa mukaan.” Vanhus nyökkäsi ja sanoi: ”Huomaat kyllä, että tässä kaupungissa asuu samanlaista väkeä.”

Lämmin kiitos ja hyvää matkaa



Lue lisää

Kaski, Kiander. 2005. Tunnejohtajuus. Kuuntelua ja vaikuttamista.

Rantanen. 2013. Tunteella! Voimaa tekemiseen

Rantanen. 2013. Vaikuta tunteisiin. Lisää voimaa tekemiseen.

Siegel. 2010. Mielitaju. Muutoksen tiede.

Skovholt & Trotter Mathison. 2010. The Resilient practitioner

Williams & Penman. 2011. Tietoinen Läsnäolo. Löydä rauha kiireen keskellä.

Viha

- Ärtynisyys, kiukku, suuttumus, vihamielisyys, raivo – mitä näet tai koet työssäsi?
- Vihaiset kasvot huomataan helposti.
- Vihan tyypillisimmät vastatunteet ovat suru, pelko ja hämmennys.
- Vihan tukahduttaminen on terveydelle haitallista.
- Vihan ”purkaminen” on haitallista sekin – aggressiiviset pelit, ajatukset ja teot vahvistavat aggressiivisuudessa käytettäviä aivojen hermoratoja.
- Vihan rakentava käsittely – käsittelyä omassa mielessä.
- Olennaista on vihan tunnistaminen
 - Huomaat olevasi vihainen, myönnät sen itsellesi, kuuntelet vihaasi, ymmärrät, miten se vaikuttaa ajatteluusi mutta et anna viedä sen kontrollia pois omalta harkinnaltasi.
- Monesti vihan takana on piilossa muita tunteita, esim. pelkoa tai häpeää
 - Toissijaisen tunteen tunnistaminen, antaa myös vihalle uutta muotoa.

Pelko

- Alun perin elämää suojaava tunne.
- Pelko nostaa vireystilaa ja kapeuttaa mieltä
- Pelko voi edistää suoriutumista selkeästä tehtävästä mutta pitkään jatkuessaan sillä on monia kielteisiä vaikutuksia.
- Pelon vastatunteita: pelko, suuttumus, ahdistus
- Lisää stressihormoneiden määrää, salpaa luovuuden ja mielikuvituksen.
- Purkautuu toiminnaksi, häviää, kun pelon kohde poistuu.

Ahdistus

- Yksi pelon muodoista, pelolla ei ole selkeää kohdetta.
- Ahdistus lisää vireystilaa ja jää herkästi päälle.
- Kapeuttaa ajattelua ja kuluttaa ihmistä.
- Ahdistuksen käsittely usein haastavaa.
 - Ahdistuneen ajatukset pyörivät usein kehää
- Ahdistuksen taustalla voi olla muita tukahdutettuja tunteita.
- Voi olla suojatunne.

Suru

- Suruun liittyvillä kasvonilmeillä, äänenpainoilla ja eleillä on tärkeä sosiaalinen merkitys – huomion ja avun tarve.
- Kun koehenkilöille näytettiin surullisia kasvoja, heidän sykkeensä hidastui ja kasvoille ilmaantui surun ilmeitä.
- Surun vastatunteita ovat mm. suru, ärtymys, ahdistuneisuus
- Surulle on hyvä antaa tilaa ja hyödyntää sen ajatuksia jäsentävä voima – ei kannata jäädä vellomaan.
- Suru poistuu suremalla ja keskinäisellä tuella.
- Suru voi muuttua masennukseksi.
- Surullinen ihminen ammentaa muistoista. Masentunut ei siihen kykene. Surun ilmeet ovat eloisia.
- Masennus ei herätä muissa ihmisissä samanlaista auttamisen halua kuin suru. Vakavaan masennukseen liittyy tietty ilmeettömyys, elottomuus
- Kun koehenkilöitä pyydettiin viettämään 15 minuuttia masentuneen seurassa, 15 minuutin jälkeen henkilöt olivat ärsyyntyneempiä ja ahdistuneempia.
- Ilmeisesti masennusta katsellessaan ihmiselle tulee helposti avuton olo.

Turhautuminen

- Kun tahtomisen tielle tulee esteitä.
- Ajattelun taso heikkenee.
- Mitä sellaista minä nyt haluan, mikä on estynyt?
- Voinko muuttaa ulkoisia olosuhteita, mukauttaa omaa tahtotilaa vai onko viisainta vain hyväksyä oma tunnetila?

Inho

- Inho tarttuu ja leviää laajalle alkuperäisestä aiheuttajastaan.
- Inhon tavallinen vastatunne on inho.
- Inho lisää kielteisyyttä ja kriittisyyttä.
- Inhoa on vaikea tukahduttaa ja tukahduttaminen lisää kriittisyyttä
- Kuuntele inhoasi myönteisesti. Sillä on sinulle jotakin kerrottavaa.
- Alkuperäinen tehtävä: suojella sopimattomalta ravinnolta.
 - Mitä se tässä tilanteessa tarkoittaa?