
OPAS KASVATTAJILLE NUORTEN TUNNETAITOJEN TUKEMISEEN

Teoriaa ja käytäntöä tiiviissä paketissa

Piia Heikkinen
Miia Hyypiö
Eerika Schroderus



OPPAAN SISÄLTÖ

- Johdatus aiheeseen
- Tietoa tunnetaidoista, empatiasta, rajoista sekä tietoisien läsnäolon tuomasta yhteyden kokemuksesta
- Yksinkertaisia tunnetaito-, läsnäolo- sekä tietoisuusharjoituksia arkeen
- Loppusanat sekä oppaassa käytettyjä lähteitä ja lukuvinkkejä

tekijöiden terveiset

Toivomme oppaan olevan hyödyksi ja iloksi nuorten kasvattajille

Tunne-, vuorovaikutus- sekä empatiaosaaminen koskettavat kaikenikäisiä, joten vinkit ovat vapaasti sovellettavissa

Ei ole toista yhtä mullistavaa tapaa pelastaa maailmaa kuin muuttaa tapamme kasvattaa lapsia

-Marianne Williamson





“TUNNETAITOJA TARVITAAN, JOTTA LAPSI VOI KASVAA IHMISEKSI, JOLLA ON KYKY RAKASTAA”

Taina Laajasalo

Teini häipyy konfliktista ovet paukkuen aikuisen jäädessä perään huutamaan, vihaisena hänkin. Tilanne tasoittuu aikanaan, mutta asia jää kuitenkin hiertämään. Törmäysten toistuessa harmitus kasaantuu, painekattila pihisee entistä herkemmin eikä kumpikaan tule kuulluksi tai ymmärretyksi.

Aivan tavallinen kohtaaus aivan tavallisessa perheessä, eikö totta?

Tunteet kuuluvat ihmisyyteen, mutta millainen vaikutus olisi nuoreen kasvattajalla, joka tunnemyrskyn keskellä pitää oman laivansa kurssissa ja pystyy olemaan nuoren tukena?

Kuinka voisimme **opettaa nuorta käsittelemään ja ilmaisemaan tunteitaan** sekä ymmärtämään näiden taitojen vaikuttavan kaikkien muidenkin elämään?

Miltä maailma näyttäisi, jos haastavissa tilanteissa emme toimisikaan selkärangasta nousevan käskyn mukaisesti? Emme pakenisi, jäätyisi tai puolustautuisi vaan toimintamme olisi enemmän **tietoista ja valittua** sekä **yhteyttä rakentavaa**.

Monikaan meistä ei välttämättä ole saanut lapsuudessaan tunnetaitokasvatusta osakseen

Juuri siksi meidän on harjoitettava näitä taitoja nuoren kanssa yhdessä ja erikseen

Oikotietä ei ole,
mutta
pienikin askel eteenpäin on onnistuminen



TUNNETAIDOT

Mitä sä rageet -kirjassa tunnetaidot jaetaan näin:

- *tunnistaminen*
- *sietäminen*
- *säätely*
- *ilmaiseminen*
- *käsittely, purkaminen*
- *voimaantuminen*

Tunnistaminen

Kun havaitset tunteen, huomaa missä kohtaa kehoa se tuntuu ja nimeä se: *“Olen todella surullinen, se tuntuu painona rinnassa”*

Sietäminen

Tunteen sietäminen on usein vaikeinta ja vaatii sisua, kärsivällisyyttä ja itsemyötätuntoa. Se kuitenkin antaa tilaa tunteen ja sen mukaan hätäisesti toimisen välille *“Ahaa, minusta tuntuu nyt tältä! Annanpa tunteen olla, hengitän vähän ja mietin, miten hetken päästä toimin”*

Säätely

Epämiellyttävien tunteiden säätely tarkoittaa tunnistamisen ja sietämisen jälkeen niiden *lieventämistä*. Sitä voi tehdä yksin tai yhdessä mm. keskittymällä eri aisteihin (mitä näen tai kuulen), tietoisesti hengittämällä tai kosketuksella esimerkiksi omaan käsivarteen

Ilmaiseminen

Tunteen ilmaiseminen tarkoittaa mm. sen *sanoittamista* (itselleen tai toiselle), *luovaa ilmaisua* (musiikki, piirtäminen, laulu jne.), *kehollistamista* (huuto, itku tai jokin muu liike) tai esimerkiksi *liikkumista* (juoksu, tanssi jne.)

Käsittely, purkamien

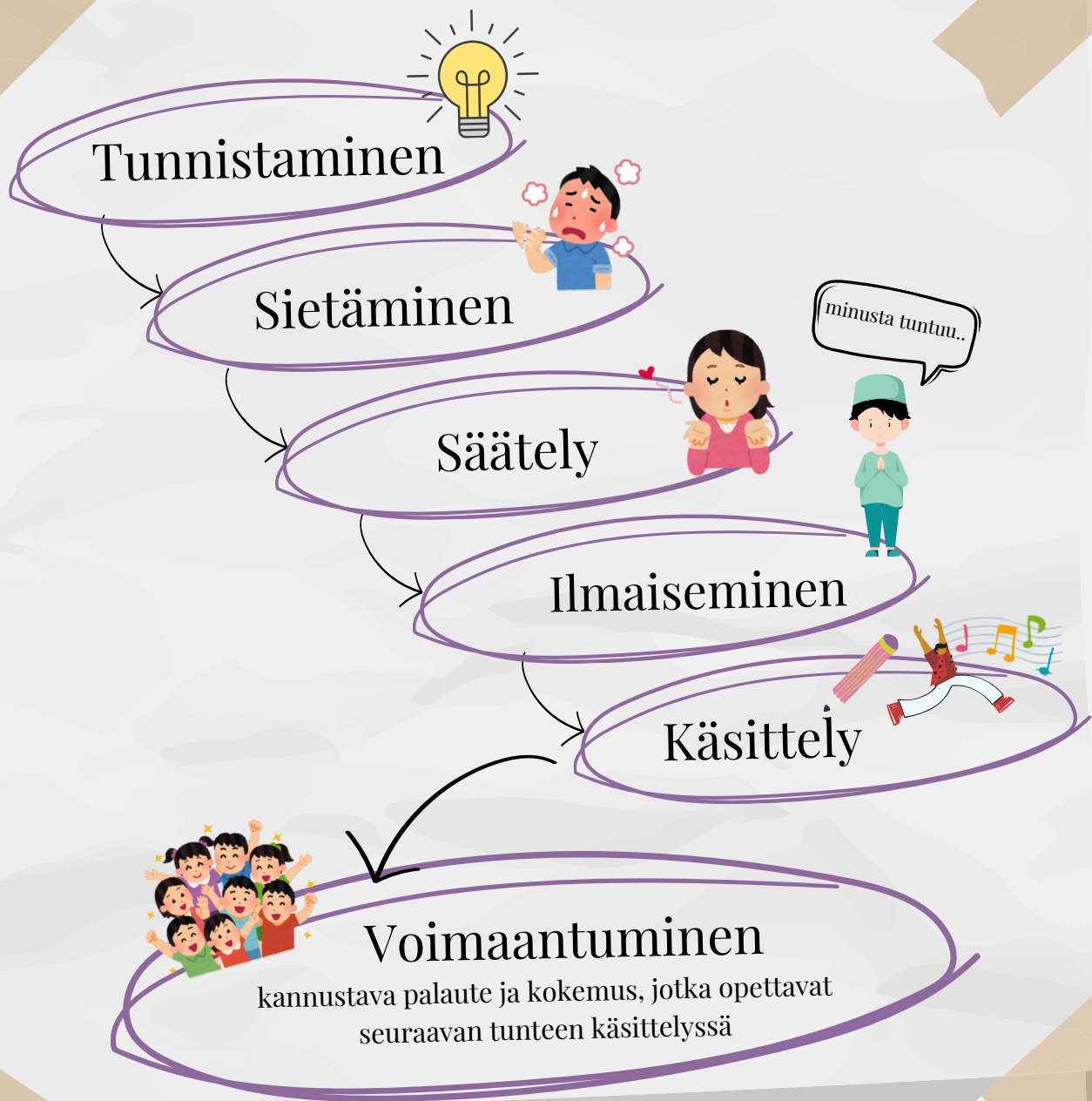
Monestikaan emme pääse purkamaan tunteitamme niiden ollessa suurimmillaan, mutta sen herättämää tapahtumaa voi tietoisesti *muistella myöhemmin* mm. puhumalla tai kirjoittamalla, jolloin tunnemuisto herää ja voit *purkaa sitä kehollisesti* itselle sopivalla tavalla (kuvataide, luova liike, kävely, fyysinen aktiivisuus)

Voimaantuminen

Voimaantuminen tarkoittaa ihmisen *lisääntynyttä varmuutta* toimia erilaisissa tilanteissa *vaikeista tunteista huolimatta*. Tätä tukee kannustava palaute, onnistumisen kokemukset sekä ymmärrys itsestä ja omista tunteista

TUNTEET OVAT JOTAIN, MITÄ
SINULLA ON
ei jotain, mitä sinä olet

TUNNETAIDOT KAAVIONA



NUOREN TUNTEET & TUNNETAITOJEN KEHITYS

Tunnetaitoharjoittelu vaatii **sinnikkäitä toistoja** ja on koko **elämän mittainen prosessi**

Hyvät tunnetaidot sisältävät kyvyn **tunnistaa** omia tunteita, **sanoittaa** niitä sekä **ymmärtää** tunteeseen johtaneet syyt. Tämä johtaa **myötätuntoon** ja parempaan ymmärrykseen myös toisten kokemuksiin kohtaan

Nuoren pystyvyys tunnetaitoihin eroaa aikuisista merkittävästi, sillä nuoren kehittymäisillään olevissa aivoissa on käynnissä hurjaa uudelleenjärjestäytymistä

Kasvattajina **tarvitsemme malttia** muistaessamme, että nuoren hankala olo ja sen mukainen käyttäytyminen **johtuvat** paljolti nopeasti **kiihtyneestä hormonituotannosta** ja suurista **sisäisistä muutoksista**

Tunnetaitoja on hyvä harjoitella kaikenikäisenä.

Oppiminen on sitä helpompaa, mitä nuorempana sen aloittaa eikä koskaan ole liian myöhäistä

MINÄ VASTA
KASVAN &
KEHITYN

etuotsalohko MYLLERRYKSESSÄ
manteliumake KEHITTYMÄSSÄ
hormonit EPÄTASAPAINOSSA



EMPATIA, RAJAT & VASTUU

Nuoret toivovat kasvattajalta enemmän *empatiaa eli kuulemistä ja hyväksyntää* kuin ohjeita ja neuvoja vaikka me aikuiset hyvää tarkoittaen niitä helposti tarjoammekin

Nuori oppii empatiaa, kun ympärillä olevat aikuiset osoittavat aitoa kiinnostusta lapsen tunteille, tarpeille ja kokemuksille sekä osoittavat olevansa läsnä nuoren kanssa

Kasvattajan vastuulla onkin *rauhottaa oma elämä ja mieli* löytääkseen tilaa myös *nuoren elämälle ja mielelle*

Tunteiden ja kokemusten ymmärtäminen on kuitenkin eri asia kuin käytöksen hyväksyminen! Ne tulee erottaa toisistaan.

“Ahaa, eli sua siis ärsytti koska et osannut ja opettajan neurominen ärsytti vielä lisää. Eipä ihme, että sulla meni hermot! Silti on väärin räjähtää ihmiselle, joka tekee työtään ja yrittää auttaa. Mitä sun mielestä olis hyvä tehdä seuraavaksi?”

Esimerkki on pelkistetty, mutta siinä kasvattaja *vahvistaa* sanoin, elein ja äänenpainoin *ymmärtävänsä*, miksi nuori toimi kuten toimi.

Seuraavaksi hän tuo ilmi, *ettei silti hyväksy epäasiallista käytöstä* ja *osallistaa* nuorta miettimään, kuinka hän voisi korjata tilanteen.

Mikäli nuori ei itse keksi, voi hänelle *ehdottaa* erilaisia ratkaisuja ja *antaa päättää* itselleen luontaisimman tavan toimia

Näin nuori saa osakseen ymmärrystä ja tukea, sekä hyvän oppitunnin *syy-seuraussuhteesta* ja *vastuun kantamisen tärkeydestä*



HARJOITUS YHTEYDEN LUOMISEEN & YLLÄPITOON

“KOLME kivaa & YKSI kehno”

Valmistelu

Nuori voi suhtautua harjoitukseen epäluuloisesti, mikäli ette ole tottuneet juttutuokioihin.

Tällöin voit kertoa vaikkapa tästä oppaasta ja että harjoitus kuulostaa mielestäsi mukavalta, joten toivoisit teidän kokeilevan sitä yhdessä

1

Valitkaa päivästä tai viikosta hetki, jonka vietätte kiireettömästi nuoren kanssa. **Automatkat, yhteinen ruokailu tai hetket ennen nukkumaan menoa** ovat otollista aikaa läsnäolevalle keskustelulle

2

Pyydä nuorta kertomaan päivästänsä **kolme kivaa ja yksi ärsyttävä asia**. Joskus nuori saattaa keksiä vain huonoja asioita jolloin tärkeää on olla tarttumatta lillukanvarsiin. Tärkeintä on, että **nuori saa äänensä kuuluviin** ja että hän huomaa sinun olevan kiinnostunut hänen asioistaan

3

Osoita mielenkiintoa nuoren kertomaa kohtaan esittämällä **tarkentavia lisäksymyksiä ja huomioita** tilanteista

“No mitä se toinen sitten siihen sanoi?”

“Joo, toi oli varmasti ärsyttävää! Mitä sen jälkeen kävi?”

“Miltä se susta tuntui ja mitä luulet, että sun kaverit oli siitä mieltä?”

Huomio

Nuori ei välttämättä heti alkuun lämpene harjoitukselle, mutta voi pikkuhiljaa lähteä mukaan, kun näytät olevasi tosissaan ja sinnikkäästi jatkat **kiinnostuksen osoittamista hänen kuulumisiaan kohtaan**

Suhde nuoren ja kasvattajan välillä perustuu tarpeeksi hyvään **tunneyhteyteen, joka muodostuu**

yhdessä vietetyn ajan sekä keskustelujen myötä.

Vaikka nuori valitsisikin ennemmin vetäytyä omaan rauhaan kuin jäädä keskustelemaan, on merkityksellistä kuulla olevansa tärkeä ja kaivattu henkilö



HELPPO & HAUSKA LÄSNÄOLOHARJOITUS

Kiireinen elämä tuottaa kiireisiä ajatuksia, jolloin voi tuntua vaikealta olla läsnä siinä, mitä tekee. Ajatusten juostessa kehoa nopeammin lopputuloksena on usein **sähläämistä ja möhläyksiä**

Tietoisella läsnäololla eli mindfulnessilla tarkoitetaan yksinkertaisuudessaan sitä, että ihmisen ajatus on tässä ja nyt eikä harhaile menneessä tai tulevassa

Tietoinen läsnäolo on tunnesäätelyn perusta, koska ilman tietoisuutta kehon tuntemuksista emme voi onnistuneesti säädellä niitä

Nopeus on joskus valttia, mutta sen vastapainoksi on tärkeää harjoitella tekemään asioita **liioitellun hitaasti!**



Maaaailman hitain

Tee mikä tahansa arkinen asia yhtäkkiä **tooodella hitaasti.** Kun aukaiset oven, ojennat jotakin tai käynnistät auton, **hidasta liikkettäsi** niin paljon, että **nuori takuuvarmasti huomaa** ja ihmettelee “Mitä sä oikeen teet?”

Sitten (tai kenties pienen veikeän tauon jälkeen) kerrot nuorelle, mistä on kysymys ja ehdotat, että voisitte välillä olla “Maailman hitaimpia”

Harjoitus vie **minuutin tai kaksi** ja on omiaan lisäämään leikillisyyttä ja tietoista läsnäoloa keskelle arkea



Olen tässä ja nyt

YKSINKERTAINEN HENGITYSHARJOITUS

Hengitys on oiva ankkuri nykyhetkeen, sillä se kulkee aina mukanas

*Tässä harjoituksessa piirrät toisen käden
etusormella sormien
ääriviivoja hengityksen rytmissä:*

Peukaloa ylös mennessä hengität sisään,
peukaloa alas tullessa hengität ulos.

Etusormeaa ylös sisään,
etusormeaa alas ulos
jne. niin kauan kunnes
kaikki sormet on läpikäyty



Tietoinen hengitys tekee aina
hyvää, mutta tiukoissa paikoissa se
luo tilaa tunteen ja reagoimisen välille.

Erityisen suositeltavaa on, että käytät sitä *esimerkin omaisesti* nuoren lähettyvillä silloin,
kun meinaat *itse menettää malttisi*. Nuori saa arvokkaan mallin *tunteiden sietämisestä* ja
kenties haluaa joskus itsekin kokeilla samaa keinoa varsinkin, jos kasvattajana hoksaat
muistuttaa hengittämisestä oikeassa paikassa oikeaan aikaan.

Iso osa kasvattajuutta on
sietää ja hyväksyä nuoren suuret ja ylivoimaiset tunteet

Niin tehdäkseen pitää
sietää ja hyväksyä *OMAT* suuret ja ylivoimaiset tunteet

Siinä auttavat usein *hengitys ja itsemyötätunto*

LOPPUSANAT

Muistatko, miten vaikeaa oli oppia ajamaan polkupyörällä? Kuinka harjoittelit ja kuinka se lopulta sujuu kuin itsestään? Tunnetaitojen kanssa on sama juttu! Ne ovat **opeteltavissa olevia juttuja**, kuten mikä tahansa muukin taito.



Elämä on & TÄLLÄISTÄ TUOLLAISTÄ kaikki ne kuuluvat ihmisyyteen



Tunnetaidoista ei yksikään valmistu mestarina, vaan tiukkoja paikkoja riittää ja opeteltavaa löytyy kokeneellekin tekijälle. Siksi onkin tärkeää muistaa **olla itselleen armollinen**.

Kun kuppi läikkyy yli ja karjaiset nuorelle turhan ankarasti (vaikka viimeksi päätitkin pitää kiukkusi kurissa), on esimerkillistä **pyytää aidosti anteeksi** käyttäytymistään nuorelta. Odotathan myös hänen pyytävän anteeksi sinulta.

Näin osoitat, että **molemmat ovat kunnioittavan käytöksen arvoisia** ja että **erehdyksen korjaaminen on täydellistä käytöstä tärkeämpää**.

Kuten kaikki oppiminen, myös tunne- ja läsnäolotaitojen harjoittelu vaatii sinnikkyuden ohella valtavasti **itsemyötätuntoa ja lempeyttä** omaa keskeneräisyyttä kohtaan

Iloitse siis pienistäkin onnistumisista onnittelemalla itseäsi joko sisäisesti tai **ihän ääneen hurraamalla!**

Kaikkeen oppimiseen kuuluu kiinteästi myös **epäonnistumiset**.

Niiden sattuessa **ei kannata soimata itseään liikaa**, sillä et kuitenkaan tekisi niin hänellekään, joka kaatuu pyöräilyä opitellessaan

Inhimillisen erehdyksen jälkeen olet vain tiukasti itsesi puolella ja muistat, että sinä vasta opettelet!

Nuoret eivät halua aina oikeassa olevaa kasvattajaa, vaan inhimillistä, arvostavaa yhteyttä, jossa on tilaa myös virheille, puolin ja toisin!

LÄHTETTÄ & LUKUVINKKEJÄ

- *Mitä sä rageet? Anne-Mari Jääskinen*
- *Positiivinen kasvatus, Tiia Trogen*
- *Lempeän kasvattajan opas, Tiia Trogen*
- *Uskalla olla lapsellesi aikuinen, Keijo Tahkokallio*
- *Vanhemmuus. Vastuullista vallankäyttöä, Tommy Hellsten*
- *Teinin mieli: Opi ymmärtämään nuorta, Leea Mattila & Janna Manninen*

***Kiitä itseäsi oppaaseen tutustumisesta ja
sen hyödyntämisestä!***

Tunnetaidot rakentuvat pikkuhiljaa.

**Pysähdy päivittäin iloitsemaan pienistä ja
suurista läsnäolon hetkistä itsesi ja nuoren
kanssa!**

**You are doing
GREAT!**

*Our job is to teach children
how to **handle** emotions.
Not teach them to
not have emotions*



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu
sosionomikoulutus 2024
Toimeksiantaja
Kuusamon kaupunki**