



Tunne- ja vuorovaikutustaidoista työkaluja yksinäisyyden vähentämiseen

- Asta Suomi, YTT, asiantuntija, JAMK

Miksi tunne- ja vuorovaikutustaitoja

- Lapsi/nuori pystyy ilmaisemaan itseään ja olemaan vuorovaikutuksessa
- Lapsi/nuori saa kosketuksen omaan sisäiseen maailmaansa, voi reflektoida
- Mielenterveyden ja elämässä pärjäämisen perusta
- Lapsi/nuori osaa kuunnella, myötäelää, pyytää omaa puheenvuoroa, neuvotella, kestää turhatumista ja pettymyksiä, ratkoa pulmia, pyytää ja saada anteeksi ja tyyntyyttää ja rohkaista itseään ja muita

Yksinäisyys ja yksin olo

no mä koen, että mä olen aina jotenkin seurannut sivusta kaikkea, ollu ulkopuolelle

- Yksinäisyys on aina ei-toivottu ja satuttava tunne toisin kuin yksin olo, jota jokainen joskus tarvitsee: *miten osaan olla yksin, miten rakennan mielellistä ja toiminnallista turvallisuutta ja jatkuvuutta*
- Ohimeneviä yksinäisyyden tunteita kuitenkin jokaisella
- Yksinäisyys voi olla tilapäistä tai pitkäaikaista
- Joka viides lapsi/ nuori kärsii vakavasta yksinäisyydestä

Tunteet ja tunteetaidot

Mä en vaan osaa puhua silleen, miltä musta tuntuu...

Ei meillä kotona puhuta tunteista...

Ei meillä sallittu oikeastaan olla vihainen...

No meillä aina vaan on huudettu, ei neuvotella tai perustella omaa mielipidettä

- Tunteen tunnistaminen
- Tunteen nimeäminen
- Tunteen ilmaiseminen
- Ymmärrys tunteiden ilmaisun vaikutuksista toisiin ihmisiin
- Toisten tunteiden havaitseminen
- Toisten tunteiden myötäeläminen
- Tunteiden ja tapahtumien ja ajatusten välisten yhteyksien ymmärtäminen
- Tunteiden säätely
- Kiintymyssuhteen taustan ymmärtäminen

Tunnepätevyys

- 1. Omien tunteiden tiedostaminen
- 2. Toisten tunteiden tiedostaminen ja kulttuurinen ymmärtäminen
- 3. Oman kulttuurin tunnesanaston hallitseminen puheen, mielikuvituksen ja symbolien tasolla
- 4. Toisten tunteisiin empaattisesti eläytyminen
- 5. Omakohtaisten ja ilmaistujen tunteiden suhteen ymmärtäminen
- 6. Tunteiden säätely
- 7. Ihmissuhteiden ja tunnetilojen välisen suhteen ymmärtäminen

Sosiaalisia taitoja mm.

- **Avun pyytäminen**
- Mukaan meneminen
- Ohjeiden antaminen
- Ohjeiden noudattaminen
- Anteeksi pyytäminen
- Muiden vakuuttaminen
- **Reilu peli**
- **Häpeän sietäminen**
- Yksin jätetyksi tulemisen sietäminen
- Ystävän puolustaminen
- **Asioiden jakaminen**
- **Muiden auttaminen**
- **Neuvotteleminen**
- **Itsehillintä**
- **Omien tunteiden tunnistaminen**
- **Tunteiden ilmaiseminen**
- **Toisten tunteiden ymmärtäminen**
- Toisen suuttumuksen sietäminen
- Välittämisen ilmaiseminen
- Pelkojen sietäminen
- Luvan kysyminen
- **Omien oikeuksien puolustaminen**
- **Suostutteluun vastaaminen**
- **Epäonnistumisen sietäminen**
- Syytökseen vastaaminen
- Läsnä oleminen ryhmässä

Ootsä mun kaa

On niin vaikea pyytää seuraa: joutuu kestämään tunteen, että ei kelpaa, joutuu arvioitavaksi

On vaikea tunnistaa, että joku on yksin ja tarvitsee seuraa

Kouluissa ja päiväkodeissa sosiaalisten taitojen harjoittelu: kaveripenkki, eri ryhmissä oleminen, kaverisuhteiden tukeminen

Samat harjoitukset kotiin yhdessä vanhempien kanssa: kampanjat

Yksin olemisen opettelu: miten tyyntytän itseäni, miten löydän sisältäpäin ideoita, miten voin olla ja mitä tehdä

Symboliikka, esimerkiksi kortit perustaitojen harjoitteluun

Vahvuuskortit

- Missä **sinä** olet ollut tänään hyvä?
- Missä **kaverisi XXX** on ollut tänään hyvä?

Tunnekortit

- Mitä kuvassa tapahtuu? Kerro.
- Mikä tunne tytöllä/pojalla on? Mistä sen voi päätellä?
- Onko kuvassa olevalla pojalla / tytöllä iloinen vai surullinen ilme?
- Piirtäminen, jana lattiaan tunteista, tunnepallot,
- joka päivä harjoitellaan sosiaalisia taitoja: kiitos, hyvää päivää, anteeksi
- kampanjat



Tunteiden tunnistamisen tukeminen

Keskustele lapsen kanssa tunteista

- Millaisia tunteita on?
- Miksi omia tunteita on hyvä tunnistaa?
- Mitkä tunteet tuntuvat hyviltä mitkä eivät?
- Miten tunteita voi näyttää?
- Miltä tunteet meissä tuntuvat?
- Missä kehon osissa eri tunteet tuntuvat?

Harjoitelkaa tunteiden tunnistamista

- Mitä tunteita musiikki/kuvat/elokuvat herättävät?
- Miltä keskustelukuvien ihmisistä tuntuu
- Auta sanoittamaan lapsen/nuoren tunteita
- Missä tunne tuntuu?

Materiaalia on jo paljon

Kallio, A. et. al. 2007. Tunteesta tunteeseen. Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Ohjaajan opas. 2. painos. OPH.

Lajunen, K. et. al. 2016. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. 2. korjattu painos. THL.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. PS-kustannus.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. PS-kustannus