

Hyvinvointi puheeksi

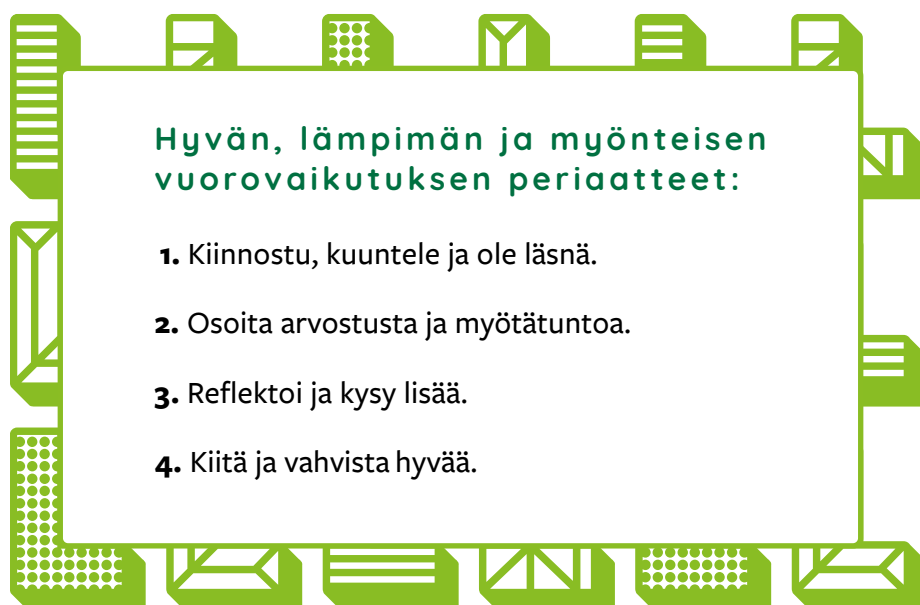
Lähtökohtana hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot

Hyvä, lämmin ja myönteinen vuorovaikutus on hyvinvointityön tärkeä lähtökohta. Tämä on tärkeä tavoite myös henkilökunnan ja opiskelijan välisessä suhteessa.

Toimiva vuorovaikutus rakentuu vähitellen pienistä mikrohetkistä, kohtaamisista, kanssakäymisestä ja keskusteluista. Keskeistä ovat opettajan omat tunne- ja vuorovaikutustaidot ja niiden kehittäminen, kun tavoitellaan hyvää ja toimivaa vuorovaikutusta opiskelijan kanssa. Hyvään ja lämpimään vuorovaikutukseen tarvitaan myös luottamusta ja turvallisuuden tunnetta siitä, että oppilaitoksen henkilökunta on opiskelijan tukena ja pyrkii aidosti auttamaan opiskelijaa kasvussa, kehityksessä ja opinnoissa eteenpäin. Näihin lähtökohtiin on hyvä virittäytyä kysymällä itseltä esimerkiksi sitä, miten itse toivoisit tulevasi kohdatuksi tai millainen ilmapiirin tulisi olla, jotta voisit kertoa omista asioistasi, tilanteistasi tai haasteistasi toiselle ihmiselle. Kun ilmapiiri sisältää luottamusta, arvostusta ja turvallisuutta, on hyvinvoinnin puheeksi ottaminen opiskelijan kanssa mahdollista.

Opettajan tai ammattilaisen omat tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat yhteydessä muun muassa siihen, kuinka hyvin hän tunnistaa omia ja muiden tunteita, kuinka hyvin hän pystyy hyödyntämään näitä positiivisella tavalla opetuksessaan sekä kuinka hyvin hän luo hyvää ilmapiiriä. Lisäksi opettajan hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat yhteydessä kokemukseen omasta hyvinvoinnista sekä opetuksen tehokkuudesta, mielekkyydestä ja palkitsevuudesta.

Koska tarkkaa käsikirjoitusta on mahdotonta erilaisten kohtaamisten ja keskusteluiden osalta suoraan antaa, jäävät omien tunne- ja vuorovaikutustaitojen ja tilannetaujan varaan opiskelijan kanssa käydyt lopulliset valinnat, sanat ja teot. Näitä taitoja voi kuitenkin harjoittaa esimerkiksi oman kollegan, kaverin tai työparin kanssa. Vähitellen taidot harjaantuvat ja niitä pystyy yhä luontevammin ja tietoisemmin harjoittamaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa opiskelijoiden kanssa.



Hyvän, lämpimän ja myönteisen vuorovaikutuksen periaatteet:

1. Kiinnostu, kuuntele ja ole läsnä.
2. Osoita arvostusta ja myötätuntoa.
3. Reflektoi ja kysy lisää.
4. Kiitä ja vahvista hyvää.

1. Kiinnostu, kuuntele ja ole läsnä

Jokaisella ihmisellä on tarve tulla kuulluksi, ja siksi on tärkeää muistaa kuunnella enemmän kuin puhua. Kuuntelemisen tarkoituksena tulisi olla ymmärryksen lisääminen, ei oman ajatuksen tai vastauksen valmisteleminen. Kun pysähdymme kuuntelemaan, voimme osoittaa myös läsnäoloa, hyväksyntää ja empatiaa toista ihmistä kohtaan. (Gordon 2006.)

Opiskelijan kohtaamisessa ratkaisevia ovat ensimmäiset hetket ja sanat. Aina ei sanoja edes tarvita, vaan vuorovaikutustilanteessa viestejä välitetään usein elein ja ilmein. Nuoret tunnistavat ja aistivat herkästi sen, olemmeko oikeasti heistä kiinnostuneita ja olemmeko läsnä. Kiireen tuntu välitty nopeasti, minkä jälkeen on vaikea rakentaa keskusteluyhteyttä eteenpäin.

Hyvän keskusteluhetken rakentaminen lähtee liikkeelle niinkin yksinkertaisista asioista kuin tervehtimisestä ja katsekontaktin luomisesta (”Hei, kiva nähdä...” tai Hei, tule vain tänne, niin jutellaan...”). Hymy tai rennot kasvot viestivät toiselle ihmiselle sitä, että hän on tervetullut luoksemme.

2. Osoita arvostusta ja myötätuntoa

Tunnetaidoilla tarkoitetaan yksinkertaistettuna kykyä tunnistaa ja nimetä omia ja toisten tunteita sekä kykyä säädellä niitä. Opiskelijan ensikohtaamisessa on tärkeää tunnistaa ja huomata omat tunnetilat ja niiden mahdollinen vaikutus omaan toimintaan ja käyttäytymiseen. Omien ammatillisten arvojen tunnistaminen auttaa opiskelijan kohtaamisessa ja toimimaan niiden mukaisesti.

Tästä on apua erityisesti silloin, jos tunnistaa itsessään negatiivisia tunteita, kuten kiirettä tai stressiä. Jos opiskelijan kanssa päästään keskustelemaan hyvinvointiin liittyvistä asioista tai opiskelija tuo esiin esimerkiksi omia haasteitaan tai jopa ongelmiaan, on tärkeää osoittaa kunnioittavaa, arvostavaa ja myötätuntoista asennetta. Se antaa opiskelijalle turvallisuuden tunnetta siitä, että häntä ei arvostella tai arvioida, vaan häntä arvostetaan juuri sellaisena kuin hän on. Arvostus ja myötätunto välittyvät ennen kaikkea ilmein ja elein, mutta niitä voi tuoda esiin myös sanoin (”Kuulostaa tosi vaikealta” tai ”Sinusta tuntuu varmasti pahalta”).

3. Reflektoi kuulemaasi ja kysy lisää

Toisen ihmisen aktiivinen kuunteleminen vaatii tunneälyä. On tärkeää osata aidosti kuunnella ja antaa toisen sanoa ajatuksensa ja lauseensa loppuun ilman, että tulee keskeytetyksi. Toisinaan riittää se, että osoittaa katseellaan ja eleillään olevansa läsnä, mutta toisinaan on hyvä ääneen reflektoida myös sitä, mitä toinen juuri kertoi. Reflektointi on saman asian toistamista ääneen omin sanoin, ilman tulkintoja tai jatkoanalysointia (”Kerroit juuri, että... tai ”Ymmärsinkö oikein, että...”). Reflektoinnin avulla voimme tarkistaa, että olemme kuulleet ja ymmärtäneet opiskelijan kertoman sanoman oikein. Samalla se mahdollistaa opiskelijalle etäisyyden ottamisen omaan tarinaan, mikä voi joskus mahdollistaa uuden näkökulman oivaltamisen. Reflektointi osoittaa myös sen, että kuuntelija on todella kiinnostunut ja kuunnellut opiskelijaa. Kiinnostusta ja välittämistä voi osoittaa edelleen esittämällä opiskelijalle jatkokysymyksen, joka mahdollistaa keskustelun etenemisen (”Tämä on tärkeää, voitko kertoa lisää siitä...”).

4. Kiitä ja vahvista hyvää

Vuorovaikutus- ja keskustelutilanne on mahdollista päättää myönteiseen ilmapiiriin. Tämän voi tehdä kiittämällä toista ihmistä esimerkiksi siitä, että hän oli uskaltanut kertoa omista ajatuksistaan (”Kiitos, kun kerroit tästä minulle.”). Opiskelijaa voi kiittää myös hyvästä tai mielenkiintoisesta keskustelusta. On tärkeää, että opiskelijalle jää myönteinen tunnelma ja kuulluksi tuleminen kokemus, vaikka keskusteltava asia olisikin vaikea.

Koska ihmisen mieli huomioi usein automaattisesti asiat, joita pitäisi muuttaa tai korjata (”Pitäisi liikkua enemmän”), on taidokasta suunnata huomiota myös siihen, mikä jo toimii tai mitä hyvää olemassa olevassa tilanteessa jo on (”Hienoa, kun pyöräilet opiskelumatkat”). Tämä myönteinen palaute vahvistaa käyttäytymistä, jota halutaan jatkossakin tapahtuvan lisää.

Teksti ja lisätietoja aiheesta:

PsT, terveyspsykologian erikoispsykologi,
LitM Anu Kangasniemi
anu.kangasniemi@likes.fi

Lähteet ja lisälukemistoa:

Kangasniemi, A. 2018. Hyvinvointitaidot (toim. Jenni Helenius). Mannerheimin lastensuojeluliitto, Helsinki.
<https://www.mll.fi/ammattilaisille/ammattilaistenaineistot/koulujen-aineistot/tukioppilastoiminnan-aineistot/>

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 3. uud. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lintunen, T. & Kuusela, M. 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmissä. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen seura.

Liikunnan puheeksi ottamisen työkalu. MopoTuning-hanke.

<https://tuunaamopo.odl.fi/tiedostot/Tietopankki/Liikunta%20ja%20terveys/LiikunnanPuheeksiottaminen.pdf>

Mieli. Suomen mielenterveys ry –verkkosivut <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>

Schonert-Reichl, K. A. 2017. Social and Emotional Learning and Teachers. *The Future of Children*, 27, 137–155.