

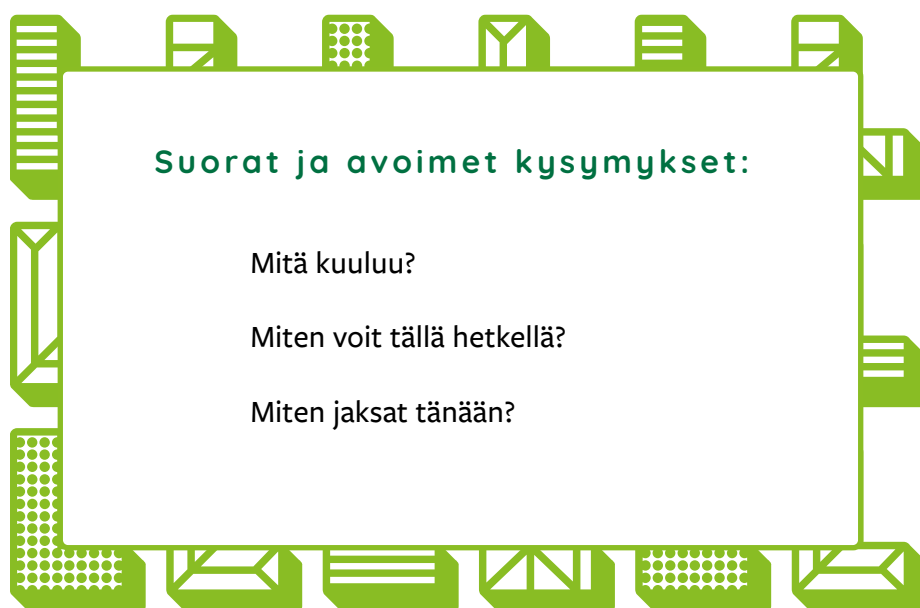
Hyvinvointi puheeksi

Miten tukea vähän liikkuvaa kohti muutosta?

Ensimmäinen askel kohti välittämistä, kiinnostusta ja hyvinvoinnin puheeksi ottamista on kohdata opiskelija ja kysyä, mitä hänelle kuuluu.

Opiskelijat toivovat henkilökunnalta hyvinvoinnin tukemiseksi erityisesti emotionaalista tukea: ymmärrystä, tukea, myönteistä kannustamista ja kuuntelua. Opiskelijoiden konkreettiset esimerkit ja toiveet henkilökunnalle liittyvät juuri kuulomisten kyselyyn ja tervehtimiseen. Keskustelun avaaminen ”Mitä kuuluu” -kysymyksellä on aktiivinen avaus opiskelijan kohtaamiseksi. Keskustelua kannattaa jatkaa siihen suuntaan, mitä opiskelija tuo itse esille aikaisemmin esitettyjen hyvän, lämpimän ja myönteisen vuorovaikutuksen periaatteiden mukaisesti. Hyvinvointiaiheita voidaan tuoda keskusteluun kysymällä suoraan opiskelijalta ”Miten voit?” tai ”Miten jaksat tällä hetkellä?”

Kuka tahansa oppilaitoksessa työskentelevä voi ottaa opiskelijan tai opiskelijaryhmän kanssa puheeksi hyvinvointiin liittyviä asioita. Kysymys voi olla alkuun yleinen, ja sen jatkeeksi voi tarkentaa kysymyksiä uneen, lepoon, mielen hyvinvointiin, liikuntaan tai syömiseen liittyen. Puheeksi ottamista voi tapahtua niin luokkatilanteessa, käytäväkeskustelujen yhteydessä kuin spontaaneissa kohtaamisissa. Tarve puheeksi ottamiseen voi nousta opiskelijoilta itseltään ja heitä askarruttavista asioista, yhteiskunnallisista tapahtumista tai opetettavasta aineesta. Joskus tarve voi näkyä opiskelijassa itsessään tai hänen käytöksessään. Voi tulla eteen myös tilanteita, joissa kannattaa luottaa omaan intuitioon eli sisäiseen näkemykseen siitä, että puheeksi ottamiselle olisi nyt paikkansa.



Jos opiskelijan hyvinvointi herättää huolta, on tärkeää ilmaista oma huoli tai havainto selkeästi minä-viestejä ja neutraaleja havaintoja apuna käyttäen (Lintunen & Kuusela 2009). Minä-viestillä tarkoitetaan tässä yhteydessä kielellistä ilmaisutapaa, jossa tuodaan esille oma näkemys tai kokemus sekä omat tunteet ja ajatukset sen sijaan, että tehdään voimakkaita päätelmiä ja tulkintoja toisesta ihmisestä. Minä-viestillä voidaan sanoittaa myös omia toiveita tai tarpeita. Usein minä-viestit herättävät vastaanottajassa avoimuutta ja pitävät sisällään ajatuksen ja mahdollisuuden myös toisenlaisesta näkemyksestä.

”Olen havainnut, että näytät kovin väsyneeltä. Minulla heräsi mieleen ajatus, mahdatko liikkua arjessa tarpeeksi?”

Oman ajatuksen tai huolen sanoittamisessa on tärkeää myös kiinnittää huomiota toisen henkilön käyttäytymiseen eikä puuttua persoonaan tai luonteeseen.

Sinä-muotoiset ilmaisutavat saattavat olla liian tyrmäviä tai jopa loukkaavia varsinkin silloin, jos ne esitetään vahvana näkemyksenä tai ”totuutena” (*”Oletpa väsynyt”*). Pahimmillaan voimakkaat sinä-viestit saattavat aiheuttaa opiskelijassa jopa vastareaktion tai herättää puolustautumisreaktion ja vuorovaikutustilanteen tyrehtymisen (*”Ei mulla mikään ole”*).

Kysyjän ei tarvitse olla hyvinvoinnin ammattilainen

Moni miettii, uskaltaako ottaa asioita puheeksi, vaikka näkisi asialle tarvetta. Pelätään, että puheeksi otto koetaan vastapuolen osalta puuttumiseksi toisen henkilökohtaisiin asioihin. Erityisen haastavaksi saatetaan kokea ihmisen elintapoihin, kuten vähäiseen liikkumiseen, ruokailu- tai unitottumuksiin tai alkoholin käyttöön, liittyvien asioiden esille ottaminen. Jotkut kokevat, että ne eivät ole oman opettaja-asiantuntijuuden ytimessä tai itsellä hallussa olevia asioita. On tärkeää ymmärtää, että kysyjän ei tarvitse olla itse hyvinvoinnin ”ammattilainen”. Kysyjän ei myöskään tarvitse osata neuvoa opiskelijaa kaikissa hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä.

Puheeksi ottaminen ei siis vaadi kysyjältä valmiita ratkaisuja. Opiskelijan hyvinvoinnin edistämässä olennaista on pikeminkin opiskelijan rinnalla kulkeminen, kuunteleminen ja tarvittaessa opiskelijan ohjaaminen eteenpäin esimerkiksi terveydenhoitajan, kuraattorin tai psykologin kanssa keskusteluun. Tämän vuoksi on tärkeää tuntea oman oppilaitoksen toimintakäytänteet ja tukipalvelut, joihin opiskelijan voi tarvittaessa ohjata saamaan apua hyvinvointiin liittyviin haasteisiinsa.

Ryhmätason keskustelut

Puheeksi ottamisen hetkiä voidaan mahdollistaa niin kahdenkeskisen keskustelun kuin opiskelijaryhmän yhteisen vuorovaikutuksen avulla. Ryhmätason keskusteluissa etuna on se, että kysymykset ja aiheet kohdistuvat kaikkiin ja näin huomiota ei kohdisteta yksittäiseen opiskelijaan. Opiskelija, jolla on ongelmia, saattaa kokea ryhmäkeskustelut helpottavana lähestymistapana.

Ryhmätasolla keskustelun kynnystä voi helpottaa pari- tai kolmen hengen pienryhmäkeskustelutehtävillä. Sen sijaan ryhmätasolla opiskelijan yksilöllisempi huomioiminen ja henkilökohtaisesti hankalien asioiden esiin nostaminen on vaikeampaa. Näitä aiheita on hyvä nostaa puheeksi kahdenkeskisissä vuorovaikutustilanteissa.

Harjoitus

Esimerkkejä huolen sanoittamisesta käyttämällä apuna minä-viestejä ja havaintoja

Esimerkki huolen sanoittamisesta minä-viestejä ja havaintoja apuna käyttäen yksilökohtaisessa opiskelijan kanssa:

”Olen havainnut, että sinun kurssityösi on vielä palauttamatta / vetäydyt ryhmätilanteissa / näytät kovin väsyneeltä / liikut usein yksin käytävillä / sinulla on vaikeuksia voimaa vaativissa nostotehtävissä.”

Jatkoa esimerkiksi näin

”Minulla heräsi huoli siitä, että onko sinulla liikaa tehtäviä tällä hetkellä / onko sinulla hyvä olla tässä ryhmässä / oletko nukkunut viime aikoina tarpeeksi / onko sinulla kavereita täällä meidän oppilaitoksessamme / liikutko tarpeeksi tällä hetkellä?

”Mitä ajattelet tästä / millaisia ajatuksia sinulla herää?”

Esimerkki ryhmätasolla tehdystä puheeksi ottamisesta oppitunnilla ja siihen liittyvästä opiskelijoiden työskentelystä:

”Asentajan työssä on hyvin vaihtelevia työasentoja ja se voi vaatia välillä myös voimankäyttöä. Minkälaisia kokemuksia teille on kertynyt asentajan työstä työsalityöskentelyn yhteydessä ja työelämässä oppimisen jaksoilla? Vaihda ajatuksia parisi kanssa tästä.”

”Seuraavaksi voisimme pohtia sitä, minkälaiset asiat vaikuttavat asentajan työssä yleensä työssä jaksamiseen. Vaihda ajatuksia ensin parisi kanssa tästä, kirjatkaa asioita ja kootaan sitten asioita vielä yhteen.”

Opettaja:

”Vielä lopuksi, mieti itseksesi hetki, mitä jaksamista tukevaa toimintaa sinä jo toteutat omassa arjessasi tai mitkä keinot voisivat vaikuttaa myönteisesti jaksamiseesi? Mikä konkreettinen teko tänään olisi se, millä edistät jaksamistasi? Kirjaa nämä asiat myös ylös.”

Harjoitus

Tunne- ja vuorovaikutustaidot käytäntöön

Tavoite: Harjoituksen tavoitteena on kehittää ammattilaisen omia tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Harjoituksessa kokemuksellisesti konkretisoidaan kuuntelemisen taidon merkitystä ei-toivotulla ja toivotulla tavalla sekä harjoitellaan taitoja myönteisen vuorovaikutuksen edistämiseksi.

Tähän harjoitukseen tarvitset itsellesi parin. Harjoituksessa kerrotaan parille esimerkiksi eilispäivän tapahtumista noin kahden minuutin ajan. Ensimmäisessä vaiheessa tavoitteena on kokemuksellisesti havainnollistaa sitä, miltä tuntuu puhua, jos keskustelukumppani ei kuuntele tai ole aidosti kiinnostunut ja läsnä. Toisessa vaiheessa harjoitellaan tietoisien ja eläytyvän kuuntelun taitoja, ja sovelletaan käytäntöön edellä esitettyjä hyvän vuorovaikutuksen periaatteita.

Osa I Ei-toivottu vuorovaikutustilanne

Toinen aloittaa kertojan roolissa ja toinen kuuntelee. Kuuntelija keskeyttää puhetta koko ajan sanomalla ”Joo, joo...” tai selaa kännykkää tms. Kuuntelija ei ole läsnä, vaan kuuntelee ylimalkaisesti ja katkaisee kertojan puhetta omalla kommentoinnillaan.

Osa II Kohti läsnä olevaa ja myönteistä vuorovaikutusta

Toisessa vaiheessa kertoja pääsee kertomaan päivän tapahtumat alusta loppuun keskeyttämättä. Toisen tehtävänä on kuuntelijan roolissa keskittyä kuuntelemaan ja käyttää taitoja, joita esiteltiin edellä. On tärkeää, että kertoja saa puhua tarinansa alusta loppuun keskeyttämättä. Kuuntelija voi osoittaa kiinnostustaan esimerkiksi pienillä pään nyökkäyksillä. Väliin ei kommentoida mitään. Kuunneltaessa on hyvä kiinnittää huomiota puheen lisäksi puhujan sanattomiin viesteihin, kuten ilmaisuun, eleisiin ja katsekontaktiin, jotta voidaan tavoittaa kertojan tarinaan liittyvä tunnekokemus.

Tämän jälkeen kuuntelijan tehtävänä on palauttaa kuultu viesti/tarina kertojalle. Eläytyvästi kuunneltaessa vastaanotettu viesti lähetetään omin sanoin takaisin viestin lähettäjälle vahvistettavaksi tai korjattavaksi. Kuullun asian lisäksi palautetaan puhujalle harkiten myös viestistä välittyvä tunne. Kuuntelija voi esittämällä kertojalle tarkentavia lisäkysymyksiä. Lopuksi kuuntelija nostaa esiin ”hyvän huomaamiseen” liittyviä huomioita ja kiittää kertojaa tarinastaan.

Vaihdetaan rooleja ja toistetaan kohdat 1–2.

Lopuksi keskustellaan, miltä kertojasta ja kuuntelijasta tuntui harjoituksen eri vaiheissa.

Teksti ja lisätietoja aiheesta:

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

TtM, fysioterapeutti
Kirsti Siekkinen
kirsti.siekkinen@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, vihasuttavat 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.