

**Arvostava
kohtaaminen
yhdistyksen
toiminnan
voimavarana**
Hengityслиitto 11.6.2022
Kajaani

Sari Marita Ikäheimo, työnohjaaja STOrY,
ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti
SOPUSOINTU HYVINVOINTIPALVELUT

***" Ihmiset eivät muista, mitä sanoit.
He eivät muista, mitä teit.
Mutta he eivät koskaan unohda,
mitä sait heidät tuntemaan."***

Maya Angelou



Työpajan kulku

- ♥ Tarina kohtaamisesta tai kohtaamattomuudesta
- ♥ Hyvän kohtaamisen elementit
- ♥ Osallistava keskustelu aiheesta: Mitä minä voin tehdä, jotta kohtaamiset ovat onnistuneita?



Vuorovaikutus

Vuorovaikutus on kahden tai useamman ihmisen tai tapahtuman välinen vaikutussuhde, jossa kumpikin osapuoli vaikuttaa toiseen.

Suomen kielen sana vuorovaikutus kuvaa myös hyvin kahden tai useamman ihmisen välistä vastavuoroista viestintää, dialogia.



Tarina

Henkilö A: koputtaa oveen

Henkilö B: Niiin? ...katsomatta tulijaan jatkaen koneen näytön katsomista

Henkilö A: Voitaisko katsoa sitä mun ideaa vertaistuen lisäämiseksi?

Henkilö B: Mmm...mitä sanoit?

Henkilö A: Voitaisko katsoa sitä mun ideaa vertaistuen lisäämiseksi?

Henkilö B: No katsotaan, mutta nopsasti minulla on vain vähän aikaa

Henkilö A: Joo, tämä ei vie kauan....idea on yksinkertaisuudessaan, että aloitettaisiin mentoritoiminta uusille jäsenille, niin että uuden jäsenen tullessa yhdistyksen toimintaan, nimetään hänelle heti jo kauemmin toiminnassa ollut "ystäväksi ja tueksi", jolloin uusi jäsen pääsee heti mukaan toimintaan.

Henkilö B: Epäilen ettei se onnistuisi kuitenkaan...ei siihen varmaan kukaan nykyisistä jäsenistä suostu ja se sitoisi liikaa....onhan näitä aiemminkin yritetty ja ei ne oo toimineet.

Henkilö A: Olen jo vähän kysellyt, olisiko tällaiseen kiinnostusta ja kukaan ei ole tyrmännyt.

Henkilö B: No minä en ainakaan lähtisi tuohon. On täällä niin paljon hommaa muutenkin.

Henkilö A: Mutta...voisiko....?

Henkilö B: Ei, ei ei kannata. Mietitään jotain muuta, kuten miten saadaan jäsenten osallisuutta lisättyä

Henkilö A: Eikös tämäkin olisi sitä?

Henkilö B: Minun mielestä meidän kannattaa tehdä nyt jäsenille kysely, miten heidän osallisuuttaan voitaisiin meillä lisätä?

Henkilö A: (tuhauttaen) Noh, minäpä lähdenkin tästä muihin hommiin.
(ja läimäisee oven kiinni)

Hengitysliiton arvot

- **Yhteisöllisyys** merkitsee yhdessä tekemistä ja osallisuutta. Liitto ja sen paikallisyhdistykset tarjoavat mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa. Yhdessä tekeminen synnyttää ja vahvistaa yhteisöllisyyttä ja voimaannuttaa.
- **Vastuullisuus** merkitsee ennakoivuutta, reagointiherkkyyttä ja yhteistyöhakuisuutta. Liitto toimii tavoitteellisesti ja reagoi herkästi toimintaympäristön muutoksiin. Liitto ja sen jäsenet edistävät omalla toiminnallaan yhteistyötä liiton sisäisten ja ulkoisten kumppaneiden kanssa.
- **Vertaisuus** lähentää ja merkitsee erityisesti vertaisten ja kokemustiedon arvostamista. Liiton toiminta on mielekästä ja merkityksellistä.



- Vuorovaikutus sujuu tavallisesti hyvin, kun tiedostamme, miten kohtaamme muut ihmiset.

Miten tervehdimme?

Miten esitämme asiat?

Miten kysymme, kiitämme tai vaadimme?

- Vuorovaikutusta voi oppia ja vuorovaikutustilanteita on hyvä harjoitella.
- Vuorovaikutuksessa auttaa toisten kunnioittaminen ja kyky eläytyä heidän asemaansa. Toisen kuunteleminen on osa vuorovaikutusta.
- Vuorovaikutus ei ole pelkkää puhetta. Äänensävyimme, eleemme, ilmeemme ja kehomme kertovat siitä, miten suhtaudumme tilanteisiin ja toisiin ihmisiin. Tarkkailemme jatkuvasti myös itse toisten eleitä ja ilmeitä. Sanaton vuorovaikutus täydentää puhetta ja voi korvata sen joskus kokonaan.

- Ryhmässä toimiminen on vaativampaa kuin vuorovaikutus kahden kesken, sillä ryhmässä tulkitaan useita henkilöitä samanaikaisesti.
 - ryhmän toiminnan onnistumiseksi tarvitaan jokaiselta jäseneltä halua yhteistyöhön.
 - jokaisen on tärkeä löytää oma tehtävänsä ja roolinsa.
 - ryhmässä täytyy arvostaa sekä itseään että muita.
 - jokaisen ryhmän jäsenen on tärkeää kokea, että hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on.



Vuorovaikutuksessa ovat aina läsnä tunteet....

A large, irregular pink brushstroke shape on a white background, containing the text.

Mistä puhutaan,
kun puhutaan
tunnetaidoista?

- **Tunnetaidot** ovat tunteiden säätelyn keinoja: tiedostat ja ymmärrät tunteet, jotka tilanteeseen liittyvät ja osaat toimia siten, että omat ja toisen tunteet tulevat huomioiduksi.

- Tunnekokemukset syntyvät sekä kehollisten muutosten huomaamisen, että tilanteen luoman **ajattelun tuloksena**
- Sama tilanne voi synnyttää eri ihmisille täysin erilaisen tunnetilan
- **Tunteet eivät synny suoraan ympäristön tapahtumista, vaan siitä mitä ajattelemme niistä**
- Tunteita - kehon viestejä tulkitaan ajattelun avulla ja ilmaistaan käyttäytymisenä.
- Ajatukset, tunteet ja käyttäytyminen ovat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa -> prosessi nopea, joten ajatuksia vaikea huomata

Ongelmia syntyy,
kun uskomme
ajatuksiamme!

Mua pidetään
tyhmänä....



Virity tunnetaajuudelle

- Tunteet ovat läsnä jopa 60% keskusteluista -> puheenaiheiksi päätyvät aiheet jotka innostavat, hämättävät, ihmetyttävät tai joista koetaan ylpeyttä
- **Tunteiden huomaaminen**
hyödyllistä: moninkertaistaa ymmärryksen, mitä kohtaamisissa tapahtuu
- Vapauttaa toimimaan eri tavoin ja tuo vaikuttamisedun tilanteeseen (voit katsoa tilannetta rauhallisesti)-ajattelu selkeytyy ja mahdollisuus harkita, mikä olisi paras toimia



Huomaa Hetki - menetelmä

ELINA KAUPPILA, TUNNE- JA
VUOROVAIKUTUSKOULUTTAJA



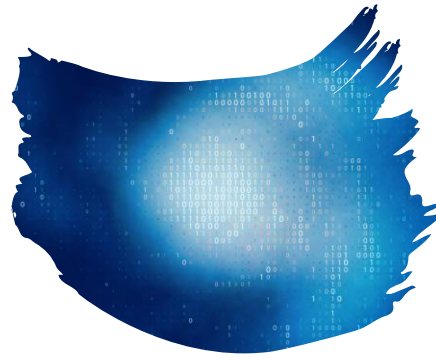
Menetelmän vaiheet



HUOMAA



EROTA



TUNNE



KUUNTELE



ILMAISE

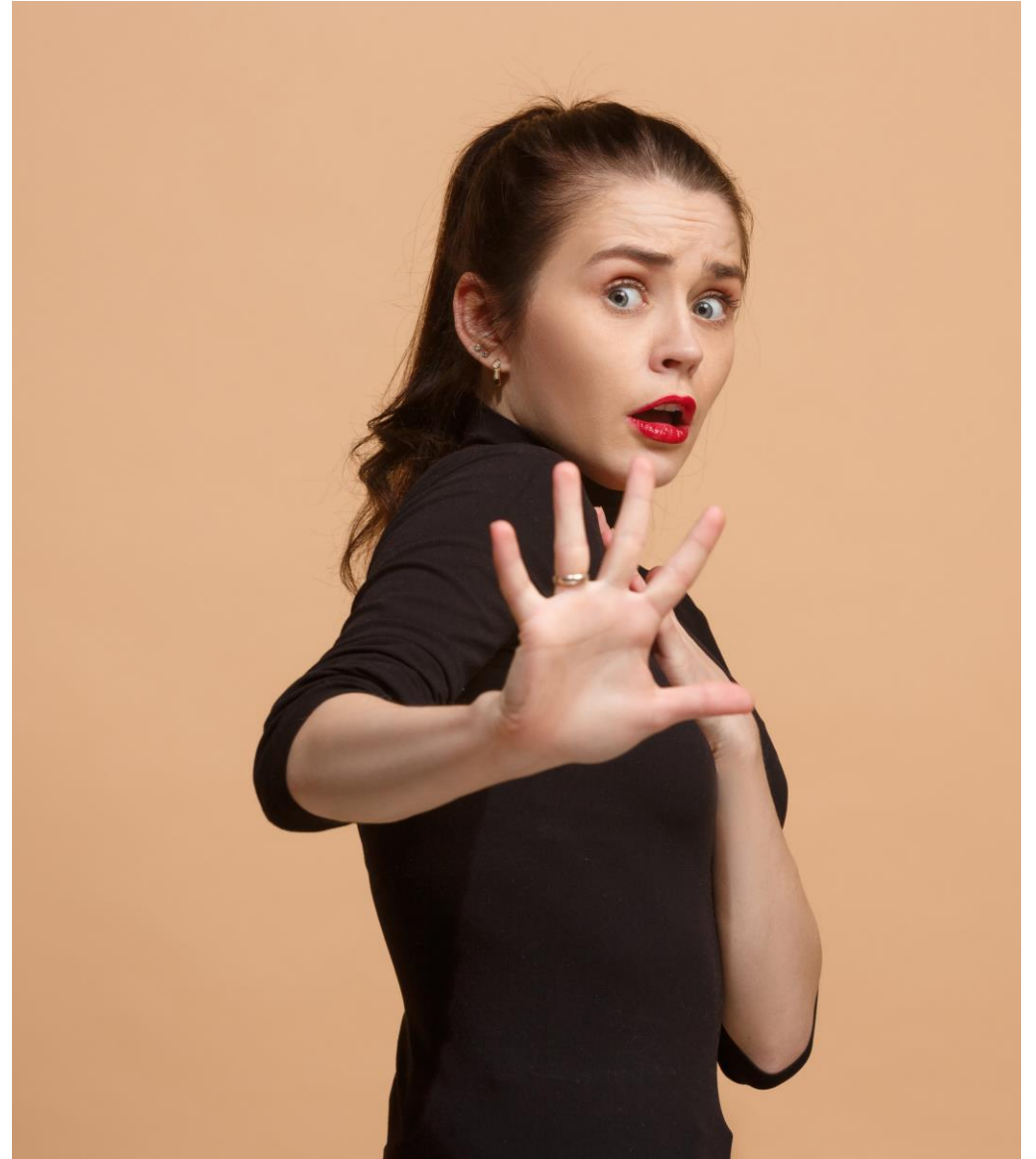
HETKI

Huomaa

- Edellyttää pysähtymistä, jotta pystyisimme valitsemaan toimintatapamme
- Tunnekuohussa aivot menevät taistele, pakene tai lamaannu tilaan, joka "tyhmentää" ja tekee pahimmillaan aggressiivisemmäksi.
- Pysähtyminen ja pysähtymisessä viipyminen rauhoittaa kehomielen -> viestimme itsellemme, että kyseessä ei ole hätätilanne
- Siirytään ulkoisista tarkkaavaisuuteen vaikuttajista (äänet, katseet, sanat ja paikka) sisäisiin tarkkaavaisuuden vaikuttajiin eli läsnäoloon : uudet mahdollisuudet, toisten ihmisten näkökulman hahmottaminen, myötätunnosta käsin toimiminen
- **Huomaaminen on hereillä ja läsnä olemista**

Harjoittelu:

Kirjaa jälkikäteen
vaikeiden tilanteiden
kuvaus, jossa ilmaiset
mitä ajattelit ja keholliset
tunteet hetkessä



Erota

- Stressaavassa tilanteessa sekoitamme toisen tarpeet omiimme
- Opeteltava tunnistamaan ja **erottelemaan omat ja toisen tarpeet ja tunteet** -> auttaa hahmottamaan kokonaiskuvaa, saamaan etäisyyttä ja ottamaan vähemmän henkilökohtaisesti
- Tunteet "tarttuvat" solutasolla aivoissa ns. peilineuroneissa
- Tunteita tulkitaan usein väärin
- Pelkkä tunteisiin huomion kiinnittäminen saattaa jopa syventää tunnetta, mutta **tunnistaminen ja nimeäminen** auttaa
- Erottaminen tarkoittaa myös, että vaikka tunnen sitä mitä tunnen, se ei tarkoita, että on toimittava tunteen mukaan
- Tunteiden alla on aina tarpeita

Pinnallinen tunne vs. ydintunne

Pintatunne ja selviytymiskeino

- Vihaissena kiukuttelen →
- Hädissäni murehdin →
- Epävarmana valehtelen →
- Pelloissani kontrolloin muita →
- Katkerana suutun →
- Loukkaantuessa vetäydyn →
- Ärsyyntyessä huudan →

Ydintunne

- Pelottaa →
- Pelkään epäonnistua →
- Pelkään konfliktia →
- Pelkään hylätyksi tulemistä →
- Olen turhautunut →
- Pelottaa jäädä yksin →
- Olen surullinen →

Tarve tunteen takana

- Tarvitsen turvaa
- Kaipaen luottamusta
- Tarvitsen ymmärrystä
- Kaipaan hyväksyntää
- Tarvitsen rajoja
- Kaipaan joukkoon kuulumista
- Tarvitsen lohdutusta

Harjoittelu:

Nimeä mielessäsi tunteesi ja yritä hahmottaa, mikä tarve on tunteen taustalla?

Pyri tunnistamaan toisen ihmisen tunne ja mikä saa hänet mahdollisesti tuntemaan niin?



Tunne

- Kun huomaat hetken ja pysähdyt kuulostelemaan sitä, mitä parhaimmillaan tapahtuu – **tunne ja tunnustele myös kehoasi** -> tuntemusten tunteminen tuo sinut tähän hetkeen ja rauhoittaa jo itsessään ja tekee mahdolliseksi nähdä uusia tapoja ratkaista ongelma
- Kaikkiin kokemuksiimme liittyy **aistimus, ajatus ja tunne**: tutustu minkä kautta epämiellyttävissä tilanteissa saat yhteyden itseesi

Harjoittelu

- 1) **Huomio jalkapohjiin** – tunne vakautta
- 2) **Huomio hengitykseen** – muutama tietoinen, luonnollinen oma hengitys sisään ja ulos -> tietoiset helpotuksen huokaisut poistavat stressiä ja kertovat keholle, ettei ole mitään hätää. Voit myös haukotella ääneen – se rauhoittaa myös toista ihmistä
- 3) **Tunne koko keho** siinä asennossa, jossa olet. Miltä stressireaktiot tuntuvat kehossasi? Mitä tutummaksi reaktiosi tulevat, sen turvallisemmaksi tunnet olosi näissä tilanteissa tulevaisuudessa
- 4) **Tunteiden sanallistaminen** auttaa sinua stressitasojen laskemisessa kehossasi



Kuuntele

- Tarkoittaa kahta asiaa:
 - 1) **kuunnella omia tunteita** ja osoittaa itselleen myötätuntoa
 - 2) **kuunnella toisen tunteita** ja osoittaa hänelle myötätuntoa
- Tunteiden sanoittaminen itselle on huolenpitoa ja itsemyötätuntoa -> saadaksesi otteen sanoista, kuvittele miten lohduttaisit lasta tai läheistä ihmistä
- Oman kehon silittely, lempeä kosketus rauhoittaa -> samat hyvänolon tunteet toteutuvat kuin jos toinen silittäisi tai halaisi
- Tunteesi ansaitsevat tulla kuulluksi - omat rajat

Kuuntelemisen harjoittelu

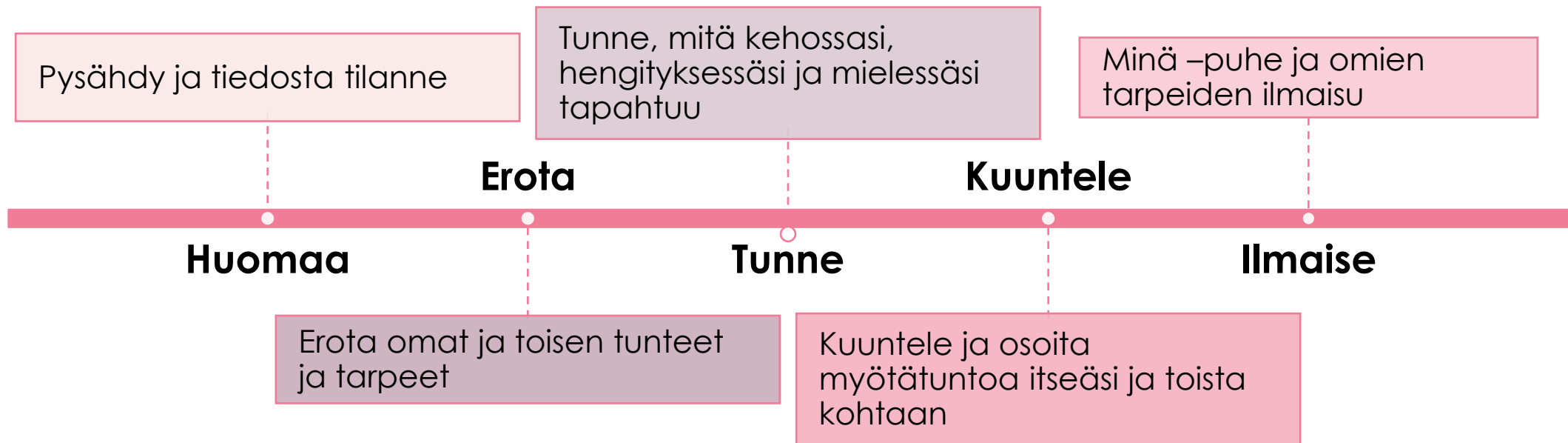
1. anna toisen puhua keskeytyksettä
2. pidättäydy ratkaisuehdotuksista
3. suuntaudutaan toista kohti jättäen muun tekemisen
4. Esitä lisäkysymyksiä ja myötäile äännähdyksin
5. Sanoita kuulemaasi ja erityisesti tunteita



Ilmaise

- Tultuasi tietoiseksi omista ja toisen tunteista ja tarpeista, **valitse tapa jolla haluat ilmaista** niitä -> pyyntö, toteamus, hiljaisuus
- Minä –viesti on vastuullinen ja selkeä: ymmärretään rehellisinä, avoimina ja tasa-arvoisina -> otat sanomastasi vastuun, määrittelet rajasi ja uskallat sanoa sen
- Vihanpuuskassa haluamme helpottaa oloamme -> syyttäviä ja vihamielisiä viestejä, Sinä –muodossa -> viesti hyökkäävä -> johtaa puolustuskannalle menoon
- Tunteen ilmaisu voi olla myös liike tai jokin muu käytös esim. tilasta poistuminen

”Aika”jana



A large, horizontal pink brushstroke graphic with a rough, textured edge, serving as a background for the title.

Lähteet

- ♥ Kauppila, Elina (2018) Huomaa hetki perheessä – Vanhemmuuden tunnetaitokirja
- ♥ Lahtinen, Anuliisa & Rantanen, Jarkko (2019) Tunnetaidot opetustyössä – Opas haastaviin tilanteisiin
- ♥ Marshall B. Rosberg, (2019) Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus
- ♥ Sofia, Jenni (2022) Miksi siili kiroilee - Tunnetaitokirja

Kiitos

SopuSointu Hyvinvointipalvelut

info@sopusointu.fi

p. 044- 747 6611

www.sopusointu.fi

