



Sytykkeitä keskusteluihin ryhmissä

Vertaistoiminnan kehittäjä Päivi Suuniittu

Vinkkejä kysymysten käyttäjälle

- Kysymykset on laadittu rikastamaan keskusteluja ryhmissä yleisillä elämään kuuluvilla teemoilla, kuten tunteilla. Listan lopussa on pieni tietoisku tunteista ja niiden kohtaamisesta ryhmässä. Omien tunteiden tunnistaminen auttaa niiden säätelyssä. Se on hyödyllinen taito.
- Kysymysten parissa voi pähkäillä ja keskustella pareittain, pienissä ryhmissä tai koko porukalla kerralla.
- Suunvuoro kaikille halukkaille. Ainoita oikeita vastauksia ei ole, monia on.
- Pähkäilyn voi muuttaa toiminnaksi, jos siltä tuntuu.
- Jos koko porukka on samassa tilassa, voit esittää kysymykset myös lukemalla dioista näyttämättä niitä osallistujille. Silloin huomio pysyy varmemmin kulloinkin esillä olevassa keskustelunaiheessa.
- Voit käyttää myös verkossa.

Itsemyötätunto

- Itsemyötätunto on halua ja kykyä pitää itsestään huolta elämän tuulissa. Ystävällisyyttä ja kohtuullisia vaatimuksia itseä kohtaan.
- Minkälaisia ajatuksia itsemyötätunto sinussa herättää?
- Miten sinä tarjoat hyväksymistä ja myötätuntoa itsellesi?
- Minkälaisissa tilanteissa itsemyötätunto on ollut erityisesti tarpeen?
- Entä missä tilanteissa vaikeaa?
- Miten itsemyötätuntoa voisi vahvistaa?



Myötätunto

- Myötätunto on kykyä tunnistaa toisen tunnetila, elää mukana toisen iloissa ja suruissa. Myötätunto kutsuu myös tekoihin.
- Minkälaisissa tilanteissa olet tunnistanut itsessäsi myötätuntoa?
- Miten olet osoittanut myötätuntoa?
- Milloin olet saanut osaksesi myötätuntoa?
- Miltä se tuntui?



Sisu

- Miten määrittelisit sisun?
- Kenessä tunnistat ihailtavaa sisukkuutta?
- Missä elämäntilanteissa olet tarvinnut sisua?
- Mistä löydät sisua, kun sitä tarvitset?
- Voiko sisua olla liikaa?
- Miten näet oman ja toisten sisun suhteen? Minkälaisia havaintoja sisujen kohtaamisesta sinulla on?



Onni

- Mitä onni sinulle tarkoittaa?
- Miltä onni tuntuu? Miten onnellisuus näkyy sinusta?
- Mikä tekee sinut onnelliseksi?
- Miten voisit lisätä omaa onnellisuuttasi?
- Minkälainen suhde sinun onnellasi on muiden ihmisten onnellisuuteen?
- Mikä sinun mielestäsi on tehnyt Suomesta maailman onnellisimman kansakunnan jo monena vuonna?
- Mistä etsiä onnea, jos se on päässyt elämästä katoamaan?



Tyytyväisyys

- Mitä tyytyväisyys sinulle tarkoittaa?
- Miltä tyytyväisyys tuntuu?
- Miten se eroaa onnellisuudesta?
- Miten voisit vahvistaa omaa tyytyväisyyttäsi?
- Suomi on mitattu maailman onnellisimmaksi maaksi jo monta kertaa. Asiantuntijoiden mielestä onnellisuuskysely mittaa pikemminkin tyytyväisyyttä omaan elämään. Mitä sinä ajattelet tästä? (Kansainvälisessä kyselyssä onnellisuutta mitataan kysymällä arviota omasta koetusta onnellisuudesta asteikolla 0-10).



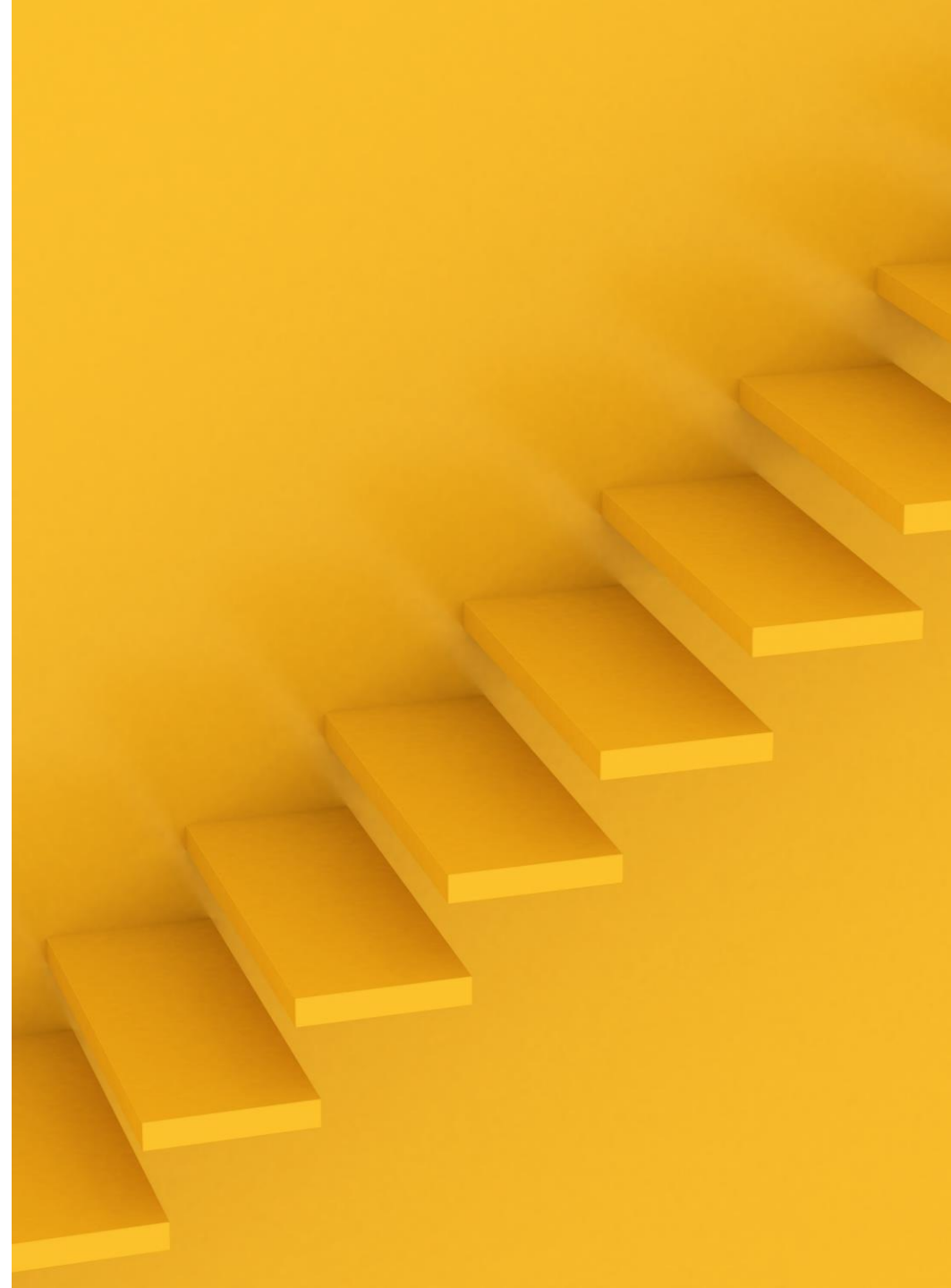
Hyvä minä

- Missä olet hyvä?
- Missä muussa vielä?
- Mistä aiheesta sait viimeksi kiitosta ja kehuja?
- Miltä se tuntui?
- Mistä kiitit itse itseäsi viimeksi?
- Millä tavoin teit sen?
- Miten juhlistat onnistumisesiäsi?



Iloa elämään

- Minkälaisista asioista tai tapahtumista tulet iloiseksi?
- Mikä on viimeksi ilahduttanut sinua?
- Missä ilo tuntuu?
- Miten osoitat ilosi? Mistä muut huomaavat, että olet iloinen?
- Mikä iloisena tuntuu erilaiselta kuin muuten?
- Miten etsit iloa, jos se on hetkeksi kadonnut?
- Kuinka löytyneen ilon saa pidettyä tallessa?
- Miten iloa voisi levittää ympärilleen?



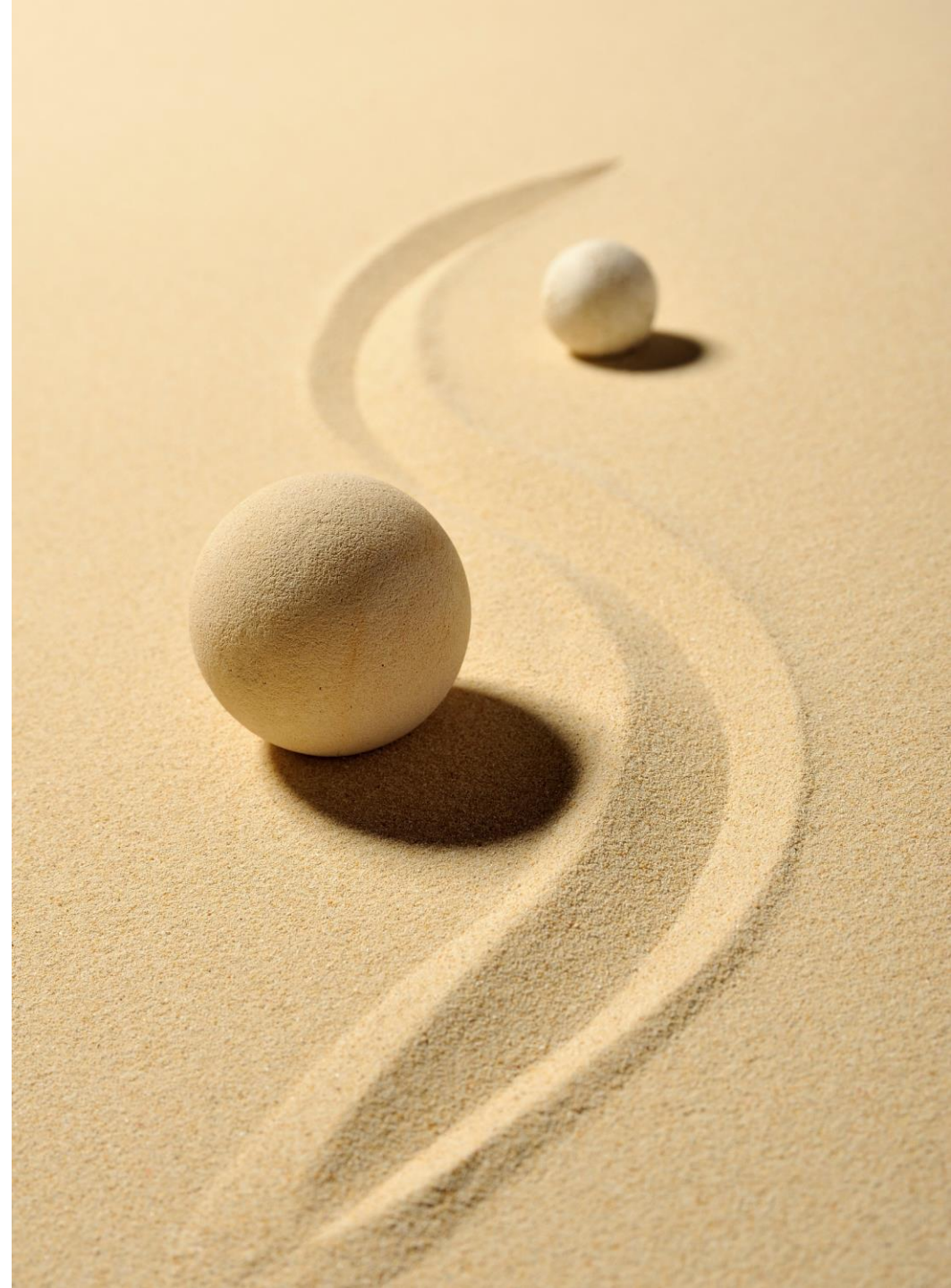
Lempiasiat ilona arjessa

- Mikä on lempivärisi?
- Lempikappaleesi?
- Lempiruokasi?
- Lempivuodenaikasi?
- Lempikirjasi?
- Lempivaatteesi?
- Lempipaikkasi?
- Lempiharrastuksesi?
- Lempisanontasi?



Asenne

- Asenne tarkoittaa suhtautumistapaa jotakin ilmiötä tai aihetta kohtaan. Asenteet vaikuttavat vahvasti toimintaamme. Ne ovat melko pysyviä, mutta niitä voi muuttaa. Ja ne voivat muuttua.
- Tunnistatko, mikä on oma perusasenteesi elämää kohtaan?
- Miten se näkyy ja tuntuu toiminnassasi?
- Miten tulla toimeen eri tavoin elämään suhtautuvien kanssa?
- Minkälaisia kokemuksia sinulla on oman asenteesi muuttamisesta jonkin asian suhteen?
- Mitä ajattelet toisten ihmisten asenteisiin vaikuttamisesta?
- Kuinka sovittaa yhteen eri tavoin asioihin suhtautuvien toiveita ja odotuksia esimerkiksi ryhmässä tai yhdistyksessä?



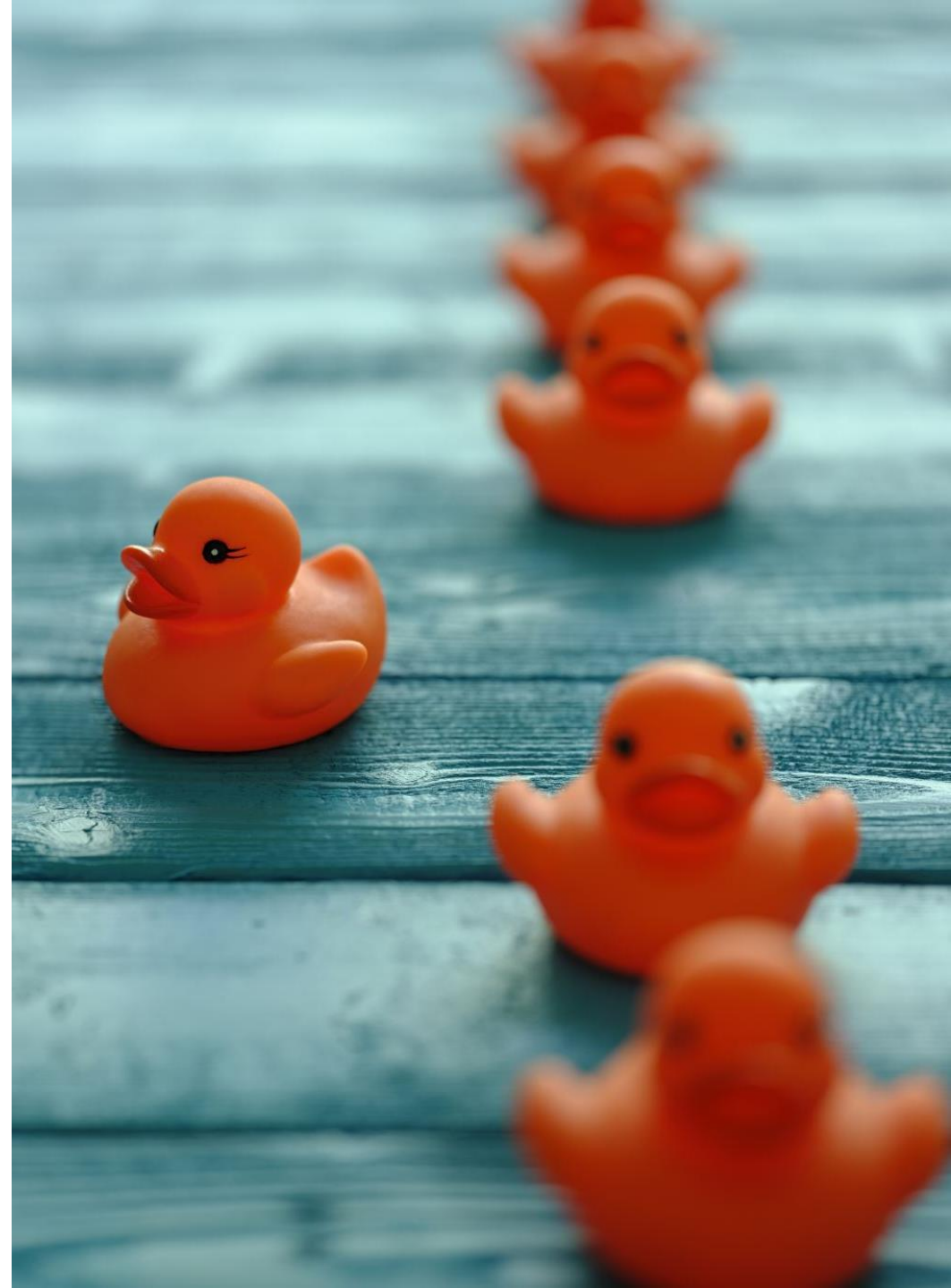
Innostus

- Minkälainen innostuja olet?
- Mistä innostuit viimeksi?
- Miltä innostuminen tuntuu?
- Minkälaisten asioiden pariin innostus on sinut johtanut? Mitä siitä on seurannut?
- Mitä hyötyä innostuksesta on? Entä haittaa?
- Mistä innostusta voi löytää, jos se on kadoksissa?
- Miten voisi innostaa muita?



Rohkeus

- Mitä kaikkea rohkeus tarkoittaa sinulle arjessasi?
- Miltä rohkeus tuntuu?
- Missä tilanteissa olet tarvinnut rohkeutta?
- Koska viimeksi tunsit itsesi rohkeaksi?
- Miten löydät rohkeuden, kun sitä tarvitset?
- Kuka on rohkeusesikuvasi? Kenen rohkeutta arvostat tai ihailet?
- Minkä verran rohkeutta on tarpeeksi?



Rakkaus

- Mitä rakkaus sinulle tarkoittaa?
- Miltä rakkaus tuntuu?
- Miten osoitat rakkautta?
- Kuinka monenlaista rakkautta tunnistat?
- Miten rakkautta voi löytää, jos se on päässyt elämästä katoamaan?



Luonto

- Minkälaisessa ympäristössä kasvoit ja leikit lapsena?
- Mikä osa luonnolla oli elämässäsi?
- Mikä on lempipaikkasi luonnossa nyt?
- Mikä on lempivuodenaikasi?
- Entä lempituoksusi luonnossa?
- Miten luontosuhteesi on muuttunut elämäsi aikana?
- Mitä luonto merkitsee sinulle nyt?



Tulevaisuus

- Elämämme nykyisyys on menneisyydessä tehtyjen päätösten ja toiminnan summa, sanoo tulevaisuudentutkija. Ihmisen tietoisuudessa nykyhetken voi nähdä välittäjänä menneen ja tulevan välissä.
- Millä mielin sinä ajattelet tulevaisuutta?
- Mitä hyvää menneestä toivot siirtyvän tulevaisuuteen?
- Miten pitkällä tähtäyksellä mietit tekemiäsi valintoja?
- Mikä tulevaisuudessa ilahduttaa sinua?
- Mikä huolettaa?
- Mikä on toiveikkain mahdollinen tulevaisuuskuva, jonka voit kuvitella tänään?

<https://tulevaisuus.fi/perusteet/aikakasitys/#menneisyyden-ymmartamisen-merkitys>

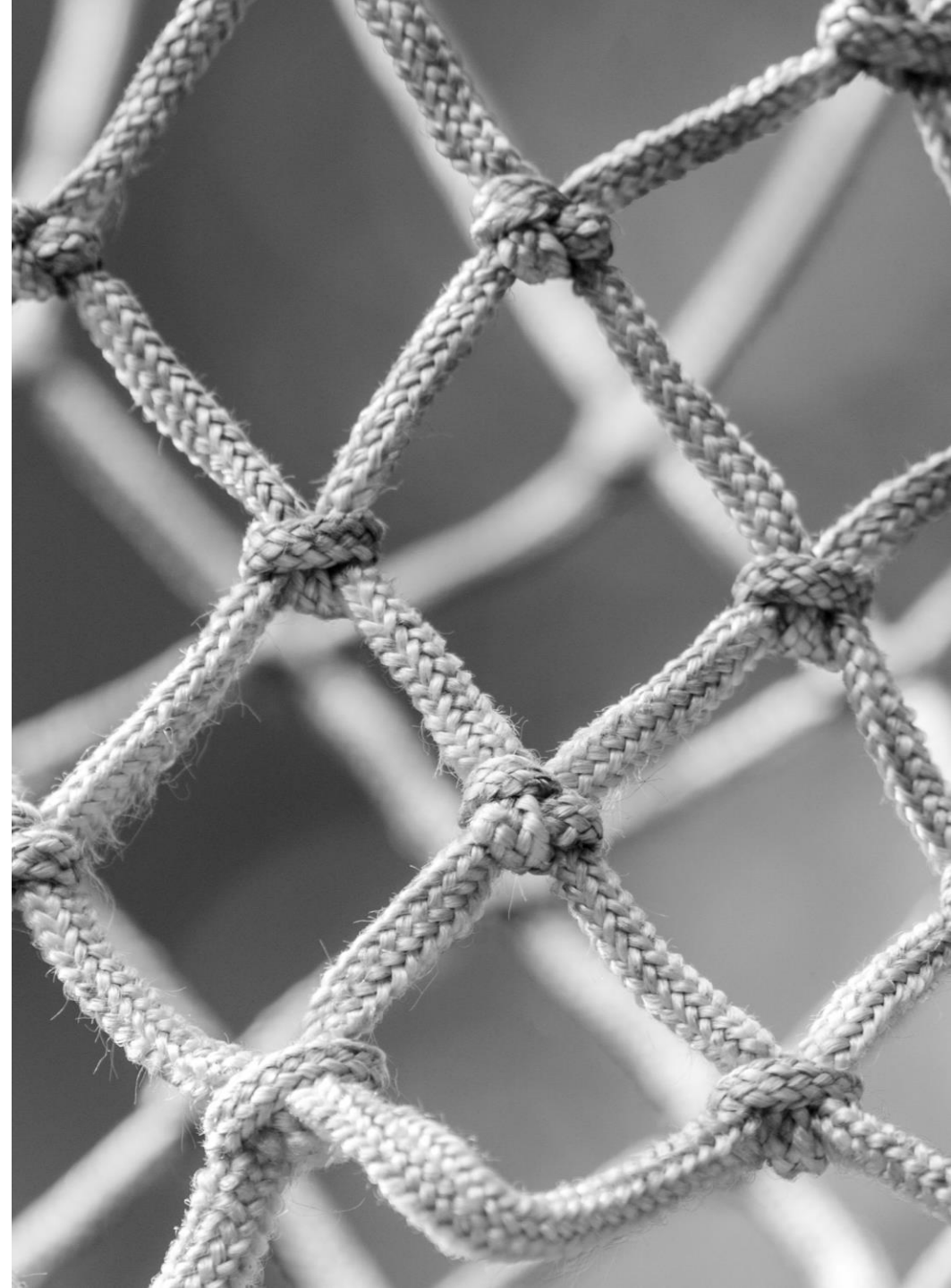


Pelko

- Pelko liittyy tavallisesti todellisen ulkoisen vaaran havaitsemiseen. Tunne ohjaa etsimään turvaa.
- Mitä sinä pelkää?
- Miltä pelko tuntuu?
- Miten kohtaat pelkosi?
- Miten pelko vaikuttaa elämässäsi?
- Minkälainen pelko on hyödyllistä? Entä minkälainen haitaksi?
- Mikä auttaa karkottamaan pelon?

Huoli

- Mitä huoli sinun mielestäsi on?
- Minkälaisilla asioilla on taipumus jäädä pyörimään huolina mieleesi?
- Mitä hyötyä huolestasi ja huolestumisesta on sinulle ollut? Entä ihmisille ympärilläsi?
- Miten olet onnistunut katkaisemaan huolen vatvomisen?
- Miten huolen tarttumista mieleen voisi torjua?



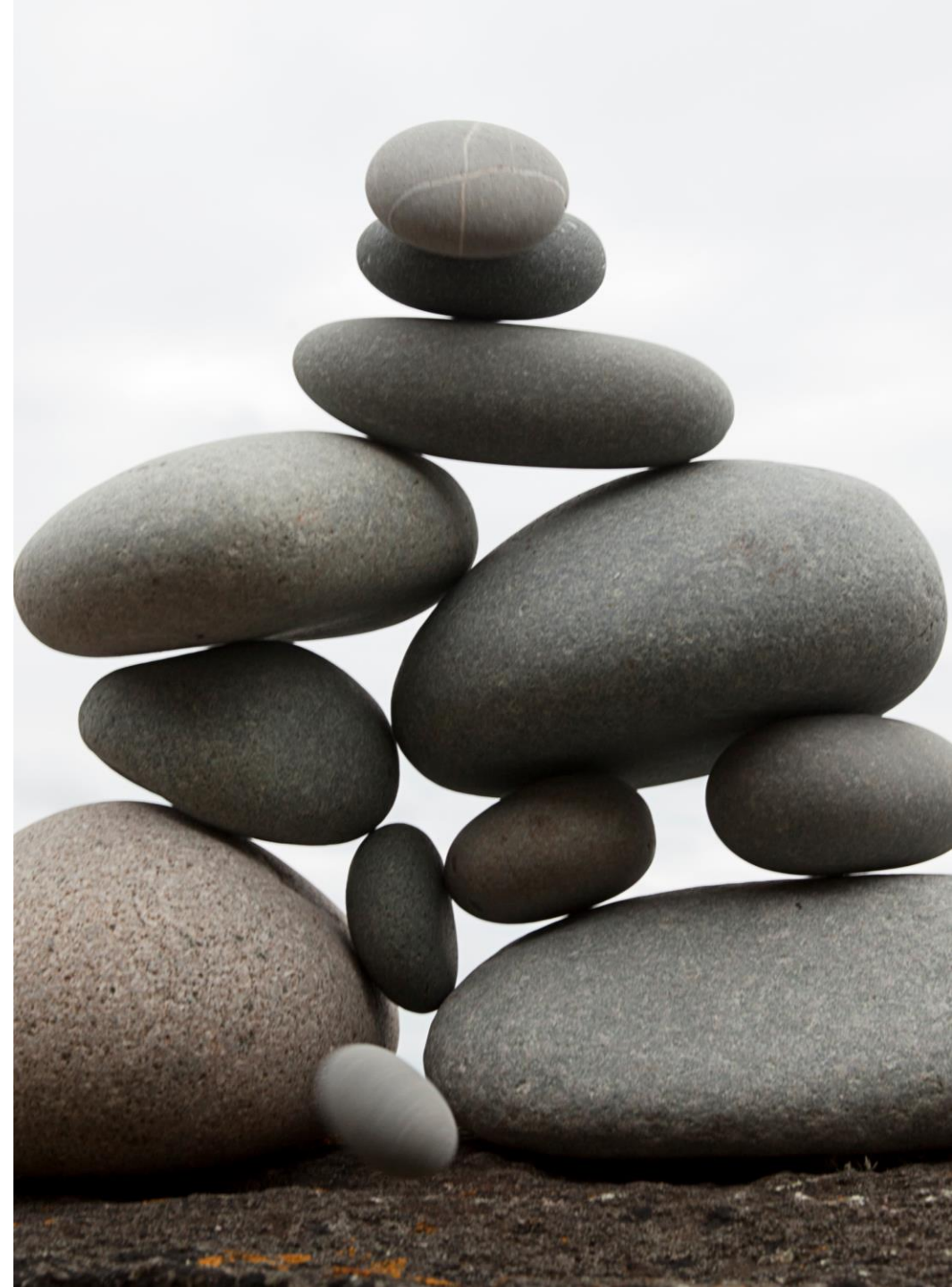
Pettymys

- Pettymyksen tunne herää tilanteissa, joissa emme saa, mitä toivomme. Pettymys estää juuttumasta sellaiseen, mikä ei toimi. Pettymyksen pelko voi innostaa yrittämään kovemmin tai uusin keinoin.
- Missä kohdin kehoa pettymys tuntuu?
- Miten se näkyy ja tuntuu käyttäytymisessä?
- Mihin pettymys jossakin asiassa on sinua innostanut?
- Miten kohdata pettymyksen kokenut ihminen?



Syyllisyys

- Syyllisyyttä voi kokea, kun omalla toiminnallaan tai toimimatta jättämisellään on aiheuttanut vahinkoa toiselle tai on toiminut omia arvojaan vastaan.
- Missä tunne tuntuu kehossa?
- Mikä helpottaa tunnetta – mihin toimintaan tunne ohjaa?
- Voiko syyllisyyden tunne olla aiheeton?
- Mediaviestinnän sisällöt voivat herättää monenlaisia tunteita. Tunnistatko syyllisyyttä?
- Mitä syyllistäminen mielestäsi tarkoittaa?



Häpeä

- Jos toimii oman yhteisönsä sääntöjä vastaan, voi kokea häpeää. Tunne voi nousta myös, jos omaa koskemattomuutta loukataan. Häpeä voi olla lyhytkestoista tai tarttua mieleen pitkäksi aikaa.
- Missä häpeä tuntuu? Miltä se tuntuu?
- Tunnistatko muita häpeän aiheita, kuin yllä mainitut?
- Mikä helpottaa häpeää?
- Miten voi auttaa toista ihmistä ulos häpeän varjosta?



Muutos

- Vain muutos on pysyvää, sanotaan.
- Miten sinä olet muuttunut elämäsi aikana oppimisen ja kokemuksen kertymisen myötä?
- Mitä muutoksia olet tavoitellut tai tavoittelet nyt?
- Mikä maailman muuttumisessa ilahduttaa sinua?
- Mikä harmittaa tai huolettaa?
- Kuvittele kotiseutusi 10 vuoden päästä. Miltä arvelet sen näyttävän?



Suru

- Suru on luonnollinen, elämän jatkumista edistävä tunne, kun olemme kokeneet suuren menetyksen tai ennakoimme sellaista. Surun kokemus on henkilökohtainen. Jokainen suree omalla tavallaan.
- Miltä tuntuu surevan ihmisen kohtaaminen?
- Miltä muiden kohtaaminen, kun itsellä on surua?
- Miltä surusta puhuminen tuntuu?
- Miten voisi tukea surevaa kanssaihmistä?



Hyväksyminen

- Hyväksyminen tarkoittaa, että asia, kokemus tai tunne hyväksytään sellaisena kuin se on arvostelematta tai yrittämättä muuttaa sitä. Nyt on näin.
- Miten onnistuu itsensä hyväksyminen?
- Miltä ei-toivotun asian, kokemuksen tai tunteen hyväksyminen tuntuu?
- Minkälaisia vaiheita hyväksymisessä on sinun elämässäsi eri asioiden kohdalla ollut?
- Mikä voisi helpottaa sairastumisen tai muun hankalan asian hyväksymistä?



Toivo

- Toivo tarkoittaa uskoa siihen, että elämässä voi tapahtua jotakin hyvää.
- Mitä ajattelet, mihin toivoa tarvitaan?
- Mitä toivo sinulle merkitsee?
- Miten pidät yllä toivoasi?
- Miten ihmiset voivat auttaa toisiaan toivon löytämisessä?
- Tai toivon säilyttämisessä?



Tunne

- Tunne on lyhytkestoinen, spontaani ja ohimenevä reaktio ärsykkeeseen, joka voi kummuta itsestäsi (ajatus, kokemus, muisto tai muu aihe) tai ulkopuoleltasi. Tunteen kokemiseen liittyy fyysisiä merkkejä (hikoilu, punastuminen, sydämen tykytys tai muu).
- Kaikki tunteet ovat oikein ja sallittuja. Jokainen vastaa itse tavastaan osoittaa tunteensa. Ryhmässä tunteiden jakaminen turvallisessa ilmapiirissä keskustellen vahvistaa ryhmän kiinteyttä ja turvallisuutta.



Tunteet ovat tärkeitä

- Aivomme koettavat tunnekokemusten avulla kertoa meille, mikä on hyödyllistä ja mikä haitallista. Usein tämä viesti on kuitenkin epätarkka, emmekä välttämättä osaa liittää sitä mielessämme ja kehossamme virinneeseen tunnereaktioon.
- Tunne viriää nopeasti, sen tunnistaminen tapahtuu viiveellä.
- Omien tunnekokemustemme ymmärtäminen on hyödyllistä. Tunteiden tunnistamista on mahdollista opetella.
- Jo pelkkä tunteiden nimeäminen tyynnyttää niitä.
- Elämme jatkuvassa tunnekokemusten – omiemme ja toisten tunteiden - virrassa ihmisten kesellä.

Lähde: Lauri Nummenmaa, Tunteiden psykologia 2022, Tammi.



Perustunteet I

- Mielihyvän kokemukset ohjaavat yksilöä kohti hyödyllistä toimintaa.
- Pelon voidaan ajatella olevan mekanismi, joka ohjaa yksilöä poispäin haitallisista tapahtumista.
- Inhoreaktion pääasiallinen tarkoitus on estää haitallisten, esimerkiksi pilaantuneiden tai myrkyllisten, ruokien ja juomien nauttimista.
- Surun ilmaisut saavat aikaan empaattista käyttäytymistä muissa ihmisissä ja siten edistävät yksilön mahdollisuuksia saada apua.

Lähde: Lauri Nummenmaa, Tunteiden psykologia 2022, Tammi.



Perustunteet II

- Viha nostaa yksilön toimintavalmiutta ja suuntaa fyysiset ja psyykkiset resurssit joko puolustamiseen tai hyökkäämiseen.
- Hämmästyksen kokemus keskeyttää senhetkisen toimintamme ja valmistaa meidät muuttamaan toimintaamme uutta ja yllättävää tilannetta paremmin vastaavaksi.

Lähde: Lauri Nummenmaa, Tunteiden psykologia 2022, Tammi.

