



Maltanko kuunnella?

Omien tunne- ja
vuorovaikutus-
taitojen
kehittäminen

Ulla Klemola ja Tommi Mäkinen,
Jyväskylän yliopisto

Tänään

- Pysähdytään
- Tutkitaan kuuntelemista
- Harjoitellaan kuuntelemisen taitoja

4 hengen ryhmään

- Kuka olen?
- Mistä tulen?
- Miksi tulin tähän pajaan?



Palauta mieleesi...

Miksi tunne- ja vuorovaikutustaitoja?

”Johtamisessa ja lastenkasvatuksessa toimivat samat periaatteet: kuuntele, ymmärrä, tue, anna aikaa, anna vastuuta”

Matti Alahuhta

Alkuportaattitutkimus

Let's move –hanke – Autonomiiaa tukevan vuorovaikutustyyli

Ihmisen valmentaminen (Tiikkaja)

Syväjohtaminen (Nissinen)

Hyvinvoinnin tukeminen/ohjaustaidot (Jyu:n Student Life -ohjelma)

Tunne- ja vuorovaikutustaidot

– Omien tunteiden tunnistaminen,

– nimeäminen,

– ilmaisu ja

– säätely

(Mayer, Caruso & Salovey 2000;
Denham ym 2003)

– Selkeä sanaton ja sanallinen itseilmaisu

– Kuunteleminen

– Ongelmanratkaisutaidot

(Gordon 1974/ 2004)

Vuorovaikutusta voi oppia

- Tiedostaminen – silmien avaamista tavallisille asioille
- Taitoja voidaan harjoittaa ja kehittää luonteenpiirteistä tai temperamentista riippumatta (Mayer 2001)

Arvot ja asenne

- taitojen käytön edellytys

- toisen kunnioittaminen
- **tasa-arvo** (Rogers 1983; Saarni 2000)

Kuuntelun ja auttamisen taitoja



1. **EVVK-** Mukamaskuuntelet, mutta ajatuksesi ovat muualla. Selaat kännykkää, haukottelet, katselet muualla jne.

2. **Kuuntelee keskeyttäkseen** - kuuntelija keskeyttää aktiivisesti kysellen koko ajan turhia yksityiskohtia toiselta.

3. **Kuuntelee omista lähtökohdista käsin** - kuuntelet hetken aikaan, kunnes keskeytät puhujan ja alat kertoa omaa kokemustasi aiheesta.

4. **Läsnäoleva kuuntelu** - kuuntelet levollisesti koko kehollasi, äänelläsi ja silmilläsi. Annat tilaa puhujalle ja varmistat, oletko ymmärtänyt oikein.

Kuuntelun taidot

– **Huomion** kohdistaminen ja **tilan** antaminen

✧ **Vastaanottoilmaukset:**

myötäileminen: aha, hmmm, niin, joo...

✧ **Ovenaukaisijat:**

”jatka vaan...”, ”kerro lisää” ..., ”mitä ajattelet...”,

”mä haluisin kuulla lisää...” ”avaatko vielä pikkusen...”

✧ **Kuullun tarkistaminen:** kerron omin sanoin toisen viestin

✧ **Aktiivinen/eläytyvä/empaattinen kuuntelu**

Aktiivisen kuuntelun kompastuskiviä


- ”Kyllä se siitä”
- ”Noh, huomenna on uusi päivä”
- ”Teet vaan kovasti töitä ni se palkitsee”
- ”Sun kannattais nyt...”
- ”Älä yhtään näytä tollasia ilmeitä”
- ”Sä itse toimit hölmösti ni saat kyllä syyttää vaan ittees”
- ”Pitäishän sun tietää..”

Aktiivinen/eläytyvä kuuntelu

- Toisen kokemuksen kuulemista ja sen heijastamista hänelle
- Sanoitan/tarjoan ääneen sanomalla toisen tunteen/tarpeen/toiveen
 - > tarkistan, olenko ymmärtänyt oikein
- Tärkein tukemisen ja ohjaamisen taito

Kuule toisen kokemusta

- Sanoita/tiivistä kuulemaasi
- Tarjoa tunnetta, toivetta..., jonka kuulet
- ...



“I would go even further and warn you not to give advice at all unless asked. Just being there and listening is an enormous contribution.”

John Gottman

Kotiläksy

Keskity tietoisesti kuuntelemaan

- Mitä tapahtuu?

Äsken ymmärsin

Isoin oivallukseni yhdellä virkkeellä

Lukemista

- Gordon, T. 2004. Toimiva perhe
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet – opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä.
- Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi.
- Talvio, M & Klemola, U. 2017. Toimiva vuorovaikutus.

Työpajan ”tuntisuunnitelma”

- Esittelemme toisemme
- Tänään-dia
- Alkuperinotehtävä
- Miksi ja mitä?
- Kuunteluharjoitukset A-B
- Kuuntelun taidot
- Aktiivinen kuuntelu teoriassa ja demonaa
- Pariharjoitus kuuntelusta + purku?
- Ajatusdia
- Kotiläksy
- Äsken ymmärsin...