



Kuuntelutreenit -työpaja

Pirkko Lahti, Taru Lintunen, Markus Talvio, Hanna-Mari Toivonen, Laura Otsala ja Tommi Mäkinen

Jyväskylän Kesän puheohjelma 5.7.2024
Jyväskylän yliopisto

Käyttäytymisen muutos, hyvinvointi ja terveys elämäntilassa
Tutkimuksen profilointialue - *BC-Well*





Taru Lintunen



Markus Talvio



Tommi Mäkinen



Laura Otsala



Pirkko Lahti



Hanna-Mari Toivonen



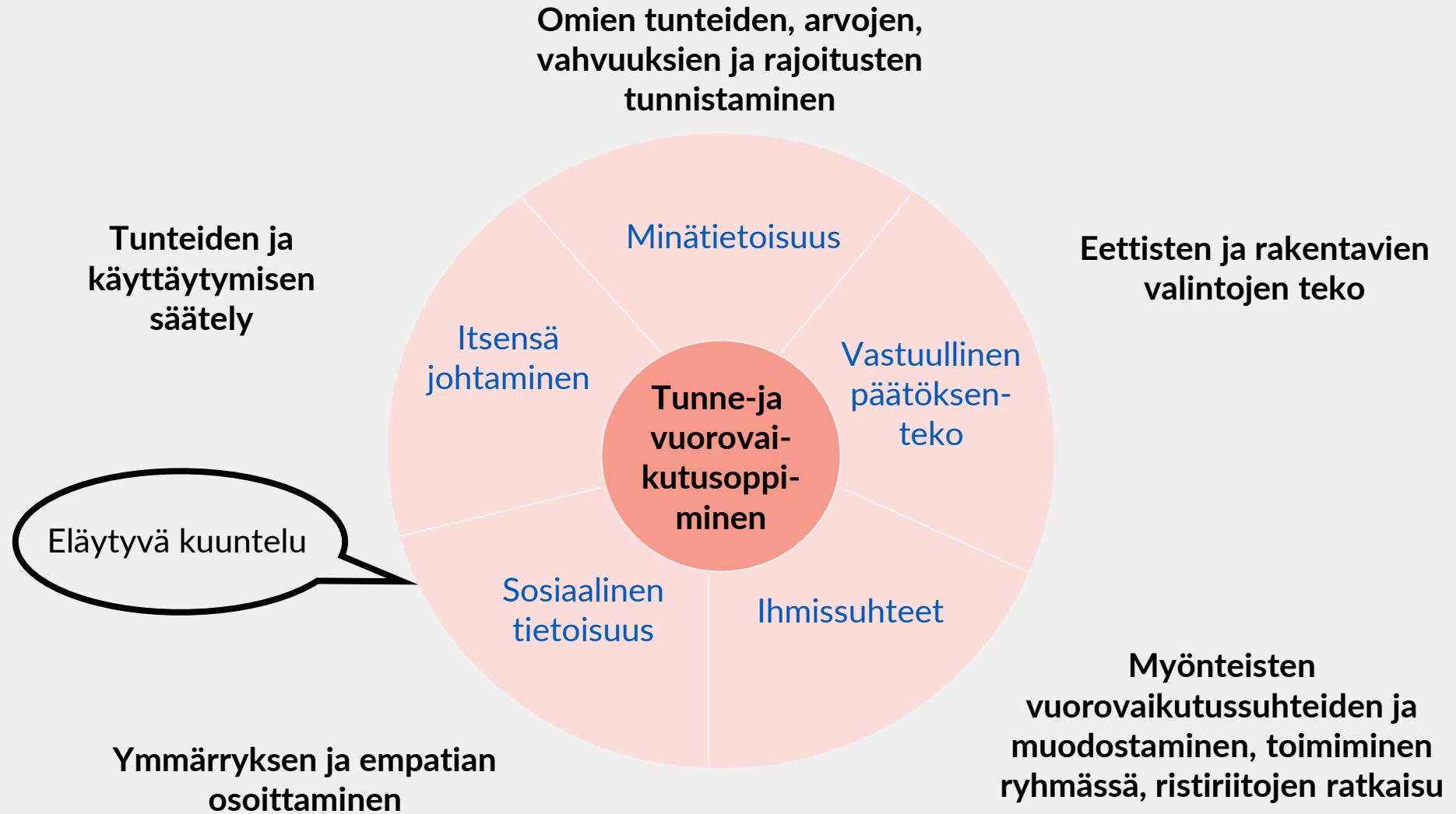
Tunne- ja vuorovaikutustaidot



Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat perusta koulumenestykselle, hyvän terveyden ylläpidolle ja yhteisön elämään osallistumiselle.

Tutkimusten mukaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja edistävät ohjelmat lisäävät tunne- ja vuorovaikutus pätevyyttä, oppimista, terveitä elintapoja ja vähentävät käyttäytymisongelmia ja tunnestressiä.

(Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (Eds.) (2015). Handbook of social and emotional learning: Research and practice. New York: Guilford Press.)





Kuuntelu

- auttaa kun tarvitaan avointa ja toimivaa kommunikaatiota,
- edistää toimivia neuvotteluja,
- ehkäisee ja purkaa vastakkainasettelua
- auttaa luomaan turvallista ja innostavaa ilmapiiriä,
- on keskeinen keino auttaa toista ihmistä, jolla on ongelma,
- avaa tietä empatialle.

Treeneissä harjoitellaan erityisesti aktiivista kuuntelua ja opetellaan välttämään vuorovaikutuksen kompastuskiviä.



Hyvän kuuntelijan ominaisuuksia

Passiivinen kuuntelu

- Katsekontakti
- Avoin asento
- Kosketus
- Nyökkäily
- Vaikeneminen toisen puhuessa
- Myötäileminen "Hmmm..." "Niin..."
- Ovenaukaisijat "Haluaisin kuulla vielä lisää"

Auttaa puhujaa jäsentämään ajatuksiaan
omassa tahdissaan

Ei kerro puhujalla ymmärtäkö kuuntelija häntä



- NeONBRAND
- <https://unsplash.com/photos/syH380GMnVY>



Aktiivinen eli eläytyvä kuuntelu

- Kuuntelumetodi, jossa **heijastat takaisin ymmärryksiä** siitä, mitä toinen on sinulle sanonut (**puhujan tunteet, tarpeet, pyrkimykset, toiveet, ongelmat...**)
 - Ei neuvoja, Ei ehdotuksia, Ei arvostelua
- Kuullun viestin **tarkistamista omin sanoin** - onko tulkinnut / ymmärtänyt kokonaisviestin oikein.
- Saa toisen ihmisen tuntemaan, että sinä **aidosti**:
 - kuuntelet häntä, arvostat häntä, pyrit ymmärtämään häntä
- Luo osapuolten välille molemminpuolisen ymmärryksen, kunnioituksen ja välittämisen suhteen
- Aktiivisesta kuuntelusta voi tulla mekaanista ja se voi kuulostaa teeskentelevältä ja manipuloivalta, jos sitä käytetään ilman arvostusta, empatiaa, luottamusta ja hyväksyntää



Käytä aktiivista kuuntelua

- Kun **TOISELLA on ongelma**
- **Auttaaksesi** toista
 - löytämään ratkaisu itsenäisesti
 - ilmaisemaan itseään
 - ajattelemaan itsenäisesti
- **Kuuntele ja palauta oma ymmärryksesi** toisen viestistä
- Toinen voi korjata, jos tulkintasi ei ollut oikea
- Ei vain murheissa vaan myös toisen ilossa voi olla mukana jakamalla sen myös sanallisesti



Joshua Rodriguez

https://unsplash.com/photos/-SbwOToll_4



Eläytyvää kuuntelua käytetään silloin, kun toisella on ongelma

- *”Olen voinut huonosti jo kaksi viikkoa. Tuntuu siltä, että mitkään konstit eivät tepsivät. Väsymys vaan lisääntyy. Ihan outoa.”*
- *”Sinä olet huolissasi siitä, mikä sinua oikein vaivaa.”*
- *”Sinä et nyt tiedä mitä pitäisi tehdä.”*



Viestin voi palauttaa puhujalle sanomalla esimerkiksi

- Seilahduttaa / harmittaa / hämmentää.....sinua
- Toivoisit, että.....
- Ymmärsin, että sinä.....
- Olosi on kuin.....
- Kuulostat.....
- Väsyttää....
- Huom! Ei kysymysmuodossa.

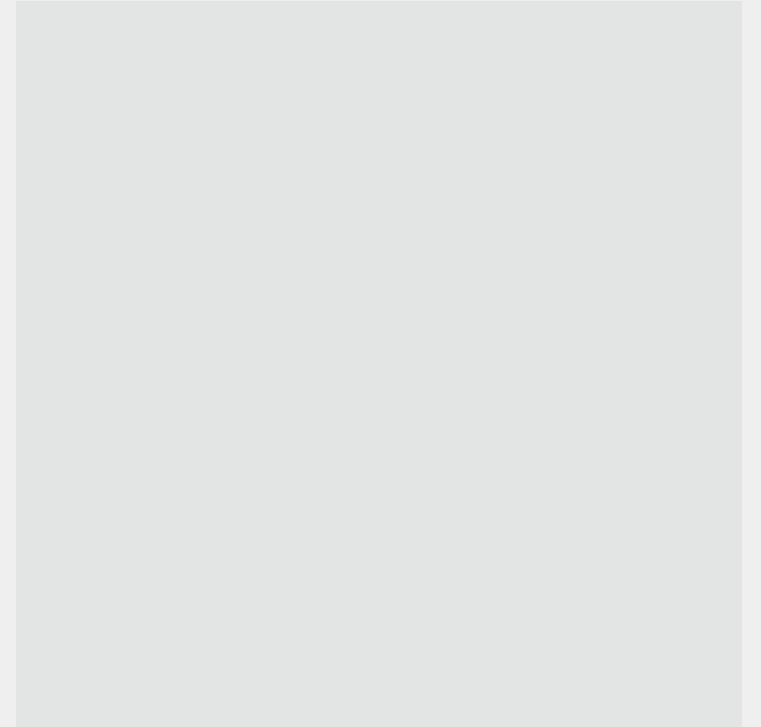


Petr Sevkovic

<https://unsplash.com/photos/id9i-v5fFMU>



Esimerkki: Aktiivinen kuuntelu





Vuorovaikutuksen 12 kompastuskiveä

1. Määräily, käskeminen, komentelu
2. Varoittelu, uhkailu
3. Saarnaaminen, syylistäminen
4. Järjen puhuminen, luennointi
5. Valmiit ratkaisut, ehdotukset, neuvot
→ **Tarjoavat ratkaisun**
6. Tuomitseminen, moittiminen, arvostelu, erimielisyys
7. Nimittely, leimaaminen, häpäiseminen, pilkkaaminen
8. Tulkinta, analysointi
→ **Osoittavat toisen virheet**
9. Lohduttelu, ymmärtävä säälittely, vakuuttelu
10. Kehuminen, myötäily, hyväksyminen
→ **Yrittävät parantaa toisen oloa**
11. Kyseleminen, urkkiminen, kuulustelu
→ **Pyrkivät ratkaisemaan toisen ongelman**
12. Vetäytyminen, häirintä, vitsailu, leikiksi lyöminen
→ **Vaihtavat aihetta**



Vuorovaikutuksen kompastuskivet



Jamie Street

<https://unsplash.com/photos/dQLgop4tnsc>

- Keskeyttävät toisen henkilön oman tutkiskelun
- Päästäkseen takaisin sisään prosessiin toisen täytyy ylittää tai kiertää esteet
- Vähättelevät toisen ongelmaa tai tunteita
- Heikentävät vuorovaikutussuhdetta
- Kompastuskivien käyttäminen ei ole “väärin”, mutta ne eivät ole kuuntelemista ja on tärkeää tiedostaa ne



Pirkko Lahti

- Tunnetaan vuosikymmenten työstä Suomen Mielen terveysseuran toiminnanjohtajana.
- Toimi aktiivisesti mielen hyvinvoinnin puolestapuhuja aikana, jolloin avoimuus näistä asioista oli harvinaista.



Kuuntelutreenit Pienryhmätyöskentely

Pareittain, mikä toi tänne työpajaan?



”Pelisäännöt”

1. Kuunnellaan toisia
2. Kunnioitetaan toisia
3. Saa jättää väliin
4. Luottamuksellisuus



Mark Duffel

<https://unsplash.com/photos/U5y077qrMdl>



Pienryhmätehtävien tarkoitus

- Tarkoituksena on harjoitella kuuntelun taitoja, erityisesti niitä taitoja, joita haluat itsessäsi kehittää.
- Tarkoituksena tässä harjoituksessa on myös välttää vuorovaikutuksen kompastuskiviä!
- Jokainen harjoitus kestää alle kaksi minuuttia.



Jako kahden tai kolmen hengen ryhmiin

- Muodostakaa kahden tai mielummin kolmen hengen ryhmiä.
- Valitkaa kuka on ensimmäisessä harjoituksessa
 - Kuuntelija
 - Puhuja
 - Tarkkailija (ei kahden hengen ryhmissä).



Roolit pienryhmissä

- Kuuntelija

- Sinun tehtävänäsi on harjoitella niitä kuuntelun taitoja, joita esiteltiin ennen kuin siirryttiin pienryhmiin ja välttää kompastuskiviä.
- Voit valita mielessäsi missä kuuntelun taidossa erityisesti tarvitset harjoitusta ja panostaa sen taidon harjoitteluun.

- Tarkkailija:

- Jos pienryhmässänne on tarkkailija, hänen tehtävänsä on katsoa, miten kuuntelu sujuu ja katsoa, mitä taitoja kuuntelija käyttää osoittaakseen kuuntelevansa puhujaa. Tarkkailija antaa lyhyen palautteen kuuntelijalle vasta harjoituksen jälkeen.

- Puhuja

- Sinun tehtävänäsi on kertoa alle kahden minuutin ajan yhdestä aiheesta:
 - Digilaitte ei toimi ...
 - Kaveri myöhästyy ...
 - Ruuan hinta nousee ...
 - Sähkön hinta nousee ...
- Pidä taukoja, jotta annat toisen osapuolen reagoida puheeseesi.



Ennen harjoitusten alkua...

- Puhuja
 - Päättää mistä asiasta hän kertoo noin kahden minuutin ajan
- Kuuntelija
 - Tekee päätöksen mihin kuuntelun taitoa hän erityisesti seuraavassa harjoituksessa harjoittelee. Hän myös kertaa kompastuskivet ja päättää välttää niitä.
- Tarkkailija (kolmen hengen ryhmässä)
 - Kertaa mielessään kuuntelun taidot ja kompastuskivet ja valmistautuu tarkkailemaan kuuntelijaa.



Harjoituksen jälkeen

- Keskustellaan lyhyesti miten kuuntelu sujui.
 - Mikä toimi hyvin ja miksi
 - Missä on vielä harjoiteltavaa
 - Muuta
- Valitaan uudet roolit.
- Käynnistetään uusi harjoitus, jossa ryhmäläiset ovat uusissa rooleissa.



Tunne- ja vuorovaikutustaitokoulutuksia

Kursseja [Jyväskylän yliopiston Avoimessa yliopistossa](#), useimmat verkkokurssina:

LPSP1003 [Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa](#), 5 OP

LPSA1003 [Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 2](#), 5 OP

LPSA1004 [Johtajuus ja vastuunotto liikunnassa](#), 5 OP

LPSA1007 [Motivoiva vuorovaikutus liikunnanohjauksessa](#), 5 OP

[Gordonin toimivat ihmissuhteet ry](#)

<https://www.gtiry.net/>

- Kursseja toimivasta vuorovaikutuksesta



Kirjallisuutta

- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (Toim.) 2015. Handbook of social and emotional learning: Research and practice. New York: Guilford Press.)
- Gordon Thomas 2004. Toimiva Perhe: Käytössä kokeiltuja menetelmiä vastuuntuntoisten lasten kasvattamiseen. Helsinki: LK-kirjat.
- Gordon Thomas 2006. Toimiva Koulu. Helsinki: LK-kirjat.
- Kuusela, M. 2005. Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen, oppiminen ja käyttäminen perusopetuksen kahdeksannen luokan tyttöjen liikuntatunneilla. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 165. Väitöskirja. Jyväskylä. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppiminen liikunnanopettajankoulutuksessa
- Mäkinen, T., Matikainen, M., & Kostianen, E. 2024. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppiminen liikunnanopettajankoulutuksessa. Yliopistopedagogiikka, 20.6.2024.
- Lintunen, T., & Gould, D. 2014. Developing Social and Emotional Skills. Teoksessa: A. Papaioannou and D. Hackfort (eds.) Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global perspectives and Fundamental Concepts. London: Routledge, pp 621-635.
- Talvio, M. 2014. How do teachers benefit from training on social interaction skills? Developing and utilising an instrument for the evaluation of teachers' social and emotional learning. Doctoral Dissertation. University of Helsinki. Department of Teacher Education, Research Report 361.
- Talvio Markus & Klemola Ulla 2017. Toimiva Vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hanna-Mari Toivonen, Paul M. Wright, Mary Hassandra, ym. (2021 Training programme for novice physical activity instructors using Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR) model: A programme development and protocol, International Journal of Sport and Exercise Psychology, 19:2, 159-178, DOI: 10.1080/1612197X.2019.1661268



Kiitos!

