

KAMU

Kaveri mielessä

Miten tuen
kaveriani?
-tunnit



Osaamiskeskus Nuoska
Nuorisotyö, koulutus ja oppimateriaali
Kompetenscenter Nuoska
Ungdomsarbete i skolor och läroanläggningar

mieli.fi

2. Tunti

Miten voin tukea kaveriani?



Osaamiskeskus Nuoska
Nuorisotyö, koulutus ja oppimateriaali
Kompetenscenter Nuoska
Ungdomsarbete i skolor och läroanläggningar

Tiesitkö, että...

- Jokaisella meistä on tilanteita, että tarvitsee toisten apua ja tukea.
- Avun tarve ei aina näy päälle päin.
- Vaikeista tilanteista ja haasteista ei tarvitse selvitä yksin.
- Kuunteleminen ja läsnäolo ovat keskeisiä asioita kaverin tukemisessa.



Millaisia kaveritaitoja minulla on?

1. Osaan tsempata ja kannustaa.
2. Osaan kuunnella keskeyttämättä.
3. Keskityn siihen, mitä toinen sanoo ja yritän ymmärtää kuulemaani.
4. Osaan osoittaa tukea sanoin ja teoin, jos toinen on alla päin tai häntä on kohdeltu huonosti.
5. Osaan pyytää anteeksi, jos pahoitan toisen mielen.
6. Olen kiinnostunut, mitä kaverilleni kuuluu ja muistan myös kysyä hänen kuulumisiaan.
7. Olen luotettava, en juoruile tai ole ilkeä takana päin.
8. Autan toista kannustavin sanoin ja teoin.
9. Olen empaattinen, minun on helppo asettua toisen asemaan.

Empatia auttaa eläytymään toisen tilanteeseen

- **Empatia on:**

1. Kykyä ymmärtää toisen näkökulma asiaan
2. Kykyä myötäelää ja kuunnella toisen kertomaa asiaa
3. Kykyä tunnistaa toisen tunteita ja myötäelää niitä.

Sinun on helpompi eläytyä toisen tunteisiin ja tilanteeseen, mikäli tunnistat ja ymmärrät omia tunteitasi.



TUNTEIDEN VUORISTORATA



Tunteiden tunnistaminen, kohtaaminen ja ilmaisu itseä ja toisia vahingoittamatta ovat tärkeitä taitoja. Ne vähentävät mm. masennusta ja ahdistusta ja vahvistavat mielenterveyttämme.

1. Mitä eri tunteita olet tuntenut viimeisen vuorokauden aikana?

TUNTEIDEN VUORISTORATA



2. Mitä tunteita olet huomannut kavereissasi viimeisen vuorokauden aikana?

Erilaiset tunteet kuuluvat elämään – tunteiden tunnistaminen ja niistä puhuminen tukevat mielenterveyttä

- Tiesitkö, että oman tunnetilan tunnistaminen ja nimeäminen jo helpottaa omaa oloa?
- Kun tunnistat omia tunteita, on helpompi tunnistaa toisen tunnetiloja sekä eläytyä toisen kokemiin tilanteisiin.
- Tunteet tarttuu! Voit kuunnella ja kohdata toista empaattisesti, mutta toisen tunnetilaan ei tarvitse mennä mukaan.
- Kaverin tilanne voi herättää sinussa monenlaisia tunteita. – Omasta *olostasi* (ja mahdollisesti myös nimettömästi tilanteesta) voit kertoa aikuiselle pettämättä kaverin luottamusta.
- Ahdistus ja huoli ovat normaaleja reaktioita, kun koet epävarmuutta tai pelkoa tai olet kohdannut/kuullut jotain ahdistavaa.
- Tunteisiin ei tarvitse reagoida heti. – Hengittele rauhassa, anna tunteen laantua ja toimi vasta sitten!



Työkaluna hengittäminen

- Poliisien karhuryhmän koulutuksessa harjoitellaan tiukkojen tilanteiden varalle ”taktista hengittämistä”, joka vähentää ahdistusta ja parantaa kykyä toimia haastavassakin tilanteessa.
- Kokeilkaa taktista hengittämistä:
 - Hengitä hetken aikaa sisään
 - Pidätä hengitystä hetki
 - Hengitä sitten ulos hitaasti ja kaksi kertaa pidempään kuin sisään hengittäessä.
 - Toista tätä muutamia kertoja
- Millaisissa tilanteissa voisit hyödyntää tätä?



2. Tunnin Ekstramateriaaleja

Ahdistuksen ja pelon tunnetta voi lievittää

Voit muistuttaa itseäsi tai kaveriasi, että ahdistuksen tunnetta voi helpottaa:

1. Tunteen kohtaamisella ja nimeämisellä:
Tämä voi jo helpottaa omaa oloa ja lyhentää tunnetilan kestoja: ”Nyt ahdistaa!”
2. Toimimalla:
Tunnetta voi lievittää kuuntelemalla musiikkia, liikkumalla, tanssimalla tai muilla luovilla keinoilla. Kirjoittaminen ja puhuminen auttaa purkamaan tunnetta ja asiaan voi saada uusia näkökulmia.
3. Muistamalla, että (ahdistavatkin) ajatukset ovat vain ajatuksia.

Ajatuksilla on tunteisiimme
valtava voima: ”Minä selviän tästä!” ”En luovuta!”
4. Rauhallisella hengityksellä
Kun keho rentoutuu ja rauhoittuu, niin mielikin rauhoittuu.



1. Mitä eri tunteita olet tuntenut viimeisen vuorokauden aikana?

2. Mitä tunteita olet huomannut kavereissasi viimeisen vuorokauden aikana?

3. Mitä voisit osoittaa sanoin tai teoin empatiaa kaverillesi näissä tilanteissa?



Empaattista kuuntelua voi opetella

- Mistä tiedät, että toinen kuuntelee keskittyneesti?

EMPAATTISEN KUUNTELUN OHJEET

Keskity siihen, mitä toinen sanoo.

Älä keskeytä.

Katso kertojaa silmiin.

Ilmaise eleilläsi, ilmeilläsi ja lyhyillä äännähdyksillä, että kuuntelet toista.

Malta olla kertomatta heti omia kokemuksiasi.

Toista lyhyesti kuulemasi ja varmista, että olet ymmärtänyt oikein.

Voit rohkaista toista puhumaan kysymällä lisää.

Empaattisen kuuntelun esteet – vältä näitä!

- Neuvova asenne
- Mitätöinti
- Äkillinen puheenaiheen vaihtaminen
- Sääliminen

Minäpä
kerron, miten
sinun olisi pitänyt
toimia!

Eihän tuo ole vielä
mitään! Kohta
kuulet, miten
minulle kävi!

Voi sinua
raukkaa. Ei
voi muuta
kuin sääliä.

Tuosta tulikin
mieleeni...

Miten toimin empaattisesti?

Pohtikaa pareittain. Mitä voisit toimia empaattisesti seuraavissa tilanteissa?

1. Kaverisi on apea ja alla päin. Hän kertoo, että hänellä on ollut kotona riitaa vanhempien kanssa.
2. Kaverisi on innoissaan. Hän kertoo, että on saanut uuden puhelimen pitkän odottamisen jälkeen.
3. Kaverisi on vihainen. Hän kertoo, että hänen hyvä ystävänsä on valehdellut ja pettänyt toistamiseen hänen luottamuksensa.
4. Kaverisi on pettynyt. Hän kertoo, että kauan odotettu lomamatka on jouduttu perumaan.
5. Kaverisi on väsynyt. Hän sanoo, ettei hän jaksa yhtään keskittyä koulujuttuihin.
6. Kaverisi on helpottunut. Hän kertoo, että pääsi läpi mahdottomalta tuntuneesta matematiikan testistä.





**Kuulluksi tuleminen
on tärkeää
jokaiselle**

Kiitos!



Osaamiskeskus Nuoska
Nuorisotyö, koulutus ja oppimiskeskus
Kompetenscenter Nuoska
Ungdomsarbete i skolor och läroanläggningar

mieli.fi