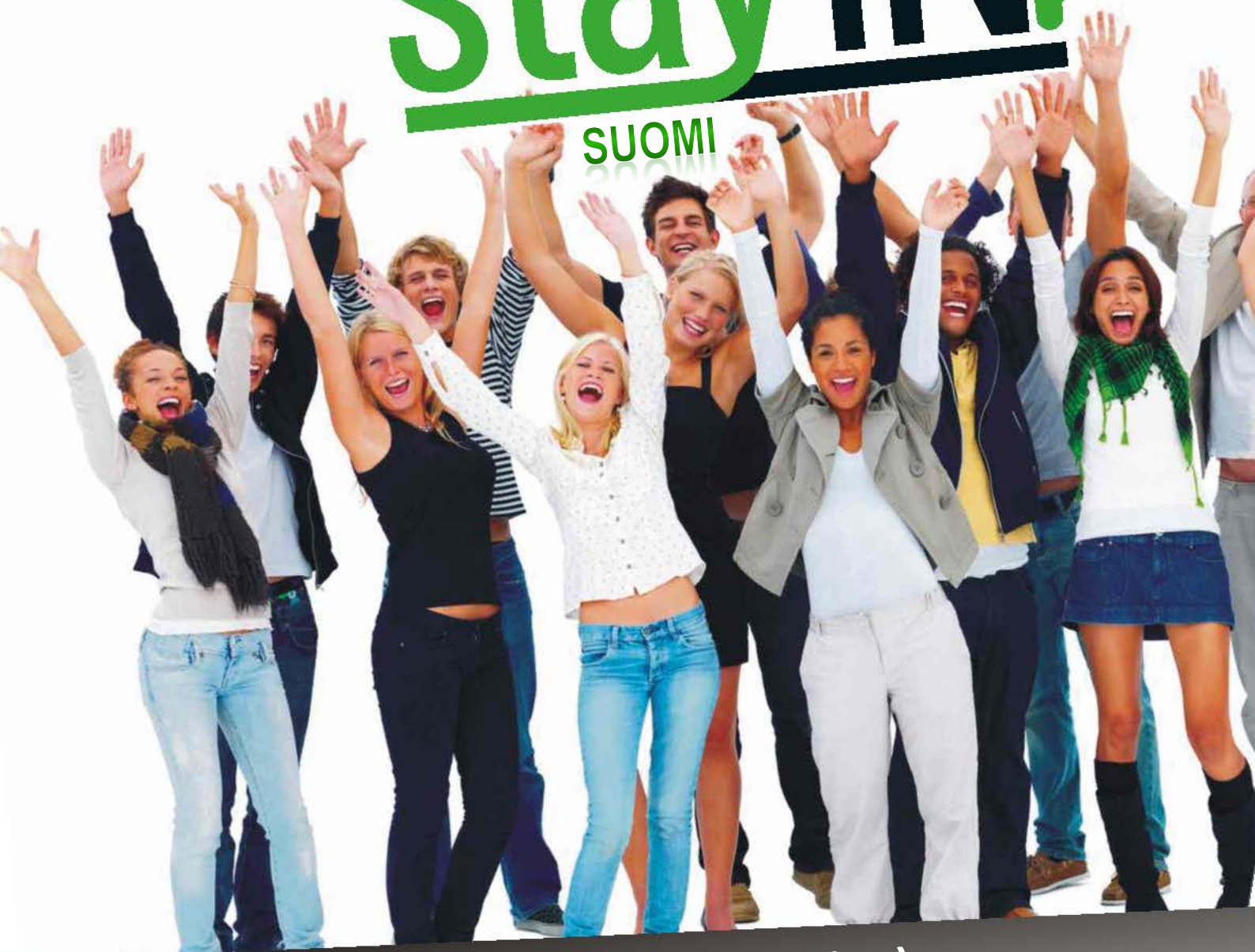




Elinikäisen
oppimisen
toimintaohjelma

stay INi

SUOMI



Viestintä (Communication)

Kaisa Leivo-Jokimäki, Jonna Malmivuori, Mirjam Voutilainen

MODUULI 2

WINNOVA
LÄNSIRANNIKON KOULUTUS OY

Hanke on rahoitettu Euroopan komission tuella.
Tästä julkaisusta (tiedotteesta) vastaa ainoastaan sen laatija, eikä komissio ole vastuussa siihen sisältyvien tietojen mahdollisesta käytöstä.
PROJEKT NUMMER - LLP-LDV-TOI-13-AT-0010

SISÄLLYS

1. Tavoitteet.....	2
2. Sosiaalinen media viestinnän työkaluna	2
2.1 Kaksiosainen tehtävä ennen koulutuksen lähipäivää	2
3.1 PLE (Personal Learning Environment) ja PLN (Personal Learning Network)....	3
3.2 Harjoitus 1: Googlen palvelut ja jakaminen / Pivitalennuksen perusperiaatteita	4
3.3 RebelMouse – yksi some-palvelu tiivistämiseen, koostamiseen ja kuratointiin	4
3.4 Harjoitus 2: RebelMouse-palvelu tai muu koostamispalvelu.....	5
4. Mindfulness eli tietoisuustaidot	7
4.1 Mitä tietoisuustaidot ovat?	7
4.2 Miten hyödyntää tietoisuustaitoja opettajan työssä ja työhyvinvoinnissa?	7
4.3 Harjoitus 1: Hengitysharjoitus	9
4.4 Harjoitus 2: 7/11 tai 4/8 hengitysharjoitus	9
4.5 Harjoitus 3: Juurruttaminen / Ankkurointi / Body Scan.....	10
4.6 Harjoitus 4: Mieleni on...Kehoni on...-kuulumiskierros.....	10
4.7 Harjoitus 5: Tietoinen liike kävellen.....	11
4.8 Harjoitus 6: Tietoinen liike päivittäisissä toiminnoissa.....	11
4.9 Harjoitus 7: Tietoinen syöminen	12
4.10 Harjoitus 8: Ajatusbussi.....	14
4.11 Mitä tietoisuustaitojen harjoittelulla voi saavuttaa?	15
4.12 Lisälähteitä ja mindfulness-harjoituksia	16
5. Haastavan nuoren kohtaaminen	17
5.1 Ennalta ehkäisevä toimintamalli	17
5.2 Puhejudo (verbal judo) raivoavan kanssa.....	18
5.3 Kurkipaso-malli.....	19
5.4 NVC (Non Violent Communication)-malli	19
5.5 Samauttaminen (Pacing)	20
5.6 Case-harjoitus sisältäen ennakkotehtävän	21
6. Lähteet	22

1. TAVOITTEET

Moduulin 2 tavoitteet voidaan kiteyttää seuraavasti:

- Osallistuja saa kokemusta uusista viestinnän työkaluista, kuten sosiaalisen median hyödyntäminen osana viestintää.
- Osallistuja ymmärtää paremmin positiivisen palautteen ja rohkaisun merkityksen osana viestintää.
- Osallistuja tietää, mitä tarkoitetaan mindfulness-käsitteellä ja miten hän voi harjoittaa omia tietoisuustaitojaan. Osallistuja saa myös ideoita mindfulnessin hyödyntämisestä opiskelijaryhmän kanssa.
- Osallistuja saa perustietoa haastavan nuoren kohtaamisesta ja viestinnästä tällaisessa erikoistilanteessa.

Moduuli kakkosen käsikirja koostuu useammasta osa-alueesta. Luvussa 2 käsitellään sosiaalisen median mahdollisuuksia osana viestintää. Luvussa 3 avataan käsitettä mindfulness (tietoisuustaidot) ja esitellään erilaisia tietoisuustaitoja harjoittavia, helposti toteutettavissa olevia harjoituksia. Luvussa 4 käsitellään haastavan nuoren kohtaamista.

2. SOSIAALINEN MEDIA VIESTINNÄN TYÖKALUNA

2.1 KAKSIOSAINEN TEHTÄVÄ ENNEN KOULUTUKSEN LÄHIPÄIVÄÄ

Tehtävän 1. osassa luodaan Google-tili. Google-tiliä tarvitaan someen tutustumista ja some-kokeiluja varten. Mikäli sinulla on jo Google-tili eli Gmail-sähköposti, niin voit hypätä vaiheen 1 yli. Muista kuitenkin ottaa lähipäivään mukaan olemassa olevan tilisi kirjautumistiedot eli Gmail-sähköpostiosoitteesi ja salasanasasi.

Tehtävän 1. osan ohjeet:

1. Tee Googlen gmail.com osoitteessa <<http://gmail.com/>> -sähköpostiosoite itsellesi
(someen tutustumista ja some-kokeiluja varten).

Linkin takaa löydät ohjeet tilin luomisesta:

(<https://www.youtube.com/watch?v=CJTEWfnqDM4> by Anne Rongas, Suomen eOppimiskeskus)

Googlen artikkelista <https://www.gmail.com/intl/fi/mail/help/about.html> löydät halutessasi lisätietoa Gmail-sähköpostitilistä ja sen käytöstä

2. Lähetä sitten sähköpostia Gmail.com osoitteellasi kouluttajalle (tähän voi kirjoittaa kouluttajan osoitteen)

Tehtävän 2. osassa etsitään omaan opetusalaan liittyviä lähdemateriaaleja netistä (esim. videoita, Slideshare-esityksiä), tallennetaan niiden osoitteet ja mietitään oman lähipäivässä some-palvelun (RebelMouse tms.) avulla toteutettavan oppimisympäristön rakennetta.

Tehtävän 2. osan ohjeet:

2. Hae omaan alaasi kuuluvia hyviä Youtube-videoita (<https://www.youtube.com/>) ja Slideshare-esityksiä (<http://www.slideshare.net/>)

Muutama kappale riittää oikein hyvin! Kopioi hyvien esimerkkiesi internet-osoitteet tekstinkäsittelytiedostoon (esim. Word), tallenna tiedosto ja ota tiedosto mukaasi lähipäivään (esim. tikulla tai lähetä itsellesi Gmail-sähköpostiosoitteeseesi tms.)

3. Suunnittele löytämäsi materiaalin pohjalta n. 5–7 otsikkoa tulevan oppimisympäristösi välilehtiä varten. Esim. liikunnanopettajalla voisi olla: Liikunta, Ravinto, Mielenterveys, Sosiaaliset suhteet, Ensiapu, Uni ym. ja sinulla oman harkintasi mukaan sinun ikiomasi. Kirjoita otsikot johonkin ylös, jotta muistat ne lähipäivässä! Esim. samaan Word-tiedostoon, johon tallensit osoitteet.

3.1 PLE (PERSONAL LEARNING ENVIRONMENT) JA PLN (PERSONAL LEARNING NETWORK)

PLE eli Personal Learning Environment muodostaa välttämättömän perusleirin:

- Aseta omat oppimistavoitteesi – yritystavoitteesi
- Johda omaa oppimistasi – yrittämistäsi verkossa
- Kommunikoiki muiden kanssa ja muodosta PLN eli Personal Learning Network.

PLN eli Personal Learning Network mahdollistaa tehokkaan oppimisen ja viestinnän:

- Henkilökohtaiset oppimisverkostot rakentuvat yhteyksistä ihmisten tai toimijoiden kanssa
- Verkostojen luominen vie aikaa.
- Jakamisen kulttuurissa saat enemmän kuin annat. Jaa ajatuksia ja mahdollisuuksia. Jaa yhteiseen käyttöön. Jaa edelleen kehitettäväksi. Jaa yhdessä paikassa kaikkien käyttöön.

PLE ja PLN johtavat jakamisen kulttuuriin ja vertaistyöskentelyyn sekä vertaisoppimiseen. Sosiaalista mediaa voi käyttää hupiin, mutta siitä voi myös rakentaa (ammattillista) osaamista kehittävän kokonaisuuden.

Sosiaalisen median palvelut ovat työkaluja. Ammatissakaan ei pärjää vain yhdellä työkalulla, vaan valitaan käyttötarkoitukseen soveltuvin työkalu. Sama pätee myös sosiaalisessa mediassa. Kun tunnet työkalut ja osaat käyttää niitä tarkoituksenmukaisesti eri tilanteissa ja eri tavoitteita palvelemaan, olet some-ammattilainen!

3.2 HARJOITUS 1: GOOGLLEN PALVELUT JA JAKAMINEN / PIVITALLENNUKSEN PERUSPERIAATTEITA

Lähipäivässä tehtävä harjoitus liittyy ennakkotehtävään. Harjoituksen tavoitteena on kokeilla pilvitallennusta, dokumentin jakamista sekä yhteistä työskentelyä saman dokumentin parissa.

Harjoituksen vaiheet:

1. Avaa internet-selain ja kirjaudu Googleen omilla tunnuksillasi (ks. ennakkotehtävä).
2. Kouluttaja on jo etukäteen ladannut tiedostoja Google Drive -ympäristöön ja jakaa tiedoston / tiedostoja / kansion osallistujien kanssa.
3. Osallistujat voivat tarkastella tiedostoja omalta koneeltaan jakamisen jälkeen.

Edellisen harjoituksen jatkoksi voidaan tehdä harjoitus, jossa osallistujat lataavat esim. muistitikulta tiedoston Google Drive -palveluun. Tämän jälkeen he jakavat tiedoston naapuripenkissä istuvan kanssa.

Kolmanneksi voidaan harjoitella tiedoston yhteistä työstämistä. Toinen pareista luo vaikkapa uuden tekstitiedoston Google Driveen. Tämän jälkeen hän jakaa luomansa tiedoston parin kanssa. Parit työstävät yhteisesti jaettua tiedostoa.

3.3 REBELMOUSE – YKSI SOME-PALVELU TIIVISTÄMISEEN, KOOSTAMISEEN JA KURATOINTIIN

RebelMouse-palvelu löytyy osoitteesta: <https://www.rebelmouse.com/>

Sen käyttö vaatii kirjautumisen eli palveluun täytyy rekisteröityä. Rekisteröitymisen voi hoitaa myös käyttämällä esim. omaa Facebook-tiliään rekisteröitymiseen.

RebelMouse-palvelu on koostamis- tai kuratointipalvelu, joka mahdollistaa linkkien ja muiden sisältöjen keräämiseen ns. kotisivutyypiksi. Palvelun avulla on mahdollista luoda välilehtiä eli luoda esim. hyvistä nettilähteistä ja muista sisältöistä sivusto, josta vaikkapa opiskelijoiden on helppo päästä tiedon lähteille.

Esimerkkinä voi katsoa Stay In -koulutuskokonaisuudesta RebelMouse-palvelulla työstettyä kokonaisuutta, jossa on 6 eri välilehteä / sivua koulutuksen lähipäivien mukaisesti. Kokonaisuus löytyy osoitteesta:

https://www.rebelmouse.com/STAYIN_PILOTTIKOULUTUS/

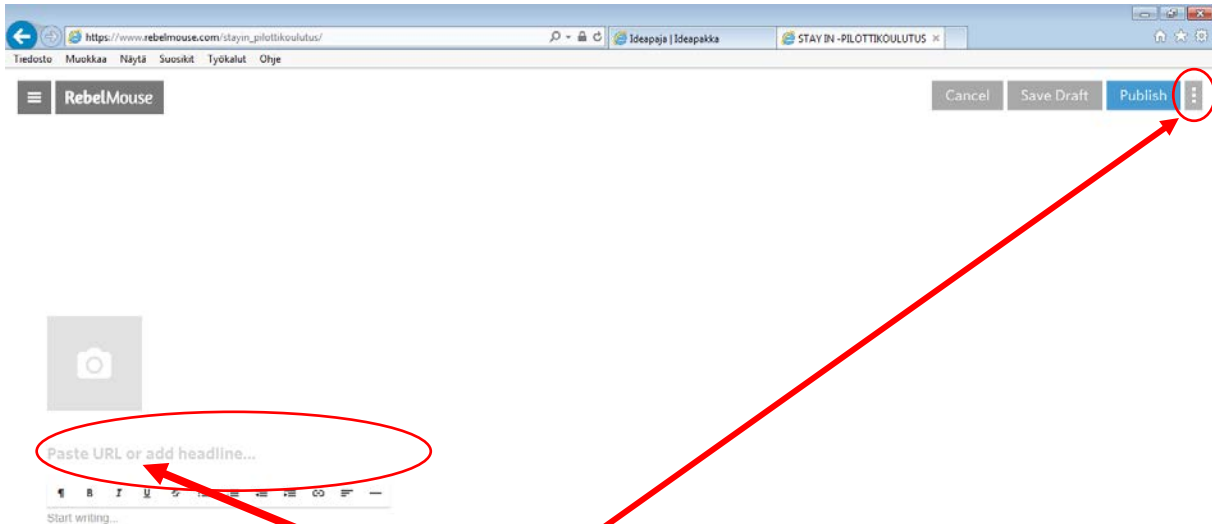
Kullekin välilehdelle on tallennettu kyseiseen lähipäivään / aihealueeseen liittyviä sisältöjä. Mikäli RebelMouse-palveluun haluaa linkittää esim. Powerpointilla tehtyjä esityksiä tms. materiaalia, pitää nämä ensin ladata esim. Google Driveen (tai johonkin muuhun pilvipalveluun), jakaa ladattu tiedosto linkin avulla ja kopioida linkki RebelMouseen. Toinen vaihtoehto on laittaa esitys Slideshare-palveluun ja linkittää sieltä RebelMouseen.

3.4 HARJOITUS 2: REBELMOUSE-PALVELU TAI MUU KOOSTAMISPALVELU

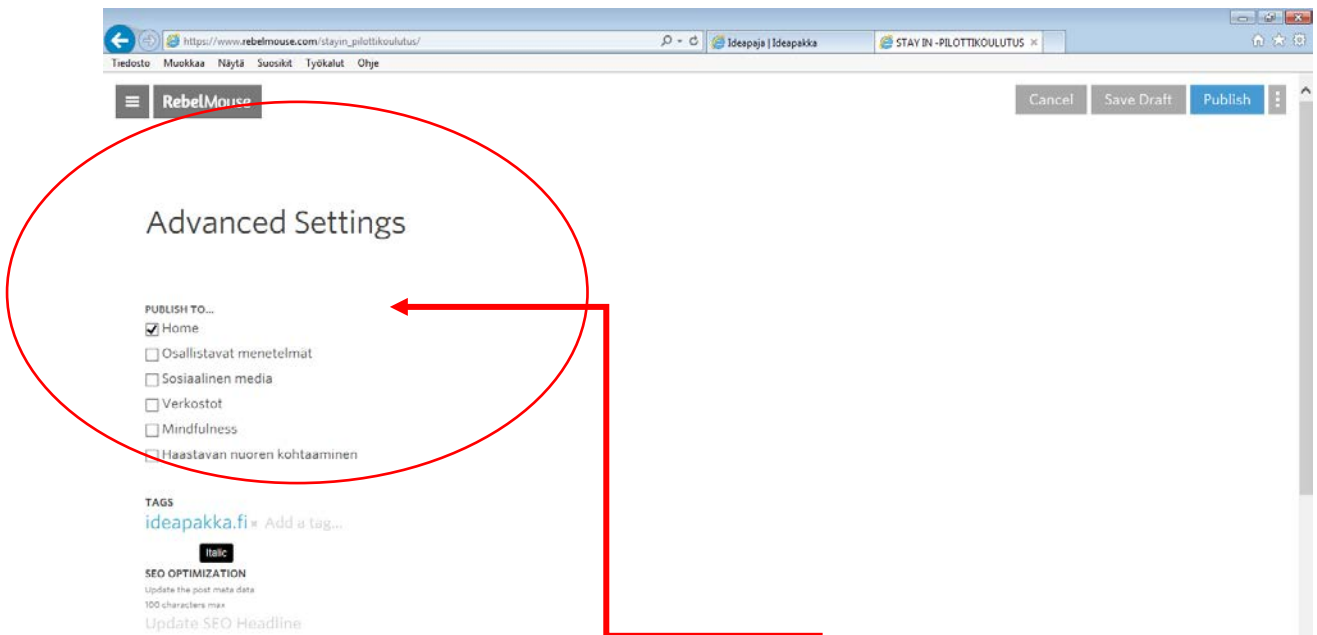
Harjoituksen tavoitteena on kokeilla RebelMouse-palvelun käyttöä. Harjoitus liittyy ennakkotehtävän toiseen osaan, jossa pyydettiin etsimään laadukkaita, omaan opetusalueeseen liittyviä lähdemateriaaleja netistä. Lisäksi ennakkotehtävässä pyydettiin miettimään oppimisympäristön rakennetta eli RebelMouse-palveluun työstettäviä välilehtiä.

Harjoituksen vaiheet:

1. Luo itsellesi käyttäjätili RebelMouse-palveluun (<https://www.rebelmouse.com/>).
2. Lähde työstämään omaa oppimisympäristöä käyttäen välilehtinä etukäteen mietittyjä osa-alueita.
3. Sections-osasta saat lisättyä välilehtiä esim. esimerkkiympäristössä home, osallistavat menetelmät, sosiaalinen media jne.
4. Lisättyäsi välilehdet Sections-osasta, lähde linkittämään nettilähteitä kuhunkin osaan.
5. Tämän saat tehtyä palvelussa Add Post -osiosta.



6. Add post -osiossa liitä kopioimasi nettiosoite otsikkoriville. Tämän jälkeen voit yläkulman kolme pistettä -painikkeesta määritellä, mille välilehdelle kyseinen nettiosoite tai muu sisältö tulee näkyviin.
7. Kolme pistettä painikkeen alta, napsauta Advanced-kohtaa ja näet alla olevan ikkunan.



8. Voit valita, millä välilehdillä kyseinen sisältö näkyy rastittamalla haluamasi ruudut.
9. Lopuksi paina Publish tai Save Draft (jos et halua vielä julkaista, vaan tallentaa luonnoksen) -painiketta.
10. Jatka yllä kuvattua prosessia, kunnes olet saanut tallennettua haluamasi nettilinkit RebelMouse-ympäristösi.

4. MINDFULNESS ELI TIETOISUUSTAIDOT

4.1 MITÄ TIETOISUUSTAIDOT OVAT?

Mindfulness-termin lisäksi käytetään termejä tietoisuustaidot, läsnäolotaidot, tietoinen läsnäolo. Tietoisuustaidot-termi painottaa oppimisen mahdollisuutta. Tämäkin on taito, jonka voi oppia! Tietoinen, hyväksyvä läsnäolo on myönteisen vuorovaikutuksen perusta. Yleisestikin tietoisuustaidoista on hyötyä vuorovaikutuksessa, esim. aktiivinen kuuntelu tarkoittaa samaa kuin tietoinen kommunikointi eli huomion kiinnittäminen aitoon toisen kuuntelun; ei omien repliikkien miettimiseen. Aktiivinen kuuntelu on taito, joka edellyttää tietoista läsnäoloa.

Mindfulnessin perusta on buddhalaisessa meditaatioharjoituksessa: seuraamme ajatuksia ja tunteita mielessä ja mitä niistä aiheutuu tai miten ne näkyvät käyttäytymisen tasolle (ajatukset, tuntee ja toiminta). Useimmiten tietoisuustaitoja tarvitaan, kun toimitaan kiihtyneiden tunteiden kanssa. Voimme valmentaa itseämme, harjoitella rauhan vallitessa. Tämä on taito, joka vahvistuu harjoittelun kautta. Mitä enemmän on harjoitellut, sitä helpompi tietoisuustaidoista on hyötyä vaikeassa tilanteessa. Varmaa on, että voimme vaikuttaa vain nykyhetken valintoihin, jos tietoisuus on nykyhetkessä, pyrimme sopeutumaan tilanteeseen, jossa juuri sillä hetkellä olemme. Tällöin meillä on mahdollisuus vaikuttaa tähän hetkeen ja tulevaisuuteen. Tietoisuustaidoissa on pääasiassa kyse siitä, että kykenee tekemään oman tietoisin päätöksen, milloin on sallittua olla "muualla", milloin on läsnä tässä ja nyt!

Mindfulnessin tai tietoisin läsnäolon suhdetta rentoutumiseen on myös pohdittu. Tutkimusten mukaan tietoisuustaitojen harjoittamisen ja rentoutumisharjoitusten tuottamat vaikutukset (fysiologiset löydökset) ovat samantyyppisiä. Vaikutuksia ovat olleet esim. immuunipuolustusjärjestelmän vahvistuminen ja stressihormonitasojen lasku. Toisaalta tietoisuustaitojen harjoittaminen tuottaa rentoutumisen lisäksi valppaan tilan. Toinen ero on häiritsevien ja murehduttavien ajatusten väheneminen tietoisuustaitojen harjoitusohjelmia seuranneilla. Tämän tyyppistä vaikutusta ei ole tutkimuksissa huomattu rentoutusohjelmaa noudattaneilla.

4.2 MITEN HYÖDYNTÄÄ TIETOISUUSTAITOJA OPETTAJAN TYÖSSÄ JA TYÖHYVINVOINNISSA?

Opettajan työ on vuorovaikutusta, jossa läsnäolo on kaiken perusta. Opettajan työ vaatii usein heittäytymistä läsnäoloon, aitoa toisen kuuntelemista, jotta opettaja on utelias ja välttää ennakko-odotuksien aiheuttamat "asennevammat".

Esimerkiksi "mitä huomasit?" "mitä tapahtui?" -kysymykset ovat hyviä, koska vastaukset kertovat oppilaiden huomioista ja näkökulmista. Opettajalla pitäisi olla tarkkaileva asenne, joka rohkaisee kuvailemaan kokemuksia sekä hyväksyvä asenne, minkä johdosta kaikki kokemukset ovat samanarvoisia. Jakaminen on aina vapaaehtoista, myös tavallisen ja turvallisen kertominen on arvokasta.

Tietoisuustaitojen harjoittaminen voi auttaa opettajaa pysymään yhteydessä omiin reaktioihinsa esim. mitä oppilaat minussa herättävät, heidän kommenttinsa yms. Tätä ns. opettajan työn tunnepuolta usein ehkä vältellään. Tunteet kuitenkin vaikuttavat siihen, miten toimimme, kommunikoimme jne. eri tilanteissa.

Tutkimuksissa on osoitettu, että omia tietoisuustaitojaan harjoittavien opettajien harjoituksilla ja karttuvilla taidoilla (vaikka eivät harjoittaisi näitä taitoja luokassa / opiskelijaryhmässä) on selkeä vaikutus opiskelijoiden oppimiseen. Tämä johtuu siitä, että opettajan tietoisuustaitojen harjoittaminen vaikuttaa yhteistyön toimivuuteen ja siihen, miten opettaja toimii luokassa / opiskelijaryhmässä. Useimmiten oma harjoittelu antaa eväitä suhtautua lempeämmin, huumorintajuisesti ja myötätunnolla opiskelijoiden kokemuksiin. Tämä suhtautumistapa / asenne vaikuttaa positiivisesti opiskelijoihin ja ryhmän toimintaan. Kun pystyy paremmin tiedostaman tilanteen herättämät tunteet, se vie piikin pois, jolloin opettajan oma tila ei välity opiskelijalle. Opettaja pystyy tekemään tietoisin valinnan: miten toimin tunteen kanssa. Opettajan pitää siis huolehtia omasta hyvinvoinnistaan, sillä se on toimivan vuorovaikutuksen perusta.

Tietoisuustaitojen harjoitukset eivät välttämättä ole "miellyttäviä", koska hyvässä tilanteessa ne voivat tuoda esiin sitä, mikä on huonosti. On kuitenkin hyvä asia olla tietoinen siitä, mikä on huonosti, jotta asialle voi mahdollisesti tehdä jotakin. Muuten "huono olo" saattaa tulla esiin esim. fyysisten oireiden kautta. Ongelma voi olla se, miten "huono olo" puretaan. Keinoja ovat mm. työnohjaus, liikunta yms. keinot.

Tietoisuustaitoja voi harjoittaa hyvin monella eri tavalla, esim. yksin, ryhmässä jne. Tärkein asia harjoittelussa on säännöllisyys. Seuraavassa on esitelty muutamia harjoituksia, joita voi soveltaa esim. opiskelijaryhmän kanssa toimittaessa.

Aluksi esitellään kaksi perushengitysharjoitusta. Hengityksellä on tutkitusti vahva vaikutus kehoon ja hermostoon.

4.3 HARJOITUS 1: HENGITYSHARJOITUS

Kesto: noin 1 minuutti

Harjoituksen kulku / ohjeet:

1. Etsi juurtunut ja tasapainoinen asento eli jalat / jalanpohjat tukevasti lattiassa, takamus tuolissa. Selkä suorana, pää tasapainossa selkärangan jatkeena. Olkapäät rentoina, rintakehä avoimena. Asento, jossa olet rento, mutta valpas. Asento, jossa voit helposti viivähtää hetken.
2. Sulje silmäsi tai suuntaa katseesi alaviistoon
3. Kouluttaja puhuu "rauhoittavasti" ja pyytää hengittämään normaalisti, mutta kiinnittämään huomiota omaa hengitykseen. Missä hengitys tuntuu parhaiten, mistä kiristää jne.
4. Hengitä minuutin ajan siten, että lasket koko ajan hengityksiä. Voit käyttää esim. sormia apuna. Hengitä normaalisti, älä pyri muuttamaan hengityksen rytmiä.

Tavoite / Käyttötilanne:

Harjoitusta voi käyttää esim. nuorten kanssa koulutustilanteen / oppitunnin aloituksessa. Harjoitus on vaikea ja erityisesti tilanteissa, jossa tunteet pinnassa, saattaa olla jopa mahdoton. Kuitenkin minuutti voi rauhoittaa, jos harjoituksen pystyy tekemään.

4.4 HARJOITUS 2: 7/11 TAI 4/8 HENGITYSHARJOITUS

Kesto: valittavissa, lyhyt

Harjoituksen kulku / ohjeet:

1. Etsi juurtunut ja tasapainoinen asento eli jalat / jalanpohjat tukevasti lattiassa, takamus tuolissa. Selkä suorana, pää tasapainossa selkärangan jatkeena. Olkapäät rentoina, rintakehä avoimena. Asento, jossa olet rento, mutta valpas. Asento, jossa voit helposti viivähtää hetken.
2. Sulje silmäsi tai suuntaa katseesi alaviistoon
3. Kouluttaja puhuu "rauhoittavasti" ja pyytää hengittämään normaalisti, mutta kiinnittämään huomiota omaa hengitykseen. Missä hengitys tuntuu parhaiten, mistä kiristää jne.
4. Laske sisään hengittäessäsi seitsemään ja ulos hengittäessäsi yhteentoista (luvut voivat myös olla neljä ja kahdeksan). Keskity laskemiseen, älä muuta hengityksen rytmiä. Sopeuta siis laskeminen hengityksesi rytmiin eli laske nopeammin tai hitaammin hengityksesi mukaisesti. Jatka tätä hetken ajan.

Tavoite / Käyttötilanne:

Harjoitus voi käyttää esim. nuorten kanssa koulutustilanteen / oppitunnin aloituksessa. Toimii myös stressitilanteissa (esim. paniikkikohtauksissa käyttökelpoinen). Vaikka hengityksen rytmiä ei muuteta, laskeminen yleensä hieman

pidentää hengitystä, millä on rauhoittava vaikutus. Erityisesti pidempi uloshengitys tutkitusti rahoittaa hermostoa.

Joskus hengitysharjoitukset tuntuvat hankalilta / stressaavilta. Tällöin voi ns. perusharjoituksena kokeilla seuraavassa esiteltyä Juurruttamis- / Ankkurointiharjoitusta.

4.5 HARJOITUS 3: JUURRUTTAMINEN / ANKKUROINTI / BODY SCAN

Kesto: valittavissa, lyhyt tai pidempi

Harjoituksen kulku / ohjeet:

1. Etsi juurtunut ja tasapainoinen asento eli jalat / jalanpohjat tukevasti lattiassa, takamus tuolissa. Selkä suorana, pää tasapainossa selkärangan jatkeena. Olkapäät rentoina, rintakehä avoimena. Asento, jossa olet rento, mutta valpas. Asento, jossa voit helposti viivähtää hetken.
2. Sulje silmäsi tai suuntaa katseesi alaviistoon eli suuntaa huomiosi sisäänpäin.
3. Ryhmä / henkilö voi kuunnella jotakin sopivaa äänitiedostoa tai kouluttaja puhuu "rauhoittavasti" ja käy kehon osat läpi varpaista ylöspäin (keskikehoon tai päähän asti). Esim. tyyliin tunne varpaasi, rentouta varpaasi, kiinnitä huomiosi ensin varpasiin, keskity tuntemuksiisi, miltä varpaasi tuntuvat, millaisia aistimuksia tunnet jne. Harjoitus lopetetaan kahteen syvään hengitykseen.
4. Kouluttaja pyytää henkilöitä tarkkailemaan kehon tuntemuksia. Ja aina välillä hän voi kertoa, että jos mieli alkaa vaeltamaan (niin kuin se alkaa!), huomioi vain tämä mielen vaeltaminen ja palauta se lempeästi takaisin sen kehon osan tuntemuksiin, joita olit tarkkailemassa. Kohtaa kokemuksesi tutkivalla ja hyväksyvällä asenteella, millainen kokemus se sitten onkaan. Ole utelias kehosi tuntemuksista ja mielesi "liikkeistä"! Älä soimaa itseäsi, sillä mielen vaeltelu on täysin normaalia.

Tavoite / Käyttötilanne:

Harjoitus koetaan usein "unettavaksi". Se voi tuoda raskaan olon kehoon. Tässä harjoituksessa mieli tekee enemmän töitä, tarkkaavaisuuden ja toiminnan ohjauksen "tekoja". Harjoituksesta käytetään joskus nimitystä "unitaatio". Sitä voi käyttää myös ennen nukkumaanmenoa makuuasennossa. Harjoituksessa keskitytään kehon tuntemuksiin ja se herkistää tunnistamaan kehon tilaa tässä ja nyt.

4.6 HARJOITUS 4: MIELENI ON...KEHONI ON...-KUULUMISKIERROS

Kesto: lyhyt, esim. oppitunnin alkuun

Harjoituksen kulku / ohjeet:

1. Opiskelijat voivat istua omilla paikoillaan tai esim. piirissä
2. Tehdään pikainen "kuulumiskierros", jonka voi ohjeistaa esim. pyytämällä opiskelijoita kuvailemaan kuulumisiaan tiivistetysti yhdellä sanalla, joista toinen liittyy mielialaan ja toinen kehon tuntemuksiin: Mieleni on...Kehoni on...

Vaihtoehtoisesti voidaan käydä "kuulumiskierros" kysymyksellä: Millainen on sisäinen säätilasi juuri nyt?

3. Tehdään kierros spontaanisti, ei esim. järjestyksessä. Ei tarvitse viitata tms. Jos ei halua sanoa mitään, niin se on täysin OK.

Tavoite / Käyttötilanne:

Harjoitus sopii oppimistilanteen alkuun. Jokainen halukas pääsee ääneen, virittäytyään tilanteeseen. Voi käyttää myös oppimistilanteen lopussa "fiilistelyyn".

Seuraavassa on esitelty kolme eri harjoitusta tietoisesta liikkeestä / syömisestä. Tietoinen liike tai syöminen vie ajattelun tilasta aistimisen tilaan. Lisäksi liike on hyväksi ihmiselle, esim. työpäivän sisältäessä paljon istumista. Liike on avain oman kehon viestien kuuntelemiseen ja terveyteen.

4.7 HARJOITUS 5: TIETOINEN LIIKE KÄVELLEN

Kesto: valittavissa, ns. kotiharjoituksia, mutta voidaan soveltaa myös luokkatilaan

Harjoituksen kulku / ohjeet:

1. Valitse jokin väli, jota kävelet joka päivä (esim. noin 20 metriä)
2. Kävele tietoisesti. Pyri säilyttämään huomiosi / suuntamaan huomiosi täysin alakehon tuntemuksiin, kun liikut.
3. Jos mielesi lähtee harhailemaan, palauta se lempeästi mutta jämäkästi takaisin alakehon tuntemuksiin.
4. Huomioi erityisesti jalkapohjan kosketus maata / lattiaa vasten.

Tavoite / Käyttötilanne:

Tietoinen liike voi auttaa tuomaan tietoisuutta, läsnäoloa päivän toimintoihin. Se voi myös auttaa pääsemään ns. flow-tilaan. Liike voi olla erityisesti nuoruudessa vapauttavaa, kun oma keho muuttuu. Monissa liikuntaharrastuksissa tietoinen liike on apuna mielen hallinnassa (ns. flow-tilan saavuttaminen).

4.8 HARJOITUS 6: TIETOINEN LIIKE PÄIVITTÄISISSÄ TOIMINNOISSA

Kesto: valittavissa, ns. kotiharjoituksia, mutta voidaan soveltaa myös luokkatilaan

Harjoituksen kulku / ohjeet:

1. Valitse yksi päivittäinen rutiinitoiminto, jota päätät harjoittaa tietoisesti. Se voi olla hampaiden harjaus, tiskaaminen, suihkussa käynti, aamiaisen tekeminen, tiskikoneen tyhjennys, pyykkien ripustaminen tms.
2. Hidasta toimintaa.
3. Tunne kehon aistimukset. Yritä keskittyä ja aistia kaikki toimintoon liittyvät pienen pienetkin kehon aistimukset.
4. Huomioi erityisesti jalkapohjan kosketus maata / lattiaa vasten.

Tavoite / Käyttötilanne:

Tietoinen liike voi auttaa tuomaan tietoisuutta, läsnäoloa päivän toimintoihin. Se voi myös auttaa pääsemään ns. flow-tilaan. Liike voi olla erityisesti nuoruudessa vapauttavaa, kun oma keho muuttuu. Monissa liikuntaharrastuksissa tietoinen liike on apuna mielen hallinnassa (ns. flow-tilan saavuttaminen). Usein tylsiä päivittäisiä rutiinijuttuja kehitetään vain palkintojen toivossa tyyliin ”kun olen tiskannut, syön suklaapatukan”. Tämän sijaan voisi olla mahdollista nauttia ”ikävästä rutiinista”. Asiat eivät ole mustavalkoisesti ikäviä tai mukavia – kaikessa voi olla jotain mukavaa, jotain, josta voi iloita! Kun rutiinit tekee automaattilla, menetämme paljon mukavia hetkiä ja saatamme käyttää rutiinitoimintoihin menevän ajan ikävien asioiden murehtimiseen, jolloin rutiinit tuntuvat entistä vastenmielisemmiltä.

4.9 HARJOITUS 7: TIETOINEN SYÖMINEN

Kesto: noin 5–10 minuuttia, soveltuu parhaiten ryhmä- tai luokkatilanteeseen

Harjoituksen kulku / ohjeet:

1. Jaa opiskelijoille jotakin syötävää. Esimerkiksi pala suklaata, rusina tms.
2. Pyydä heitä ensin katselemaan esim. suklaapalaa mahdollisimman tarkasti ja tekemään havaintoja näköaistillaan.
3. Tämän jälkeen pyydä opiskelijoita tunnustelemaan esim. suklaapalaa. He voivat jopa sulkea silmänsä tunnustelun ajaksi. Mitä huomioita he tekevät?
4. Tämän jälkeen pyydä opiskelijoita haistamaan esim. suklaapalaa ja tekemään huomioita.
5. Lopuksi he voivat laittaa esim. suklaapalan suuhunsa, mutta pyydä heitä ensin vain nuolaisemaan tai muutoin makustelemaan palaa.
6. Pyydä opiskelijoita syömään pala mahdollisimman hitaasti ja tekemään tarkkoja huomioita mausta, suutuntumasta, rakenteesta jne.
7. Lopuksi harjoituksen tuottamista tuntemuksista voidaan keskustella yhteisesti.

Tavoite / Käyttötilanne:

Tietoinen syöminen vie ajattelun tilasta aistimisen tilaan. Esim. painonhallinnassa on viime aikoina tutkittu melko paljon tietoisesta syömisestä ja painonhallinnan välistä yhteyttä. Saatamme syödä kiireessä tai tehden jotain muuta (esim. lehteä lukien), jolloin emme edes välttämättä huomaa syömistämme. Milloin tahansa, kun syöt tai juot jotain, pidä tauko ja hengitä. Katso ruokaasi ja mieti, että ruoka liittyy johonkin, joka sai sen syntymään. Voitko nähdä auringon, sateen, pellon, maanviljelijän, puutarhurin ruoassasi? Näe, haista, maista, pureskele ja nauti ruokasi tietoisesti.



Kuva: Tietoista syömistä voi harjoittaa vaikkapa suklaapalalla

4.10 HARJOITUS 8: AJATUSBUSSI

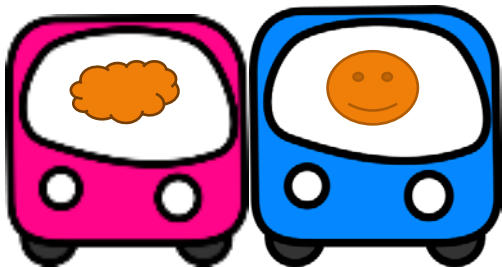
Kesto: noin 5 minuuttia, soveltuu luokkatilaan tai kotiharjoitukseksi

Harjoituksen kulku / ohjeet:

1. Etsi juurtunut ja tasapainoinen asento eli jalat / jalanpohjat tukevasti lattiassa, takamus tuolissa. Selkä suorana, pää tasapainossa selkärangan jatkeena. Olkapäät rentoina, rintakehä avoimena. Asento, jossa olet rento, mutta valpas. Asento, jossa voit helposti viivähtää hetken.
2. Sulje silmäsi tai suuntaa katseesi alaviistoon eli suuntaa huomiosi sisäänpäin.
3. Tunne hengityksesi ja sen aiheuttamat tuntemukset.
4. Ryhdy tarkkailemaan mielesi liikennettä. Tarkkaile ja salli ajatustesi tulla, aivan kuin istuisit bussipysäkillä.
5. Keskity hengitykseen tai jalkojesi ja kehosi tuntemuksiin, kun jotkut ajatusbussit haluavat sinun hyppäävän kyytiinsä.
6. Millainen on ajatusliikenteesi tänään? Vetävätkö jotkut ajatusbussit sinua puoleensa, haluaisitko kovasti nousta niiden kyytiin? Onko ajatusliikenne rauhaa, kiireistä, sekavaa, jumissa, rauhatonta jne. Tee huomioita.

Tavoite / Käyttötilanne:

Ajatusbussi-harjoitus auttaa huomaamaan ajatuksen mielen liikenteenä, alati muuttuvana virtauksena. Säännöllisesti harjoitettuna harjoitus voi auttaa tunnistamaan usein mielessä kulkevia ajatusbusseja, niin sanottua vuoroliikennettä. Se myös auttaa tunnistamaan busseja, joiden kyytiin tekisi kovasti mieli hypätä. Toisaalta harjoitus auttaa myös ymmärtämään, että vaikeiden ajatusbussien kyytiin ei tarvitse nousta, jos ei niin halua. Ajatusbussien ei tarvitse välttämättä viedä meitä mennessään ja aiheuttaa huolia.



Kuva: Voit ajautua pilvisen tai hymyilevän bussin kyytiin. Tai voit halutessasi valita kyytisi tai jättäytyä kokonaan kyydistä.

4.11 MITÄ TIETOISUUSTAITOJEN HARJOITTELULLA VOI SAAVUTTAÄ?

Usein tietoisuustaitojen harjoittelu voidaan kokea turhaksi tai huuhaaksi. Tietoisuustaitoja kannattaa harjoittaa, koska niiden avulla voidaan

- suunnata huomiota
- tutkia kokemuksia ja havainnoida / tehdä tarkempia havaintoja
- rauhoittaa omaa mieltä esim. ankkuroitumalla kehoon
- rentoutua ja hengittää jopa vaikeissa tilanteissa
- tunnistaa mielen vaikutus murehtimiseen ja huolehtimiseen
- rauhoittaa murehtivaa mieltä
- astua pois automaattiohjaukselta
- nauttia rutiineista
- olla läsnä ja nauttia miellyttävästä tilanteesta
- toimia viisaasti reagoinnin sijaan
- olla tietoisesti läsnä päivittäisissä toiminnoissa
- liikkua tietoisesti ja saavuttaa flow-tila
- nähdä ajatukset mielen liikenteenä
- tunnistaa omia ajatusbusseja eli toistuvia ajatuksia
- huomata mahdollisuutemme jättäytyä pois ikävien ajatusbussien kyydistä
- ymmärtää omaa stressitilaa
- tunnistaa oma stressitila ja stressireaktio
- kohdata viisaasti oma stressi ja vaikeat tunteet reagoinnin sijaan.

Tietoinen läsnäolo on taito, jota voi ja pitää harjoittaa säännöllisesti, jotta se olisi hyödynnettävissä jokapäiväisessä elämässä ja erityisesti vaikeissa tilanteissa ja voimakkaissa tunnereaktioissa. Loppuun vielä Maarit Lassanderin vinkkejä tietoisuustaitojen harjoittamiseen arjen tilanteissa, säännöllisesti:

- Ensimmäiseksi kun heräät aamulla, ennen kuin nouset ylös, keskity hengittämiseen: havainnoi viisi tietoista sisään ja uloshengitystä.
- Milloin tahansa, kun kuulet puhelimen soivan, linnunlaulun, junan menevän ohitse, naurun, auton tööttäyksen, tuulen, oven sulkemisen – käytä mitä ääntä tahansa tietoisuuden herätyskellona. Kuuntele tarkasti ja ole läsnä ja hereillä.
- Käytä päivän mittaan muutama hetki siirtääksesi huomiosi hengitykseesi: havainnoi viisi tietoista sisään ja uloshengitystä.

- Milloin tahansa jonotat, käytä tämä aika seisomisen ja hengittämisen tarkkailemiseen. Tunne jalkojesi kosketus lattiaan ja se, miltä kehossasi tuntuu. Kiinnitä huomio vatsan kohoamiseen ja laskemiseen.
- Ole tietoinen mahdollisista kireyksistä kehossasi päivän aikana. Kokeile, voitko hengittää sisään niihin ja uloshengityksellä päästää jännityksen menemään. Esimerkiksi niskassasi, hartioissa, leuassa tai alaselässä? Jos mahdollista, venyttele kerran päivässä.
- Kiinnitä huomio sellaisiin päivittäisiin toimintoihin kuin hampaidenpesu, peseytyminen, hiustenharjaus, kenkien laitto jalkaan, työssäkäynti. Ole tietoinen jokaisesta toiminnosta.
- Ennen kuin menet illalla nukkumaan, käytä muutama minuutti ja keskity hengittämiseen: havainnoi viisi tietoista sisään ja uloshengitystä
- Milloin tahansa, kun syöt tai juot jotain, pidä tauko ja hengitä. Katso ruokaasi ja mieti, että ruoka liittyy johonkin, joka sai sen syntymään. Voitko nähdä auringon, sateen, pellon, maanviljelijän, puutarhurin ruoassasi? Näe, haista, maista, pureskele ja niele ruokasi tietoisesti.
- Pane merkitte kehosi, kun kävelet tai seisot. Käytä hetki huomioidaksesi asentosi. Huomaa jalkojesi kosketus maahan. Tunne ilmavirta kasvoillasi, käsivarsillasi ja jaloissasi, kun kävelet. Hoppuiletko?
- Tuo tietoisuus kuuntelemiseen ja puhumiseen. Voitko kuunnella ilman, että myöntelet tai kieltelet, pidät tai et pidä tai ilman että suunnittelet, mitä sanot vuorollasi? Kun puhut, voitko liioittelematta tai vähättelemättä sanoa vain sen, mitä sinun tarvitsee? Voitko huomata, miltä sinusta tuntuu mielessäsi ja kehossasi?

4.12 LISÄLÄHTEITÄ JA MINDFULNESS-HARJOITUKSIA

<http://tietoisuustaidot.fi/>

www.sarimarkkanen.com

<http://sites.google.com/site/joustavamieli/> TAI <http://www.joustavamieli.com/>

<http://www.rentoutus-stressinhallinta.info/>

www.ilojaoivallus.fi

<https://www.youtube.com/watch?v=wqasPNZd3uU> – Hyvä mielen metsäkävely

5. HAASTAVAN NUOREN KOHTAAMINEN

Seuraaviin kappaleisiin on kerätty joitakin käyttökelpoisia tekniikoita / toimintamalleja, joiden avulla voidaan ennalta ehkäistä esim. väkivaltatilanteen syntyminen tai rauhoittaa jo syntynyt tilanne ilman fyysistä väliintuloa.

5.1 ENNALTA EHKÄISEVÄ TOIMINTAMALLI

1. Opettele tekemään **tietoisia havaintoja** opiskelijasta, opettele **tulkitsemaan hiljaisia signaaleja, ENNAKOI**. Yleiskuvan luominen opiskelijasta pitää sisällään mm. seuraavien asioiden havainnoinnin:
 - a. Sanaton viestintä (ilmeet, eleet, äänenkäyttö esim. äänenvoimakkuus tai äänen sortuminen, uhkaavat eleet käsillä tai vartalolla, poikkeuksellinen jäykkyys ja kulmikkuus, jäykkä olemus, seisova tai tuijottava katse, nyrkkiin puristuneet kädet voivat kertoa aggressiivisesta tunnetilasta)
 - b. Opiskelijan puhetapa ja puhe (mitä opiskelija sanoo, puheen ymmärrettävyys, sekava ja rönsyilevä puhe voi olla aihe varovaisuuteen, sanattoman ja sanallisen viestinnän ristiriitaisuus)
 - c. Muut tekijät (esim. selvä päihtymystila)
2. **Tarjoo vaihtoehto**, anna toimintaohje ilman uhkaavuuden tunnetta. Tarkoitus on vähentää vaaraa, ennalta ehkäistä tilanteen syntyminen. Säilytä puhekontakti opiskelijaan.
3. Säilytä itsekontrolli, **pitäydy asialinjalla**. Pysy asiallisena, ammatillisena ja pyri käsittelemään asioita neutraalisti. Omat vihan tunteen, samoin kuin pelon / ahdistuksen tunteet vaikeuttavat toimintaa, saattavat johtaa "pelin menettämiseen".
4. **Myötäile** kohtuuden rajoissa ja **osoita empatiaa**. Pyri välttämään avointa ja suoraa konfliktia vihaisen tai raivoavan opiskelijan kanssa. Älä ryhdy puolustelemaan tai perustelemaan, sillä raivoava opiskelija ei pysty ymmärtämään toisen osapuolen näkökulmaa.
5. **Anna myönteistä palautetta**, jos ja kun opiskelija rauhoittuu ja on halukas selvittämään asian.

5.2 PUHEJUDO (VERBAL JUDO) RAIVOAVAN KANSSA

Puhejudon peruseriaatteena on, että opettaja pyrkii välttämään suoraa vastakkainasettelua opiskelijan kanssa. Usein pudejudon avulla onnistutaan suuntaamaan opiskelijan aggressio turvallisempiin kohteisiin.

Keskeinen ajatus on, että opettaja nostaa opiskelijan itsetuntoa, toimii opiskelijaa arvostavasti ja saa opiskelijan mukaan vuorovaikutukseen. Opettaja luo "yleisönsä" vaikuttamalla viesteillään tilanteen yleiseen ilmapiiriin ja syntyvään vuorovaikutukseen. Opettajan pitäisi "siirtyä" reagoinnista (reaktio, reaction) harkittuun vastineeseen (response). Reagoinnilla tarkoitetaan "selkäytimestä" tulevaa, nopeaa, usein hätäkohtaa ja tiedostamatonta reaktiota, ja vastineella toimintaa, jossa maltetaan mieli ja harkitaan vastinetta. Vastine ei ole opiskelijaa loukkaava (kasvojen menettäminen), vaan empaattinen, vastakaikua ja huomioon ottamista heijastava vastaus.

Empatia on "kykyä nähdä toisen silmin". Opettaja kykenee asettumaan opiskelijan asemaan, ymmärtää hänen taustansa, vaikuttimiaan ja senhetkistä toimintaa.

Pudejudossa tärkeää on rauhallisuus, keskittyminen, asiakkaan tarkkaileminen sekä kyky suunnata opiskelijan aggressiivinen energia pois vahingoittuvista kohteista. Opettaja on ikään kuin "kylmän rauhallinen", ei anna opiskelijan provosoida itseään, vaan säilyttää oman ajattelunsa ja tavoitteenasettelunsa kirkkaan mielessään.

Pudejudossa kehittyminen edellyttääkin suojausmekanismien kehittämistä loukkauksia vastaan, voi esim. kehitellä ns. taktisia lausahduksia hankalien tilanteiden varalle. Esimerkiksi "kyllä, kyllä, ymmärrän..." tai "otan kyllä huomioon sunninkin näkökannan...". Ylipäättään taktiset lausahdukset ovat myöntelyä, mutta perusajatus on, että opettaja voi automatisoituneen lausahduksen avulla pitää itsensä rauhallisena ja pystyy toimimaan ammatillisesti ja tavoitteen suuntaisesti loukkaavasta ja raivoavasta puheesta ja elehdinnästä huolimatta.

Muita puhejudoon liittyviä huomioita ovat mm.

- Käytä nimeä
- Nosta opiskelija jalustalle, myöntelee
- Pyydä anteeksi, pahoittele, ota vastuuta asian hoitamisesta
- Käytä lyhyttä ja yksinkertaista kommunikaatiota
- Pysy rauhallisena ja kärsivällisenä
- Tarjoa raivoavalle viimeinen sana.

5.3 KURKIPASO-MALLI

Raisa Cacciatoren (2007) kehittämä malli sisältää neljä vaihetta:

1. **Kuuntele**

- Luo suuttuneelle opiskelijalle kokemus, että häntä kuunnellaan. Suhtaudu häneen kohteliaasti ja neutraalisti. Puhuttele ystävällisesti ja asiallisesti. Tämä edellyttää myös oman sanattoman viestinnän hallintaa.

2. **Kiitä**

- Kiitä opiskelijaa siitä, että hän ilmaisee itseään ja tuo asiansa esiin. Myötäile ja mikäli mahdollista myönnä opiskelijan olevan ainakin osittain oikeassa.

3. **Pahoittele**

- Ei puututa suuttuneen esittämiin loukkauksiin tms. (esim. kiroilu tai muu vastaava). Ei aleta puolustelemaan, ei pyydellä anteeksi tai esitetä vastustavia näkökulmia. Pahoittelu voi tarkoittaa esim. virheen sattumisen pahoittelua (jos on sattunut virhe) tai tilanteen pahoittelua (jostakin tuntemattomasta syystä tilanne on päässyt kärjistymään). Pahoittelun tavoite on siirtyä aggressiivisesta asetelmasta kohti tilannetta, jossa suuttunut henkilö pystyisi huomioimaan myös muiden näkökulmia asiaan.

4. **Sovi jotain.**

- Esim. ratkaisu asiaan tai uusi tapaaminen. Tai esim. pieni tauko. Asian selvittäminen lisää. Ohjaaminen toiseen tilaan. Ajatuksena on se, että tilanteessa mukana olleet voivat perääntyä kasvojaan menettämättä. Tarjotaan vaihtoehto, joka samalla laukaisee tilanteen.

eli **KURKIPASO!**

5.4 NVC (Non Violent Communication)-MALLI

Rosenbergin (2011) esittelemän mallin perusajatuksena on havaintojen, tunteiden, tarpeiden ja pyyntöjen erottaminen toisistaan eli ns. neliportainen malli.

Havaintojen tekemisessä ongelmana on usein se, että havaintoihin liitetään arviointia ja tulkintaa, esimerkiksi:

Ribery ei ole tehnyt yhtään maalia viimeisissä kymmenessä ottelussa. Tämän on havainto, johon ei ole liitetty arviointia tai tulkintaa, vaan se perustuu faktoille.

Ribery on huono pelaaja. Tämä on väite, johon on liitetty tulkintaa ja arviointia. Väitettä ei ole perusteltu millään tavalla.

Haastavassa tilanteessa saatetaan helposti tehdä havaintojen pohjalta arviointia ja tulkintaa. Joskus esim. vihaisuus voi johtua esim. odottamisesta eikä esim. mielenterveyden häiriöistä tai päihdeongelmasta. Havainnot tulisi siis pystyä erottamaan arvioinnista ja tulkinnasta.

Ajatukset pitäisi pystyä erottamaan tunteista. Toinen ihminen voi olla tunteidemme herättäjä, mutta me itse päätämme ja valitsemme ottaa vastaan toisen sanat ja teot. Olemme siis itse vastuussa tunteistamme, ei kukaan muu. Se, että pystyy tunnistamaan omia ja toisten tarpeita sekä tunteita ja ottamaan ne huomioon, saattaa konfliktitilanteessa olla ratkaisun avain. Lähtökohta on omien tarpeiden, halujen, odotusten, arvojen ja ajatusten tunnistaminen ja vastuun ottaminen niistä. Samalla voimme tunnistaa toisen tarpeita, haluja, odotuksia, arvoja tai ajatuksia.

Vuorovaikutustilanteessa ongelma voi olla, että emme tiedä, mitä toinen tarvitsee tai odottaa. NVC-mallissa korostetaan sitä, että meidän tulisi kertoa julki, mitä haluamme tai odotamme myönteisesti ja selkeästi. Meidän pitäisi oppia pyytämään, ei vaatimaan. Pyyntö ei sisällä arvostelua, tuomitsemista tai syyllistämistä, sen esittäjä ei myöskään ilman muuta oletta vastaanottajan toteuttavan pyyntöä.

5.5 SAMAUTTAMINEN (PACING)

Samauttamisen peruseräiteena on oman sanallisen ja/tai sanattoman viestinnän muuttaminen samankaltaiseksi kuin toisen osapuolen viestintä. Samauttamisen yhteydessä pyritään tietoisesti heijastamaan osa toisen käyttäytymisen signaaleista takaisin. Yleensä ihmiset tekevät samauttamista tiedostamattaan kaiken aikaa, mutta haastavassa tilanteessa sitä on hyvä osata käyttää tietoisesti hyväkseen.

Samauttaminen ei ole aivan sama asia kuin peilaaminen, sillä peilaaminen on tavallaan samauttamisen tekniikka. Peilaaminen tarkoittaa esim. sitä, että opettaja muuttaa asentoaan samantyyppiseksi kuin opiskelijalla on. Ristikkäispeilaaminen tarkoittaa sitä, että oman kehon osalla peilataan toisen tekemistä esim. kädellä peilataan toisen hengitystä.

Useimmiten samauttamista tapahtuu sanattoman viestinnän osa-alueella: oma sanaton käyttäytyminen samautetaan toisen sanattomaan käyttäytymiseen, syntyy kontakti toiseen ihmiseen. Tämä voi tarkoittaa esim. äänen samauttamista. Jos toinen puhuu kovalla äänellä, nopeasti ja kiihtyneenä, voi mennä omalla äänensävyllä vastaan. Kun muuttaa omaa äänensävyä rauhallisemmaksi, opiskelija saattaa seurata perässä. Sanattoman viestinnän, kehonkielen keinoja ovat mm. asennot, liikkeet, eleet, ilmeet. Eli opettaja voi tietoisesti käyttää samankaltaisia liikkeitä, asentoja tai eleitä kuin opiskelija. Kun kontakti on syntynyt, opettaja voi

pyrkii tietoisesti johdattelemaan opiskelijaa muuttamaan kehonkieltään samaan suuntaan kuin opettaja.

Sanallinen samauttaminen perustuu siihen faktaan, että ihminen ei valitse sanojaan sattumanvaraisesti, vaan ne heijastelevat hänen maailmankuvaansa ja asiaan/tilanteeseen liittyviä henkilökohtaisia merkityksiä. Eli samauttamaan pyrkivä opettaja voi käyttää juuri niitä sanoja ja sanontoja, joita opiskelija tilanteessa käyttää. Tämä ei tietenkään tarkoita esim. kirosanojen toistamista, vaan sanallinen samauttaminen tarkoittaa samojen, asialliseksi luokiteltavien sanojen käyttöä.

5.6 CASE-HARJOITUS SISÄLTÄEN ENNAKKOTEHTÄVÄN

Mallien käyttöä voi harjoitella monella eri tavalla. Yksi vaihtoehto on pyytää koulutettavia **ennakkotehtävänä** miettimään yksi, haastava asiakastilanne, jonka he ovat kokeneet opiskelijan kanssa. Tai jos kokemuksia ei ole, kuvittelemaan sellainen ja kirjoittamaan tilanne mahdollisimman tarkasti ylös. Ennakkotehtävä voidaan palauttaa etukäteen kouluttajalle sähköpostitse. Näistä kouluttaja voi valita yhden tai useamman tilanteen "lavastettavaksi" koulutustilanteeseen.

Koulutustilanteessa case-harjoituksen onnistuminen riippuu melko paljon "näyttelijöiden" kyvystä eläytyä tilanteeseen, joten harjoituksesta voi tulla erittäin onnistunut tai vähemmän onnistunut. Idea on se, että osa porukasta näyttelee ennakkotehtävänä kuvattun tilanteen mahdollisimman autenttisesti. Näyttelevät osapuolet eivät kuitenkaan saa ennakolta tietoa, mitä tilanteessa tulee tapahtumaan tai miten se alun perin on päätynyt, vaan opettajan roolissa olevat "näyttelijät" harjoittelevat toimimaan edellä kuvattujen mallien mukaan tai pyrkivät parhaansa mukaan selviytymään haastavasta tilanteesta.

"Lavastustilanteen" jälkeen "näyttelijä" analysoivat tilannetta ja reagointiaan (myös opiskelijan roolia näytelleet) ja tämän jälkeen pyydetään yleisön kommentteja.

Ongelmana tämän tyyppisessä draamapedagogiikassa voi olla heittäytymisen puute, jolloin tilanne ei vaikuta autenttiselta yleisön eikä näyttelijöiden silmin katsottuna. Siksi ohjeiden annossa tulisi korostaa heittäytymistä ja sitä, että mitä paremmin näyttelee, sitä enemmän oppii. Näyttelijöiden ei tulisi myöskään saada tietoa toistensa rooleista ennen "näytelmän" toteutumista.

6. LÄHTEET

- Lasse Vallemaan luento & muu materiaali 2.12.2014 lähipäivässä.
- Maarit Lassanderin materiaalit 5.11.2014 ja 3.2.2015 koulutuspäivissä.
- Essi Railovuon materiaalit 15.4.2015 lähipäivässä.
- Rantaeskola – Hyyti – Kauppila – Koskelainen (2015): Haastavat asiakastilanteet – väkivalta työssä
- Cacciatore, R. (2007): Aggression portaat – Opetusmateriaali kouluille.

Rosenberg, M.B. (2001): Myötäelämisen taito – Johdatus väkivallattomaan vuorovaikutukseen.