



TUNNEÄLY TUTUKSI

- Harjoitteita tunneällyn kehittämiseksi

Maila Haaranen

Tiina Mätäsjärvi

Minna Rauas

Ammatillisen opettajankoulutuksen
kehittämishanke
Huhtikuu 2012
Ammatillinen opettajakorkeakoulu
Tampereen ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Ammatillinen opettajakorkeakoulu
Opettajankoulutuksen kehittämishanke

Haaranen, Maila; Mätäsjärvi Tiina; Rauas Minna
Kehittämishankkeen mallipohja.
30 sivua + 5 liitesivua
Huhtikuu 2012
Työn ohjaaja Pirjo Jaakkola

TIIVISTELMÄ

Tunneäly on kykyä havaita ja hallita sekä omia, ja muiden tunteita ja ottaa tunteista oppia omaan ajatteluun. Tunneälykykyihin kuuluvat lähtökohtaisesti tunteiden tiedostaminen itsessä ja toisissa sekä omien tunteiden ilmaiseminen. Muita tunneälykkyyden ominaispiirteitä ovat itsehillintä, taito motivoitua ja empatiakyky.

Tunneäly on ominaisuus, jota on mahdollista oppia ja kehittää. Tunneälytaitojen oppiminen ja kehittäminen on yksilöllinen, pitkäjänteinen ja hidas prosessi. Tunnetaitojen harjoittelu alkaa itsehavainnoinnista ja reflektoinnista. Tunneälykäs ihminen osaa tunnistaa, nimetä ja hallita tunteita. Hänellä on tunne ja järki tasapainossa. Itsetunto ja elämänhallinta kehittyvät tunneällyn mukana. Tunneällyn avulla voidaan hallita sisäisiä ja ulkoisia uhkia sekä ratkaista asioita tasapainoisesti. Tunneälykäs ihminen pystyy suuntaamaan tunteensa tavoitteiden saavuttamiseen.

Tämän kehittämishankkeen tarkoituksena oli perehtyä tunneälykkyyden määrittelmään ja sen merkitykseen ihmisen henkisessä kehityksessä. Lisäksi työssä esiteltiin viisi harjoitetta tunneälytaitojen kehittämiseksi ja kaksi testiä tunneälytaitojen kartoittamiseksi. Harjoitteiden ja testien tavoitteena on lisätä tietoisuutta ajatuksista ja niiden avulla voidaan helpottaa tunteista puhumisen aloittamista.

SISÄLLYS

Sisällysluettelo

1	JOHDANTO.....	4
2	TUNNEÄLY	5
	2.1 Omien tunteiden tiedostaminen	6
	2.2 Omien tunteiden hallinta	8
	2.3 Muiden tunteiden havaitseminen eli empatia	8
	2.4 Itsensä motivoiminen	9
	2.5 Kyky hoitaa ihmissuhteita.....	10
3	TUNNEÄLYN KEHITTÄMINEN	11
	3.1 Tunnetaitojen harjoittelu.....	12
	3.2 Tunneälyn kehittämisen hyötyjä ja mahdollisuuksia.....	15
4	HARJOITUKSET TUNNEÄLYSTÄ	18
	4.1 Tunteisiin liittyvät harjoitteet.....	19
	4.2 Itsetuntemukseen liittyvät harjoitteet	22
	4.3 Kokoava harjoite	26
	4.4 Lisätestit.....	28
5	YHTEENVETO	34
	LÄHTEET.....	36

1 JOHDANTO

Kasvatus on aina jossain muodossa yhteydessä prosessiin jossa yksilö tulee tietoiseksi itsestään ihmisenä. Kasvatus voi kuitenkin joissain tilanteissa kehittyä mekaaniseksi tietojen ja taitojen ulkoa opetteluksi jolloin se ei syvennä ihmistajuntaa. Itsetajunnan kehittyminen vaatii yksilön pohdintaa ympäröivän maailmaan eri ilmiöiden mielekkyydestä, sekä itselle mielekkään toiminnan ja elämän tutkailua, sillä ihmistä ei tyydytä elämä jolla ei ole hänelle merkitystä. Yksilö voi lähteä tutkailemaan eri ilmiöiden merkityksiä omien tunteidensa kautta. (Puolimatka 1999, 28). Omien tunteiden selvittäminen vaatii niiden sisältämien merkitysten ilmaisua sekä niiden tulkitsemista. Jotta tunteiden selvittäminen onnistuu, ilmapiirin on oltava rehellinen ja aito, sekä sellainen joka sallii yksilölle tilan tunnistaa myös negatiivisia vihan, pelon, pettymysten ja kateuden tunteita. (emt. 67) Omien tunteiden tiedostaminen ja tiedostettujen tunteiden hallitseminen ovat yksi kulmakiviä Daniel Golemanin tunnetuksi tekemässä käsitteessä *Tunneäly*. Kehittyneellä tunneälykkyydellä tarkoitetaan tunteiden tunnistamisen ja tulkinnan lisäksi myös muiden ihmisten tunteiden havaitsemista, kykyä hoitaa ihmissuhteita ja itsensä motivoimista (Goleman 2009).

Tämän työn tarkoituksena on perehtyä tunneälykkyteen ja esitellä viisi erilaista harjoitetta joilla tunneälykkyyttä voitaisiin lisätä. Lisäksi työssä esitellään kaksi testiä joilla voidaan tarkastella omia tunneälytaitoja. Harjoitteet ja testit sopivat käytettäväksi kaikille kasvatuksen parissa työskenteleville henkilöille ja harjoitteet on pyritty valitsemaan tunneälyä monipuolisesti tukeviksi. Työ on toteutettu kolmen opettajaopiskelijan yhteisvoimin ja kukin on osaltaan tuonut työhön mukaan omia näkemyksiään tunneälystä ja sen tarpeellisuudesta kasvatustyössä. Idea kehittämishankkeeseen lähti yhdeltä työryhmämme jäseneltä joka oli toivonut aikaisempien opiskelujen pohjalta materiaalia tunneälystä. Tarvetta oli niin teoreettiseen tietopohjaan kuin käytännön harjoitteisiin. Tavoitteena on että käytännön harjoitteita voitaisiin toteuttaa osana tunneälykasvatusta monissa eri tilanteissa kuten oppitunneilla, ryhmäytymispäivissä, leirikouluissa. Jokainen työryhmän jäsen on hankkinut itsenäisesti materiaalia eri lähteistä, joita on yhteisesti käyty läpi moodlen keskustelupalstalla tai sähköpostilla.

2 TUNNEÄLY

Tunneälykkyyttä (emotional intelligence) on omien tunteiden tiedostaminen, omien tunteiden hallitseminen, itsensä motivoiminen, muiden ihmisten tunteiden havaitseminen sekä kyky hoitaa ihmissuhteita. Omien tunteiden tiedostaminen tarkoittaa taitoa havaita kaikki omat heräävät tunteensa ja taitoa ymmärtää syitä jotka ovat synnyttäneet tunteet. Omien tunteiden ja tekojen erottaminen toisistaan, sekä ymmärrys tämän merkityksestä on taito omien tunteiden hallinnassa. Tunteiden hallintaa ovat esimerkiksi turhautumisen sieto, kiukun hillitseminen, mutta myös toisaalta kyky ilmaista kiukkuaan soveliaasti. Tunteiden hallintaa on myös hyvä stressinsieto ja kyky pidättäytyä itsetuhoisesta käytöksestä esimerkiksi liiallisten päihteiden käytön myötä. ”Sosiaalinen toimeentulo” tarkoittaa vähemmän jännittämistä muiden ihmisten seurassa. Itsensä motivoiminen vaikeidenkin tilanteiden kohtaamiseen on osa tunneälykkyyttä ja älykkyyttä on siirtää omat emotionaaliset tarpeensa ja pelkonsa syrjään ehjän kokonaisuuden ja tavoitteiden saavuttamiseksi. (ks. esim. Goleman 2009, 13 – 15; Dunderfelt 2006, 33.)

Tietoisuutta toisten ihmisten tunteista ja oikeanlaista reagoitua toisten ihmisten erilaisiin tunnetiloihin kutsutaan sosiaaliseksi älykkyydeksi joka voidaan erottaa omaksi osa-alueekseen tunneälykkyydestä. Toisten tunteiden havainnointi ja tietoisuus niistä vaatii vaistonvaraista empatiaa, kykyä asettua toisen ihmisen asemaan ja havaita myös sanattomia viestejä. Kyvykäs toiminta ihmissuhteissa vaatii ymmärrystä ihmissuhteiden toimintaperiaatteista ja luontevalla sekä tarkoituksenmukaisella esiintymisellä voidaan vaikuttaa ihmisten välisen vuorovaikutuksen lopputulokseen. Toisten tarpeista välittäminen ja huolehtiminen, sekä keskittynyt ja läsnä oleva kuunteleminen, ovat muotoja sosiaalisesta älykkyydestä. (Goleman 2009, 92 – 93.)

Tunneälykkyyden tärkeyttä kuvastaa yhdysvaltalaisille työnantajille tehty laaja tutkimus, jonka mukaan työnantajat eivät arvosta enää samassa määrin työntekijöiden teknisiä valmiuksia kuin heidän kykyään oppia uutta työn ohessa. Tämän lisäksi työnantajat arvostivat työntekijöissään kuuntelemisen ja suullisen viestinnän taitoja, kykyä suhtautua luovasti haastaviin tilanteisiin, työntekijän

itsekuria, itsevarmuutta, motivaatiota ja ammattilylpeyttä sekä halua edetä uralla. Myös ryhmätyöskentely- johtamis- ja neuvottelutaidot nousivat työnantajien tutkimuksen mukaan toivomuslistalle (Carnevale et al. 1996; Goleman 1999, 26 mukaan)

2.1 Omien tunteiden tiedostaminen

Ilon tunne edellyttää tietoisuutta jonkun itselle tärkeäksi koetun asian saavuttamisesta tai kokemisesta. Syyllisyyden tunne vaatii ymmärrystä oikean ja väärän asian erottamisesta. Tunteiden synnyttämät reaktiot ovat osittain osa yksilön saamaa kulttuuriperintöä ja sitä kuinka yksilö tulkitsee toimintaansa suhteessa muihin yhteisön jäseniin. Yksilön on vaikea oppia tulkitsemaan omia tunteitaan ilman läheistä ihmistä, joka rakastaa häntä aidosti ja kannustaa häntä kertomaan tunteistaan. Auktoriteettiasemaansa väärin käyttävä kasvattaja voi toiminnallaan johtaa siihen, että yksilö ei uskalla päästää kielteisiä tunteitaan tietoisuuteensa jolloin tunne-elämän kehitys ei ole tasapuolista. (Puolimatka 1999, 70)

Fysiologiset merkit yksilössä ovat usein signaaleja aivojen aiheuttamista tunteista. Esimerkiksi henkilöllä joka kokee voimakkaita pelon tunteita hämähäkkejä kohtaan, ihoon kiinnitetyt anturit viestivät hikirauhasten aktivoitumisesta heti kun hämähäkkikammainen henkilö on havainnut hämähäkin. Kyseinen henkilö voi kuitenkin kieltää tuntevansa pelkoa ja hän voi esityksellään kätkeä tunteensa muilta. Tunne voi olla myös alitajuinen, jolloin tunteen aiheuttama ärsytys saa henkilön käyttäytymään kiukkuisesti, vaikkei ärsytykselle löydy selkeää syytä. Jos henkilö pysähtyy ja kykenee tunnistamaan ja hyväksymään reaktionsa syyt, hän voi ajatella asioita uudella tavalla ja jatkaa paremmin mielin elämäänsä eteenpäin. (Goleman 2009, 79 – 80.) Tunteminen merkitsee suhtautumista, asennoitumista. Ulkoinen käyttäytyminen on tapa reagoida johonkin tilanteeseen, mutta tunne, joka herää, on seurausta henkilön omasta tajunnassa tapahtuneesta sisäisestä vuorovaikutusprosessista. (Isokorpi 2004, 66)

Itsetuntemuksesta voidaan puhua, kun yksilö on selvillä tunteistaan ja siitä mitä yksilö ajattelee tiedostamistaan tunteista. Itsetuntemuksella tarkoitetaan passiiv-

vista, puolueetonta mielentilojen havainnointia. Omien tunteiden tiedostaminen estää ihmistä päätyvästä epäsosiaaliseen tai ei-toivottuun käyttäytymiseen ja purkamasta omien tunteiden ahdistavuutta haitalliseen toimintaan tai toisiin ihmisiin (Peda – Kouluverkko 2012.) Ihmiset voidaan jakaa kolmeen tyyppiin sen mukaan, miten he tarkkailevat ja hallitsevat tunteitaan. Tyypittelyllä voidaan osoittaa todeksi tunteiden tiedostamisen merkitys yksilön henkiselle hyvinvoinnille elämässä:

Taulukko 1 John Mayerin tyypittely tunteiden hallinnasta (Goleman 2009, 71 – 72, mukaan).

Tiedostavat	Voimattomat	Hyväksyjät
Jatkuvasti tietoisia tunteistaan	Joutuvat usein tunteidensa valtaan	Selvillä tunteistaan mutta eivät pyri muuttamaan niitä
Hyväksyvät ja käsittelevät tunteensa, ottavat opiksi ja suhtautuvat myönteisesti elämään	Uskovat etteivät pysty vaikuttamaan tunte-elämäänsä	Kohtaloon alistuminen, masennus tai hallitsematon käytös

Tiedostavat henkilöt taitavat hyvin tunne-elämän taidot ja he ovat jatkuvasti tietoisia omista tunteistaan. Tiedostavat henkilöt ajattelevat itsenäisesti ja tiedostavat omat rajansa ja suhtautuvat myönteisesti tulevaisuuteen. Vastoinkäymisten kohdatessa he eivät jää murehtimaan tapahtuneita liian pitkään vaan kykenevät jatkamaan tilanteessa eteenpäin ja ottamaan mahdollisesti opiksi asiasta. Tunteiden ottaessa vallan voimattomat henkilöt kokevat etteivät mahda tunteilleen mitään. Voimattomille henkilöille tunteiden ailahtelevuus on tavallista Koska heillä on vankka usko etteivät he itse kykene vaikuttamaan omiin tunteihinsa, he eivät yritä päästä niistä eroon. Hyväksyjät ovat selvillä tunteistaan mutta eivät yritä muuttaa niitä. Hyväksyjä jää voimassa olevan tunteen valtaan ja antaa tunteen vaikuttaa kaikkeen hänen toimintaansa. Masentuneet henkilöt ovat hyvä esimerkki tyypillisestä hyväksyjästä. (Goleman 2009, 71 – 72.)

2.2 Omien tunteiden hallinta

Tunteen hallinnan menettämistä voidaan selittää fysiologisesti mantelimumakkeen aktivoitumisella ja tällä aivojen ”hälytysjärjestelmä” on ollut merkittävä osuus ihmisen henkiinjäämisen kannalta. Mantelimumakkeeseen on varastoitunut ihmisen koko tunnepankki elämässä opittujen asioiden myötä ja näiden muistojen perusteella mantelimumake aktivoituu toimimaan eri tilanteissa. (Goleman 1999, 96.) Itsensä hallitsemista on arvostettu jo antiikin ajoista lähtien ja tällaista hyvettä pidetään arvossa edelleen. Toisaalta täysin eloton ulkokuori voidaan joissakin kulttuureissa tulkita negatiiviseksi ja välinpitämättömäksi vuorovaikutukseksi joka ei johda hyviin tuloksiin ihmissuhteiden hoidossa. Tutkimusten mukaan (ks. esim. Goleman & Schwartz 1976; Goleman & Gurin 1994) ihmiset jotka hallitsevat tunteensa ahdistavissa tilanteissa muita paremmin, käyttävät usein jotain stressinsietotekniikkaa. Stressin lievittämistä voi olla urheiluharjoittelu, itsensä hemmottelu, lukeminen tai mietiskely. Päivittäin tehtävä aivojen virittäminen lepotilaan itselle sopivan rentoutumistavan avulla vähentää voimakkaisiin tunnekuohuihin joutumista ja toisaalta helpottaa sellaisesta palautumista. (Goleman 1999, 106.) Tunteiden hallinta tarkoittaa tunteiden käsittelyä ja ilmaisua tilanteeseen sopivalla tavalla. Tunteiden hallinnan avulla ihminen voi rauhoittaa itseään, välttää tunneperäistä ylireagointia ja primitiivireaktioita, jotka sumentavat arvostelukyvyn ja voivat johtaa ei-toivottuun käyttäytymiseen. Tunteiden hallitsemista oppii itsetuntemuksen myötä. (Isokorpi & Viitanen 2001, 64 – 66.)

2.3 Muiden tunteiden havaitseminen eli empatia

Empatialla tarkoitetaan henkilön kykyä samaistua tai eläytyä hetkellisesti toiseen henkilöön ja hänen tilanteeseensa. Empaattinen ihminen ymmärtää miksi ja miten toinen ihminen tuntee ja kokee tilanteensa ja pystyy tulkitsemaan toisen henkilön tunteita myös ei-sanallisten viestien välityksellä. (Peda – Kouluverkko 2012.) Omien tunteiden ymmärtäminen on välttämätöntä empatialle, sillä mitä paremmin ihmisen ymmärtää omat tunteensa, sitä taitavampia hän on ymmärtämään ja tulkitsemaan muiden mielialoja. (Goleman 2009, 127). Empatiataitojen lisäämisellä ja ihmisten tunteiden vastaanottokykyä lisäämällä saadaan aikaan positiivista henkistä kasvua niin yksilö- kuin yhteisötasollakin. Li-

sääntynyt empatia ihmisissä parantaa mahdollisuuksia positiivisten asenteiden syntymiselle. Empatian avulla voidaan vähentää ristiriitoja ja ongelmien kasaantumista ihmisten välillä. Samoin riitojen selvittelyssä pystytään empatian avulla toista kunnioittavaan käsittelytapaan. (Haapaniemi 2003, 26.)

Empatian katsotaan olevan sisäsyntyinen ominaisuus, mutta empaattisuuden kehittyminen ja säilyminen riippuu millaisessa ympäristössä lapsi kasvaa. Lapsi oppii paljon mallioppimalla mistä seuraa että jos lapsi näkee kuinka häntä ympäröivät läheiset suhtautuvat toisten kärsimykseen ja kohtaloihin, vaikuttaa hänenkin tapansa toimia jatkossa muiden ihmisten suhteen. Myös aikuisen kyky osoittaa empatiaa lapselle esimerkiksi huomioimalla lapsen iloa tai surua vaikuttaa lapsen oman empaattisuuden kehittymiseen. Jos vanhemmat eivät lainkaan osoita empatiaa lapselleen, lapsi ei jonkin ajan kuluttua enää ilmaise tunteitaan ja saattaa jopa lakata kokonaan tuntemasta huomiota ilman jäänyttä tunnetta. Vanhempien käytös ei kuitenkaan voi täysin romahduttaa empaattisuuden kehittymistä, sillä elämän myöhemmät ihmissuhteet kuten ystävät tai terapia voivat muokata empatiataitoja. Lapsen jatkuva julma kohtelu voi joskus myös lisätä empatiakyvyn äärimmilleen, sillä ne lapset jotka ovat joutuneet kärsimään huonosta kohtelusta, saattavat kehittyä hyvin valppaiksi ympäröivien ihmisen tunteiden lukijoiksi. (Goleman 2009, 130 – 134.)

Empatiakyvyn katsotaan liittyvän myös ihmisen oman etiikan muodostumiseen. Kun ihmisen joutuu tilanteeseen, jossa hänen on ratkottava vaikea moraalinen ongelma, hänen tapansa asettua muiden osapuolten rooleihin ja tunteisiin vaikuttaa hänen omiin ratkaisuihinsa. Empatian tunteminen esimerkiksi sivullista uhria kohtaan vaikuttaa siihen, kuinka todennäköisesti sivustakatsoja ryhtyy toimimaan auttaakseen uhria. Murrosikäisellä on jo kykyä ymmärtää kokonaisen ryhmien, esimerkiksi köyhien tai pakolaisten, kohtaloita ja tällainen ymmärrys voi tukea hänen moraalista vakaumusta, joka johtaa toimintaan kärsimyksen ja epäoikeudenmukaisuuden poistamiseksi. (Goleman 2009, 137 – 138).

2.4 Itsensä motivoiminen

Hallitut tunteet auttavat itsensä motivoinnissa. David Golemanin toteuttama lapsille tehty ”vaahtokarkkitemsti” on esimerkki tunteiden hallinnan hyödyllisyydestä.

Lapset jotka kykenivät hallitsemaan makean himonsa ja odottamaan hetken, saivat suuremman palkinnon verrattuna lapsiin jotka söivät vahtokarkkinsa heti. Myös yllättäen näiden lasten myöhemmässä koulumenetyksessä on ollut eroa, sillä mielensä malttaneet lapset menestyivät malttamattomia lapsia paremmin. Jotkut tunteensa hyvin hallitsevat ihmiset kykenevät kääntämään myös kielteiset tunteensa kuten kiukun tai jännityksen voimakseen, jolloin he pystyvät hallittujen kielteisten tunteiden avulla normaalia parempaan suoritukseen. (Goleman 2009, 110 – 114.) Toiveikkuus ja optimismi ovat hyviä motivaation lähteitä. Ihmiset, jotka suhtautuvat positiivisella asenteella elämään, ovat tavoitteellisia ja mukautuvat muita paremmin uusiin tilanteisiin. (Goleman 2009, 116 – 120.)

2.5 Kyky hoitaa ihmissuhteita

Jo lyhyessäkin kahden ihmisen välisessä kanssakäymisessä, mieliala tarttuu tunneilmalsultaan voimakkaammasta osapuolesta heikompaan osapuoleen. Jotkut ihmiset ovat myös toisia alttiimpia toisten ihmisten vaikutuksella. Kanssakäyminen on sitä helpompaa mitä taitavampia osapuolet ovat omaksumaan toisten tunteita tai osaavat siirtää omat tunteensa luontevasti toisten osapuolten tietoisuuteen. Tunteistaan vaikenava tai niitä hyvin peittelevä joutuu useimmin vaikeuksiin ihmissuhteissaan kuin ihminen joka avoimesti tuo tunteensa esille. (Goleman 2009, 146 – 151.)

Ihmissuhteiden käsittely ja hallinta sisältää taitoja toisten tunteiden huomioon ottamiseksi. Tällaisia taitoja ovat sosiaalinen havaitseminen ja sosiaalinen päätely. Usein puhutaan sosiaalisesta älykkyydestä, joka on tietynlaista herkkyyttä. Sosiaaliset taidot ilmenevät sosiaalisesti arvostettuna ja opittuna käyttäytymisenä. Nämä taidot auttavat ihmisyhteisöissä menestymistä. Sosiaalisesti taitava vuorovaikutus koetaan persoonalliseksi ja kunkin osapuolen mukaan myönteiseksi ja kaikkia hyödyntäväksi. Sosiaalisilla taidoilla on myös varjopuolensa. Taitoja voidaan käyttää negatiivisesti kuten esimerkiksi kiusaamiseen tai manipuloimiseen. Se miten henkilö taitojaan hyödyntää riippuu tilanteesta, yksilön tavoitteista ja hänen muusta persoonallisuudestaan, kuten empatiataidoista ja moraalisesta kehitystasosta. (Isokorpi & Viitanen 2001, 69 – 70.)

3 TUNNEÄLYN KEHITTÄMINEN

Tunneälytaitoja opitaan itseohjatun oppimisen mallin mukaisesti (Goleman, Boyatzis & MCKee 2002). Malli korostaa intentionaalisesti kehittyvää ja vahvistuvaa näkemystä siitä kuka minä olen ja kuka minä haluan olla. (Isokorpi 2004, 39) Itseohjatun oppimisen mallin motivoivana tekijänä ja ensimmäisenä oivalluksen on ”ihanneminä”. Toinen oivallus on oppia rehellisesti tuntemaan itsensä – kuka todella olen, miten toimin, millä tavalla muut ihmiset näkevät minut ja mitä minä pohjimmiltani ajattelen ja mihin uskon. Kolmantena oivalluksena on kehityssuunnitelman laatiminen. Kehittyminen edellyttää suunnitelman siitä, miten omia taitoja tulisi parantaa.

Uusien tapojen kokeileminen ja harjoittaminen on neljäs itseohjatun oppimisen oivallus. Tämä edellyttää muutoksia aivojen hermoverkoissa. Siksi tunneälytaitojen oppiminen kestää kuukausia. Oppimisessa on kolme vaihetta: toimimattomien tapojen tiedostaminen, uusien tapojen tietoinen harjoittaminen ja käyttäytymisen toistaminen jokaisessa mahdollisessa tilanteessa niin, että tavasta tulee automaattinen. Syvällisen oppimisen edistämiseksi kannattaa käyttää mielikuvaharjoitteita apuna. Tunneälytaitojen kehittämisessä viidentenä, keskeisenä oivalluksena on, että ihminen tarvitsee myös toisia ihmisiä voidakseen rakentaa ihanne minänsä ja tunnistaa todellisen minänsä, löytää vahvuutensa ja heikkoutensa, laatia oman kehittämissuunnitelmansa sekä kokeilla sitä ja harjoitella uusia taitoja. (Isokorpi 2004, 39 – 42)

Tunneälytaitojen oppiminen ja kehittäminen on pitkäjänteinen ja hidas prosessi. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisessä tarvitsemme itsellemme peilejä. Vuorovaikutuksen peilistä ei kuitenkaan heijastu samanlainen kuva kuin minkä ihminen mielestään antaa. Tunneälytaidot ovat yksilöllisintä ja yksityisintä ihmisessä, joten niiden kehittämisessä ei voi antaa valmiita ratkaisuja tai yleistyksiä. Tunnetaitojen harjoittelu alkaa itsehavainnoinnista ja reflektoinnista. (Isokorpi 2004, 19).

Faktatietoja voidaan siirtää helposti sukupolvelta toiselle, mutta tunteiden osalta jokaisen ihmisen on tehtävä työnsä itsenäisesti ja aloitettava alusta. Ihmisen

kohtaa omaan historiaan ja omiin elämäntilanteisiin liittyvät valintansa ja niihin liittyvät seuraukset tunteineen. Tunneälytaitojen oppimisessa on kiinnitettävä huomiota ihmisen sisäiseen prosessointiin. Jos ihminen ei osaa asennoitua tunteisiinsa kuin mahdollisuutena saada sisäisesti maailmastaan uutta informaatiota, tunteet koetaan helposti syytöksinä. Tunneälytaitojen oppimisen tai ihmisenä uudistumisen esteenä ei yleensä pidetä osallistujien heikkoa tahtoa tai osaamisen puutetta, vaan syyt ovat syvällä ihmisen persoonan rakenteissa. Nämä psyykkiset rakenteet – mentaaliset mallit tai mielen mallit, pitävät tiukasti kiinni ihmisen vanhoista tavoista suhtautua ympäröivään maailmaan ja toimia siinä. Ihminen oppii ja kehittyy, kun hän niin tahtoo. (Isokorpi 2004, 65 – 66).

3.1 Tunnetaitojen harjoittelu

Tunnetaitojen harjoittelu alkaa itsehavainnoinnista ja reflektoinnista. Se tarkoittaa, että henkilö pyrkii mahdollisimman rehellisesti ja objektiivisesti tunnistamaan omia kokemuksiaan. On mietittävä, mitä tunteita ja toimintoja jossakin tilanteessa oli ja miten ne vaikuttivat. On suunniteltava, miten tätä kokemusta voi hyödyntää ja kehittää seuraavissa vastaavissa tilanteissa. Itsetuntemuksen tietoinen kehittäminen merkitsee omien tunteiden tunnistamisen, nimeämisen, arvioinnin, erottelun ja säätelyn hallintaa. Tunteet menevät päällekkäin toistensa kanssa, vilahtavat ohi tai viiptyvät. Harjoittelemista riittää, eikä valmiiksi tule koskaan. (Kerola, Kujanpää & Kallio, 2012.)

Ihmiset peilaavat itseään kaiken aikaa toisista ihmisistä. Jokainen yksilö rakentaa koko elämänsä ajan omaa minäkuvaansa arvioimalla omia ja toisten reaktioita. Arviointia ja hiljaista pohdintaa tehdään erilaisten kysymysten kautta. ”Miten sanani ja tekoni vaikuttivat toiseen? Mitä toinen sanoi minulle ja mitä hän sillä tarkoitti? Toiminko toisen mielestä hyvin vai huonosti, millainen hänen mielestään olen, kelpaanko?” Samalla annetaan koko ajan – haluttiin tai ei – omalla toiminnalla palautetta lähipiiriin henkilöille siitä, millaisina heitä pidetään. Siis vuorovaikutuksen keinoin yksilö rakentaa koko elämän ajan itsetuntemustaan ja tunnetaitojaan. (Kerola ym. 2012.)

Lapsi osaa ilmaista tunteitaan itkemällä ja hymyilemällä jo varhain. Aluksi erotuu vain kaksi ääripäätä: hyvä ja paha olo. Kehittymisen ja oppimisen myötä

hän alkaa ilmaista tyytyväisyyttä, pelkoa, arastelua, iloa ja monia muita tunteitä. Kun tunteita tietoisesti aletaan opetella, etsitään tunteelle nimi ja kuvataan kokemusta sekä mietitään sen syytä ja ilmaisua. Tunteiden havainnoimisessa voi ohjata lasta konkretisoimaan tunteensa voimakkuutta jonkinlaisen tunnemittarin avulla. Onko huoli, ilo, pelko, toivo tai kiukku pieni, keskikokoinen vai suuri? Lasta voi ohjata myös toisen henkilön tunteiden arviointiin. Samalla harjaantuu tietoisuus tunteiden tarttumisesta ja syy-suhteista. (Kerola ym. 2012.)

Tunneharjoituksissa kuvalla voi olla tärkeä merkitys. Kuva konkretisoi ja selkeyttää tunteita, jotka sinällään ovat abstrakteja eli käsitteellisiä ja vaikeasti ymmärrettäviä. Tunteet ilmenevät käyttäytymisessä, ilmeissä, eleissä, äänenpainoissa ja koko kehon reaktioina. Jos kielellisessä kommunikoinnissa on puutteita, tarvitaan kuvaa kertomaan tunteista, tekemään näkymätön näkyväksi. Jos kielellinen kommunikointi sujuu, voidaan tunnekasvatuksessa käyttää myös satuja, tarinoita, näytelmiä, elokuvia ja kasvatuksellista keskustelua. (Kerola ym. 2012.)

Tunteen, sisäisen ja hyvin subjektiivisen kokemuksen havainnollistamiseen kuva on verraton apuväline. Tunteisiin liittyviä ilmeitä voidaan piirtää ja nimetä yhdessä ja näin konkretisoida, millainen ilme ja millainen tunne liittyvät yhteen. Samalla voidaan pyrkiä vielä pintaa syvemmälle, syy-seuraussuhteen ymmärtämiseen. Mistä tunne mahtaa johtua? Miten kyseistä tunnetta olisi soveliaista ilmaista? On tärkeää muistaa kuvata myös muiden, lähettyvillä olevien henkilöiden kokemia tunteita. Tässä auttaa selkeä sarjakuvan tyyppinen piirtäminen puhekuplineen. Näin alkaa hahmottua, että omat ja toisten henkilöiden tunteet ovat yhtä tärkeitä vaikkakin saattavat ilmetä eri lailla. Jos omaa tunnekokemustaan osaa kuvata ja ilmaista sanoilla ja tulee siten ymmärretyksi, ei ole tarvetta lyödä tai huutaa tai tehdä muuta haastavaa. Kun haastavaa käyttäytymistä tyrehdytetään, on opetettava ja opetettava tunteiden tunnistamista, nimeämistä, arviointia, asianmukaista ilmaisemista ja tarvittaessa hallintaa. Tunnetaitojen harjoittelun voi aloittaa perustunteiksi nimettyjen tunteiden (ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästys) tunnistamisesta. (Kerola ym. 2012.)

Tietoisuus tunteista ennustaa hyviä sosiaalisia taitoja, sosiaalista pätevyyttä ja tovereiden hyväksyntää. Tunnekasvatus voidaan ottaa osaksi muuta sosiaalis-

ten taitojen ja vuorovaikutustaitojen opetusta. Se sopii osaksi terveystkasvatusta, sillä tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen edistävät terveyttä ja luovat hyvinvointia. Tunnetaitojen opetus koulussa on tutkitusti parantanut sosiaalisia taitoja ja sosiaalisia suhteita ja vähentänyt sosiaalista ahdistuneisuutta. Tunnetaidot kietoutuvat ihmisen kehitykseen monin tavoin. Ne vaikuttavat:

- sosiaaliseen kyvykkyyteen ja koulusuoriutumiseen
- suosittuna tai epäsuosittuna olemiseen
- kykyyn jakaa omastaan
- taitoon auttaa muita
- tunteeseen omasta kyvystä ratkaista ongelmia (ratkaisukeskeisyys)
- kykyyn pyytää tunne-elämän pulmissa apua perheenjäseniltä tai läheisiltä
- suhtautumiseen vanhempia ja yhteiskuntaa kohtaan
- terveyteen aikuisiällä
- työuran kehittymiseen
- päihteiden käytön määrään
- väkivallattomuuteen. (Kerola ym. 2012.)

Tony Atwood on paljon ohjannut tunnetaitoja harjoittelevia henkilöitä sekä luonut harjoitusmalleja. Tunnetaitoharjoituksia voi käyttää lapsille, nuorille ja aikuisille. Konkreettisuus auttaa hahmottamaan muuten niin abstrakteja käsitteitä. Harjoitukset ovat motivoivia. Niiden avulla lisääntyy itsehallinnan tunne ja itsetietoisuus siinä samalla. Ajatukset, tunteet, käyttäytyminen ja kehonreaktiot muodostavat toisiinsa vaikuttavan ketjun, joka havainnollistuu ja selkeytyy harjoitusten kautta. Opitaan tunteiden hallintaa ja ilmaisemista sekä uusia ajattelutapoja. Harjoitukset lisäävät tietoisuutta ajatuksista, tunteista ja toimintatavoista sekä auttavat tunteista puhumisessa. Tavoitteena on itsensä ohjaamisen lisääntyminen, itsetuntemuksen kehittyminen sekä paremmat sosiaaliset taidot. (Kerola ym. 2012.)

Harjoitukset saavat olla yksinkertaisia ja ne voidaan liittää usein tietyn kokonaisuuden osaksi. Harjoituksia voidaan myös ottaa tukemaan jonkun aiheen käsittelyä, jolloin kysymykset tai aihe sovitetaan valmiiseen harjoitukseen. Esimerkkinä voidaan ajatella mielialaa ja sen vaihtelua. Tunneharjoituksissa tätä voi konkretisoida esimerkiksi onnellisuusjanan avulla. Lattiaan voi kiinnittää janan,

jossa on asteikko 0–10, ja pyytää ohjattavaa seisomaan siihen kohtaan asteikkoa, miten onnelliseksi hän itsensä tuntee sillä hetkellä tai erilaisissa tilanteissa (kokeesta saa hyvän numeron, ystävä kutsuu syntymäpäivilleen, alkaa kesäloma). Tunnejana lattialla sopii monenlaiseen harjoitukseen; se on hyvä, yksinkertainen tapa käsitellä tunteita. (Kerola ym. 2012.)

3.2 Tunneällyn kehittämisen hyötyjä ja mahdollisuuksia

Tietty osa ihmisen lahjakkuudesta on perinnöllistä ja tiettyyn rajaan kehitettävissä, mutta tunneälyään jokainen voi kehittää (Saarinen & Kokkonen 2003, 22). Järjen ja tunteen vuorovaikutuksessa ei ole kyse vastakkainasettelusta, vaan sekä että –ratkaisusta. Ihmiset tarvitsevat molempia. Ilman järkeä tunteet riepottelisivat meitä ja ilman tunteita emme enää tietäisi, mikä on elämässä tärkeätä. Tämä on osoitettu myös aivotutkimuksessa. Ihminen, jonka aivojen tunnealueet ovat fyysisesti vaurioituneet, eivät enää kykene järkevään ja tasapainoiseen päätöksentekoon, vaan muuttuu toiminnaltaan sattumanvaraiseksi ja tahdottomaksi. (Saarinen & Kokkonen 2003, 11.) Tunteista on iloa ja hyötyä sekä yksittäisille ihmisille että kokonaisille yhteisöille. Tunteet suuntaavat esimerkiksi toimintaamme asettaen tekemisiämme tärkeysjärjestykseen. Tunteet ohjaavat tarkkaavaisuuttamme ja keskittymiskykyämme niin että kykenemme tekemään tarkimmat havainnot juuri niistä asioista ja ihmisistä, joihin kytkeytyy voimakkaita myönteisiä tai kielteisiä tunteita. Toisaalta erilaisissa kriisi- ja onnettomuustilanteissa aistihavainnot vääristyvät tunteiden ylilatautuessa. (Saarinen & Kokkonen 2003, 13 – 14.) Ihminen tarvitsee hallintakeinoja, kun sisäinen tai ulkoinen tekijä uhkaa hänen tasapainoaan. Ihmisen itsesäätelyllä tarkoitetaan toimintoja, joilla ihminen ohjaa ulkoista toimintaansa ja muokkaa sisäisiä elämyksiään. Sen tavoitteena on psyykkisen tasapainon säilyttäminen tai palauttaminen sekä ehjän minä -käsityksen ylläpitäminen. Tyypillinen itsesäätelyn keino on psyykkinen työ, joka tarkoittaa omien havaintojen tulkitsemista sekä ajatusten ja mielikuvien muokkaamista. Ihminen käyttää joko tiedostettuja tai tiedostamattomia hallintakeinoja, esimerkiksi puolustusmekanismeja, joiden avulla säädellään sisäistä tasapainoa uhkaavia tekijöitä. (Jalovaara 2006, 57.)

Tunneällyssä on kyse itseen, toisiin ihmisiin ja tilanteisiin liittyvistä tunnetiedoista ja –taidoista sekä näiden pohjalle rakentuvista toimintatavoista, ei perinteisesti määritellystä älykkyydestä, kuten loogisesta päättelykyvystä tai matemaattisuu-

desta. Tunneälyn kehittäminen on ennen kaikkea kiinni tunteista kuten rohkeudesta, halusta ja innostuksesta, niin kutsuttujen kognitiivisten kykyjen sijaan. Tunneälyn suomalaisena vastikkeena on käytetty sanaa maalaisjärki, joka kuvastaa enemmän arkiseen tekemiseen liittyvien pulmien ratkaisemiseen tarvittavia käytännön tason nokkeluutta ja neuvokkuutta kuin tunneälyä. (Saarinen & Kokkonen 2003, 17 – 18.)

Ihminen ei itse aina tiedosta kyvyttömyyttään ilmaista tunteita. Tunneilmaisun ongelmat saattavat ilmetä myös psykosomaattisissa vaivoissa, joista voi kehittyä somaattinen eli ruumiillinen vaiva tai sairaus. Kun ihminen ei pysty käsittelemään tunteita, hän voi olla tilanteessa, jossa stressihormonit toimivat tavallista voimakkaammin ja näin tunteet kanavoituvat omiin ruumiillisiin toimintoihin. Lääketieteenkin tulisi laajentaa näkemystään tunteiden suuntaan. Tämä inhimillinen lähestymistapa auttaa ihmistä vihan tunteiden, ahdistuksen ja masennuksen käsittelyssä ennalta ehkäisevänä terveydenhoitona. Tällainen lähestymistapa sopisi hyvin monen muunkin toiminnan piiriin. Emootio eli tunnetila on sielun elämämme sisäinen liikkeellepaneva voima, jolla on suuri merkitys kaikessa käyttäytymisessä ja toiminnassa, mutta pahimmillaan se on myös tuhoava tekijä. Kasvattajilla, työnantajilla ja meillä kaikilla on vastuu siitä, että erilaisissa yhteisöissä harjoitellaan ja opitaan tunne- ja sosiaalisia taitoja. (Jalovaara 2006, 54 – 55.)

Tärkeimpiä seurauksia tunteen ja järjen toimivasta yhteispelistä on kyky ratkaista erilaisia tilanteita tasapainoisesti, tilanteen mukaan joustuen sekä ihmissuhteissa esiin tuleva aito sosiaalinen sujuvuus ja empatia. Ihminen saa olla itsensä toisten joukossa ja hänellä on sosiaalista vaistoa tunnistaa myös muiden tunteita ja tarpeita. Ihmissuhteet syvenevät ja eteen tulevien elämäntilanteiden ja –haasteiden ratkaiseminen helpottuu, kun kaikkea ei tarvitse tehdä yksin. Parhaimmillaan tunneälyn käytöstä ja kehittämisestä seuraa elämänhallinnan, oman persoonan jatkuvuuden ja onnellisuuden kokemus, joka ei riipu vain yksittäisistä hetkistä ja asioista. (Saarinen & Kokkonen 2003, 18 – 19.)

Nykyisen kokonaisvaltaisen oppimiskäsityksen mukaan tunteiden merkitys tunnustetaan osaksi ihmiseen liittyvää oppimista. Menestyäkseen ja voidakseen hyvin ihmisten on tultava toimeen sekä itsensä että toistensa kanssa. Erilaisissa

epätyydyttävissä elämäntilanteissa ratkaisua voidaan hakea tunneälytaitojen oppimisesta. Professionaalisuus edellyttää paitsi tietoa myös tunteita. Tiedon ja älyn lisäksi tulee huomioida tunneäly. Työelämässä tarvittavia emotionaalista ammattitaitoa ei opi kirjoista lukemalla. Tunneosaamista on esimerkiksi se, että erilaisissa tilanteissa ei pelkää tunteiden hallitsemattomuutta, vaan oppii elämään tunteiden kanssa. Pelkkä tunteiden hallinta ei riitä, vaan tunteiden jakamisesta ja hyödyntämisestä niin yksityiselämässä kuin työelämässäkin muodostuu tärkeä henkilökohtainen kompetenssi. Tunnetaitoisuudessa oleellista on ymmärtää, että taitoja voi oppia, kun oppimisille luodaan hyvät olosuhteet. Aluksi tulee keskustella opittavasta aiheesta. Seuraavaksi luodaan tilanne, missä oppija joutuu tekemisiin aihepiiri kanssa. Vasta tämä jälkeen tulee koetun pohittamista ja oppimisen ohjausta. Tunneopetus kulkee päinvastoin kuin perinteisesti ymmärretty opetus, jossa ensin kerrotaan, mitä on tarkoitus oppia ja miten. Tunteet ja arvot eivät sopeudu muutoksiin yhtä nopeasti kuin järki. Tunteiden käsittely vaatii pysähtymistä ja syventymistä. Tunnetaitojen kehittyminen edellyttää määrätietoista sosiaalisten ja persoonallisten taitojen harjaannuttamista. (Isokorpi & Viitanen 2001, 18 – 20.)

4 HARJOITUKSET TUNNEÄLYSTÄ

Tämä kappale sisältää viisi erilaista harjoitusta tunneälyn käsittelyyn. Harjoitukset ovat ryhmäharjoitteita ja ne voidaan toteuttaa pääsääntöisesti esimerkiksi tavallisessa luokkatilassa. Harjoitukset eivät vaadi paljoakaan tarvikkeita tai etukäteisvalmisteluja. Toisaalta itse tunneälyyn on hyvä perehtyä ennen kuin tekee siihen liittyviä harjoituksia. Harjoitukset toimivat myös yksinään tehtyinä esimerkiksi itsetunnon, elämänhallinnan tai vuorovaikutuksen käsittelyn tueksi.

Kaikissa harjoituksissa tulee huomioida kohderyhmä ja pohtia etukäteen ryhmän kykyä ymmärtää ja käsitellä harjoitteen aihetta. Harjoituksia voi soveltaa mahdollisuuksien mukaan ja niitä voi myös kehittää eteenpäin. Melkein kaikkia harjoituksia voi laajentaa ja syventää keskustelemalla ryhmän kanssa harjoitteen tekemisestä ja sen tuomasta kokemuksesta, uuden oppimisesta ja omien havaintojen jakamisella. Tällainen käsittely vaatii kuitenkin keskustelevan ryhmän ja luottamuksellisen ilmapiirin. Toisaalta harjoitusten aiheet ovat haastavia ja oman itsensä ”peiliin laittaminen” voi olla liian vaikeaa. Opiskelijat itse määrittävät, millä tasolla asiaa käsitellään (miten lähtevät asiaa käsittelemään/tekemään harjoitteita). Voi olla, että asia jää hyvin ulkopuolisesti käsiteltäväksi, mutta se voi olla riittävä kohderyhmälle. Harjoitukset ovat kuitenkin sen verran etäisiä, että niiden suorittaminen on mahdollista hyvin erilaisissa ja eritasoisissa ryhmissä.

Harjoitukset on esitelty niiden tavoitteiden ja sisällön kautta. Aika-arviota harjoitusten suorittamiseen ei anneta. Kuluva-aikaa voi itse arvioida ryhmän koon ja koostumuksen mukaan. Toisaalta itse toteutus on aina arvoitus; kuinka ryhmä lähtee mukaan ja kuinka paljon syntyy keskustelua.

Harjoituksia on koottu ja kehitelty lähdekirjallisuutta ja kirjoittajien omia kokemuksia hyödyntäen. Pääasiassa harjoitusten taustalta löytyvät teokset; Itsetunto kohdalleen! (Toivakka ja Maasola) sekä Tunne älysi ja älyä tunteesi. (Saarinen).

4.1 Tunteisiin liittyvät harjoitteet

Omien tunteiden tiedostamisella tarkoitetaan kykyä tunnistaa, ymmärtää ja eritellä omia tunteita. Pahimmillaan kyvyttömyys käsitellä omia tunteita johtaa epäsosiaaliseen ja ei-toivottavaan pakottavaan käyttäytymiseen, jossa tunteiden ahdistavuus puretaan toimintaan tai toisiin ihmisiin. (Saarela 2001, 66.)

Tunteet ovat usein jotakin, mikä valtaa meidät, emmekä ole tottuneita tunnistamaan ja tarkastelemaan niitä. Asiat, jotka herättävät meissä voimakkaita tunteita, liittyvät usein jotenkin arvoihimme tai menneisiin kokemuksiimme. Tunteiden tutkiminen on aluksi epämukavaa, koska emme pysty niitä kontrolloimaan. Niiden tarkastelu on kuitenkin palkitsevaa ja opettavaista. Kun opimme paremmin tunnistamaan ja säätelemään tunteitamme, vointimme kohenee ja kanssakäyminen toisten kanssa sujuu. (Toivakka & Maasola 2011, 26.)

Kaikki tunteet ja tuntemukset tulisi sallia ja nähdä mielenkiintoisina ilmiöinä. Jotta voimme tuntea itsemme kokonaiseksi, on tärkeää, että voimme hyväksyä kaikki tunteemme, piirteemme ja reaktiomme. Se ei kuitenkaan tarkoita, että niiden mukaan saisi tai tulisi toimia, mutta tuntea saamme kaikkia tunteita. Tämän opettelu on haastavaa, koska moni kantaa kokemusta, että negatiivisten tunteiden (viha, raivo, kateus, inho) ilmaisu on saatettu tukahduttaa jo lapsena pahana tai vääränä. Toiminnallinen työskentely ja harjoitusten tekeminen ei kuitenkaan ole terapiaa. Ohjaaja ei ole myöskään työnohjaaja, psykologi tai terapeutti. Parhaimmillaan harjoituksissa vaikeatkin tunteet voivat näyttäytyä itse-tuntemuksen oppimisen näkökulmasta mielenkiintoisella ja vapauttavalla tavalla. Vain itse voimme tunnistaa omia tunteita ja itse olemme vastuussa siitä, millaisia kehon viestejä muille lähetämme ja miten reagoimme muiden viesteihin. (Toivakka & Maasola 2011, 26-27.)

HARJOITUS 1

TUNTEET JA NIIIDEN TUNNISTAMINEN

Tunteet ovat keskeisessä roolissa tunneällyn käsittelyssä. Tunneällyn voidaan katsoa sisältyvän niin omien tunteiden tiedostaminen, tunteiden hallitseminen sekä muiden tunteiden havaitseminen eli empatia (Goleman 1995, 65). Tunteiden käsitteleminen harjoitusten avulla on oivallinen tapa käsitellä sinänsä vaikeata ja abstraktia asiaa.

TAVOITE: Opiskelijat käsittelevät ja pohtivat erilaisia tunteita. Tavoitteena on tiedostaa tunteiden kirjo. Pohditaan omia tunteita ja niiden tunnistamista sekä nimeämistä.

SISÄLTÖ: Aluksi kootaan mahdollisimman monta eri tunnetta ja kirjataan ne taululle. Opiskelijat saavat keksiä mahdollisimman monta eri tunnetta. On hyvä ensin sanoa tunne ääneen, jotta voidaan pohtia, onko kyseessä todella tunne ja toisaalta tarkistaa, ettei se jo löydy taululta. Harjoitteen vetäjän on hyvä olla valmistautunut rajaamaan tunteeksi hyväksyttäviä asioita (esim. tutustumalla tunnekarttoihin internetissä). Määrittelyssä ei kuitenkaan tarvitse olla kovin tiukka; tärkeintä on saada erilaisia tunteita/tunnetiloja taululle. Toisista sanoista voidaan myös johtaa tunne (kateus->kateellinen). Harjoitteen vetäjä voi kirjata tunteet taululle tai jokainen opiskelija saa käydä kirjoittamassa itse. Tämä on tärkeä osio harjoitetta, joten sitä on tarkoitus jatkaa niin, että ryhmä joutuu toisissaan pohtimaan ja miettimään lisää tunteita. Tarvittaessa harjoitteen vetäjä voi antaa vihjeitä, mikäli ryhmä ei keksi tunteita. Lukumäärällisesti tunteita tulisi olla paljon; tavoitteena voisi olla 20 – 50 eri tunnetta riippuen ryhmästä. Tärkeintä on kuitenkin saada luokkaan tila, jossa pohditaan ja nimetään tunteita.

Esille tulleet tunteet ryhmitellään päätunteiden mukaan (ilo, suru, viha, rakkaus, pelko). Ryhmittely voidaan suorittaa pareittain tai pienissä ryhmissä -> yksi pää-tunne/ryhmä. Opiskelijat jaetaan 2 – 5 henkilön ryhmiin niin, että ryhmiä muodostuu viisi (pää-tunteiden lukumäärä). Tarvittaessa ryhmiä voi olla enemmän ja ryhmät voivat tehdä tällöin samastakin päätunteesta jatkotyöskentelyn. Pää-tunne kirjataan paperille niin, että se erottuu ja sen ympärille ryhmä kirjaa ”alattunteita” ensin taululta, yhdessä keksityistä sanoista. Sitten ryhmä yrittää keksiä vielä lisätunteita, jotka liittyvät päätunteeseen. Ryhmien tuotokset käydään lopuksi lyhyesti läpi (katsotaan miten tunteet jakaantuivat ja esitellään ryhmä keksimät ”uudet” tunteet). Lopuksi tuotokset kiinnitetään luokan seinälle.

Mahdollisuuksien mukaan kotitehtäväksi voidaan jättää yksi päätunne ja siihen keksittäväksi viisi muuta tunnetta. Toisaalta, jos aikaa on käytettävissä paljon, voidaan tuotoksista tehdä julisteita. Tunteiden kirjaamisen lisäksi käytetään värejä ja kuvioita/symboleja, jotka ryhmän mielestä sopivat kyseisiin tunteisiin.

HARJOITUS 2

TUNTEET JA NIIDEN ILMAISEMINEN

TAVOITE: Opiskelijat käsittelevät ja pohtivat erilaisia tunteita. Tarkastellaan omia tunteita ja erotetaan tunteet ja niiden ilmaiseminen. Tavoitteena on myös ymmärtää, miksi eri tunnereaktiot pitäisi tunnistaa ja hyväksyä. Huomioidaan, että tunteisiin voi vaikuttaa ja käsitellä, että väkivaltaisuus ei ole tunne, eikä luonteenpiirre vaan opittu käyttäytymismalli.

SISÄLTÖ: Aluksi kootaan erilaisia tunteita taululle. (Mikäli harjoitus 1 on toteutettu, voidaan käyttää sen harjoituksen tuotoksia). Keskustellaan muutaman tunteen kohdalta, milloin kyseistä tunnetta voidaan tuntea (ei valita itsestään selviä tunteita). Vaihtoehtoisesti ja luottamuksellisessa ilmapiirissä voidaan keskustella myös siitä, mitä tunteita opiskelijat ovat tunteneet ja millaisissa tilanteissa. Tarkoituksena on myös keskustella siitä, miten tunne ilmeni. Tähän harjoituksen ohjaaja voi johdatella lisäkysymyksillä. Tunteita ja niiden ilmenemismuotoja voi halutessa kirjata taululle.

Ohjaaja on ennen tuntia kirjoittanut eri tunteita pienille paperilapuille. Jokainen opiskelija saa tyhjän piirustuspaperin ja piirustusvälineitä. Jokaiselle arvotaan oma tunne, joka tulee piirtää paperille. Piirros voi olla kuva, tapahtumaketju, sarjakuva tai pelkkä väri (oikeastaan mitä muuta vain paitsi kirjoitusta). Piirtämiseen annetaan rajallinen (lyhyt aika) esim. 5 – 10 minuuttia. Lopuksi piirustukset esitellään niin, että piirtäjä näyttää ja tarvittaessa esittelee piirustusta ja muut opiskelijat yrittävät arvata, mikä tunne on kyseessä. Tähän voi mennä yllättävän paljon aikaa, joten piirtäjä voi tarvittaessa selittää kuvaa ja arvauksiin tulee olla rajallinen aika.

Lopuksi keskustellaan seuraavista teemoista (onko väittämät totta vai ei sekä perusteluja puolesta ja vastaan):

Tunteet eivät valehtele.

Väkivalta tunteiden tulkki.

Toisten tunteiden tunnistamisen vaikeus.

Mikäli keskusteluun ei ole aikaa, ohjaaja voi kertoa muutamalla sanalla kyseisistä lauseista. (esim. Tunteille ei voi mitään, mutta niiden ilmaisemiseen voi vai-

kuttaa. Väki-valta ei ole tunne vaan väärä toiminta/reagointitapa. Toisten ihmisten tunteiden tunnistaminen on haastavaa.)

4.2 Itsetuntemukseen liittyvät harjoitteet

Itsetuntemuksella tarkoitetaan kykyä tarkastella ja ymmärtää itseään ja käyttäytymistään. Siihen kuuluu kyky hyväksyä itsensä heikkouksineen ja vahvuuksineen sekä kunnioittaa itseään sellaisena kuin on. Itsetuntemus antaa sisäistä harmoniaa ja turvallisuuden tunteen, joka energisoi ja antaa kykyä kohdata haasteita. (Saarinen 2001, 99.)

Itsetunnoltaan vahvan ihmisen minäkuva on todenmukainen; kuvatessaan itseään hän tuo esiin ja arvostaa hyviä ominaisuuksia eikä heikkouksien myöntäminen romuta häntä. Silti hän osaa tunnistaa niitä itsessään. Itsetunto on myös pettymysten ja epäonnistumisten sietämistä. Suoritus erotetaan persoonasta; minä en ole huono vaikka suoritukseni oli. Nuoren minäkuvaan ja itsetuntoon vaikuttaa erityisesti häntä ympäröivät ihmiset ja ryhmät. Itsetunnon kehittymisen kannalta on ratkaisevaa, miten nuori tuntee kuuluvansa ystäväpiiriinsä, luokkaansa, harrastusryhmään, perheeseen, sukuun ja yhteiskuntaan. (Toivakka & Maasola 2011, 15,18.) Itsetuntemusta opitaan parhaiten yhdessä toimimalla. Esimerkiksi toiminnalliset harjoitteet ovat hyviä keinoja. Kyse on osallistavasta asenteesta, itsensä likoon laittamisesta ja omasta persoonastaan antamisesta; ne innostavat kaikenikäisiä oppijoita. Kun puhuu ja opastaa henkilökohtaisella otteella jakaen jotain omasta persoonastaan ja kokemuksestaan, tulee rohkaiseeksi myös oppijoita omakohtaiseen jakamiseen. Jotta voi opettaa itsetuntemusta, kannattaa suostua itsensä tutkiskeluun tai ainakin pohtia suhdetta siihen. Ohjaaja voi olla esimerkki muille. Kertomalla esimerkiksi omista haaveistaan, arvoistaan tai peloistaan voi tehdä näkyväksi sen, että itsekkin on keskenäinen. (Toivakka & Maasola 2011, 25.)

Yleensä itsetuntemustaidot opitaan kuin huomaamatta perheen, yhteisön ja toverisuhteiden verkostoissa. Silti huomaamme yhä useammin puutteita perustaidoissa. Vuorovaikutus ei suju, toisia ei kunnioiteta, omista tunteista ei osata puhua emmekä itsekkään osaa sanoa syytä. Itsetuntemiseen liittyviä taitoja voi kuitenkin opetella kuten mitä tahansa muitakin taitoja. Haasteena ja hauskuute-

na oppimisessa on se, että oppimisen kohde on oppija itse. Minuuden rakentamiseksi ja ylläpitämiseksi tarvitaan vahvistusta ja tukea. Omat luonteenpiirteet, kyvyt, heikkoudet, vahvuudet, lahjakkuus, haaveet ja arvot kiinnostavat meitä. Ne puhuttavat meitä läpi elämän. Näitä teemoja käsittelemällä tukevoitetaan omaa minuutta, joka on alati muuttuva. (Toivakka & Maasola 2011, 25.)

Hyvä itsetuntemus ei tarkoita itsensä korostamista tai ylipositiivista itsetuntoa. Se on oikeastaan tervettä epäilyä omien kykyjen kaikkivoipaisuutta vastaan; jos omasta mielestä kaikessa ollaan hyviä, tarvetta oppimiseen ei ole. Tämä on kehityksen jarru, joka toimii esteenä niin itsensä kehittämislle kuin vuorovaikutukselle. Hyvin itsensä tuntevat yksilöt hyväksyvät itsessään inhimillisen vajavaisuuden ja heillä on raadollisista puolistaan huolimatta myönteinen kuva itsestään. Tämä mahdollistaa myös toisten hyväksymisen. (Saarinen 2001, 100.)

HARJOITUS 3

OMAT VAHVUUDET JA HEIKKOUEDET

TAVOITE: Harjoituksen tavoitteena on itsetuntemuksen parantaminen. Tavoitteena on myös opetella katsomaan asioita toisesta näkökulmasta ja määritellä asioita uudestaan.

SISÄLTÖ: Ohjaaja kertoo ensin itsestään esimerkin omaisesti; kertoo omasta mielestään vahvuuksista ja heikommista puolista. Asiaan johdatteluna voidaan myös yleisesti luetella ja keskustella vahvuuksista ja heikkouksista. Aiheen alustus ei tarvitse kuitenkaan olla pitkä. Harjoitus alkaa niin, että opiskelijoille jaetaan tyhjä paperi, joka heidän tulee jakaa neljään yhä suureen osaan. Vasemmanpuoleiseen ylempään lokeroon tulee kirjoittaa viisi asiaa, joissa opiskelija on vahva tai omasta mielestään hyvä. Vasemmanpuoleiseen alempaan lokeroon tulee kirjoittaa viisi ominaisuutta, joissa opiskelija tuntee oleva heikko tai ainakin kehittämisen varaa. Tähän pohtimiseen ja kirjoittamiseen annetaan hetki aikaa. Tarvittaessa asioiden määrä voidaan pudottaa kolmeen jokaisessa kohdassa, jolloin tehtävä helpottuu ja nopeutuu. Toisaalta myös harjoituksen anti pienenee jonkin verran. Tärkeintä on kuitenkin edes joiden asioiden löytäminen ruudukkoon.

Seuraavaksi luokasta tulee valita pari (tai parit voidaan tarvittaessa arpoa). Parit esittelevät toisilleen omat vahvuutensa ja heikkoudet. He voivat myös keskustella, millaisissa tilanteissa asiat tulevat esille. Tämän jälkeen parit yhdessä pohtivat, miten vahvuudet voidaan kääntää negatiivisiksi tai nähdä negatiivisessa valossa. Esimerkkinä *järjestelmällinen* joka ei siedä epäjärjestystä, mitä kuitenkin joka tapauksessa joskus esiintyy. Sitten myös heikkoudet käännetään vastakkaisiksi eli positiiviseksi asiaksi; esimerkiksi *arkuus, ujous* eli yksilö ei tee itsestään numeroa. Uudelleen määritetyt ominaisuudet kirjoitetaan tyhjiin lokeroihin, alkuperäisen teeman viereen, mutta oikeanpuoleiseen lokeroon. Mikäli jonkun asian kääntäminen ei onnistu parilta, sitä voidaan yrittää yhteisesti. Lopuksi parit jakavat parhaat ”käännökset” koko ryhmälle.

Jos aikaa on, voidaan keskustella yhteisesti, mitä hyötyä ominaisuuksien uudelleenmäärittelyssä oli. Oppiko joku jotain uutta itsestä? Pitivätkö uudelleenmäärittelyt paikkansa? Miksi asioissa ei ole aina yhtä ainoaa totuutta?

HARJOITUS 4

RUNO ITSESTÄ

TAVOITE: Itsetuntemuksen lisääminen, tarkastellaan itseä vertauksin, opitaan, minäkuvan monipuolisuutta. Harjoitus kehittää luovuutta ja mielikuvitusta. Hyvässä hengessä omista ominaisuuksista syntyy hauska runo.

SISÄLTÖ: Aluksi harjoitellaan vertausten tekemistä. Ohjaajalla voi olla kuvia julkisuuden henkilöistä/hahmoista tai muuten voimme keskustella, mikä eläin, kasvi, mauste tai vaate... joku henkilö olisi. Esimerkki lauseita voidaan kirjata taululle: ”Jos Tarja Halonen olisi vihannes, hän olisi porkkana. Jos Pikku Myy olisi mauste, hän olisi pippuri. jne.” (Opettaja voi kannustaa keksimään myös kuvailevia adjektiiveja lauseisiin esim. totinen porkkana, tulinen pippuri). Esimerkeistä ei kiistellä, mikä on ”oikeampi”, olennaista on lauseiden syntyminen ja iloinen keksimisen ilmapiiri. Opettaja voi käyttää myös itseään esimerkkinä. Tarkoituksena on kuitenkin herätellä luokkaan luova ja leppoisa tunnelma.

Seuraavaksi jokainen kirjoittaa itsestään jatkoa seuraaviin lauseisiin (lauseiden alkuja voi keksiä huomioiden kohderyhmä ja tema). Kirjoittaminen voidaan

tehdä yksitellen, ohjaaja sanoo alun ensin ja se kopioidaan ja jatketaan lauseeksi omalle paperille ja sitten toinen lause jne.

Jos olisin tv-ohjelma, olisin...

Jos olisin kirja, olisin...

Jos olisin auto, olisin...

Jos olisin tunne, olisin...

Jos olisin väri, olisin...

Jos olisin ruoka, olisin...

Jos olisin eläin, olisin...

Jos olisin soitin, olisin...

Tarvittaessa vertauksia jaetaan pareittain tai koko ryhmän kesken. Jokainen voi sanoa esimerkiksi yksi tai kaksi omasta mielestään onnistunutta vertausta. Sen jälkeen kirjoitetaan runo. Siihen voi käyttää omia tai läpikäytyjä vertauksia. Vertauksiin voi lisätä myös tässä vaiheessa adjektiivejä. Runo on muotoa:

Minä olen...

Olen kuin Tuntematon sotilas.

Olen Lada.

Olen tulinen rakkaus.

Olen punainen.

Olen juustoinen pizza.

Olen kettu.

Olen vinkuva viulu.

Runot voidaan kirjoittaa esimerkiksi postikortinkokoisille pahville ja kerätä runoseinäksi. Vaihtoehtoisesti runon saa itselleen, etenkin jos siitä tullut hyvin henkilökohtainen.

Lopuksi runoja voidaan lukea ja halutessa "tulkita" syntyneitä riimejä. Runoja lukiessa voidaan tavoitella runonlausunnan ilmaisutapoja; äänensävyjä ja elehdintää. Tavoitteena on hauska ilmapiiri, mutta samalla voidaan vielä keskustella siitä, miten runo kuvaa kirjoittajaa (lähinnä kirjoittajan omia mielipiteitä, ettei tule loukkaavia kommentteja).

4.3 Kokoava harjoite

Viimeinen eli viides harjoitus kokoaa tunneäly –käsitetä. Tämä harjoitus voidaan tehdä ensimmäisenä tai viimeisenä tästä harjoitussarjasta. Ensimmäisenä se toimii aiheeseen johdantona ja viimeisenä se toimii harjoitusten kokoajana.

HARJOITUS 5

TUNNEÄLY JA SEN OSA-ALUEET

TAVOITE: Tunneäly –käsitteeseen tutustuminen, tunneäly käsitteen kokoaminen

SISÄLTÖ: Opiskelijat jaetaan viiteen eri ryhmään. Jokainen ryhmä saa julistepaperin (vähintään valkoinen A3) ja heille arvotaan otsikko tunneälyn eri osa-alueista (omien tunteiden tiedostaminen, tunteiden hallitseminen, motivaation löytäminen, muiden tunteiden havaitseminen, ihmissuhteiden hoito). Tarvittaessa hankalia otsikoita voi tehdä ”helpommaksi” tai nuorten kielelle sopivammiksi lisäämällä selite osion: motivaation löytäminen -> tahdonvoiman merkitys saavutuksissa, ihmissuhteiden hoito -> ihmissuhteet ja vuorovaikutus. Otsikot ja niiden merkitys voidaan käydä lyhyesti läpi. Ryhmien tulee keksiä ja kirjoittaa otsikon alle erilaisia tapahtumia ja asioita, joissa otsikko tavallisessa elämässä ilmenee. Esimerkkejä voi hakea koulusta, kotoa tai vaikka elokuvista. Tavoitteena olisi jokaisen ryhmän keksiä ainakin 8-10 tapahtumaa. Tehtävä vaatii keskittymistä ja pohtimista. Ohjaajan tulee kiertää luokassa ja tukea ryhmien toimintaa. Tavoitteena on löytää arkipäiväisiä tai muuten selkeitä esimerkkejä otsikon alle. Papereista on tarkoitus koota tunneälystä käsitekartan tapainen juliste luokan seinälle.

Ryhmätehtävät käydään yksitellen läpi ja jokaiseen esimerkkiin lisätään aiheen teema tai aihepiiri, jota esimerkki toteuttaa. Tämä tehdään niin, että julistepaperiin lisätään esimerkin viereen teema/aihepiiri joko erivärisellä tussilla tai eri värisen paperin avulla. (Tämä on helpompi toteuttaa, jos ohjaaja on tehnyt nämä teemat valmiiksi eriväriselle paperille, jolloin työstämisen ohjaamiseen jää aikaa ja teemat voi vain liimata paikoilleen.) Tarkoituksena on, että ohjaajan avulla esimerkkien kautta löytyvät teemat, jos jotain ei pystytty johtamaan jo kirjoitetuista esimerkeistä, kyseinen teema lisätään paperiin ja siitä keksitään esimerkki.

Tehdyistä esimerkeistä voi syntyä myös uusia teemoja, näitä voi halutessa lisätä julisteeseen. Tarkoituksena on, että seuraavat otsikot ja teemat tulevat ainakin harjoituksessa esille.

Pääotsikot ja sulkeissa teemat/aihepiirit:

*Omien tunteiden tiedostaminen (tunteiden tunnistaminen, tunteiden nimeäminen, ääneen sanominen, itsetuntemus)

*Tunteiden hallitseminen (itsehillintä, itsetuntemus, tunteen siirtäminen tekemiseen, tunteen nimeäminen)

*Motivaation löytäminen (tunteen valjastaminen halutun päämäärän saavuttamiseksi, mielihyvän siirtäminen/mukavien asioiden odottaminen, työn tekeminen päämäärän saavuttamiseksi, itseensä uskomisen)

*Muiden tunteiden havaitseminen (toisen ihmisen tunteen havaitseminen/empatia, toisen ihmisen tunteen tarttuminen/myötätunto, toisen ihmisen huomioiminen/toisen ihmisen olotilan ymmärtäminen,)

*Ihmissuhteiden hoito (sosiaalinen osaaminen, kyky kertoa omia mielipiteitä, kuuntelu, keskustelutaito, ymmärtää toisen näkökulma)

Harjoitusta voidaan helpottaa sillä tavalla, että ryhmille jaetaan sekä pääotsikot että teemat ja heidän tulee rakentaa juliste (kirjata pääotsikko ja keksiä esimerkit teemojen alle). Tämän jälkeen jokainen ryhmä esittelee tuotoksensa.

Julistepaperit laitetaan seinälle ympyrän/soikean muotoon ja keskelle lisätään paperi, jossa lukee isolla TUNNEÄLY. Lopuksi voidaan miettiä tunneälyä kokonaisuudessa sekä sen osa-alueita erikseen. Mikä osa-alue on helpoin ymmärtää/tunnistaa? Miten tunneälyn osa-alueita voi kehittää? Miten harjoitus selvensi tunneäly käsitettä?

4.4 Lisätetit

Tämä kappale sisältää kaksi testi-tyylistä harjoitetta, joita voidaan hyödyntää tunneällyn käsittelyssä; ne voivat toimia kevennyksenä, kotitehtävänä tai keskustelun virittäjänä. Henkilökohtaisuutensa vuoksi vastauksia ei tule jakaa ellei ryhmässä ole erityisen luottamuksellinen ilmapiiri ja osallistujat sitä haluavat. Ensimmäinen testi sisältää sanoja ja merkityksiä, joita on hyvä selkeyttää etukäteen. Lomake voidaan yhteisesti keskustellen käydä läpi, minkä jälkeen osallistujat täyttävät sen itsenäisesti. Arviointi ja testin tulos jää testintekijän itsensä vastuulle ja pohdittavaksi. Toinen testi on enemmän nuorison suosima testi, jossa lasketaan pisteitä ja saadaan sen kautta arvio. Näihin testeihin tulee ohjaajan tutustua etukäteen ja varmistaa materiaalin sopivuus kohderyhmälle. Molemmat testit ovat liiteosiossa kopiointi valmiina, jotta niitä on helpompi hyödyntää.

Tämä ensimmäinen testi on osa Sirpa Hernesmaan tunneällyn verkkokurssia ja on kokonaisuudessaan se on löydettävissä Peda.net verkkosivuilta (Hernesmaa 2005). Testi auttaa määrittelemään itsessä tunneällyn osa-alueita ja kehittämissaasteita. Testin pohjalta voidaan käydä yleistä keskustelua tai testitulokset voi jäädä myös henkilökohtaiseen tutkisteluun. Testi vaatii jonkin verran keskittymistä ja termien tuntemista, joten se sopii lähinnä aikuisopiskelijoille tai muuten asiaan jo jollakin tavalla perehtyneille. Lomake voidaan käydä myös yhteisesti aluksi läpi, jotta eri termit saavat samansuuntaisen merkityksen ryhmän kesken. Tarkemmin testiin ja sen teemoihin voi tutustua netistä (Peda.net) tai kirjasta Tunnevoimaa (Isokorpi&Viitanen). Tarkemmat tiedot löytyvät lähdeluettelosta.

TESTI 1

Merkitse kunkin tunneällyn osatekijän kohdalla olevalle viivalle ruksi (x), joka havainnollistaa tuntemustasi omista valmiuksistasi kyseisen osatekijän kohdalla.

Jos valmiutesi osatekijän kohdalla ovat mielestäsi hyvät, laita ruksi viivan alkupäähän (vasemmalle). Jos taas valmiuksissasi on mielestäsi paljon kehitettävää, merkitse ruksi viivan loppupäähän (oikealle). Alla näet esimerkin:
hyvät valmiudet _____x_____ paljon kehitettävää

Perustele vastauksesi jokaisen osatekijän alla olevaan perustelu-kohtaan.

Nimesi:

1. YKSILÖN SISÄISET TEKIJÄT

itsetuntemus:

hyvät valmiudet _____ paljon kehitettävää

Perustelu:

omien tunteiden tiedostaminen:

hyvät valmiudet _____ paljon kehitettävää

Perustelu:

vakuuttavuus:

hyvät valmiudet _____ paljon kehitettävää

Perustelu:

itsenäisyys:

hyvät valmiudet _____ paljon kehitettävää

Perustelu:

itsensä toteuttaminen:

hyvät valmiudet _____ paljon kehitettävää

Perustelu:

2. VUOROVAIKUTUS- JA IHMISSUHDETEKIJÄT

empatia:

hyvät valmiudet _____ paljon kehitettävää

Perustelu:

sosiaalinen vastuuntunto:

hyvät valmiudet _____ paljon kehitettävää

Perustelu:

ihmissuhteet/vuorovaikutus:

hyvät valmiudet _____ paljon kehitettävää

Perustelu:

3. SOPEUTUMISTEKIJÄT**todellisuudentaju:**

hyvät valmiudet _____ paljon kehitettävää

Perustelu:

joustavuus:

hyvät valmiudet _____ paljon kehitettävää

Perustelu:

ongelmanratkaisu:

hyvät valmiudet _____ paljon kehitettävää

Perustelu:

4. PAINEENSIIETOTEKIJÄT**stressisieto:**

hyvät valmiudet _____ paljon kehitettävää

Perustelu:

impulssien hallinta:

hyvät valmiudet _____ paljon kehitettävää

Perustelu:

5. YLEISEN HYVINVOINNIN TEKIJÄT**optimismi:**

hyvät valmiudet _____ paljon kehitettävää

Perustelu:

onnellisuus:

hyvät valmiudet _____ paljon kehitettävää

Perustelu:

TESTI 2

Lisäharjoitus 2 ”testi tunneälystä” mukailee Cosmopolitan –lehdessä (Mäkelä 2009, 76.) julkaistua testiä. Tämänkaltaiset testit ovat etenkin nuorten tyttöjen suosiossa. Testiä ei tule ottaa liian vakavasti vaan se on lähinnä kevennys aiheen käsittelyyn. Testin voi jakaa myös kotitehtäväksi tai ”bonusmateriaalina”. Testi sopii lähinnä toisen asteen opiskelijoille. Ohjaajan tulee käydä kysymykset läpi etukäteen ja tarkistaa niiden soveltuvuus kohderyhmälle.

Tunneäly- testi

Tämä on leikkimielinen testi tunneälystä. Millainen on sinun kyky havaita ja ymmärtää tunteita?

1) Voitat elokuva liput (2kpl), ja kaksi parasta kaveriasi olettavat kumpikin pääsevänsä mukaan. Miten toimit?

- a) Valitset toisen ja lupaat toiselle, että teet jotain muuta hänen kanssaan.
- b) Välttelet kumpaakin ja toivot, että he unohtavat koko jutun.
- c) Tunnet pahoittaneesi ystäväsi mielet, ja leffafiilis on pilalla.

2) Millaisia kokemuksia sinulla on ryhmätyöskentelystä?

- a) Ihan mukavia riippuen siitä, keitä ryhmässä on ollut.
- b) Olet mielestäsi ollut haluttu ja arvostettu jäsen ryhmätöissä.
- c) Et pidä siitä, että joku yrittää ottaa ohjat käsiinsä. Toimit mieluiten yksin.

3) Sinulle ja ystäväillesi tulee riitaa. Miten toimit?

- a) Riitelette, sovitte, ja lähdette sitten yhdessä kahville.
- b) Otat etäisyyttä häneen. Onhan sinulla muitakin ystäviä.
- c) Puhut asiat heti selviksi.

4) Mistä tiedät, että sinulla ja ihastuksesi välillä on ”kemialla”?

- a) Olette yleensä viikonloppuisin yhtä humalassa.
- b) Olette olleet toisillenne erityisen kohteliaita ja huomioitte toisenne eri tilanteissa.
- c) Teillä on paljon samoja mielipiteitä esimerkiksi musiikista.

5) Sinulla paha päivä, kaikki menee pieleen. Tiedätkö, mistä kenkäsi puristaa?

- a) Tiedät lähes aina, miksi äksyilet.
- b) Yleensä joku on ärsyttänyt sinua.
- c) Harvoin, sillä usein paineet vaan kasautuvat ja lopuksi räjähdät.

6) Saatko ihmiset toimimaan tarvittaessa tahtosi mukaan?

- a) Et, usein joudut tekemään kaiken itse.
- b) Pienen taivuttelun jälkeen kyllä.
- c) Kun tarpeeksi uhkailet, lahjot ja kiristät

7) Millainen olet vihaisena?

- a) Et todellakaan säästele sanojasi.
- b) Kukaan ei edes huomaa, vaikka kiehuisit.
- c) Selvität asiat heti kun olet rauhoittunut.

8) Työsopimustasi ei jatketa työpaikassa vaan työt loppuvat kuun lopussa. Pömosi pyytää jäämään sinua ylitöihin. Mitä ajattelet?

- a) Et todellakaan jää, koska työt loppuvat joka tapauksessa sinun kohdallasi pian.
- b) Aika typerää, mutta olkoon menneeksi tämän kerran.
- c) Hyvä juttu, saan lisää aikaa näyttää, että olet hyvä työntekijä.

9) Miten suhtaudut ikäviin muistoihin?

- a) Ne ovat tärkeä osa menneisyyttäsi.
- b) Suututtaa, kun ajattelet niitä. Jotkut asiat jäävät harmittamaan.
- c) Et voi käsittää, miksi sinulle on tapahtunut niin kuin on tapahtunut.

10) Kun unelmasi eivät toteudu, mitä teet?

- a) Pidät mietintätauon ja alennat tavoitetta.
- b) Yrität uudestaan kohti unelmaa ja nyt ehkä vähän eri keinoin.
- c) Olet itsellesi vihainen, että olit taas kuvitellut liikoja.

1) a3 b1 c2

2) a2 b3 c1

3) a2 b1 c3

4) a1 b3 c2

5) a3 b2 c1

6) a1 b3 c2

7) a2 b1 c3

8) a1 b2 c3

9) a3 b2 c1

10) a2 b3 c1

25-30 pistettä

Osaat selvittää ongelmia kypsästi ja rauhallisesti keskustelemalla. Sinun ei tarvitse olla näkymätön, mutta tunteiden hallinta auttaa sinua pitämään myrskyt sisälläsi. Tunneälysi on tasapainoinen, mutta älä unohda kehittää taitojasi jatkuvasti. Kukaan ei ole valmis ihmisyydessä!

16-24 pistettä

Saatat joskus padota tunteita sisällesi, mikä aiheuttaa väistämättä räjähtelyä. Jos sinun on vaikea sanoa mitä ajattelet, anna vastapuolen puhua ensin. Kerro, että arvostat hänen mielipidettä ja kerro oma näkökantasasi. Sovun säilyminen on tärkeää, että molemmat osapuolet tuntevat olonsa kuunnelluksi ja ymmärretyksi. Sinulla on tunneäly -taitoja, mutta voisit opetella vielä enemmän tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteitasi rakentavasti.

10-15 pistettä

Tärkeintä on oppia tuntemaan itsesi. Kun opit tunnistamaan eri tunnetilojasi, opit myös hallitsemaan niitä. Oman käyttäytymisen hallitseminen on myös tunteiden ilmaisun hallitsemista. Tunneäly vaatii itsetuntemusta ja sinun olisi hyvä kehittää sitä. Mitä paremmin tunnet itsesi, sitä helpompi sinun on elää itsesi kanssa.

5 YHTEENVETO

Tunteet ovat olennainen asia jokaisen ihmisen arkielämässä, niin työssä kuin vapaa-ajalla. Tämän työn tarkoituksena on ollut perehtyä tunneälykkyyteen ja nostaa esiin tunneälytaitojen merkitys ihmisen henkisessä kehityksessä. Lisäksi tässä työssä haluttiin esitellä konkreettisia harjoitteita joilla tunneälykkyyttä voitaisiin lisätä. Tunneälykkyyden kehittämisessä on lähdettävä siitä, että ensin tiedostaa omat tunteensa ja oppii hallitsemaan niitä. Omassa elämänhallinnassa tunneälytaidot, kuten taito motivoitua ja optimistinen ajattelu turhauttavissakin tilanteissa, vaikuttavat yksilön elämänlaatuun. Omien tunteiden analysoinnin voi aloittaa havainnoimalla omaa ajatteluaan ja refleктоimalla kokemuksiaan. Vuoropuhelun myötä tunneälyn kehittämistä voi jatkaa edelleen. Jakamalla ajatuksiaan luotettavassa ympäristössä ihminen voi saada voimaannuttavia näkökulmia omasta ajattelusta ja mahdollisuuksia kuulla myös muiden ihmisten kokemuksia vastaavista tunteista. Vuorovaikutukselliset ”ajatusten vaihdot” lisäävät sellaisia tunneälykkyyden ominaispiirteitä kuten kykyä ymmärtää toisten tunteita sekä oppia näkemään asioita toisen henkilön perspektiivistä.

Tunneäly on kokoajan laajeneva ja tutkimuksen alla olevan käsite. Lähdemateriaalia oli aiheesta paljon tarjolla. Käytimme tunneälyn ”isän” Golemanin lisäksi uudempaa ja myös suomalaista lähdekirjallisuutta. Kirjallisuudessa tunneälyä käsiteltiin hieman eri näkökulmista ja sen merkitystä kuvattiin osin hieman eritavalla. Tässä kehittämistehtävässä pyrittiin kuvamaan tunneälyn keskeisiä piirteitä ja antamaan lukijalle perustiedot tunneälystä ja tunneälykkyyden merkityksestä ihmisen elämässä.

Kehittämistehtävään haluttiin liittää harjoituksia, jotka ovat helppoja toteuttaa ja niiden tavoite sekä tarkoitus tuli olla selkeitä. Mikään tässä työssä esitelty harjoite ei vaadi paljoa valmistelua eikä niiden ohjaamiseen tarvitse erityisosaamista. Harjoitukset pyrittiin kuvaamaan niin, että niiden toteuttaminen on yksiselitteistä. Osaksi harjoituksia testattiin myös opetusharjoittelun yhteydessä. Harjoitteiden määrä pidettiin pienenä, jotta kokonaistoteutus on myös mahdollista. Ajatus testien liittämistä harjoitusten perään syntyi prosessin aikana, ja ne tuntuivat sopivilta kevennyksiltä tarkoituksenmukaisten harjoitusten lisämateriaaliksi.

Ryhmän voimalla saatiin aikaan monipuolinen tietopaketti tunneälystä. Ryhmätyöskentely kehittämishankkeen parissa on ollut selkeää ja jouhevaa asioiden suhteen. Olemme pysyneet hyvin suunnitellussa aikataulussa. Ryhmätyömuotona tämä on ollut kaikille uudenlainen ja kasvattava kokemus. Ryhmä on antanut valtavasti tukea ja kannustusta aihepiiriltään laajaan työhön.

Tunneälykkyyden merkitystä ei pidä vähätellä. Yksilön tunneälytaitoisuus tulee esille arjen konkreettisissa tilanteissa selviytymisessä, ja sitä on vaikeampi mitata älykkyydosamäärän tavoin testitilanteissa. Korkea älykkyydosamäärä ei automaattisesti tuo ihmiselle menestystä opinnoissa, työssä tai ihmissuhteissa. Tunneälykäs ihminen pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä ja siten säätelemään menestystään eri elämänalueilla. Vahva tunneäly merkitsee myös yksilön henkistä eheyttä kun ajattelu, tunne ja tahto ovat yksilön hallinnassa.

LÄHTEET

Goleman D. (1999) *Tunneäly työelämässä*. Helsinki: Otava

Goleman D. (2009) *Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva*. Helsinki: Otava

Goleman D. (2009) *Sosiaalinen äly*. Helsinki: Otava

Haapaniemi T. (2003) *Hyppää rooliin! Empatia ja sosiaalisuus draamakasvatuksen tavoitteina luokissa*. Pro Gradu – tutkielma: Jyväskylän Yliopisto.

Hernesmaa, S. 2005. Tunneäly verkkokurssi. (Viitattu 16.2.2012) Saatavissa: <http://www.peda.net/veraja/projekti/centraali/verkkokurssit/tunnealy/paa/teht>

Isokorpi T. (2004) *Tunneoppia – parempaan vuorovaikutukseen*. Juva: PS – kustannus

Isokorpi T. & Viitanen, P. 2001. *Tunnevoimaa!*. Helsinki: Tammi

Jalovaara, E. 2006. *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Pilot – kustannus.

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2012. *Tunteesta tunteeseen - Ohjaajan opas* (Viitattu 16.02.2012) Saatavissa: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen

Mäkelä A. 2009. Testaa, löytyykö sinulta tunneälyä. *Cosmopolitan –lehti*, 2009:joulukuu s. 76.

Peda –kouluverkko. (Viitattu 18.2.2012)

<http://www.peda.net/veraja/projekti/centraali/verkkokurssit/tunnealy/paa/ydin/3>.

Puolimatka T. (1999) *Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat. Minuuden rakentamisen filosofia*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Saarinen, M. 2001. *Tunne älysi älyä tuntevasi*. Helsinki: WSOY.

Saarinen, M. & Kokkonen M. 2003. *Tunneäly Kohti KOKOnaista elämää*. Helsinki: WSOY.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. *Itsetunto kohdalleen!* Juva: PS-kustannus.

[Pakotettu sivunvaihto]