



Anuliisa Lahtinen – Jarkko Rantanen

Tunnetaidot opetustyössä

Opas haastaviin tilanteisiin

Tässä pdf-tiedostossa on mukana kirjasta seuraavat näytteet:

- Sisällys
- Esipuhe

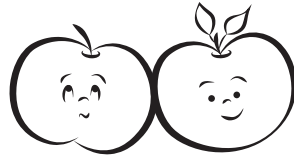
Tutustu kirjaan
verkkokaupassamme



SISÄLLYS

ESIPUHE	7
JOHDANTO	13
TUNTEET JA TUNNETAIDOT	19
<i>Tunteet, opetustyö ja oppiminen</i>	20
<i>Mitä tunnetaidot ovat?</i>	24
<i>Tunnetaidot osana opettajan ammattitaitoa</i>	30
<i>Tarpeet tunteiden takana</i>	47
OPETTAJAN TÄRKEIMMÄT TUNNETAIDOT	57
<i>Oma pää kylmänä – opettaja omien tunteidensa säätelijänä</i>	58
<i>100 % läsnäolo – avain aitoihin kohtaamisiin</i>	70
<i>Tunnepaljastus – kerro tunteistasi</i>	74
<i>Syötinviritys – herätä uteliaisuus</i>	77
<i>Miinanraivaus – ennakoi hankalat tunteet</i>	80
<i>Täystorjunta – kunnioita rajojasi</i>	84
<i>Sanoista vastuuttaminen – kysy merkitystä</i>	86
<i>Tahtojen taistelu – luo yhteisiä sopimuksia</i>	88
<i>Hiljaisuus – anna tilaa ajatella</i>	91
<i>Voimakysymykset – oivalluta uusia näkökulmia</i>	93
<i>Armoton arvostaminen – tee hyvä näkyväksi</i>	98
<i>Syväkiitos – anna aitoa ja merkityksellistä kiitosta</i>	102
<i>Opettajan tunnetaitokäsi – muistivinkit arkeen</i>	106

TUNNETAIDOT KÄYTÄNNÖN TILANTEISSA	111
<i>Luokan ilmapiiri ei toimi – mikä avuksi?</i>	112
<i>Opettajanhuoneen tunteet tarttuvat – mitä tunteita tuot paikalle?</i>	125
<i>Wilma-viestit – digitaalisten tunnetaitojen harjoittelukenttä</i>	131
<i>Hankala puheenaihe huoltajille – miten sen kertoisin?</i>	136
<i>Sietämätön tyyppi – leimaamisen vaara</i>	141
<i>”Ei kiinnosta” -tyyppi – välinpitämätön tai vetäytyvä oppilas</i>	148
<i>Häirikkötyyppi – kun yksi sekoittaa koko luokan</i>	154
<i>Oma jaksaminen – tunne, kun mikään ei riitä</i>	159
 JATKA MATKAA TUNNETAITOJEN KANSSA	 167
LÄHTEET	173



ESIPUHE



Kello soi. Hörppään kahvitilkan kupin pohjalta. – Kiire.

Huikkaan työkaverille hyvät huomenet. – Iloa.

Avaan opettajanhuoneen oven. – Jännitystä.

Käytävän märkä syksyn tuoksu. Kovaääninen hälinä. – Ahdistusta.

Ajatuksissa uskonnon tunti. Rauhallinen tunnelma. Hymyilen. – Tyytyväisyyttä.

Avaimet keikkuvat kaulalla. Pari tyttöä sipsuttaa naulakolta vastaan: ”Opeeee...” Ja halaavat. – Onnellisuutta. Kiitollisuutta.

Luokan edessä hälinää. – Hämmennystä.

Kirosanat kaikuivat korviini. – Paheksuntaa. Inhoa.

Pyydän huomiota. Mitään ei tapahdu. – Turhautumista.

Korotan ääntäni. Ei vaikutusta. – Ärtymystä.

Avaan luokan oven vastahakoisesti. – Epävarmuutta.

Odotan rauhoittumista. Saisinko huomion? – Pelkoa.

Odotan ja odotan. – Rauhoitun.

Oppilaat huomaavat ajan kuluvan. Ja open odottavan. Rauhoittuvat hiljalleen. – Helpotusta.

Yhteinen keskustelu voi alkaa. – Levollisuutta. Innostusta.

Totta se on: opettajan työpäivä voi alkaa näin. Aikaa kului noin viisi minuuttia. Huomioita, aistimuksia ja esiin tuluvia tunteita riitti joka askeleelle. Tunteet ovat opetustyötä, ja tunteet ovat läsnä opetustyössä. Tunteet ovat minussa ja toisissa. Sisäisinä olotiloina ja ulkoisina havaintoina. Tunteet pulpahtelevat myös kouluympäristön joka sopukasta muistuttamaan siitä äärettömän tärkeästä ja herkästä työstä, jota teemme. Miltä tuntuu olla minun opetuksessani? Minkälaisia vaikutuksia tunteilla on työhömmme?

Sanotaan, että lapset haluavat aikuisten olevan suurempia, vahvempia, viisaampia ja kiltimpiä kuin mitä he itse ovat. Tämä pätee myös opettajiin. Vaikka oppilas käyttäytyisi kuinka haastavasti, syväällä sisimmässään hän toivoo, että opettaja olisi vahvempi, viisaampi ja hyväntahtoisempi kuin hän. Kaikissa tilanteissa opettaja toimii aikuisena, jonka tunteita oppilaat peilaavat. Opettaja säilyttää malttinsa ja säätelee tunteitaan turvallisena kasvattajana. Silti opettaja osoittaa ja sanoittaa tilanteiden nostattamia tunteita, joita saa ja pitääkin olla. Kaaospäivinä, jolloin tapahtuu tavallista enemmän, täytyy todella keskittyä ja rauhoittaa omaa mieltään.

Mutta miten olla tuollainen opettaja? Miten olla viisas, vahva ja hyväntahtoinen? Helpommin sanottu kuin tehty. On pystyttävä käsittelemään omia tunteita. On pystyttävä kohtaamaan ja käsittelemään rakentavasti oppilaiden tunnereaktioita sekä tutkimaan omia toimintatapoja.

Lasten ja nuorten tunnetaitojen ohjausta vahvistetaan kouluissa ja päiväkodeissa. Meille kasvattajille on tuotettu monia käytännönläheisiä menetelmiä, joiden avulla tunteita ja tunnetaitoja voidaan käsitellä ja harjoitella yhdessä oppilaiden kanssa. Tässä kirjassa avaamme enemmän itse opettajan opetustyöhön ja käytännön toimintaan sisältyviä tunteita ja tunnetaitoja. Tarkastelemme erilaisia koulun ar-

kitilanteita ja tunteita opettajan ja opetustyön näkökulmasta sekä erityisesti ammatillisen kehittymisen tueksi. Kirja auttaa ottamaan tunnetaidot osaksi opettajuutta ja sitä tietoista työskentelytapaa, jolla oppilaita, huoltajia ja työyhteisön jäseniä kohdataan läsnäolevasti ja arvostaen.

Kirjan avulla pääset tarkastelemaan erilaisia tunnetaitoja omassa toiminnassasi, minkä jälkeen niiden kohtaaminen ja ohjaaminen lasten ja nuorten parissa on tutumpaa ja kenties helpompaa. Ole sitä mitä opetat eli harjoita ja kehitä itseäsi. Aseta happinaamari ensin itsellesi, jotta voit asettaa sen toiselle. Jotta voit tietoisesti tutkia ja ohjata tunnetaitoja oppilaidesi parissa, sinulla on oltava riittävä tuntemus ja kokemus tunteiden merkityksestä omassa toiminnassasi. Parhaimmillaan kirjan lukukokemus voi olla tutkimusmatka omaan ammatilliseen identiteettiin ja kasvamiseen niin opettajana kuin ihmisenä. Kirjan taustat ja menetelmät liittyvät ensisijaisesti kasvatukseen, ohjaus- ja opetustyöhön, joissa kohtaamme toisemme erilaisissa tilanteissa. Käytännön esimerkit ovat koulutyön ääreltä, mutta voit pelata niitä hyvin moniin eri tilanteisiin kaikessa kasvatukseen ja ohjaustyössä.

Moni opetusalan ammattilainen kokee lisääntyvää kuormitusta työssään. Jaksamista auttaa, jos kokee työnsä merkitykselliseksi. Tunnetaitoja tutkimalla ja kehittämällä opetustyöhösi tulee lisää syvyyttä ja merkitystä. Ihmiset ovat valmiita käymään läpi suuriakin kärsimyksiä, jos he uskovat, että ponnistelut ovat tärkeitä ja merkityksellisiä. Urheilija ponnistelee läpi kärsimysten päästäkseen huipulle. Avustustyöntekijä ei pelästy kurjuutta ja kärsimystä, vaan puskee niiden läpi, koska hän kokee työnsä merkitykselliseksi.

Miten sinä opettajana siedät ja jaksat opetustyöhön väistämättä kuuluvia turhautumisia, pettymyksiä ja riittämättömyyden koke-

muksia? Jos ymmärrät syvästi työsi valtavan tärkeän merkityksen, vahvistaa se myös jaksamistasi. Tunnekuormaa on helpompi sietää ja purkaa, kun tiedät, miten tärkeää työsi on.

Jaksamista voi helpottaa myös, jos ajattelet tekeväsi nimenomaan tunnetyötä. Tunnereaktioita tietoisesti tarkkailemalla voit muuttaa suhtautumistasi sekä kohtaamiisi tilanteisiin että omaan toimintaasi. Osa opetustyötäsi on näyttää, miten tunteiden kanssa toimitaan. Miten vahvistetaan ja ylläpidetään iloa arjen keskellä? Miten toimitaan, kun turhautuminen ja suuttumus valtaavat mielen? Entä miten toimitaan silloin, kun tuntuu, ettei kerta kaikkiaan enää jaksaisi? Kirjan vinkkejä tutkimalla ja kokeilemalla opit tarkkailemaan paremmin oman mielesi sisältöjä, tunteita ja ajatuksia sekä toimimaan tietoisemmin erilaisissa tilanteissa.

Me kirjan kirjoittajat kohtasimme Jarkon järjestämässä Suomen ensimmäisessä työelämän tunnetaitovalmentajien valmennuksessa. Toinen meistä on tunnetaitojen ammattilainen, toinen opetustyön konkari ja kehittäjä. Tästä syntyi yhteinen ja meille molemmille tärkeä visio: Auttaa opetustyön ammattilaisia tunnistamaan tunteet ja niiden merkitys opetustyössä. Kokeilla, erehtyä ja onnistua työskentelyssä tunteiden kanssa. Huomata ja kokea se tunteiden voima, joka saa meidät toimimaan jokaisessa tilanteessa niin kuin toimimme. Mikään muu ei ole osoittautunut vahvemmaksi moottoriksi kuin tunteiden voima ja energia. Oli kyse sitten oppilaiden motivoimisesta, oppimisesta, toimintaan aktivoimisesta tai rauhoittumisesta.

Meitä on kirjan kirjoittajina kohdannut viime kuukausina valtava määrä hyvin moninaisia ja eri vahvuisia tunteita. On iloa ja ylpeyttä, pelkoa ja jännitystä, rakkautta ja kiitollisuutta. Sisäinen tunneilmastomme kirjaa kirjoittaessamme on ollut vaihtelevaa ja rikasta. Näin se on myös opetustyössä. Kaikenlaisilla tunteilla on omat paikkansa

ja hetkensä. Jos haluaa saavuttaa hyviä tuloksia, oppia uutta, kehittyä ja ylittää itsensä, vaaditaan ponnistelua ja oman mukavuusalueen ulkopuolelle siirtymistä. Silloin monenlaiset tunteet – myös ahdistus, turhautuminen, pettymys – kuuluvat asiaan. Mutta vaikeuksien jälkeen sitäkin makeammalta maistuu se ilo, ylpeys ja itsensä ylittämisen riemu, kun maali on saavutettu.

Toivomme, että tästä kirjasta on sinulle iloa ja hyötyä, kun teet tärkeää työtäsi opettamisen parissa. Kirjamme tavoite on olla lukijalleen sekä ammatillisen kehittymisen väline että oman toiminnan tarkastelun ja reflektoinnin tuki. Vahvistamalla tunnetaitojasi ja hyödyntämällä tunteiden voimaa työssäsi luot oppimiseen syvempää merkitystä. Lisäät tulevaisuuden oppimiseen laajempia vaikutuksia, sillä uusien oivallusten ja oppimisen kautta rakentuu uusi tulevaisuus.

Sydämellinen kiitos Teille, jotka kannustitte meitä eri tavoin juuri tämän aiheen äärelle. Nurmijärven kunnan koulutuspalvelut, KouluCoaching ja Verme mahdollistivat tunnetaidot ja valmentavan opettajuuden osaksi Anuliisan opetustyötä – lämmin kiitos kaikille tahoille! Erityiskiitos Auli ja Tuija, jotka annoitte aikaanne teksteille ja jaoitte kokemuksia kanssamme. Ja kiitokset kuuluvat myös Ammattiopisto Luovin henkilöstölle ja opiskelijoille, jotka ovat vaikuttaneet tämän kirjan syntyjuuriin kutsumalla Jarkon mukaan pohtimaan tunnetaitojen merkitystä opetustyössä. Erityiskiitokset Luovin jo eläkkeelle jääneelle johtajalle Tarja Männylle sekä Luovin nykyiselle koulutuskoordinaattorille Sanna Wenströmille.

Systemässä 28.11.2018

Anuliisa ja Jarkko