

# Valmentajan vuorovaikutusvalmiudet – tunne- ja vuorovaikutustaitoja oppimassa

Ulla Klemola

VOK-päivät 3.-4.11.2006 Jyväskylässä



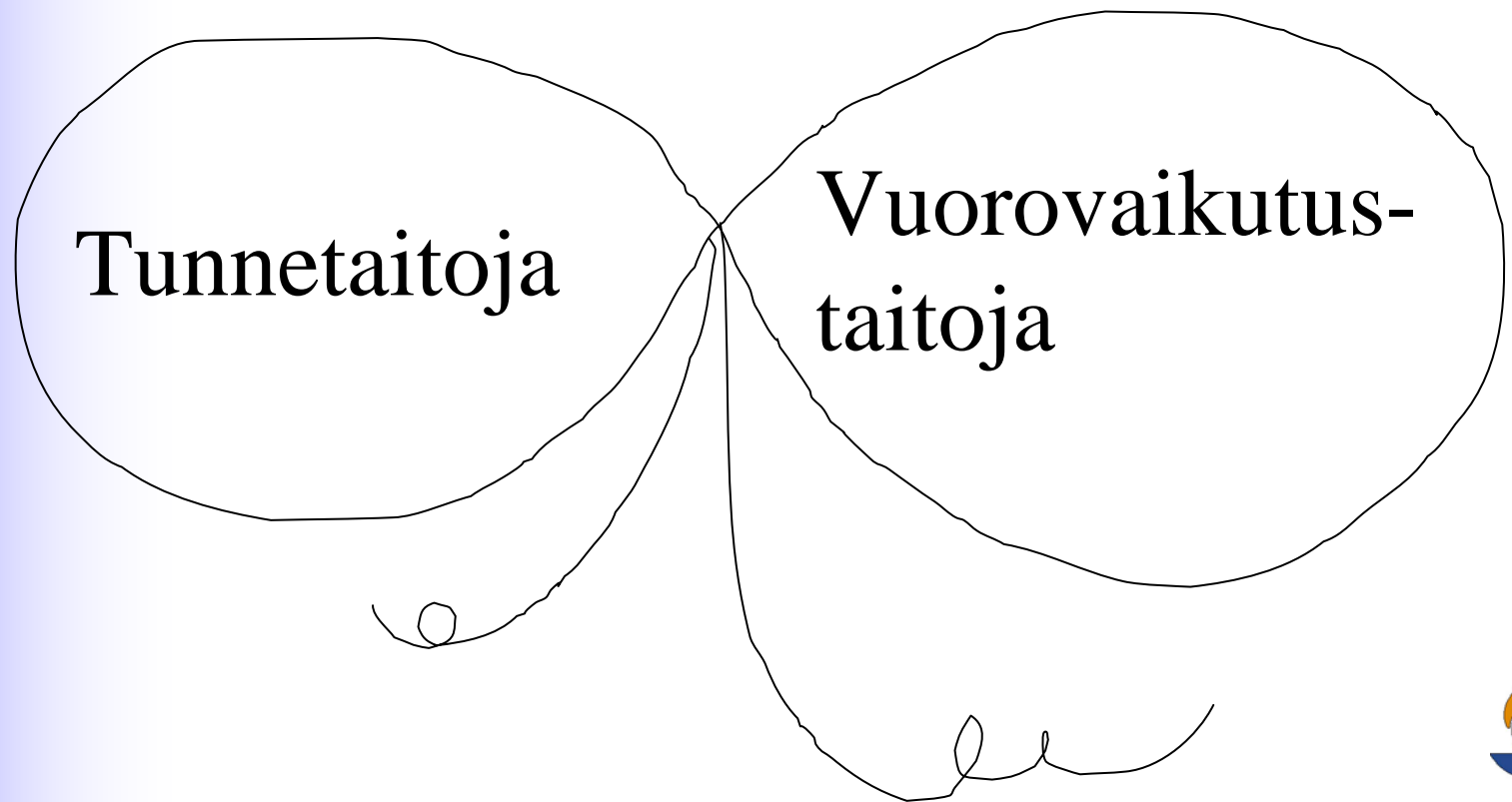
Jyväskylän yliopisto  
Opettajankoulutuslaitos

- Ihminen osittaa tunneälykkyyttä, kun hän käyttää itsetuntemuksen ja – hallinnan kykyjä sekä sosiaalisia taitoja tilanteeseen sopivalla tavalla.

(Boyatzis, Goleman & Rhee 2000)



# Sosioemotionaaliset taidot eli tunne- ja vuorovaikutustaidot



(Denham ym 2003; Kokkonen 2005)



Tunnetaidot: omien tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaisu ja säätely (Mayer, Caruso & Salovey 2000; Denham ym 2003)

Vuorovaikutustaidot: selkeä sanaton ja sanallinen itseilmaisu, kuunteleminen ja ongelmanratkaisu (Adams 1999; Gordon 1974, 2006; Miller ym. 1997; Morse & Ivey 1996)

Taitojen tarkoituksena on lisätä omaa hyvinvointia ja helpottaa ihmissuhteita

( Gordon 1979; Payton ym 2000; Saarni 2000)



# Arvot ja asenne

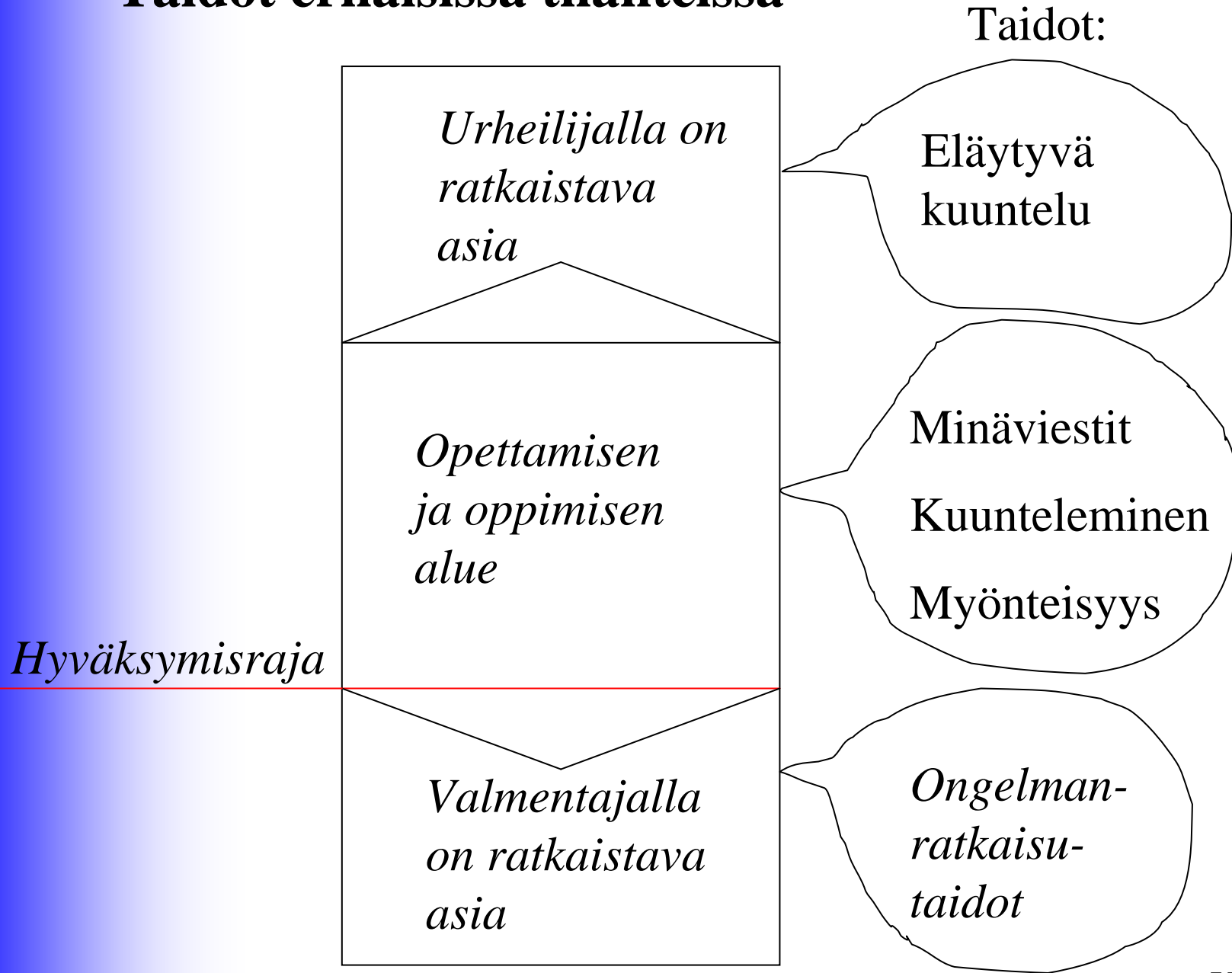
- taitojen käytön edellytys

- toisen kunnioittaminen
- tasa-arvo

( Rogers 1983; Saarni 2000)



# Taidot erilaisissa tilanteissa



(pohjautuu: Gordon 1974, 2006/Adams 1999)



Ulla Klemola

# Minäviesti

- kertoo, mitä
  - ajattelen,
  - tunnen,
  - haluan,
  - arvostan
  - mihin en suostu ja miksi



# Kuunteleminen

- Kuuntelukäyttäytyminen:
  - oma suu kiinni, vaikeneminen
  - toiseen suuntautuminen: muut tekemiset syrjään, katsekontakti, asento, eleet, ilmeet
  - myötäileminen: aha, hmmm, niin, joo...
  - ovenaukaisijat: ”jatka vaan...”, ”kerro lisää”...
  - kuullun tarkistaminen: kerron omin sanoin toisen viestin asiasisällön



# Eläytyvä kuuntelu

= toisen tunnekokemuksen kuulemista ja sen heijastamista hänelle.

Totean ääneen toisen tunteen/tarpeen tarkistaen, olenko ymmärtänyt oikein. Puhuja vahvistaa tai hylkää.

- Kun tunne saa nimen, siitä tulee käsiteltävämpi.
- Puhujalle tulee kokemus että hänen tunteensa ja hänet hyväksytään – auttaa pääsemään eteenpäin.



# Ongelmaan tarttuminen

- Sinäviesti ja sen riskit.
  - Suuntautuu toiseen: sinussa on jotain vikaa
  - Varsinainen ongelmatilanne saa harvoin rakentavaa ratkaisua sinäviestin seurauksena.



# Ongelmaan tarttuva minäviesti

- käyttäytymisen syyttelemätön kuvaus
- vaikutukset minuun
- tunteeni

”Kun ammuskelette kiekkoa vihellyksen jälkeen, en saa annettua seuraavan harjoituksen ohjeita.

Mua turhauttaa sellainen ajanhukka.”



# Myönteiset viestit

- Aina voi sanoa toiselle jotakin kaunista
- Myös se hankala tyyppi tekee joskus jotakin kiitoksen arvoista



# Vuorovaikutuskoulutusta – yhteystietoja:

- Lions quest: [www.lions.fi/quest](http://www.lions.fi/quest)
- Nuisku, Toimiva vuorovaikutus, Toimiva koulu [www.nuortenkeskus.fi](http://www.nuortenkeskus.fi) /koulutus
- Opettajien täydennyskoulutus.  
Esim. Jyväskylän yliopiston  
täydennyskoulutuskeskus

