

TIA ISOKORPI

**KOHTAAMISEN TAIDOT –
IHMINEN IHMISELLE, KIIREETTÖMÄSTI JA
AMMATILISESTI**

Näkökulmia nuorten kanssa toimivien työntekijöiden osaamis- ja koulutustarpeisiin

KOHTAAMISEN TAIDOT – IHMINEN IHMISELLE, KIIREETTÖMÄSTI JA AMMATILISESTI

Näkökulmia nuorten kanssa toimivien työntekijöiden osaamis- ja koulutustarpeisiin

TIA ISOKORPI
KT, LEHTORI,
JOHDON TYÖNOHJAAJA (CSLÈ)

KOHTAAMISEN TAIDOT –hanke

Hankkeen tavoitteet ja toimenpiteet

Nuorten väkivaltaisesta ja itsetuhoisesta käyttäytymisestä on runsaasti tutkimustietoa, joka ei kuitenkaan riittävässä määrin välity käytännön toimintaan. Kohtaamisen taidot –hankkeessa luodaan vuoropuhelua tutkimuksen, työntekijöiden täydennyskoulutuksen ja nuorten palvelujärjestelmän välillä. Tavoitteena on tuottaa välineitä ilmiön tunnistamiseen ja vaikeuksissa olevien nuorten ammatilliseen kohtaamiseen ja tukemiseen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Hankkeessa kartoitetaan väkivaltaisesti ja/tai itsetuhoisesti käyttäytyvien nuorten kanssa toimivien työntekijöiden osaamis- ja koulutustarpeita. Minun – Tia Isokorven – työni liittyy kartoituksen pohjalta nousseiden tarpeiden osalta laatia täydennyskoulutussuunnitelma. Tarkemmiksi tavoitteiksi sain: *Kohtaamisen taitoihin liittyvän aineiston analyysi- ja koulutusmateriaalin tuottaminen*

Hankkeessa kootun haastatteluaineiston analyysi:

- 1) Miten kohtaamisen taitojen käsitettä voidaan jäsentää hankkeessa kootun haastatteluaineiston pohjalta?
- 2) Mitkä tekijät ovat olleet apuna työntekijöiden ammatillisen kohtaamisen taitojen kehittämisessä?
- 3) Mitkä tekijät auttavat työntekijöitä jaksamaan vaativissa työtehtävissä ja asiakkaiden kohtaamisissa?

Tulokset:

- 1) Kohtaamisen taitojen jäsennelty käsittekartta, jota nuorten kanssa työskentelevät voivat käyttää arviointityökaluna
- 2) Kuvaus siitä, mistä kohtaamisen taidot koostuu (teoriatausta) ja miten niitä voidaan kehittää ja opetella
- 3) Miten kohtaamisen taitoja voidaan opettaa lapsille ja nuorille?
- 4) Mitä tulee huomioida kohtaamisessa haasteellisen kohderyhmän kanssa – lapset ja nuoret, joilla esimerkiksi aggressiivista tai itsetuhoista käyttäytymistä? Kirjallinen koulutusmateriaali ammatillisen kohtaamisen taitojen täydennyskoulutukseen

Materiaalin ohella voidaan hyödyntää hankkeen loppuseminaarin 10.6.2014 Tia Isokorven esityskalvoja.

KOHTAAMISEN TAIDOT

IHMINEN IHMISELLE

- ✓ Arvostaminen
- ✓ Välttämäinen
- ✓ Aitous
- Avoimuus ja rehellisyys

KIIRETTÖMYYS

- ✓ Työhön "heitäytminen"
- ✓ Ajan antaminen, tavoitettavuus ja läsnäolo
- ✓ Rentous
- ✓ Pitkäaikaisen suhteen korostaminen

AMMATILLISUUS

- ✓ Nuoruuden erityisyyden huomioon ottaminen
- ✓ Ammatilliset teot
- ✓ Nuoren puolella oleminen
- ✓ Yhdessä tekeminen – johtaa osallistamiseen
- ✓ Sisäisen motivaation herääminen
- ✓ Vahvuuksien varaan rakentaminen ja optimismin
- ✓ Rajat ja rakkaus
- ✓ Puheeksi ottaminen (ei vain odottaminen)

Työntekijän itsetuntemus ja sen lisääminen +
työntekijän itsestä
antaminen

Turvallisen
aikuisen esimerkki:
Molemmipuolinen
turvallisuudentunne



Analyysi, tavoite 1:

Miten kohtaamisen taitojen käsitettä voidaan jäsentää hankkeessa kootun haastatteluaineiston pohjalta?

Seuraavaksi kirjoittamani perustuu suoraan työntekijöiden haastatteluaineistoon sekä nuorten haastatteluaineistoon. Aineistoja oli mielenkiintoista lukea, koska heti alkuun havaitsin, että aineistossa oltiin ihan kohtaamisen taitojen ytimessä. Aineisto innosti ja viritti minut tähän omaan työhöni.

KOHTAAMISEN TAIDOT – merkitys ja yleistä

- jos kohtaamisen taitoihin pystyttäisiin paneutumaan, niin olisi hyvä ja olisiko työnteko jopa mukavampaa?
- nautin asiakkaiden kohtaamisesta
- hyvä kohtaaminen heti, kun asiakas tulee
 - ensikohtaaminen tärkein kohtaamisessa
 - ensimmäinen kohtaaminen ei välttämättä tapahtuisi virastossa vaan mentäisiin vaikka nuoren luokse tai vaikka jonnekin kahvilaan tai paikkaan, missä nuori viettää aikaa – tai jos nuori haluaa näyttää harrastuksensa niin menisi mukaan (toimisto ei aina ole se optimaalinen paikka) ▶ Se ensikontakti tapahtuisi nopeammin. Jos saa hyvää palvelua, tulee toistekin. Sitten tietty voi ajatella, että jos saa liian hyvää palvelua, voi jäädä sosiaalitoimen asiakkaaksi. Mutta se on väärin ajateltu. Ei kukaan halua jäädä sosiaalituelle – sen takia ei kannata olla tarjoamatta hyvää palvelua

Tähän organisaatiokeskeisyyteen auttamistyössä ottaa kantaa myös Minna Rytönen (2013) väitöskirjassaan. Myös itse olen sitä mieltä, että tietynlaista joustavuutta olisi työhön hyvä saada lisää, enkä missään tapauksessa tarkoita, että työntekijä on käytettävissä 24 tuntia ja 7 päivänä viikossa!

- vaikka jonot olisivat kuinka pitkät ja työ miten rankkaa tahansa, se ei saisi näkyä heti siinä luukulla

- hyvä kohtaaminen on pitkä prosessi
- kohtaamisessa pitäisi saada hyvä filis, ettei ole liukuhihnajuttu – vaatii paljon työntekijältä kyllä – nuori on niin yksinäinen siinä, jos ei ketään mukana
- kohtaaminen ei ole mitään että *"hattaroita syödään ja limsaa juodaan kun vakavista asioista tässä on kyse – yhteiskunnan vahtikoiria kun toisaalta ollaan – mutta se tapa, miten ihmisten kanssa puhutaan – kohtaaminen ei aina ihanaa, vaan vaikeita ja vaarallisia asioita esillä"* (tapa käsitellä vaikeat asiat ja pakolliset vaatimukset yhteiskunnalta)

Oma halu tehdä työtä ja positiivisella otteella

- halu panostaa kaikkiin ihmisiin
- positiivinen asenne – jaksaa hymyillä pidempään
- halu antaa positiivista kuvaa omasta ammattikunnasta (esimerkkinä poliisi)
- vaikka asiakas *"huonoissa tekemisissä"*, yrittää tehdä tilanteesta niin positiivisen kuin pystyy
 - ▶ ikävästä tilanteesta huolimatta pystyy antamaan hyvää ja tilanteeseen nähden asiallista, oikeudenmukaista ja reilua palvelua
- ehkä joku peruspositiivisuus säilyi
- asiakas positiivinen: hänen kanssaan on helppo työskennellä, kun hän on positiivinen; kommunikaatio on sujunut, hän pyytää apua ja on kiitollinen avusta

KOHTAAMISEN TAIDOT - käsitelmärittelyä

Keltainen väri tarkoittaa nuorten antamaa vastausta.

Ensimmäinen juonne **Ihminen ihmiselle**

- arvostaminen (keltaiset kohdat myös nuorten vastauksissa)
- välittäminen
- aitous
 - avoimuus ja rehellisyys

Ensimmäinen juonne edellyttää työntekijän itsetuntemusta ja sen lisäämistä & työntekijän itsestä antamista.

Toinen juonne **Kiireettömyys**

- työhön "heittäytyminen"
- ajan antaminen, tavoitettavuus ja läsnäolo
- rentous
- myös pitkäaikaisen suhteen korostaminen

Toinen juonne johtaa turvallisen aikuisen esimerkkiin; molemminpuoliseen turvallisuudentunteeseen.

Kolmas juonne **Ammatillisuus**

- nuoruuden erityisyyden huomioon ottaminen
- ammatilliset teot
- nuoren puolella oleminen
- yhdessä tekeminen ▶ johtaa osallistamiseen
- sisäisen motivaation herääminen
- vahvuuksien varaan rakentaminen ja optimismi
- rajat ja rakkaus
- puheeksi ottaminen (ei vain odottaminen)

Tämä sama on esitetty kaavion muodossa Sosiaalikehitys Oy työntekijöiden toimesta tehtynä.

Kohtaamisen taidot peilattuna tunneälytaitoihin

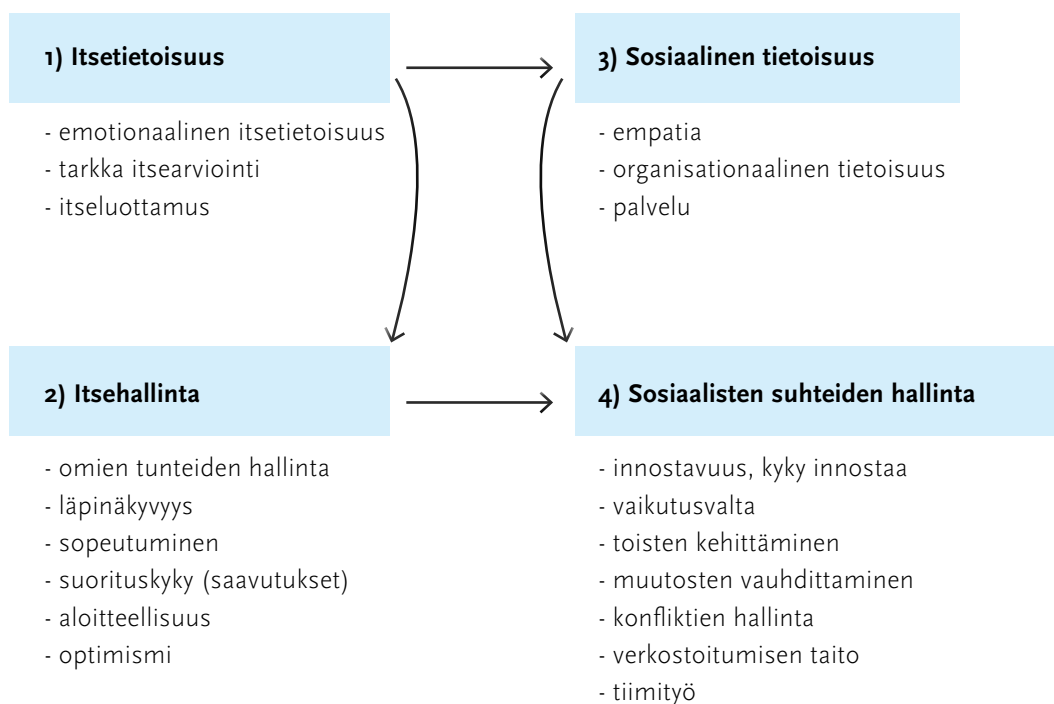
Tunneälytaidot on esitetty oheisessa kuvassa.

Persoonallinen osa-alue

Nämä taidot määräävät sen, kuinka ihminen tulee toimeen itsensä kanssa.

Sosiaalinen osa-alue

Nämä taidot määräävät, kuinka ihminen tulee toimeen toisten kanssa.



Kohtaamisen taidot ja tunneälytaidot ovat merkittävässä yhteydessä toisiinsa. Tunneälytaitojen persoonallisen osa-alueen, so. tulla toimeen oman itsensä kanssa, taidot luovat keskeisen perustan sille, että lapsen ja nuoren kanssa toimiva aikuinen toimii ihminen ihmiselle –periaatteen mukaisesti. Myös tunneälytaitojen sosiaalisen osa-alueen taitojen, tulla toimeen toisten kanssa, merkitys korostuu kohtaamisen taidoissa. Jokainen voi oppia tunneälytaitoja – missä iässä tahansa ja mistä lähtökohdista tahansa, joten kehittämällä tunneälytaitojaan kehittyvät samalla myös kohtaamisen taidot. Lähtökohdana on oppia kohtaamaan oma itse, jonka jälkeen on mahdollista kohdata toinen ihminen.

Seuraavassa esitän kohtaamisen taidot yksityiskohtaisemmin aineiston analyysihin perustuen.

Ihminen ihmiselle**

(tähdet * termien perässä kuvaavat vastausten yleisyyttä.

Omasta mielestäni ydinkohdat kohtaamisen taidoissa olen kirjannut punaisella fontilla.)

- edellyttää kontaktin saamista
- *"lähden monesti siitä, miltä minusta itsestä tuntuisi, miten haluaisin minut kohdattavan"*
- nuorelle tulee tunne, että ollaan häntä varten
- täytyy puhua kuin ihminen ihmiselle
- reflektointi (*"usein tuon esiin, että musta tuntuu tältä, mutta jälkihuollon työntekijänä mun täytyy..."*)

Arvostaminen**

Monesti on vaarana, että työntekijä ei tiedosta, että voi asettua nuoren yläpuolelle, vaikkakaan ei tietoisesti näin ajattele

- tärkeintä on toisen kunnioitus ja arvostus – kaikki perustuu siihen
- ei saa asettua yläpuolelle, kunnioittava kohtaaminen
- tasavertaisuus – ei mestarointia, että minä tiedän, se ei vaan toimi
- nuorilla paljon osaamista ja tietoa, en halua olla kaikkietävä
- nuoren näkeminen omana itsenään on merkityksellistä – nuori tunnistaa herkästi aidot ja oikeat ihmiset

- jokainen on arvokas ihminen
- omana itsenään
- ei mitään nuorta vastaan
- erilaisuuden* ymmärtäminen – halutaan ihmisiä, jotka haluavat ajatella itse (myös ajatella eri tavalla kuin itse)

- ei ennako-odotuksia*
- ei ennakoajatuksia
- ei ennakkoluuloja
- yrittää olla kuulematta, jos tietää ennakolta jotakin pahaa
- hyvän näkeminen nuorissa – ei lähde mukaan ennakoasenteisiin
- armollisuus – ei yritä muistaa, mitä huonoa nuoret tehneet, kun itsekin on töpeksinyt elämässä

- annettava uusi mahdollisuus* aloittaa alusta
- aina tarjonnut oppilaalle mahdollisuuden ja ympäristön tehdä juttuja paremmin
- ihminen tulee ensin, vasta sitten substanssi (vrt. *"ei ollut tarkoitus tulla opettaja, en ole katunut, mutta en ole tyytyväinen opettajana – olen huono ope, mutta opena pidetty, kun tulen ihmisten kanssa toimeen"*)

- katson ihmisenä enkä sosiaalisen statuksen tai iän läpi
- nähtävä roolien taakse, otettava ihminen sellaisena kuin sillä hetkellä on
- asiakas huomataan, *"henkilökohtainen kosketus"*
- uskon, että jokaisen nuoren elämällä on tarkoitus, jokainen nuori on ihme
- inhoan eniten sitä, jos vaikka sosiaalityötä pitkään tehty, että lokeroidaan ihmisiä ennalta

Välittäminen*****

- *"aina ollut kiinnostunut mitä mun asiakkaalle kuuluu, miten menee"*
- *"saa sitä paikkausta, josta ollut puute ja pystyy ottamaan sitä vastaan tietoisesti"*
- auttaja on kiinnostunut ihmisestä, liittyy positiivinen uteliaisuus ottaa selvää
- **aito kiinnostus**** ja välittäminen ▶ halutaan, että nuoren asiat menee parempaan suuntaan; toisenlainen lähestymistapa kuin opettajilla; *"hiljaa hivuttamalla"* (sopivasti ohjausta)
- aito kiinnostus asiakasta kohtaan – tätä ei voi tehdä vaan palkan vuoksi
- työote välitön, oikeasti ollaan nuorista kiinnostuneita*, mitä hänen elämänsä kuuluu
- aito kiinnostus, ihan oikeasti paneudun asioihin
- taiteilua – osoittaa mielenkiintoa ihmistä kohtaan
- aito kiinnostus historialle eli miksi ollaan missäkin tilanteessa - lähtökohtaisesti mennään eteenpäin, mutta jotain on tiedettävä nuoren menneisyydestä, jotta voin muodostaa omaa kuvaa, miten lähestyä nuorta – uuttahan me luodaan koko ajan

- terapeutin **kiintymyssuhde** on vahvoilla
- kiintymys
- välittämisen tunteen saa välitettyä
- lämpö
- empaattisuus*
- ei olla kavereita, ei äitejä – silti välittäminen
- ettei sillä pelolla, vaan kun saisi sen kunnioituksen

- on saanut olla sellainen ihminen kuin on täällä mun luona
- en ole tuominut, vaan rakentavassa hengessä
- yritän olla jyräämättä
- enkä vissiin kovin paljon haukkunut – *"nää oppilaat saaneet riittävästi lokaa jo"*

- ohjausteesi: **puuttuminen** on välittämistä, täytyy puuttua, ei saa vain ajatella, *"että antaa olla, ei kuulu mulle"* – **vaikka on vaikeaa**
- helppo lähestyttävä
- voi tulla juttelemaan
- voi aina tulla, ei ole pakko
- yhteisymmärryksessä työstettiin hänen asioitaan
- sopiva mielentila molemmilla osapuolilla, otollinen mielentila – on vain valmis kohtaamiselle

- tiedän, että hän arvostaa, sanoo, että pitää minusta
- yhdessä nuoren kanssa tekeminen – erilaisessa roolissa oppilaan kanssa tekemisissä kuin pelkkä opettaja
- meidän kanssa on helppo jakaa ikäviä asioita
- koki, että häneen on uskottu ja luotettu

Nuorten *"sanoittaminen"* teemoista arvostaminen ja välittäminen, ml. tuki ja huolenpito

- otti kaikki huomioon erikseen ja ryhmässä
- ottaa hyvin huomioon
- on voinut olla omana itsenään
- ketään ei arvosteltu
- ketään ei syrjitty
- kaikki hyväksyttiin – ei kiusaamista
- eivät ole tuominneet* ikinä
- ei ikinä moittinut tai mollannut

- teki kaikkensa
- kova yritys
- täysillä mukana
- oikeasti kiinnostunut minusta
- katselee ihmistä suurella mielenkiinnolla
- kiinnosti ammatillisesti niin paljon
- kaikki olleet kiinnostuneita
- kiinnostunut
- välitti nuoren omista jutuista
- oli arvostanut nuoren osaamista

- hyvä kohtelu
- tuki*, kannustus
- kannusti
- tukenut kaikessa
- huolehtiminen
- auttaminen
- auttoi aina
- apua sai, mitä kysyi ja tarvitsi**
- *"uskoi muhun ja aloitti aina alusta, vaikka sanoin, että haluan tehdä itsemurhan"*

Reivisen & Vähäkylän (2013) kirjassa todetaan hyvin, että lasten ja nuorten arkiympäristöt ovat alttiita monenlaisille vaikutuksille, jotka ohjaavat lapsuus- ja nuoruusajan yksilöllistä ja yhteisöllistä kehitystä eri suuntiin. Lapset ja nuoret ovat herkkiä aistimaan itseensä kohdistuvia hyväksyviä ja paheksuvia asenteita niin julkisessa tilassa, institutionaalisissa konteksteissa, kotona kuin verkkoympäristöissäänkin. He myös suuntaavat toimintaansa suhteessa näihin asenteisiin. Syrjäytymiskehityksen kannalta ei siis ole yhdentekevää, mitä *"hunningolla"* olevista lapsista ja nuorisista ajatellaan ja miten heihin suhtaudutaan erilaisissa arjen käytännöissä.

Aitous*** asiakkaalle**

- asiakkaita ärsyttää teennäisyys
- katsekontakti*
- silmiin katsominen
- välittömyys, ei teennäistä vaan aitoutta – ihmisiä ollaan molemmin puolin – ei lähdetä tekopirteydellä *"heihei nuori sä oot ihan jees"*

Avoimuus* ja rehellisyys******

- mikä on mahdollista, mikä ei
- oppii sanomaan ei käy
- ei anneta epärealistista kuvaa, ei katteettomia lupauksia
- ei saa valehdella
- läpinäkyvyys toiminnassa
- toteuttaa, minkä lupaa – nuori kyllä näkee, jos yritetty
- toiminta ja säännöt – en puhu selän takana
- oikeudenmukaisuus**
- saatoin luetuttaa asiat nuorelle, allekirjoitatko tän mun kirjauksen
- sanassa pysyminen
- luotettavuus
- palaute ansioiden mukaan

- täytyy tuoda pakot ja sanktiotkin esiin – pystytään puhumaan ihan asiallisesti näistä ilman, että tulee mitään isoa juttua – myös se, miten vaikeat asiat tuodaan esille. Tällaisetkin asiat voi tuoda onnistuneesti esiin, sopivalla tavalla
- rehellisyys, selkeys, avoimuus – mun on oltava rehellinen asiakkaalle ja kerrottava, miten mä toimin asioissa
- auktoriteetti täytyy olla oikealla tasolla – lähellä vertaista, ihminen, joka kulkee rinnalla

Jotta edellä mainittuun päästään, tarvitaan Työntekijän itsetuntemus

- ihminen on persoonana mukana kohtaamistilanteissa
- asiakastyö on persoonalähtöistä työtä
- oman persoonan** merkitys hirveän suuri
- oma persoona, kaikki ollaan omia persoonia
- ei voi sivuuttaa persoonaa –pitää olla persoona, että tulee kaikkien kanssa toimeen ja pystyä muuntautumaan
- kun niin paljon omalla persoonalla tätä työtä tehdään – paljon on nuoria, paljon eri persoonia – joku työntekijä miellyttää jotain nuorta ja joku toista – tarvitaankin paljon työntekijöitä
- oman itsensä rehellinen oleminen
- omana itsenä toimiminen – ei mitään rooleja

- itsekin olen avoin ja iloinen

- oman vanhemmuuden merkitys*
- oman kasvatuksen tiedostaminen
- itse oppinut tai kasvatettu, että ihminen ei ole aina sama
- kohtaaminen on sitä, millainen minä olen, millaiseksi mut on kasvatettu, mitä tapoja kotona opetettu, miten kohtaan kenet tahansa (kaikki ihmiset samalla viivalla; läheinen tai asiakas)
- äidillisyyys
- *"omat oppilaat kasvatettava samalla tavalla kuin omat lapset"*

- aika itselle, läsnäolo itselle (vrt. ajan antaminen nuorelle)

- itsevarmuus tulee itsetutkiskelulla, ryhmän tuella ja työnohjauksessa

- auttajan tapa olla, tapa puhua (mikä vie vuorovaikutusta eteenpäin)
- oman vireystilan tuntemus ▶ rauhoittaa ensin itsensä
- tarkka havainnointi ihmisen olemuksesta koko ajan, mitä tapahtuu vuorovaikutuksen aikana, yleisolemuksen havainnointia

- oma rosoisuus elämässä
- olen nähnyt paljon haasteita, osaan, näen ja tunnistan sen pohjalta nuorten pahoinvointia siitäkin kautta, kun itsekin olen käynyt niitä läpi – sen takia pystyn tätä työtä tekemään, kun olen ne asiat pystynyt käsittelemään ja pystyn kääntämään ne voimavaraksi
- epäonnistumisia saa tulla, se ei tee susta huonoa työntekijää
- monet työntekijöistä kotoisin virtahepoperheistä – antanut kyvyn aistia tunnetiloja toisin kuin onnellisilla sunnuntailapsilla
- *"jos ihminen tulee huoneeseen sen tuntee kylmänä tuulena, jos se on vihainen mulle"*

- olen stressaaja ja jännittäjä – se varmaan onkin kun olen luonnollinen, en mikään yli-ihminen – nuoret huomasi, että toikin jännittää ja se on ihan normaalia – voivat nuoret samaistua
- työntekijä ei saisi näyttää uupumustaan ja stressiään asiakkaalle (Tia: tekoina ja kohtaamattomuutena)
- oma tunnetietoisuus – jos tuntee onnellisesti vain omat tunteensa, niin ei osaa vastata
- jotta nuorelle jää tunne, että voi kertoa reippaasti, ettei tarvi miettiä, kestäkö työntekijä
- totta kai pitää myötäelää, mutta työntekijä ei voi elää omaa kriisiään asiakkaan kautta
- luotan omaan intuitioon, enkä jää kuuntelemaan toista työntekijää, joka oli laitoksessa ihan eri mieltä asiasta
- olen pohtinut paljon, etten omaa normistoani, omia tapojani voi syöttää kenellekään – voin ohjata miettimään monesta näkövinkkelistä – minun on opeteltava toisen tapa toimia

Työntekijän itsestä antaminen

- jotta voi tehdä hyvää asiakastyötä, on myös annettava jotain itsestäänkin (ihminen ihmiselle)
- avattava myös omaa sielua, jotta tulee jotain ja siitä on hyötyä
- asiakkaatkin kohtaa sut paremmin ja positiivisemmin kun olet ensin kohdannut vähän positiivisimmassa merkeissä – pannut itseään vähän peliin
- työntekijä antaa itsestään / vastavuoroisuus
- joskus voi käyttää omaa tarinaansa

Kiireettömyys***

- siinä hetkessä oleminen vaikka olisikin pieni hetki > keskittyä siihen ihmiseen siinä hetkessä
- omat resurssit tehdä työtä – tärkeää, ettei ole kiireen tuntua***

Työhön heittäytyminen – tuo kohtaamiseen tiettyjä eväitä

- kohtaamisen tilanteeseen heittäytyminen*/antautuminen (ettei mitään tule siihen väliin)
- "elämäntapaintiaani" täytyy kuitenkin olla eli vastaa siihen hetkeen, jos nuori soittaa illalla – ei aina voi sanoa, että sori soita maanantaina klo 8. Eikä tee tästä hirveää numeroa. Itse ei voi suhtautua 8-16 työnä. Pyritään reagoimaan, kun toinen on vastaanottavainen. [Joustavuus vaikka ei kaikilla mahdollista](#)
- olen tunnollinen työntekijä – jos mulla ei oma vapaa-aika merkittävästi häiriinny, niin miksen voisi ottaa poliisin virkavaihetta esille – varhaista puuttumista
- olen luvannut antaa nuorille luvan soittaa milloin vain – tavallaan 24/7, mutta ei kuitenkaan
- teen kaiken työajalla ja siten, että kaikki kestää tarkastelun

vs. jos on kynnistynyt omaan työhön tai jos haluaa mennä, siitä mistä aita on matalin, niin aika monta kertaa voi hoitaa työnsä niin, ettei ole kovin kiinnostunut siitä. Niinkin voi hoitaa virkatehtävänsä, miten helpoimmalla voi selvitä.

Ajan antaminen *** + tavoitettavuus (saa helposti kiinni) + läsnäolo****

- vaikka olisi ollut kiire > [tilannetaju**](#)
- tilanteen luku; kuulee, mikä nuorelle merkityksellistä, jotta pystyy viemään keskustelua nuoren haluamaan suuntaan

- jos mun pienellä joustolla saa ja pienellä ylimääräisellä panostuksella, niin miksen tekisi
- mieluiten itse JOUSTAA*, jos pitkällä tähtäimellä siitä asiakkaalle etua – koittaa aatella enemmän asiakkaan kannalta
- joustavuus
- joustaminen – kun asiakasryhmä niin haastava ja traumatisoituja; asiakkaalle on merkitystä, että työntekijä on jollain tavalla joustava
- tiimissä työ enemmän kuin työtä, haluaa tehdä enemmän
- tiiviisti pidettiin yhteyttä
- ja se, että olen ollut lähellä, tavattu aktiivisesti alkuvaiheessa
- oleellista on, että on paikalla, kun ihmisellä on halu muutokseen
- huolehtiminen
- läsnäolo hyvin tärkeä työkalu (ajan antaminen ja kuunteleminen)
- rauhallinen läsnäolo rauhoittaa ihmistä
- siinä hetkessä molempien henkinen läsnäolo
- rauhallisuus – ei kiireen tuntua – pysähtyminen siihen tilanteeseen, kun nuori tulee

- kuunteleminen ***** – loppuun kuunteleminen –
- nuoren kuuleminen ihan oikeasti
- kuultava, mitä ihminen sanoo, kuultava niitäkin asioita, joita ei sanatarkasti kysytty
- olen se, kelle on saanut purkaa pahaa oloa
- on voinut kertoa mistä vain ilman, että moralisoin
- olen aina jaksanut kuunnella häntä, aina ottanut vastaan
- koki, että tuli aidosti, oikeesti kuulluksi
- kuulluksi tuleminen puolin ja toisin; molemmat osapuolet tulevat kuulluiksi
- vastavuoroisuus kuuntelemisen kanssa osa sitä, että ei keskeytä liian aikaisin, vaan antaa tilaa – tämä välttämätöntä, jotta pääsisi yhtään jyvälle, mistä kyse
- mulla voi asioista tulla puhumaan – nuorelle jää tila ja valinta puhua, mistä itse haluaa
- annan asiakkaalle oman tilan – se on hyvää kohtaamista, ettei asiakas koe oloaan tukalaksi missään tilanteessa
- olen löytänyt asiakkaasta asioita, että saanut päästää itseään avoimeksi siinä systeemissä
- ympäristö tarjoaa mahdollisuudet, sellainen ympäristö, jossa voi keskittyä, rauhallinen, ettei olisi hälinää
- yritän olla mahdollisimman dialoginen, kun kohtaan nuoren ja koitan kuunnella, mitä hän tuumii asioista

- kokee tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi** - merkittävä avaaja ymmärtämään omaa omaa tilannetta

- nuorille puhuminen *
- puhuttava suoraan, ei saa puhua liian hienosti – puhuttava kieltä, jota nuori ymmärtää
- samat tasot kohtaamisessa (yhteinen kieli)
- ammattisanasto itse kullakin niin rutinoitunut, mutta asiakas ei ymmärrä > aina voi jälkikäteen kysyä, jos on jäänyt epäselväksi
- auttaa ilmaisussa ja tunnistamisessa
- pyrkii ilmaisemaan sen, minkä itse haluaa sanoa ymmärretysti ja avoimesti
- ehkä se tapa, miten hänen kanssaan on keskusteltu – toivottavasti hän on kokenut, että häntä on arvostettu ja kuunneltu, mitä hän sanoi – koettu puhua, että saisi tuoda esille mitä itse, eikä lähdetty väkisin viemään tai halveksimaan mitä hän sanoo
- ettei odota, että ihmiset lähestyy mua

- tiedon antaminen asiakastyössä – myös tiedon saaminen
- johonkin lopputulemaan pääsy, yhteinen ymmärrys jatkosuunnittelusta, työskentelyn tavoitteista
- rauhallisuus – mietin, voisiko puhumalla saada tilanteen rauhoittumaan – ettei tarvitsi käydä kiinni tai käyttää muita voimakeinoja
- paikka kohtaamiseen sopiva: rauhallinen, nuoret haluaa puhua rauhassa koulun jälkeen mieluiten

Nuorten ”sanoittaminen” teemoista ajan antaminen, tavoitettavuus ja läsnäolo

- aina keskusteltiin
- aina löytyi aikaa*
- antoi aikaa
- ajan käytön suhteen joustavia; ei katso kelloa, et loppu työaika
- vapaa-ajallakin tekivät nuorten kanssa juttuja
- hyvä ja joustava palvelu
- auttoi myös kavereita
- joustava kellonaikojen suhteen; voi soittaa vaikka ysiltä
- jos vapaa-ajalla tavataan, niin jutellaan
- tapaamiset ei niin virallisia eikä virallisissa paikoissa
- tekemisissä vapaa-aikanakin urheilukentällä
- eläinasiat yhdisti

- kuunteli***** (osasi kuunnella)
- kirjoitti reseptin kyselemättä toiveen mukaan
- monipuolinen tapa purkaa elämän tarinaa
- pystyi puhumaan sen kanssa asioista; peloista ja masennuksesta jne.
- on saanut puhua
- helppo puhua
- sai puhua, jos halusi
- sai jutella
- voi puhua kaikista asioistaan
- puhuttiin vain mitä mieleen tuli
- aina saanut hyvää palvelua

Liisa Väisänen (2013) kuvaa teoksessaan Verkkaisuuden filosofiaa (Helsinki: Kirjapaja), kuinka kulutusmaailman tahtia pitäisi hidastaa. Jotta ihminen pysyisi muuttuvan maailman tahdissa, hän kiihdyttää elämänrytmiään. Sen sijaan tulisi muistaa, että ihmisen perustarpeet pysyvät aina samoina: ihminen haluaa kuulua joukkoon, haluaa olla arvostettu, haluaa, että häntä rakastetaan ja että hänestä pidetään huolta. Perustarpeet saa tyydytettyä vain luomalla ihmissuhteita hitaasti.

Rentous

- helposti lähestyttävyyys*
- olen tehnyt itsestäni helposti lähestyttävän
- ei olla lähdetty saman tien pois, kun tulee jotain pelottavaa tai ahdistavaa asiaa
- huumori**
- rento ilmapiiri

Nuorten ”sanoittaminen” teemasta rentous – liittyy rentoon, mukavaan ja huumorintajuiseen työntekijään

- hyvä huumori*
- ei raskasta seuraa
- huumorintajuinen
- mukava****
- mukava ihminen
- hyviä tyyppejä, ei ikinä riitaa
- mukava työntekijä, vaikka ei tiedä, mistä puhuu
- tosi mukavia
- aina mukava tyyppi
- mukava olla
- oikeasti mukava
- mukava henkilöstö
- ylimukava
- loistava
- mukavat työntekijät
- opettajat kivoja ja mukavia
- leppoisa kaveri
- rentous
- ei niin virallinen
- hauska mentaliteetti
- lempeä*
- rentoja
- hassuttelevia
- helppo asioida
- kiva asioida
- mukava olotila – ei jännittänyt
- mukava ja ihana aina mennä
- kertoi vitsejä, jotta sai oppilaat tekemään kouluhommia
- hyvä tyyppi ja persoona
- ihana
- oli joustavaa
- empaattinen

Pitkäaikainen suhde**

- nuori alkaa arvostamaan
- jatkumo, ettei ole vaan se yksi kerta, olisi jatkuvuutta
- aikaa – mitään suhdetta ei synny, jos ei ole aikaa kunnolla paneutua
- ehtii tutustua ja tavataan usein, tulee tietynlainen suhde luotua
- pitkäkestoinen suhde, jatkuvuus, tuttuus
- pysyvyys – työntekijän pysyvyys auttaa nuorta sitoutumaan asiakassuhteeseen
- useita kertoja osastolla
- edustan pysyvyyttä nuoren elämässä – nuori vaistoa – siitä turvallista jatkaa
- mietin tätä välillä, kun en häntä pystynyt ohjaamaan mihin nuori toivoi; meille syntynyt 1,5 vuoden aikana, mietitty elämää
- tärkeää olisi, että olisi sama työntekijä, mikä ei tänä päivänä kuitenkaan ole aina mahdollista
- pitkäjänteinen työskentely
- vääntöä käydään, mutta...
- työskentelyn tiiviys (mahdollisuus tavata 2 krt/viikko)

- pysyvyys lähtien ympäristöstä (mun huone on ja pysyy)
- konkreettiset rakenteet – mä olen ja pysyn, lomat on mut tuun takaisin, täytyy huomioida asiakassuhteessa
- jatkuvuus – ei kiirettä mihinkään ja hoppua – nuoret miettii, loppuuko tämä, kun täytän 18 v. Eli miten siirrot tehdään nuorisopsykiatriasta aikuispsykiatriaan, tähän tullut jo mallia
- luottamus***** luottaminen
- pikku hiljaa aletaan rakentaa – ei näillä luottamusta aikuisiin
- luottamus myös siinä suhteessa, että opettaja yrittää parhaansa (ei asiantuntijuus – opettaja tietää, miten asiat ovat) ammatillinen kohtaaminen
- molemminpuolinen luottamus, pysyvyys (aina tänne meille voi palata, vaikka mitä tekisi)
- luottamuksellisuus
- kärsivällisyys*
- rauhallisuus**

Nuorten ”sanoittaminen” teemoista pitkäaikainen suhde, tuttuus

- pysyvyys (ei vaan häviä minnekään)
- pysyvyys, varmuus avusta
- pitkäaikaisuus
- tutut työntekijät osastolta
- jatkuvuus
- tunsi mut
- tuntenut mun nuoresta pitäen’aina jutskaa ja kysyy miten menee jne.

Myös nuoret korostivat luottamuksen merkitystä.

- luottamuksellisuus
- luottamus
- luottamus: ei ikinä tarvinnut miettiä, että mitä voi kertoa ja mitä ei
- luottamus molemminpuolin
- pystyi luottamaan*
- tulee tunne, että voi luottaa
- työntekijä luotti, että pärjää (itsenäisessä asumisessa)
- yhteinen luottamus on*

> Turvallinen aikuinen ja esimerkki, positiivinen esimerkki - kunnioitettu ja puhuttu

- löydettiin nopeasti oma juttu meidän välille
- yhteys syntynyt nopeasti
- nuoren kokemus, että työntekijä on turvallinen*** aikuine

Nuorten vastauksista tuli esimerkkinä olemisen suhteen esille se, että työntekijästä ”huokuu kiinnostus omasta hyvinvoinnista”.

Molemminpuolinen TURVALLISUUDENTUNNE

- jos olisi vajaat resurssit, niin työntekijä olisi itsekin takakiree ja pelokas ja se näyttäytyisi kyllä kohtaamisessa > riittävästi henkilökuntaa, joka työntekijällä turvallinen tunne tehdä työtä
- turvallisuudentunne työntekijöillä - mistä syntyy? kaikille ei synny samoista elementeistä

Ammatillisuus – asiakkaan ehdoilla (rajat oltava)**

Nuoruuden erityisyyden huomioiminen

- nuoren kokemusmaailman ymmärtämisen yritys. En väitä ymmärtäväni, mutta yritän.
- eteneminen nuoren omaan tahtiin
- ei mene heti ongelmaan, vaan kyselee yleisemmin, esim. miten on päivä lähtenyt, onko hyvä meininki
- koko ajan aistii, ettei toinen mene lukkoon
- yhdellä kertaa ei käsitellä liikaa, vaan sillai pikkuhiljaa mennään asioihin
- seuranta – välitty toivon mukaan kiinnostus – olen hänen käytettävissään. mua liikuttaa, miten nuorella menee – seuranta on tärkeää, koska usein tilanteet kohenevat seurantaan mennessä

Ammatilliset teot

- luovuus
- selkeä syy, miksi tavataan > **ammatillisuus**; myös jutellaan niitä näitä – nuoret haluavat puhua sellaisen kanssa, jolla on vaitiolovelvollisuus
- agenda, jonka puitteissa kohdataan
- **kysytään, saitko vastauksia, mitä tulit hakemaan** (asiakkaalla aina jokin ajatus tulemiseen)
- samankaltainen tapa toimia (suunnitelmallisuus)
- ymmärrys, että ollaan samassa veneessä – tehdään työtä saman asian eteen, mutta eri asemista (ei me auttajat olla erilaisia)
- kohtaa aikuisen aikuisena, mutta kuitenkin sen verran vanhempi, että näkee, onko joku tehnyt väärin ja mitä voisi muuttaa – elämäkokemuksen voi kääntää voimavaraksi
- ei pidä mennä samalle tasolle nuoren kanssa, ei voi ostaa hyväksyntää
- kohtaaminen ilman asenteita ”nää on näitä” (kaikilla toki asiakkaat, joista pitää ja joista ei – normaalia – ei saa näyttää
- työrooli
- tasa-arvoisuus, mutta omalla tavalla samalla ammatillisuus
- me kun ei viranomaisia, vaan enemmän samalla tasolla, ei oteta pois, ei rajoiteta, ei esitetä vaatimuksia (etsivä nuorisotyöntekijä)
- ammatti-identiteetti. silti empaattinen, kuunteleva, osaan näyttää tunteita
- jos jollain huolta, esim. päätä särkee, en heti reagoi kovasti, toki otan vakavasti, mutta en heti tartu liikaa, vaan lähestyn varovasti kevennetysti, ei kuitenkaan vähätellen – lähestymistapa tärkeä – näyttää välittämisen ja lämmön tunteen, mutta ei heti lähde liikaa mukaan, jotta toinen ei luule, että asiat onkin nyt tosi huonosti – voi heittää vaikka jotain keventävää omasta elämästä, vaikka parkkisakosta
- vältettiin mediassa sanoja syrjäytyminen, oltiin enemmän liikuntaryhmä. mitä syrjäytyminen sitten tarkoittaakin. oman mukavuusalueen ulkopuolella voi olla tosi syrjäytynyt, esim. virastoissa
- jos oli pois (ryhmätapaamisia), niin tuli tunne, että se oli harmillinen juttu. Sanottiin nuorelle, että kaivattiin sua – hän sanoi, ettei häntä ikinä kukaan ole kaivannut
- netin vaarallisuus – nuoret hukkuu koneen ääriin yksin – ollaan ihan jumissa, kaikki kaverit profilien takana netissä – vanhempien ja kaikkien ammattilaisten vastuulla tämä on
- tässä työssä on käytännön konsteja auttaa, ihan rahaakin – nuorille tärkeää, jos mahdollista käytetään myös rahaa – parilla satasella saa enemmän aikaan kuin, että väkisin kaivellaan asioita

Nuoren puolella oleminen

- jollain tavalla olen pystynyt olemaan hänelle turvallinen – on voinut soittaa sellaisena kuin on – mulle tulee tässäkin tunne, että olen hänen puolellaan – nuoren puolella, niin että hän sen kokee
- puolustan viimeiseen asti – sen nuoret varmaan hoksaavat

Yhdessä tekeminen

- asiakkaan kanssa samoja kiinnostuksen kohteita, aina ei tarvitse olla niin työkeskeinen juttu*
- tärkeä huomata oma rooli, milloin on aika ohjata saattaen eteenpäin muiden palvelujen pariin, esim. nuorten terveystieteiden tai psykologin luo
- on mukana, mutta ei ei lähetä terapoimaan vaan kuunnella ja olla arjessa tukena mukana ja ohjata muille ammattilaisille – ettei tee hallaa, siis huomaa missä menee raja omaan rooliin
- lähtee mukaan suodattimeksi (sosiaalitoimistoon/työkkäriin) – käänän nuoren tekstin virkailijan kielelle
- nuori saa puhua eka mulle ja mennään yhdessä – saadaan asioita näin paremmin eteenpäin
- hyvä tapa painostaa työelämään eikä aina vaan tarjota ylipitkiä harkkasopimusta vaan aina vähän kerralla eteenpäin ja eteenpäin – tällainen vaatii työntekijältä aika paljon, työntekijästä kiinni

OSALLISTAMINEN**

- olen haastanut miettimään
- [jokaisen kanssa toimittava omalla tavalla](#)
- [tuetaan nuorta hänen päätöksissään, vaikka ei aina olekaan samaa mieltä](#)
- ei tehdä päätöksiä nuoren puolesta, enemmän rinnallakulkija
- dialogisuus mun yksi viitekehys, asiakkaan osallistaminen, ettei jää vain sanelun kohteeksi
- jos joku jännittää nuorta, harjoitellaan sitä
- [annetaan tehtäviä](#)
- asenteen vahvistaminen

Sisäisen motivaation herättäminen

Vahvuuksien varaan rakentaminen + optimismi

- hyvien asioiden löytäminen – positiivisten asioiden ja VAHVUUKSIEN löytäminen
- aletaan etsimään kaverin vahvuuksia ja niitä vahvistamaan, vaikka olisi vain yksi
- vahvuuksien näkeminen
- oma rooli ollut tsemppata, etsiä vaihtoehtoja, rohkaista hakeutumaan asioihin, joita haluaa
- ratkaisukeskeisyys
- oppilaan resurssien mukaan lähdettävä etenemään
- hyvä kohtaaminen tähtää tulevaisuuteen ja siellä oleviin hyviin asioihin – kohtaamisen jälkeen nuorella oltava positiivinen filis ”*kyllä tästä vielä jotain tulee*”
- jokainen nuori, joka kohdataan, nuorelle jäisi usko tulevaisuuteen, vaikka me ei pystytä nyt auttamaan
- on tärkeää missä nuoren tapaat, miten aloitat. aina, ettei nuori tule sovittuun tapaamiseen - > tällöin soittaa perään, laittaa viestiä ja jaksaa pommittaa, ei näytä, ettei tule mitään
- näyttää sen loppuun asti, että uskoo nuoreen
- vaikka puhun, että nuori hemmetin raskas ja vaativa, näen myös mahdollisuudet ja näkee, että aina jotain tehtävissä
- kannustavuus, oli tilanne mikä hyvänsä, en ajattele, ettei mitään ole tehtävissä – en luovu helposti toivosta

Rajat*** ja rakkaus**

- vaikka samalla aikaa aikuinenkin rajojen asettajana, mutta nuoren puolella olo, tuomitsemattomuus, turvallisuus, jatkuvuus
- ei tarvitse huutaa, vaikka puhuu tiukkaan sävyyn
- miten meillä voi toimia
- samalla tasa-arvoinen välittäminen ja lämpö
- jäämäkkyys
- pidettävä kiinni sovituista
- elämän pelisääntöjen läpikäyminen
- tosi jämpä, oikeudenmukainen, mutta myös hellä äitihahmo
- napakkuus, olen se aikuinen kuitenkin
- kasvattajia ollaan ja joskus on sanottava, että juttu on nyt näin
- ei aina voi miellyttää asiakasta
- ehkä mulla sopivasti jotain napakkuutta ja sopivasti kuuntelua
- turvalliset rajat

Puheeksi ottaminen eikä vain odottaminen*

- sellainen mielikuva jäänyt, ettei hirveästi sukset menneet ristiin, vaikka vaikeita vaiheita oli ja rajankäyntiä
- vaikeiden asioiden kohtaaminen hirveän tärkeää – puheeksi ottaminen kivuliaistakin asioista – toki jos nuori kieltäytyy, niin sillä hetkellä ok, mutta sanon, että tähän palataan ja asia on käsiteltävä
- tulee kyetä ottamaan raskaatkin asiat puheeksi oikeilla nimillä – puheeksi ottaminen

Nuorten ”sanoittaminen” teemasta rajat

- tiukka kuri** (ei antanut vaihtoehtoja)
- pakotti syömään, lepäämään
- rajat
- turvallinen aikuinen
- hyvällä tavalla jämpä
- ei kiusaamista
- alettiin aikuistumaan

Nuoret korostivat vastauksissaan paljon myös työntekijöiden osaamista ja ammattitaitoa. Nuorille tämä näkyi konkreettisina tekoina ja työn tuloksellisuutena.

Konkreetit teot

- tehnyt sovitusti lastensuojeluilmoituksen (vaikkei siitä mitään hyötyä)
- ymmärtävät, että ei voi laittaa väkisin mihinkään
- harrastukset mahdollistui**
- taloudellinen tuki*
- otti huolen todesta
- auttoi tukien kanssa – ”taisteli puolesta”
- opeteltiin arjen taitoja; kodinhoitoa ja arkiasioiden hoitoa
- ovat tehneet asioita, joita toivonut, että asiat menisivät paremmin
- auttamista arjen asioissa
- tarjosi apua
- auttoi pitkän osastojakson jälkeen; kotiutuminen, arki alkoi pyörimään
- tuetaan harrastuksissa

- hoiti homman niin, ettei tarvitse itse maksaa mitään (vaikka oli itsekin lyövä)
- toiminta luistaa
- tosi hyvä toimimaan
- auttoi ratkomaan keskinäisiä ongelmia
- tehtiin porukalla asioita
- hyvää palvelua
- opettajat auttoivat ymmärtämään, millaista oli tulla toisesta maasta uuteen paikkaan
- ollut iso apu
- auttoi tosi paljon

Ammattitaito ja työn tuloksellisuus

- saa aikaan tuloksia/kehittymistä nuorena
- on päässyt väkivaltaisuudesta erilleen
- sai uskomaan itseensä
- innostuminen
- osaa neuvoa käytännön asioissa – konkreettisuus
- ohjasi eteenpäin
- osasi käsitellä sen ikäisiä ihmisiä
- osasi kyseenalaistaa, mitä itse puhui
- tiesi, mistä asiakkaana puhui
- ymmärsi*
- ymmärsi tilanteen
- osasi sanoa mulle siten kuin pitää
- sai otteen musta
- sai aikaan, ettei pidä enää itseään tyhmänä
- usko, että selviää terapian tuella
- osasivat motivoida tekemään
- asiat edenneet
- oppinut käsittelemään asioita eri tavalla
- treenasi terapiakuntoon
- osasi työnsä hyvin / asiantuntija
- teki oikeat diagnoosit
- ajateltiin sitä kuntoutusta / kuntoutumista
- osasi kuvata olotiloja täydellisesti
- osasi työnsä
- osasi olla lasten ja nuorten kanssa
- osasi olla ammattimaisesti, mutta kuitenkin rennosti
- työn jälki hyvää
- aloittaa korjausleikkaukset, vaikkei tarvitsisi
- välittää oikeasti työstään
- ei pelkkä lääkärin ammattitaito
- hyviä opettamaan*
- saanut paljon hyvää heiltä
- osasi opettaa
- oli tosi pätevä
- tosi hyvää
- hyviä työntekijöitä
- keksi ratkaisuja
- osasi auttaa
- tuli toimeen

ANALYYSI, tavoite 2:

Mitkä tekijät ovat olleet apuna työntekijöiden ammatillisen kohtaamisen taitojen kehittymisessä?

Koulutuksen merkitys

- on merkitystä toki, ei pelkästään koulutus, vaan miten sitä soveltaa itseensä (traumaterapia-koulutus)
- reflektioanalyysi pitäisi olla – voisi olla mikä tahansa tutkinto taustalla ja siihen koulutukseen pitäisi saada reflektiotaitoa, jos olisi pitkät harjoittelut ja niiden hyvä purkaminen voisi koulutuksessa olla hyvä juttu
- koulutus on auttanut – on saanut välineitä ja lisää ymmärrystä ja lisää tietoa
- myös sosiaalityöntekijän koulutuksessa on jotain
- joo – asiakaskontakteihin harjoituksia – viimeistään siinä vaiheessa, kun työharjoittelussa harjoitellaan teoriassa opittua
- mun koulutus antanut ihanan äärimmäisen hyvät valmiudet, mut mä olenkin sosiaalikasvattaja – paljon erilaisia projekteja; jos olisin istunut vain luennoilla ja muutaman viikon harjoittelu, ei olisi antanut samanlaista valmiutta – mutta tosi vihreä olin, kun lähdin koulusta
- päihdehuollon lisäkoulutus lisännyt ymmärrystä päihteistä ja riippuvuuteen, mutta ei loistavasti kohtaamista käsitelty, ryhmätyötaitoja enemminkin
- teoriapohja ohjaa aina käytäntöä – tekee tiedostamatta – kokee enemmän saaneensa apua täydennyskoulutuksesta
- sosionomiopinnot: kaikilla oma vanhus, jonka luona käytiin säännöllisesti – siinä oppi erilaisia kohtaamista ikäihmisten kanssa; järjestettiin lapsille tapahtuma koululla – muuta en muista kursseja kohtaamisesta
- sosionomikoulutus on antanut lähtökohtaa käytännönläheiseen työhön, on sisältänyt paljon työharjoitteluja
- psykoterapeutin koulutus ehdoton, vaikka itsellä turvallinen tiimi käytettävissä omassa työyksikössä
- kaikki mun koulutukset ovat antaneet jotain asiakkaiden kohtaamiseen – kouluista kylläkin nämä välineet puuttuvat
- päihdetyön koulutus – päihdetyöntekijän koulutus ainoastaan avasi vielä enemmän tasa-arvoisuutta
- parhaita kokemuksia olleet työharjoittelut ja sattunut olemaan hyvät harjoittelupaikat – on päässyt kokeilemaan omia rajojaan ja epämukavuusalueille pitänyt mennä eli ei ole päässyt liian helpolla
- en väheksy omaa koulutusta ollenkaan, kaikki tuoneet jotakin
- jonkun verran täydennyskoulutusta sosiaalityöntekijän koulutuksen lisäksi – aiemmin tutkinto oli teoreettinen – nykyään varmaan tutkintovaatimuksissa tulee ihmistyön painotus enemmän esille – hiljalleen on voinut alkaa hyödyntää teoreettista tietoa myös hyväkseen
- on ehdottomasti hyötyä – olen kaikista koulutuksista ottanut käyttöön vain sen, mikä sopii minulle

- aloittelevana työntekijänä tarvitsi paljon koulutuksia, pitää pysyä myös ajan tasalla
- korkeakoulussa luin työnjohtopsykologiaa
- toki koulutuksenkin kautta tulee jotain

- opettajankoulutuksessa ei mitään avuja kohtaamiseen
- ei niin merkitystä, ainakaan amk; muita muita koulutuksia työn ohella: yhteisöhoiton koulutus ja päihdeterapia – niistä enemmän apua
- siihen aikaan, kun kävin sairaanhoitajaoppilaitosta, niin ei puhuttu mitään kohtaamisesta, vain hoitotieteestä – omatoimisuus oli silloin päivän sana
- sosionomikoulutus ja sosiaalityöntekijän koulutus – ei suurtakaan merkitystä – yliopisto-opinnot hyvin teoreettisia, ehkä joitain jyviä, joita ei osaa nimetäkään. Mulla ei harjoittelua tässä sosiaalityön yliopistokoulutuksessa – ehkä sitä kautta voisi tulla – pitäisi olla käytännönläheisempää, paljon harjoitteluja
- kyllä saa koulutuksestakin – mutta kohtuuvähäistä
- toki koulutuksesta varmaan jotain. Mutta kyllä se on elämäkokemus mitä työnsä ja oman elämänsä kautta oppinut
- maisterin tutkinto ei kohtaamiseen antanut valmiuksia; mulle muutama muu koulutus ollut tärkeää: perhekeskeisen työn koulutus, ratkaisukeskeisen työn koulutus, merkittävin verkostokonsulttikoulutus – verkostodialogia käytetty kuitenkin liian vähän, työnohjaajakoulutus
- aina miettii, mitä merkitystä koulun luennoilla, vieläkin vaikea sanoa, mitä oikeasti oli hyötyä
- koulutus tuo omat mausteensa, tietopuolista juttua juurikin – mutta perinpohjaisesti kokee, että asiakastyö on persoonalähtöistä työtä, ei sillä mitä koulussa oppinut
- kriittisesti suhtaudun, toki paljon juttuja

Työkokemuksen merkitys

- työkokemuksen merkitys suuri
- [suurin merkitys työkokemuksella ja ei voi sivuuttaa persoonaa](#)
- on merkitystä kun on itsellä pitkä työkokemus
- paljon käytännössä kantapäänkin kautta oppinut – teorian on oppinut työn kautta – kun lähtee lisää lukemaan niin ymmärtää teoriaakin paremmin, kun on jo taustalla työkokemusta
- tullut ammatillista itseluottamusta enemmän, niin sillä vaikutusta – se merkittävämpi jollain tavalla
- tää työ on opettanut – suurin merkitys
- työkokemus opettaa paljon
- työkokemuksesta on ilman muuta hyötyä
- tapa ajatella, se avautuu työn kautta, se tapa reflektoida asioita
- on merkitystä – erilaisista paikoista saa sitä enemmän
- on tärkeä – sillä lailla sitä on oppinut
- työkokemuksella on merkitystä – työtä tekemällä ne työtaidot kehittyvät
- suuri muutos itselle, kun kaksi vuotta nuorisotyön prässissä – tullut ammattimaisuus itselle
- työelämä opettaa paljon enemmän kuin koulutus- kaiken oppinut olen saanut työelämästä
- työkokemus: koko ajan karttui kokemus, oppi erilaisia toimintamalleja
- työkokemus tärkeää – tietty vainu tai intuitio kehittyi työtä tehdessä
- suuri myös tämä – nykyisin kestää ammatillisesti paremmin, osaa suhteuttaa työkokemuksen myötä paremmin, osaa ammatillisemmin suhtautua – luottaa jo itseensä ja omaan kokemukseensa; ei aina tarvitse konsultoida, vaikka toki paljon vielä konsultoinkin muita
- raskaan sarjan tarkkisoittajilta sain ”työnohjauksen”, tärkeä juttu oli
- työkokemus ja elämäkokemus: perusluonne ja asenne asioihin
- monien töiden kautta, kun olen tavannut niin paljon erilaisia ihmisiä
- kantapään kautta oppii, milloin menee sukset ristiin ja milloin ei – sisäisesti toki keskustellaan kohtaamisesta, mutta ei siinäkään suuria puitteita ole annettu
- iso merkitys työkokemuksella (ja tietyllä henkilöllä siellä). Antoi itsevarmuutta

Paikkakuntatuntemuksen merkitys

- joo varmaan, helpottaa kun jos olisi täysin vieraasta paikasta – arjen asiat alkaneet tulla tutuksi, tulee ohjaamisessa – jos ei olisi tietoa, olisi ihan eri asemassa
- myös tärkeää
- tunnen hyvin paikkoja, helpottanut työtäni paljon
- on
- on merkitystä, jotta osaa katsoa oikeat palvelut, johon ohjata tai mitä mahdollisuuksia on kolmannella sektorilla
- on paljon merkitystä, ollaan salapoliiseja – pysty tuntemaan kaikki toimijat, selvillä mitä tapahtuu – senkin takia työntekijöiden pysyvyys tärkeää, ettei tarvitse haalia tietoa alusta alkaen aina
- paljon yhteistyöverkostoja – paikat ja ihmiset tulleet tutuksi työn kautta, on merkitystä kohtaamiseen, tietää mihin nuorta ohjata ja mitä suositella
- oikeasti suuri apu
- tulee eri paikkakuntien palvelut tutuksi

- joissain tilanteissa voi olla hyötyä (puheenaiheissa voi tietää paremmin, mistä toinen puhuu), mutta ei vaatimus ole
- kaksipiippuinen – auttaa, jos tuntee henkilökohtaisesti, vaikka yhteydenpidossa samat säännöt riippumatta, missä on – on helpompi tarttua puhelimeen, kun tietää, millainen työntekijä luurin päässä
- sekä hyvässä että huonossa; hyvä puoli – ei ennako-odotuksia, huono puoli – ei tiedä, mitä kaikkea alueella on

- paikkakuntatuntemuksella ei merkitystä
- ei niin tärkeä kohtaamisessa, tulee sivusta
- ei merkitystä välttämättä
- en pidä isona merkityksenä, miten tuntee alueen ja sen palvelut, että osaisi saman tien ohjata oikein – kunhan tietää, mistä etsiä ja kysyä välillä ärsyttävää, kun aina tietää, kelle soittaa
- ei muuta merkitystä kuin että tuntee verkostot, yhteistyökuviot selkeitä – mutta jos toiselle paikkakunnalle siirtyisi, niin aika lailla samat verkostot niissäkin olisi, joten ei suuri merkitys

Oman vanhemmuuden merkitys

- kun kasvattanut kolme lasta, onhan se auttanut kohtaamaan
- omien lasten kasvattamisella merkitystä
- omien lasten kautta tuntee vähän myös

Elämäkokemuksen merkitys

- elämäkokemuksella merkitystä
- elämäkoulu
- elämä on enemmän opettanut (kuin sosionomikoulutus ja erityispedagogiikan perusopinnot)
- se on vaan tullut elämän myötä, se on vaan mussa
- ikä tuo elämäkokemusta, jonka voi kääntää voimavaraksi
- kaikki kunnia isälleni – opetti mulle kaikki arvoni ihmisten tasa-arvosta, inhimillisyydestä
- muu oman perheen kokemus
- koti vaikuttaa, oma kasvatus vaikuttaa – on kasvatettu, että kaikkia ihmisiä pitää arvostaa oli elämäntilanne, millainen tahansa
- oman persoonan merkitys hirveän suuri
- osa kotoa kasvatuksesta

Muiden – minkä? - tekijöiden merkitys

- kuvataiteiden, musiikin ja teatterin kautta tehty työtä
- seurakunnan, nuorisotoimen kautta
- leirikoulut *"opettavat"*
- itse vanhan työntekijän roolissa toivon, että lastensuojelulaitoksessa säilyy iällinen tasapuolisuus – jos vain nuoria ihmisiä, niin kamalaa – tärkeää, että kaikenikäisiä töissä
- työnhajauksessa kohtaamista voidaan käydä läpi
- kehittämisspäivissä käydään läpi, onko jokin muuttunut
- yksi oikea merkittävä asia – olen heittäytyjäluonne, ollut kovasti monessa mukana – tuoneet kohtaamiseen tiettyjä eväitä
- jonkinasteinen luovuus, taiteelliset alat, musiikki, liikunnallisuus – niiden myötä ajautunut sellaisiin ja harrastuksiin, mikä auttanut siihen, millaista on toisten ihmisten kohtaaminen
- omalla harrastuksella myös merkitystä – siitä saa näkemystä nuorten maailmasta

ANALYYSI, tavoite 3:

Mitkä tekijät auttavat työntekijöitä jaksamaan vaativissa työtehtävissä ja asiakkaiden kohtaamisissa?

Työn ja vapaa-ajan rajat

- työ ei ole kaikki
- sen miettiminen, ettei asiat tule kotiin
- toisella paikkakunnalla asuminen kuin missä työskentelee
- rutiini siitä, että irtoaa työasioista
- työajat pysyneet hanskassa
- töitä ei tehdä vapaalla
- pikkuhiljaa aloin rajaamaan omaa aikaa; motto: en pysty pelastaa koko maailmaa
- työajan rajaaminen äärimmäisen tärkeää
- itse opettelen koko ajan työn ja vapaa-ajan rajaamista
- täytyy opetella rajojen laittamista, ettei työ ole ihan koko elämä
- pystyy lähtemään kotiin – rentoutumaan
- kun tietyn ikäinen, sitä vaan oppii jättämään työasiat – panee asioita oikeisiin mittasuhteisiin

Työstä nauttiminen

- olen tykännyt työstä (vaikka välillä rankkoja juttuja)
- työstä pitää tykätä (tärkein)
- tykkään hirveesti, on mielekästä se työ, ihan ykkösjuttu
- työ raskasta, mutta myös antoisaa – asiakkaat työn suola ja sokeri, nautin asiakkaiden kohtaamisesta
- mielenkiintoista työtä
- palvelen toisia kuin haluaisin tulla palvelukseksi

Hyvä palaute työstä

- kun hyvää palautetta tulee*
- oma jaksaminen perustuu siihen, että näen tuloksia
- positiivinen palaute, kun huomaa onnistuneensa jossain
- nuorilta saatu palaute on parasta, mutta kun tulee muualtakin
- nuoret itse auttavat jaksamaan, nuoret ovat niin aitoja ja välittömiä, heiltä tulee välitön palaute
- eniten auttaa, kun näkee muutosta nuorissa – antaa mielekkyyttä työlle
- jos mun asiakas menee eteenpäin, niin antaa tunteen, että asioilla on ollut merkitys – mutta vain rikkana rokassa, mikään ei tapahdu asiakkaiden omaa halua (mä voin olla tukena ja apuna, mutta mun vaikutus loppujen lopuksi pieni)
- jaksaminen huonompaa, jos joku asiakkuus junnaa
- itsekin huomaa, kun on hyviä hetkiä
- tämä haastattelukin tuntui hyvältä

Osaaminen

- tiedän, että täysi ”katu-uskottavuus” (ammattitaito)

Vapaa-ajan elämä monipuolista

- oma vapaa elämä
- mielekäs vapaa-aika
- ystävät*
- perhe/parisuhde***** – kotona tyystin eri maailma
- perusasiat auttaa jaksamaan
- yksityiselämä tässä vaiheessa jo niin tasapaksua, ettei aiheuta kummempaa
- kotiasiat kunnossa
- työminän vaihtaminen arkiminään
- tekee muuta – ei tarvitse lukea ja rasittaa päätänsä
- remonttihommat
- maatila
- eläimiä*
- matkustaminen
- vapaa-ajan asunto; luonto** (kalastus, luonnossa liikkuminen)
- hyvä ruoka
- kirjat*
- harrastukset*** (valokuvaus, liikunta*****, kulttuuri, taide, musiikki)

Koulutuksiin osallistuminen

- koulutukset** (ilman niitä urautuisi) ja kirjallisuuden lukeminen* (luen paljon ja otan selvää asioista)
- koulutusmyönteistä* (koulutuksiin pääsee) – lisää työhyvinvointia ja osaamista ja helpottaa työtä, kun osaa ja ymmärtää paremmin
- joskus katsoo dokumentit/uutiset syrjäytymisestä – niihin ei pidä vapaa-ajalla liikaa reagoida
- aiemmin työnsin sivuun kaiken, mikä koski työtä – nyt voi katsoa telkkarista työhön liittyviä ohjelmia
- oma opiskelu

Työnohjaus

- työnohjaus***** ja purkaminen
- tarvetta olisi työnohjaukselle, mutta suomalainen mieshän ei tarvitse ketään – oma pää välillä aika kovilla, reflektointia käy omassa päässä ja osa asioista hämärtyy

Työyhteisön toimivuus

- hyvä työyhteisö**; avoimuus ja rehellisyys työyhteisössä, siellä saa puhua, työyhteisön/työparin****/työryhmän tuki
- työyksikössä resurssit kunnossa, tärkeää, että ei kiireen tuntua, tiimit, voidaan ihmetellä yhdessä
- työyhteisö loistava, ei parempaa voisi olla, työyhteisön 100%:n tuki asialle kuin asialle
- riittävät työntekijöiden yhteiset foorumit, että voi puhua
- työyhteisössä muutamit tietyt ihmiset – avoin ilmapiiri, voidaan asiakasasioita purkaa
- vahvat esimiehet – arvostan sellaisia
- hyvät esimiehet – tukea saa
- esimiehen tuki tärkeä
- asioista puhutaan oikeilla nimillä
- saan tuulettaa jonkun kanssa päätäni
- työ -toiminta

- keskinäiset case-seminaarit, yhdessä syöminen viikoittain
- vähän pystyy käymään yhdessä läpi (tilaajatahojen yhteistyö)
- epäonnistumisia saa tulla, se ei tee susta huonoa työntekijää

Itsestä huolehtiminen

- olen niin energinen
- oman itsensä kunnossa pitäminen
- pidin aina huolen, että olen henkisesti ja fyysisesti paremmassa kunnossa kuin kukaan oppilaista
- itsestä huolen pitäminen
- itsellä oma henkinen puoli kunnossa
- peruspositiivisuus – en jaksa märehtiä asioita
- oma elämä tasapainossa

On vaan selviytynyt

- olen jo turtunut
- tarkkiksella ei vaihtoehtoja kuin pärjätä – vaikeita juttuja ollut mutta vaan selvinnyt

TÄYDENNYSKOULUTUKSEEN MATERIAALIA

Tähän osioon olen koonnut täydennyskoulutuksen teemoja sekä aineistojen analyysin että kirjallisuuden perusteella. Lähteinä olen käyttänyt seuraavia teoksia. Omassa uusimmassa teoksessani (Isokorpi 2013) on paljon lisää hyviä lähteitä sekä siihen sisältyvät kaikki aikaisemmin kirjoittamani teokset tunneäly- ja vuorovaikutustaidoista. Nämä kirjat olen maininnut loppuseminaarin esitykseni power point –aineistossa (liite 1).

Lähteet:

Tia Isokorpi 2013. Huippuosaamisen pedagogiikka. Näkökulmia oman ammatillisen huippuosaamisen saavuttamiseksi. Hamkin e-julkaisu 19/2013.

Jukka Reivinen ja Leena Vähäkylä (toim.) 2013. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus.

Päivi Nurmi (toim.) 2013. Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus.

Minna Rytönen 2013. Kehityskulkuja ja väliintuloja. Ekologinen näkökulma vakavan väkivalteon tehneiden nuorten sosioemotionaalisen terveyden kehitykseen. Publications of the University of Eastern Finland, Dissertations in Health Sciences 177.

Susanna Purra 2013. Kadotettu yhteys. Löydä tunteesi voima. Helsinki: WSOY.

Leena Nissinen. 2012. Rajansa kaikella. Miten estää myötätuntuupumina? Helsinki: Edita

Anneli Pohjola 2006. Pahan säikeitä auttamistyössä. Teoksessa: Johanna Hurtig, Merja Laitinen (toim.) Pahan kosketus. Ihmissyyden ja auttamistyön varjojen jäljillä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Täydennyskoulutuksen menetelminä suosittelen käytettäväksi reflektiivisiä menetelmiä. Mikäli täydennyskoulutukset toteutetaan prosessuaalisina, vuorovaikutteisina ja reflektiivina koulutuksina, osallistujat saavat samalla harjaannusta tärkeään ammatilliseen taitoon: reflektiötaitoon. Tämän asian tärkeys tuli esille myös työntekijöiden aineistossa.

Omassa työssäni opettajien kouluttajana ohjaukseni viitekehyksenä ja keskeisenä teemanä ovat yhteisöllisyys ja ryhmän hyödyntäminen oppimisessa. Aikuinen oppii ryhmässä. Toimiva ryhmä luo yhteishenkeä, yhteisöllisyyttä ja toimiva ryhmä voimaannuttaa jäsenensä. Luottamuksellinen ja hyväksyvä ilmapiiri edesauttavat opiskelumotivaation syntymistä ja ylläpitämistä. Ryhmä toimii sekä tukena että peilinä opiskelijoiden omien opintojen suunnittelussa (henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen), toteutuksessa ja arvioinnissa. Ryhmässä käytän prosuaalisia, vuorovaikutuksellisia ja toiminnallisia menetelmiä sekä tehostetusti oppimispäiväkirjaa. Ryhmäprosessin tavoitteena on, että opiskelija tuottaa ja tutkii tarinoita työstään.

Väkivaltaisesti ja itsetuhoisesti käyttäytyvien nuorten kanssa toimivien aikuisten reflektio voisi kohdistua omaan itseen, suhteeseen omaan työhön ja suhteeseen nuoreen. Myös nuoren suhde aikuiseen, nuoren suhde omaan elämäänsä ja nuoren suhdetta asiakkaana olemisesta voisi tarkastella.

Seuraavaksi kuvaan, mitä käsitteellä reflektio tarkoitetaan.

Reflektio

- reflektio (heijastaa, harkita, mietiskellä), on puhetta, jossa pysähdytään tutkimaan tilannetta tarkemmin
- heijastetaan takaisin sitä, mitä puhuja sanoi, miten sen itse kuuli > työntekijän sisäisen dialogin mukaan tuominen keskusteluun ihmetellen ja epäröiden – oma resonoinnin ääneen puhuminen
- sisäisen resonoinnin ulottuvuudet 1) tunnepuoli, keholliset kokemukset, 2) mistä voi olla kysymys, 3) mikä merkitys / mitä merkityksiä tällä on?
- reflektointi siitä, 1) mitä kuuli, 2) mihin oma sisin resonoi > mitä kuuli, mitä ajatteli, tuliko jokin metafora mieleen, millaisia merkityksiä asialle antoi, mikä kosketti eniten

- omien tunteiden ja ajatusten tiedostaminen ja ääneen pohtiminen
- spontaanit ajatukset, jotka liittyvät sanalliseen / sanattomaan viestintään
- sekä – että –todellisuus: näkökulmien moninaisuus
- ei – eikä –todellisuus: ilmiötä ei aina voi kuvata, keholliset tuntemukset ja epävarmuuden sietäminen ja yhdessä kestäminen
- empatia
- intuitio: aavistus, vaistot, sisäiset tarkoitukset, oivallus

- miten kuunnella?
- aktiivinen kuuntelu ja halu ymmärtää sitä, mitä puhuja haluaa kertoa (ei sitä mitä itse haluaa kuulla)
 - oman sisäisen ”hälinän” vaijentaaminen > kuuleminen, mitä toinen omasta asiastaan haluaa sanoa
 - oman itsen kuuntelu tässä – hiljaisuus
 - yhdessä kuunteleminen – missä nyt olen mukana
 - toisen oman yksilöllisyyden kunnioittaminen – ei tulkita, ei ymmärretä liian nopeasti
 - uteliaisuus

- reflektiossa tärkeää
 - perustuu siihen, mitä tässä kuultu (ei etukäteistietoa, ei laajenneta keskustelun ulkopuolisiin teemoihin)
 - puhutaan asiakkaan kielellä – ammattisanastoa vältetään
 - lähtökohtana se, mitä puhuttu, millaista ymmärrystä herättänyt kuulijassa ja

- mitä uusia näkökulmia ja merkityksiä se kuulijassa herättää
- dialoginen lähestymistapa – dialogissa luodaan uutta ja synnytetään yhteistä ymmärrystä: kuuntelu – kohtaaminen – vastaanottaminen - arvostaminen
- miten otamme hetken, olemme läsnä
- tuodaan esille omia ajatuksia näkökulmina, ei totuuksina – etsitään aktiivisesti erilaisia vaihtoehtoja – ei –tietämisen asenne
- luottamus yhteiseen keskusteluun ja siinä löytyviin ratkaisuihin
- oman toiminnan vaikutuksia voidaan yhdessä tutkia
- keskustelu, jossa puntaroidaan myös ristiriitoja – uusien merkitysten löytäminen
- paitsi nuorella, myös työntekijällä ristiriitaisia näkökulmia ja epävarmuutta, tietämättömyyttä
- epärointi ja valmius muuttaa omia käsityksiä, jos nuori eri mieltä siitä, mitä työntekijä puhuu
- voi olla myös puhetta siitä, jätettiinkö jotakin sanomatta > tunnesisällöistä reflektointi
- työntekijällä vastuu siitä, mihin reagoi ja resonoi
 - reagoinko siihen, mitä kuulin nuoren haluavan minulle kertoa, vai siihen, mitä halusin kuulla
 - aikaa miettiä – mihin sanaan reagoin, mihin vastaan
 - millainen keskustelun kulttuuri meillä on, estääkö se nuorta ottamasta itse vastuuta omasta elämästään?
 - oman taustan tutkiminen, työnohjaus
- ihmiset kuulevat reflektiosta sen mitä ovat valmiita kuulemaan: riittävän erilainen, mutta ei liian erilainen puhe
- sillä, miten työntekijä puhuu huolestaan ja nuoreen liittyvistä asioista, on suuri merkitys yhteistyölle – se heijastaa sitä, mitä työntekijä nuoresta ajattelee, millaiseen yhteistyöhön ja oman elämän rakentamiseen nuorta kutsutaan – se vaikuttaa siihen, millaiseksi nuoren iduillaan oleva käsitys itsestään muodostuu, ts. nuori on herkkä muiden ajatuksille, peilaa itseään muista

Reflektiota kannattaa käyttää myös työyhteisössä työssäjaksamisen, jopa voimaantumisen edistämiseksi.

- vakavien tilanteiden jälkeen työyhteisössä kokoonnutaan yhteen puhumaan siitä, mitä tapahtui, mitä itse kukin kantaa mielessään ja miten suuntaudutaan eteenpäin > pelkästään erilaisten kokemusten kuuleminen luo tunteen yhdessä kokemisesta, kokemusten normaaliudesta (muutkin ovat ajatelleet samoin) ja yhteisön kannattelevuudesta

Reflektion pohjana voidaan käyttää erilaisia kortteja, symboleja tms. toiminnallisia menetelmiä (esim. piirtäminen, musiikki, draama) nuoren toiveiden tai vahvuuksien mukaisesti.

Seuraavaksi kuvaan niitä ideologioita ja teoreettisia näkemyksiä, mihin täydennyskoulutukset voisivat perustua.

Yleistä

"Nykyisellä psykologisella tiedolla on mahdollista saada aikaiseksi merkittäviä muutoksia.

Positiivisen psykologian suuntaus korostaa tarvetta keskittyä positiivisten asioiden kehittämiseen (esimerkiksi onnellisuus, optimismi, toivo) ihmisten heikkouksien poistamisen sijaan. Positiivisen psykologian kiinnostuksen ydin on tutkia olosuhteita, jotka tukevat ihmisen ja yhteisön menestystä ja kukoistusta. Positiivinen psykologia on kiinnostunut asioista, jotka jo nyt toimivat ja voivat kehittyä parempaan suuntaan". (Isokorpi 2013, 9.)

Vaikka kirjan nimi on Huippuosaamisen pedagogiikka, näitä ajatuksia ja menetelmiä voi soveltaa kaikissa opiskelijaryhmissä ja kaikkien opiskelijoiden kanssa. Tällöin työntekijä on mahdollistamassa jokaisen nuoren lahjojen ja potentiaalain esiin saamisen. Kun jokainen tulee nähdyksi omalla tavallaan osaavana ja lahjakkaana – ainutlaatuisena – pyrkimyksenä on myös vähentää sitä pahoinvointia, irrallisuutta ja juurettomuutta, mitä esimerkiksi yhteiskunnan erilaiset väkivallanteot ilmentävät. Ainutlaatuisuuden tiedostaminen on tärkeää. Jokainen on hyvä ja kyvykäs omalla ainutlaatuisella tavallaan. Tämä edellyttää kuitenkin sitä, että työntekijä näkee aidosti mahdollisuuden ja muutoksen jokaisen nuoren osalta, ts. se edellyttää uskoa nuoreen ja hänen oppimiseensa. Uskon itse vahvasti siihen, että kun nuori tulee nähdyksi ja arvostetuksi ja kun hänestä ollaan kiinnostuneita, hän myös haluaa "puhjeta kukkaan". (Isokorpi 2013, 8.)

"Huippuosaamiseen valmentautuminen perustuu siihen, että jokainen nuori saa oman potentiaalinsa esille. Tämä edellyttää sitä, että nuori on haastettava ajattelemaan, asettamaan itselleen tavoitteita ja ottamaan vastuun tekemisistään. Näillä toimintatavoilla osoitetaan uskoa ja luottamusta nuoreen. Luottamus opettamisessa ja kasvattamisessa on sitä, että annetaan nuoren itse ratkoa omia ongelmiaan ja opettaa häntä käyttämään mielikuvitustaan ilman, että heti antaa hänelle valmiita vastauksia. On tärkeää harjaannuttaa ajattelutaitojen kehittämistä. Tätä kautta nuori kykenee iloitsemaan omasta älykkyydestään. Tämä tapahtuu jokaisen nuoren kohdalla. Jokainen etenee omien tavoitteiden suuntaisesti. Tällainen pedagogiikka ohjaa nuorta itsetuntemuksessaan, se parantaa itseluottamusta ja lisää ongelmanratkaisutaitoja. Se lisää valmiutta kohdata haasteita. Huippuosaamisen pedagogiikan avulla luodaan olosuhteet, jossa oppiminen on optimaalista ja koskettaa kokonaisvaltaisesti kognitiivisia, emotionaalisia ja käyttäytymisen tasoja. Pedagogiikan fokus on nuoren taidoissa ja kyvyissä ja voimavaroissa, ei puutteissa tai heikkouksissa. Huippuosaamisen pedagogiikka korostaa sitä, että oppiminen tapahtuu hyvien ja mielekkäiden asioiden kautta, ei kärsimyksen kautta. Se, mikä tuntuu hyvältä, mikä tuottaa iloa ja mielihyvää, sitä pitäisi tavoitella lisää. Aina, kun tuntuu hyvältä, siitä voisi oppia jotakin. (Isokorpi 2013, 10-11.)

"Menestymiseen työssä vaikuttavat

- tekemisen rentous
- tekemisen nautinnollisuus
- "leikkimielisyys"
- keskittyminen itse tekemiseen, ei lopputulokseen tai omaan itseen".

Taustalla oma käsitys työntekemisestä (ammatti-ideologia) – usko ammatti-ideologian merkitykseen, ammatti-ideologian henkilökohtaistaminen, sitoutuminen. Siinä on seuraavanlaista nuoren sanomaa: työntekijä on todella kiinnostunut nuoresta: ottaa huomioon hänen elämäntilanteensa, kehitymisvalmiutensa ja tottumuksensa, kasvuun ja kehittymiseen kohdistuvat toiveet ja odotukset, nuoren sen hetkisen elämäntaidon vahvuudet ja heikkoudet. Työntekemisen läpinäkyvä ja luovuttamaton periaate: jokaisesta nuoresta ja hänen vertaisryhmästään löytyvät oppimisen ja tekemisen voimavarat. Periaate, että ohjauksessa nuori tulee ensi, vasta sitten asiasisältö". (Isokorpi 2013, 31, 33.)

"Olen havainnut omassa työssäni, että opettajat ovat hyvinkin varovaisia sen suhteen, mitä he odottavat osaavansa ja voivansa tehdä. Tällainen suhtautumistapa kuvastaa rationaalista toimintaa kokonaisvaltaisen, myös tunnetasolle ulottuvan, toiminnan sijaan. Asiaa voi tarkastella sellai-

sen tilan näkökulmasta, jossa alarajana on kielletyn alueen raja. Tämän rajan alle opettaja ei toiminnassaan voi mennä. Tällä rajalla ovat erilaiset säännöt, kiellot, ohjeet tms., joiden mukaan opettajan on toimittava. Jos opettaja toimii tältä rajalta käsin, hän toimii hyvin kapealla alueella ja käyttää vain pientä osaa potentiaalistaan ja voimavaroistaan. Tällä alueella pysyminen kaventaa koko ajan opettajan toimintaa ja osaamista. Opettaja aliarvioi omien valtuuksiensa määrää. Mikä on sitten yläraja? Se on mahdottomuuden raja. Sen yli ei ole ainakaan kyseisellä hetkellä mahdollista mennä. Opettaja kuitenkin itse päättää siitä, mikä hänelle on mahdotonta. Opettaja voi tehdä työnsä "palvella enemmän" –asenteella, ihmiseltä ihmiselle, jos pitää sitä tärkeänä. Hän voi antaa itsestään enemmän, jos hän oivaltaa, mitä se merkitsee itselle ja toiselle. Tällä tarkoitan sitä, että opettaja antaa parasta itsestään, antaa innostuksensa, elinvoimansa, luottamuksensa, avoimuutensa ja läsnäolonsa. Pelon tunne – joko yksilön tasolla tai organisaation kulttuurissa – estää ihmisiä toimimasta niin, että ylärajaa ei pyritäkään nostamaan". (Isokorpi 2013, 28-29.)

Samankaltaisia ajatuksia kuin edellä esitin omasta teoksestani Huippuosaamisen pedagogiikka löytyy myös Jukka Reivilän ja Leena Vähäkylän toimittamasta (2013) kirjasta Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäyttäminen.

Kirjassa pohditaan, mitä me kaikki yhdessä voimme tehdä edistääksemme nuorten yksilöiden mahdollisuuksia ja siten myös yhteistä hyvää? Tässä teoksessa korostetaan myös kohtaamisen taitojen merkitystä. Myönteiset tunnetilat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa edistävät oppimis- ja selviytymiskykyä sekä ristiriitaisten tunteiden hallintaa uusissa tilanteissa. Kirjassa todetaan, esimerkiksi, että lapset ovat jo luonnostaan kiinnostuneita toisten auttamisesta ja huomioon ottamisesta. Tällaisten taipumusten tukeminen varhaiskasvatuksessa on tehokkaampaa kuin toimiminen sen käsityksen varassa (pitkään vallalla oleva käsitys), että kasvatuksessa oleellisinta olisi "luonnostaan" itsekkäiden piirteiden kitkeminen pois. Sosiaalinen auttaminen, toisen tukeminen hänen päämäärissään, on ihmiselle synnynnäinen taipumus. Ihminen on synnynnäisesti prososiaalinen: pienenkin lapsen mielestä on oikein auttaa toista hänen pyrkimyksissään ja väärin haitata niitä. Se on keskeinen tieto, kun mietitään varhaiskasvatuksen käytäntöjä yleisesti ja aivan erityisesti sosiaalisuuskasvatusta. Se tukee näkemystä, että on syytä keskittyä kiitoksella ja kannustuksella vahvistamaan lasten prososiaalista käyttäytymistä sen sijaan, että moitittaisiin itsekkäistä toiminnasta. Lasten käytöshäiriöihin tehoavat parhaiten interventiot, joissa ensisijaisesti vahvistetaan prososiaalista käyttäytymistä. Omastaan jakaminen, anteliaisuus, on ihmiselle ominainen ryhmäkäyttäytymisen piirre. Hyvän ympäristö tarjoaa näitä sosiaalisuuden kokemuksia. Tällaisen ympäristön luominen ja ylläpito edellyttää aikuisilta sitä, että he ovat kiinnostuneita lapsen prososiaalisista aloitteista ja teoista sekä selvittävät oikeudenmukaisesti ne ristiriidat, joista lapset eivät omilla neuvottelutaidoillaan selviä. Näitä samoja periaatteita voi luonnollisesti soveltaa kaikenikäisten kanssa, myös siis työyhteisöjen sisällä aikuisten kesken.

Puhutaan myönteisestä tunnistamisesta. Se perustuu ajatukseen, että jokaisella on tarve tulla tunnistetuksi ja tunnustetuksi. Kokemus osallisuudesta ja aktiivisesta jäsenyydestä yhteisössä rakentaa vahvaa ja tervettä itsetuntoa. Yksilöllisyyteen ja hyvinkin erilaisiin luonteenpiirteisiin ei suhtauduta uhkana, vaan osana moniarvoista yhteisöä.

Myönteisen tunnistamisen menetelmä täydentämään varhaisen puuttumisen toimintatapoja. Varhaisen puuttumisen toimintatavassa on useita riskejä: 1) siihen liittyvä laajamittainen moniammatillinen arviointi kaventaa normaalia lapsuutta ja laventaa poikkeavien lasten ja nuorten joukkoa 2) moninaisten oireiden tulkitseminen herkästi epänormaaliuden merkeiksi voi johtaa tilanteeseen, jossa poikkeavuuden kehittyminen on ainakin osittain seurausta puuttumisesta. Näiden lisäksi useat tällä hetkellä käytössä olevat toiminnan tavat asettavat yksilöt voimakkaasti vastuuseen itsestään, läheisistään ja asiakkaistaan. Osallistuessaan oman kehityksensä ja käyttäytymisensä arvioimiseen ja korjaavien toimenpiteiden suunnitteluun lapset ja nuoret tulevat myös tietoisemmiksi poikkeavuuksistaan. Vaikkakin tahattomasti, syrjäyty-

misen ehkäisemiseksi tarkoitetut toimenpiteet voivat näin päätyä vahvistamaan kielteistä minäkäsitystä, joka on merkittävä syrjäytymistä edistävä tekijä.

Varhaisen tunnistamisen idea lähtee liikkeelle päivävästaisestä suunnasta kuin varhainen puuttuminen. Myönteinen tunnistaminen ei pyri erottelamaan lapsia ja nuoria tuettaviin ja muihin, vaan olettaa, että jokainen ihminen kaipaa tunnistetuksi tulemista ja tunnustuksen saamista. Varhaisen puuttumisen tavoin tunnistamisen idea perustuu toimijoiden valppauteen ja ymmärrykseen arjen tilanteista, mutta tässä katsannossa kaikkia arkiympäristöjen toimijoita, lapset ja nuoret mukaan lukien, pidetään lähtökohtaisesti kykenevinä tunnistamaan toisiaan ja antamaan tunnustusta toistensa teoista yksilöllisesti ja kollektiivisesti. Tuen muotona myönteinen tunnistaminen perustuu monisuuntaiselle vuorovaikutukselle, jossa arjen osallisuus muodostaa yhteisöllisen elämän *"liiman"*.

Myönteinen tunnistaminen? Idean lähtökohtana on se, että yhteisöllinen elämä koostuu keskinäiseen tunnistamiseen perustuvista suhteista. Oikein tunnistetuksi tuleminen tuottaa itsekunnioitusta, itsearvostusta ja itsetuntoa, väärin tunnistettu kokee epäoikeudenmukaisuutta ja arvottomuutta. Onnistunut tunnistaminen on monen tekijän summa. Osuva tunnistaminen ei voi perustua ennalta annettujen arviointiperusteiden mukaiseen luokitteluun, vaan se on pikemminkin tilannekohtaista reagoimista.

Kaikkien lasten ja nuorten tulisi saada tunnistamista osakseen arkiympäristöissään. Myös niiden, jotka toimivat pääsääntöisesti järjestyksen vastaisesti ei-toivotuilla, jopa itselleen vahingollisilla tavoilla. Tässä piilee kuitenkin myös myönteisen tunnistamisen erityinen mahdollisuus, jota on vaikea saavuttaa varhaisen puuttumisen menetelmillä. Jos lasten ja nuorten toimijuuteen pystytään vaikuttamaan ilman, että heidän tekemiään valintoja ja tärkeäksi kokemiaan asioita lähtökohtaisesti arvotetaan, uudet taidot ja asenteet tulevat helpommin sisäistetyiksi yhteisöllisen toimijuuden työkalupakkiin. Erityisesti heikommassa asemassa olevien lasten ja nuorten kohdalla sen kartuttaminen tulisi asettaa yhdeksi syrjäytymisen ehkäisemisen kulmakiveksi.

Kirjassa tarkastellaan myös oppimista, oppimisvaikeuksien näkökulmasta. Kirjassa todetaan hyvin, että nuorisotakuuseen on kohdistettu suuria odotuksia. Nuorille, joille oppimisvaikeudet asettavat henkilökohtaisen lisähaasteen, pelkkä koulutus- tai työpaikan tarjoaminen, ei ole riittävä tae onnistumisesta. Tarvitaan paljon enemmän. Jokainen nuori tulisi kohdata yksilönä arvioimalla yhdessä hänen kanssaan vahvuutensa ja ongelmansa. Vain tälle pohjalle voidaan rakentaa se pitkäjänteinen tuki, jota nuoret tarvitsevat päästäkseen kiinni opiskeluun ja työntekoon ja sitä kautta täysivaltaisiksi yhteiskunnan jäseniksi.

Seuraavaksi alan kuvata niitä sisältöjä, joita täydennyskoulutuksissa on hyvä harjaannuttaa. Nämä sisällöt ovat:

- Itsetuntemuksen kehittäminen
 - kokemuksellinen oppiminen
 - reflektiotaitojen oppiminen
 - tietoisuustaitojen kehittäminen

- Ihmisten moninaisuuden ymmärtäminen ja hyväksyminen (tunnetaso)
 - nuoren hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttaminen

- Tunnetaitojen kehittäminen
 - tunteiden säätely
 - tunteiden säätelyjärjestelmät

- Ammattitaidon kehittäminen

- substanssiosaamisen koulutukset, tutkimukset yms.
- sisäinen motivaatio
- nuoren autonomian vahvistaminen
- nuoren itsetunnon vahvistaminen
- selitysmallit eli attribuutiot
- selviytymis- eli copingkeinot
- tavoitteiden asettaminen – mielikuvien käyttö ja mielikuvaharjoittelu

Itsetuntemuksen kehittäminen

Miten tunnistan ja puutun riittävän varhain väkivaltakäyttäytymistä ennustaviin merkkeihin nuorena (myös itsessä)?

Työntekijä on aina malli ja esimerkki nuorelle. Työntekijän oma malli lähtee kunnioittavasta kohtaamisesta. Jos työntekijä kohtelee nuorta kunnioittavasti silloinkin, kun hän herättää itsessä sietämättömiä tunteita, on nuorella paljon suurempi todennäköisyys oppia ja käyttää niin ikään kunnioittavan kohtaamisen taitoa. Kunnioittava kohtaaminen lähtee hyvistä vuorovaikutustaidoista ja siitä, että muita ihmisiä ei arvoteta itseä paremmiksi tai huonommiksi. Ihmisellä, joka on tasapainoinen ja sosiaalisesti taitava ja jolla on hyvä itsetunto, ei ole tarvetta mitätöidä muita tai kohdella muita epäkunnioittavasti.

”Huippuosaamiseen valmentautuminen merkitsee yhteistä matkaa. Se on myös työntekijän oma kasvuprosessi, itsensä tutkimista ihmisenä, alan ammattilaisena, valmentajana. Se merkitsee itsetuntemuksen lisääntymistä, omien vahvuuksien voimistamista ja ennen kaikkea uskallusta kohdata omia kasvuhaasteita. Tällöin työntekijä voi paremmin kohdata myös nuoren ja hänen tarpeensa. Toista ihmistä voi ”saattaa” vain niin pitkälle kuin mitä on itse kasvussaan kulkenut”. (Isokorpi 2013, 27.)

Kokemuksellinen oppiminen – reflektiotaitojen oppiminen

”Huippuosaamisen pedagogiikka on omista kokemuksista oppimista. Nuoren henkilökohtaiset kokemukset ovat ammatillisen työn tärkeintä sisältöä. Se tarkoittaa jokaisen nuoren omien kokemusten ymmärtämistä, havaitsemista ja jäsentämistä tässä ja nyt. Kokemuksellinen oppiminen ja oppiminen yleensä edellyttävät itsereflektion käynnistymistä. Se on tietoista tarkkaavuuden suuntaamista itseen, omien kokemusten tarkastelua. Ilman itsereflektiota ei voi odottaa tietoista henkilökohtaista muutosta tai kehitystä tapahtuvaksi. Itsereflektion aikana omakohtainen itsetutkiskelu ja tiedon sulattelu lisäävät omien kokemusten ja niiden merkityksen ymmärrystä. Itsereflektiossa on kyse tiedostamattoman tekemisestä tietoiseksi. Omien kokemusten, saavutusten ja edistymisen arvostaminen on perusedellytys kaiken oppimisen onnistumiselle. Kokemus on oppimisen lähtökohta ja resurssi. Tällaisen oppimisen avulla on mahdollista saavuttaa ammatillisen osaamisen korkein taso ja samanaikaisesti myös voida hyvin. Tällaisessa oppimisessa otetaan nuori ja myös työntekijä kokonaisuutena huomioon. Korostetaan kehon ja mielen yhteyttä ja jatkuvaa vuorovaikutteisuutta, samoin kuin yksilön ja ympäristön jatkuvaa vuorovaikutusta. Nuorta valmennetaan tulemaan tietoiseksi omasta toiminnastaan, lisäämään hallinnantunnetta itsestä ja elämästä yleensä. Tavoitteena on myös elämänhallinnan ja kasvun kehittäminen niin, että nuori osaa asettaa itselleen positiivisia tavoitteita, löytää itsestään olemassa olevia voimavaroja, jotta voi soveltaa kyk्याän ja toteuttaa tarpeitaan”. (Isokorpi 2013, 11-12.)

Tietoisuustaitojen kehittäminen

”Tietoisuustaidot ovat vaativaa itsereflektiota, jossa huomion kiinnittämisen avulla vahvistetaan itsetuntemusta niin ajattelun, tunteiden kuin toiminnan alueella. Tietoisuustaitojen avulla ihminen seuraa oman mielensä tapahtumia, mitä mieleen on juuri tulossa. Mieleen on jatkuvasti tu-

lossa ärsykeitä kehon sisältä ja ulkopuolisesta ympäristöstä. Tarkkaavainen keskittyminen auttaa valitsemaan sen, mihin keskittyy. Ihminen voi vaikuttaa siihen, millaisia ajatuksia hän ajattelee, mitä tunteita hän kehittää ja pitää yllä ja millaisia tekoja tekee itselleen ja lähimmilleen.

Tietoisuustaitoja harjoitteleamalla:

- positiiviset tunnekokemukset lisääntyvät
- tarkkaavuus ja toiminnan ohjaus vahvistuvat
- tunteiden säätely paranee
- mentalisaatio ja empatia vahvistuvat – kykyä havaita toisen ja omia psyykkisiä tiloja
- tunteiden ja kognition integraatio paranevat
- luova, joustava ja kokemuksellinen itseen liittyvä prosessointi paranee ja kasvaa
- vaikutus aivoihin on samanlainen kuin turvallisen kiintymyssuhteen.

Ei –tietoinen läsnäolo on tila, jossa ihminen toteuttaa automaattisesti ennalta tietämänsä ja jo omaamaansa tapaa toimia. Hän elää kuin automaattiohjauksella. Tietoinen läsnäolo on sitä, että ihminen tekee havaintoja nykyhetkestä, omasta toiminnastaan ja kokemuksistaan, hyväksyen ja ilman arvostelua. Taito olla valppaana nykyhetkessä auttaa ihmistä ymmärtämään, mitä hän ajattelee, kokee ja miten toimii. Se auttaa myös havaitsemaan, kuinka hän ottaa vastaan tietoa itsestään ja ympäristöstään, miten hän tulkitsee sitä ja kuinka hän reagoi siihen.

(Isokorpi 2013, 61.)

Seuraavassa esitän harjoituksen, jonka avulla voidaan oppia olemaan keskittyneesti läsnä hetkessä ja jonka avulla voi löytää ns. tarkkailijaminän, jonka avulla ihminen tarkkailee omia ajatuksiaan, tunteitaan ja kehon tilojaan.

Synteiesiharjoitus:

Makaa tai istu mukavasti niin, että mikään ei estä hengitystä. Hengitä muutaman kerran voimakkaammin. Keskity hetkeksi jokaiseen seuraavaan elämändimensioon:

Elän kehossani, minulla on keho, jossa elää. Kehoni on elinehtoni. Ilman sitä en olisi. Kehoni on minun kehoni, hyvässä ja pahassa. Se on instrumenttini elää elämää. Sen avulla voin elää, kuten haluan. Keho voi olla myös vaivaksi. Siinä on tuskia, vaivoja tai muita ongelmia. Mutta se on minun kehoni, jossa elän, hyvässä ja pahassa. Elän kehossani, mutta kehoni ei ole koko minä. Minulla on muutakin ja olen enemmän kuin vain kehoni.

Reflektoi hetki kehosi roolia elämässäsi!

Tunnen tunteeni. Tunteeni täyttävät minut elämän sisällöistä. Tunteilla reagoin toisiin ihmisiin, rakennan suhteita ja reagoin olemassa oleviin tapahtumiin. Rakkaus, ilo, suru, oikeudenmukaisuus, viha, antavat minulle voimaa moniin toimiini. Osa tunteista ei ole niin positiivisia. Pahuus ja avuttomuus voivat johtaa tuhoavaan toimintaan. Mutta tunteeni ovat minun, minkälaisia ne sitten ovatkin. Tunnen tunteeni hyvässä ja pahassa. Tunnen tunteeni, mutta tunteeni eivät ole koko minä. Olen muutakin ja enemmän kuin vain tunteeni.

Reflektoi hetki tunteiden roolia elämässäsi!

Ajattelen ajatuksiani. Ajatuksillani kehitän loogista kykyäni, kouluttaudun, ratkaisen ongelmia. Ajatukset voivat myös kiertää kehää ilman eteenpäin menoa. Ajatukseni ovat ajatuksiani, millaisia ne sitten ovatkaan, hyvässä ja pahassa. Ajattelen ajatuksiani, mutta ajatukseni eivät ole koko minä. Olen jotakin muutakin ja enemmän kuin vain ajatukseni.

Reflektoi hetki ajatusten roolia elämässäsi!

Niin voin – jälkikäteen – reflektoida erilaisia elämänosia. Minulla on mielihaluni, mutta mielihaluni eivät ole koko minä. Minulla on tuskani, mutta tuska ei ole koko minä. Minulla on kärsi-

mykseni, mutta kärsimykseni ei ole koko minä. Minulla on työni, suoritukseni, mutta työni ei ole koko minä. Lopeta reflektoimalla seuraavasti: elän kehossani, mutta kehoni ei ole koko minä. Tunnen tunteeni, mutta tunteeni eivät ole koko minä. Ajattelen ajatuksiani, mutta ajatukseni eivät ole koko minä.

Kuka minä olen?

Minä olen se, joka havainnoi kehoani, tunteitani ja ajatuksiani. Olen se, joka on ylempi, joka voi rinnastaa erilaiset olemassaoloni osa-aspektit yhteen. Voimme kutsua tätä tietoisuudeksi. Puhutaan myös tarkkailijaminästä.

Olen tietoisuus, siis olen minä.

Stressaavassa, hektisessä yhteiskunnassa on tärkeää kehittää omaa tarkkailijaminää.

Ihmisen tietoisuuteen tulee tietoa kehosta sisältäpäin. Silti ihmisen on vaikea kuunnella kehosta tulevaa viestiä sellaisenaan. Ihminen on elämän aikana tottunut tulkitsemaan kehon viestejä ja suhtautumaan niihin automaattisesti tietyllä tavalla. Tällainen automaattiohjaus toimii esimerkiksi väsymykseen, kipuun ja hyvänolon tunteisiin. Oman kehon kuunteleminen on myös siksi vaikeaa, että ihminen on tottunut saamaan palautetta kehoon liittyvistä asioista itselle tärkeiltä läheisiltä, kuten vanhemmilta ja muilta aikuisilta. Esimerkiksi lapsi on saattanut oppia, että kehosta tulevaan tietoon ei voi luottaa, koska joku muu tietää paremmin. Itseä ohjaavat ajatukset ovat automatisoituneet mm. niin, että kehon tuntemukset voi ohittaa kokonaan ja jatkaa ponnistelua. Mitä automatisoituneimpia uskomukset ovat, sitä vaikeampi niitä on muuttaa.

Sitä suurta informaation määrää, joka kehossa on, hyödynnetään kovin vähän. Ihmisen kehon sisäinen kokemus on yksi tietoisuuden taso. Keho on aina tilanteessa läsnä tässä ja nyt. Esimerkiksi uhkaavaksi koetussa tilanteessa keho reagoi aina ensimmäiseksi aiemmissa elämänkokemuksissa muistiin tallentuneiden kehollisten valmiusreaktioiden mukaisesti. Osa näistä kokemuksista on jo hyvin varhain syntyneitä reaktiotapoja, jotka toistuvat ihmisen tiedostamatta niitä samanlaisina, ellei ihminen tiedosta niitä. Arkipäivän kokemuksissa ihminen usein kokee kehonsa sattumanvaraisella ja epämääräisellä tavalla. Keho on ikään kuin tietoisuuden laitamilta. Kun ihminen kykenee ymmärtämään kehon merkityksen, sen miten kohtelee kehoaan, elämä todennäköisesti helpottuu. Kun ihminen toimii niin, että ottaa huomioon kehon edellytykset ja kulloisenkin tilanteen, mieli ja keho toimivat yhteistyössä. Mikäli ihminen ei esimerkiksi kuuntele kehon antamia hälytysmerkkejä, keho pyrkii suojaamaan itseään omilla keinoillaan.

(Isokorpi 2013.)

Ihmisten moninaisuuden ymmärtäminen ja hyväksyminen (huom! tunnetaso)

"Moninaisuuden hyväksyminen käytännössä ei ole helppoa. Jo pelkästään moninaisuutta hyväksyvän asenteen syntyminen vaatii syvällistä tiedostamista ja jatkuvaa tarkkaavuuden ylläpitoa asiaa kohtaan. Moninaisuuden näkeminen ja ymmärtäminen tarkoittaa itse asiassa erityisosaamista. Tätä taitoa voi harjoitella käytännössä kaiken aikaa. Jokaisessa kohtaamisessa. Ja yhä uudelleen huomaa itsessään, että ei olekaan niin suvaitsevainen kuin ehkä luulee olevansa tai haluaisi olla. Nämä tiedostamiset auttavat asenteen ja taidon kehittymisessä. Ne vaativat syvällistä itsensä tuntemista ja jatkuvaa itsetuntemuksen kehittämistä. Oleellista on minäkeskeisyydestä luopumisen taito, jolloin ihminen kiinnostuu toisesta ihmisestä ja antaa hänen ajatuksilleen, kokemuksilleen, tunteilleen ja toiminnalleen tilaa. Ensimmäinen on tiedostettava oma minäkeskeisyytensä itsessään. Vasta sen jälkeen siitä voi pyrkiä pois". (Isokorpi 2013, 75.)

Ihmisen persoonallisuus perustuu temperamenttiin. Persoonallisuus kehittyy temperamentin ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Temperamentilla tarkoitetaan ihmiselle tyypillisiä käyttäytymispiirteitä, jotka erottavat hänet muista. Temperamenttia on esimerkiksi se, että joku ärsyyntyy helposti, joku toinen on viilipyty. Temperamenttipiirteet kehittyvät ennen kuin ympäristö on eh-

tinyt niihin vaikuttaa. Temperamenttia pidetään pysyvänä ominaisuutena. Temperamentin ilmenemistapa vaihtelee kuitenkin iän myötä. Pysyvyys juontaa juurensa temperamentin biologisiin juuriin. Aivorakenteet ja fysiologia ovat sidoksissa temperamenttiin.

Temperamentin tarjoaminen selitykseksi lapsen kaikenlaiseen käytökseen ei ole oikea tie, vaan vaatimukset ja haasteet tulee asettaa nuorelle sen mukaan kuin hän on kykenevä niitä vastaanottamaan. Lapsi ja nuori, joka saa sekä tilaa että rajat tunnelmaiselleen, kehittyy aikuisen tuella myös sietämään kipeästi riepottelevia tunteitaan.

Nuorella voi olla menneisyydessä ja/tai nykyisyydessä sellaisia tapahtumia sekä sosiaalisia että yksilöllisiä tekijöitä, jotka altistavat hänet väkivaltaiselle käyttäytymiselle. Väkivallalle altistavat aikaisemmat elämäntapahtumat mm. lapsuudenaikainen kaltoinkohtelu, väkivallan kohteeksi joutuminen, väkivallalle altistuminen todistajana, lapsen perustarpeiden laiminlyönti ja varhaisen hoivasuhteiden katkeaminen. Lapsen kaltoinkohteluun liittyy monenlaisia negatiivisia psykologisia reaktioita, kuten ylivalppautta, ärtyvyyttä, luottamuksen menetystä, heikentynyt itse-tuntoa, itsehallinnan ja ympäristön hallinnan tunteen menettämistä, yksinäisyyden tunnetta ja itsesyytöksiä. Lisäksi nuorella saattaa esiintyä kognitiivisten kykyjen kehityksen ongelmia, toveripiirin hyljeksimistä tai nuori saattaa käyttäytyä vuorovaikutuksessa keskimääräistä aggressiivisemmin. Kaltoinkohtelu heikentää sosiaalisen informaation prosessointia. Negatiiviset psyykkiset reagoitavat voivat pitkittyä ja yleistyä ja ovat jo itsessään kuormittavia, jolloin ne altistavat mielenterveydenhäiriöille. Mikäli nuorella on aiempaa väkivaltaista toimintaa, sitä esiintyy todennäköisesti jatkossakin. Nuorella on usein epäsosiaalinen toveripiiri, mutta myös toveripiirin hyljeksimäksi joutumista.

Kiintymyssuhteet antisosiaaliseen ja aggressiiviseen aikuiseen roolimalliin, puutteellinen valvonta, epäjohdonmukainen ja julma kuri ja vanhempien kyvyttömyys asettaa kehityksellisesti asianmukaisia rajoja liittyvät usein vanhempien omiin vaikeisiin psykososiaalisiin ongelmiin, kuten sosiaaliseen huono-osaisuuteen, päihde-, mielenterveys- ja rikoskäyttäytymisen ongelmiin, parisuhteen vaikeuksiin ja omaan traumaattiseen kehityshistoriaan. Näin monimuotoiset sosiaaliset ongelmat altistavat nuorta eri kehitysvaiheissa traumaattisille kokemuksille, joista toipumisen mahdollisuudet samojen sosiaalisten ongelmien takia ovat keskimääräistä heikot, kun joustavuutta ja selviytymiskykyä vaikeuksien kohdatessa rakentava tuki puuttuu elämässä. Toisaalta nuorta suojaavat väkivaltakäyttäytymiseltä vaikeissakin olosuhteissa ja erilaisen riskitekijöiden vaikutuksen alaisena kiintymyssuhteet sosiaalisesti hyvin sopeutuneeseen, omassa elämässään ja suhteessa nuoreen positiivista sosiaalista kehitystä edistävään aikuiseen.

Nuorella voi olla menneisyydessä ja/tai nykyisyydessä sellaisia tapahtumia sekä sosiaalisia että yksilöllisiä tekijöitä, jotka altistavat hänet myös itsetuhoisuudelle. Tällaisia tekijöitä ovat impulsiivisuus tai tapa reagoida pettymyksiin aggressiivisesti. Tämä altistaa tuhoavalle käytökselle paitsi muita myös itseä kohtaan. Myös täydellisyyspyrkiminen, perfektionismi, toivottomuus ja huono itsetunto liittyvät depression. Kaikki nämä lisäävät itsetuhoisuuden vaaraa, kun nuori ei näe ulospääsyä vaikeasta elämäntilanteestaan ja pahasta olostaan. Huono kyky ratkaista ihmissuhde- tai muita ongelmia, vaikeus sopeutua kuormittaviin elämäntilanteisiin ja pessimistisyys altistavat itsetuhoisuuteen. Suuressa riskissä myös eristäytyvä tai ajalehtiva nuori, joka on vieraantunut kehityksen kannalta tärkeistä suhteista kouluun, perheeseen tai ikätovereihin.

Aina kun nuorella on vakavia psyykkisiä ongelmia ja erilaisia toimintakyvyn häiriöitä koulussa, kotona tai toveripiirissä, on otettava huomioon itsetuhokäyttäytymisen riski. Aina pitäisi selvittää, mitä nuori puheillaan tarkoittaa; itsemurha-ajatuksista ja –suunnitelmista on hyvä tehdä suoria ja selviä kysymyksiä. On hyvä aloittaa kysymällä ensin lievemmistä kuolemanajatuksista tai –toiveista ja edetä tarvittaessa vakavampiin ajatuksiin itsemurhan yrittämisestä tai itsemurhasta. Mahdollisuus puhua ahdistavista ja vaikeista ajatuksista usein helpottaa nuoren pahaa oloa ja tunnetta umpikujassa olemisesta ja synnyttää toivoa siitä, että ajatuksista voi puhua ja niistä voi päästä eroon. Aikuisen rauhallinen ja kiinnostunut suhtautuminen voi helpottaa nuorta kertomaan ajatuksistaan. Luottamuksellinen ja kiireetön ilmapiiri. Aikuisen roolin säilyttäminen luo nuorelle turvallisuuden tunnetta. Keskustelussa nuorta tulisi auttaa jäsentämään ja sel-

kiyttämään itsetuhoisuuteen liittyviä toiveita ja pyrkimyksiä. Tulisi pohtia, millaisia muita kuin itsetuhoisia keinoja löytyy vaikeuksien ratkaisemiseksi. Mihin kaikkeen itsetuhoisuus liittyy ja mistä voi saada apua.

"Ilona Rauhala (2011) painottaa sitä, että menneisyys on ihmisen tärkein voimavarapankki ja siksi on tarpeen olla sovussa menneisyyden kanssa. Mitä paremmin tuntee oman historiansa, sitä syvällisemmin ymmärtää, miksi itsestä on tullut sellainen kuin on nyt. Rauhala (2011) rohkaisee muistelemaan, miltä on joutunut suojautumaan ja miten oppinut puolustautumaan. On hyvä tiedostaa, miten on ratkaissut haastavat elämäntilanteet ja millä strategioilla on tottunut selviytymään. Mitä paremmin tuntee itsensä, sitä paremmin pystyy toimimaan tämän tietoisuuden pohjalta. Ilman että vain reagoi ärsykkeisiin ymmärtämättä, miksi reagoi niin kuin reagoi. Omiin tavoitteisiin keskittymisen kannalta ja tulevaisuutta ajatellen on merkityksellistä, että jossakin elämänvaiheessa suuntaa energiaansa menneeseen, sen jäsentämiseen ja ymmärtämiseen. Ja uskaltaa hankalastakin menneisyydestä huolimatta suunnata energiaa tulevaisuuteen ja keskittää se johonkin sellaiseen, mitä haluaa saada aikaan". (Isokorpi 2013.)

Nuoren hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttaminen

"Tarkoituksellinen pedagogiikka (Gjerstad & Uljas 2011): nuorten hyvinvointia tarkastellaan laajemmin kuin perinteistä hyvinvoinnin käsitettä. Hyvinvointiin sisältyvät

- 1) olemassaoloon liittyvä hyvinvointi eli pelko vs. luottamus
- 2) emotionaalinen hyvinvointi eli positiivinen elämänasenne vs. negatiivinen perusvire tai masennus
- 3) sosiaalinen hyvinvointi eli ihmissuhteet ja itsetunto niissä, suhteiden kokeminen vs. sosiaalinen epäonnistuminen
- 4) persoonan hyvinvointi eli persoonan aktiivisuus vs. persoonan passiivisuus
- 5) eksistentiaalinen hyvinvointi eli tarkoitus vs. tyhjyys".

(Isokorpi 2013, 44.)

- temperamentti
- itsetunnon parantaminen
- pois suorittamisesta ja täydellisyyden tavoittelusta
- paineensietokyvyn lisääminen

Tunnetaitojen kehittäminen

Elämä jatkuu hankalienkin tunteiden vallasta ilman, että vahingoittaa ketään. Aikuinen on vastuussa tunteiden ilmaisemiseen liittyvien taitojen opettamisesta. Nuori ei esimerkiksi välttämättä tiedä, saako hän tuntea jollakin tavalla tai onko oikein tuntea jollakin tavalla. Nuoren oman identiteetin "*rakentaminen*" on voimakkaasti käynnissä ja nuori poimii aikuisen käytöksestä viestejä siitä, millaisin tuntein olisi hyvä kulloinkin reagoida. Lapselle ja nuorelle on välttämätöntä todeta ääneen, että hän saa tuntea iloa, vihaa, pelkoa, surua – kaikkia – tunteita. Aikuisen tehtävänä on tunnistaa ja sanoittaa lapsen ja nuoren tunteita. Nuoren kyky sietää sekä taito sanoittaa vaikeita tunteita ja ristiriitoja on vielä puutteellista. Tästä syystä sisäiset impulssit purkautuvat herkästi toimintaan. Kun kyky sietää ja sanoittaa tunteita kasvaa, alkaa käyttäytyminenkin olla hallitumpaa eivätkä vaikeat tunteet purkaudu enää huonosti harkituksi toiminnaksi.

Tunteet, tarpeet ja halut ovat aitoja ja todellisia. Itsen arvioiminen sanomalla, ettei saa tuntea tuolla tavalla eikä saa haluta tuota, on todellisuuden kieltämistä ja negatiivisten toissijaisien tunteiden (esim. häpeä, syyllisyys) esiin pyytämistä. Tunteita syntyy ja viriää ihmisessä kuten ajatuksiakin. Kaiken aikaa. Tunteet liikkuvat, kuten poutapilvet kesäisellä taivaalla. Tällaisen asenteen tiedostaminen ja hyväksyminen vaatii harjoittelua. Tunteiden säätely on tärkeä keino

toteuttaa tunteiden perustehtävää eli kielteisten tapahtumien ja kokemusten välttämistä.

Kyky tunnistaa ja tiedostaa omia erilaisia tunteita mahdollistaa sen, että tunteita pystyy säätelemään ja niiden kanssa oppii tulemaan toimeen. Tunnekuuhujen kanssa on mahdollista oppia pärjäämään, mikäli aikuinen viipyy lapsen ja nuoren rinnalla ohjaajan roolissa johdonmukaisesti, kunnioittavasti ja pitkäjänteisesti. Samalla tunnetaidot kehittyvät. Esimerkiksi ilman vihan tunnetta ollaan alttiita ja suojattomia sille, mikä vahingoittaa, rikkoo rajoja. Jotta vihan tunteen suojaava merkitys säilyy, lapsella ja nuorella tulee olla tunnetaitoihin liittyvää kasvatusta.

Tunteet ovat aina ihmisen hyvinvoinnin edistämisen asialla. Tunteiden avulla ihminen hakeutuu innostaviin tilanteisiin ja pyrkii välttämään hankalia tilanteita. Tunteet suojaavat ohjaamalla havaitsemaan ympäristössä olevia vaaroja. Tunteet vaikuttavat havaitsemis- ja ajattelutoimintoihin. Myönteiset tunnekokemukset laajentavat ajattelua ja toimintamahdollisuuksia ja antavat pitkällä aikavälillä voimavaroja. Kielteiset tunnekokemukset puolestaan kaventavat ihmisen ajattelua ja toimintamahdollisuuksia. Tunteet vaikuttavat sosiaalisen elämän sujuvuuteen.

Tunteet ovat kerroksellisia. Näkyvän vihaisuuden ”*alla*” ja taustalla on usein muita tunteita, joita suuttunut ihminen ei osaa tai uskalla ilmaista. Vihan taustalla on esimerkiksi tuskaa, pelkoa, turvattomuuden tunnetta, häpeää. Tunteiden säätelyä on sen tiedostaminen, mikä on ensisijaisen tunteen taustalla. Näihin ns. toissijaisiin tunteisiin ei päästä käsiksi, ellei opiskelija uskalla puhua niistä tai ei tiedosta niitä. Toissijaiset tunteet auttavat selviämään hankalista tilanteista, suojaavat ihmisen minää haavoittumiselta. Toissijainen tunne osoittaa ihmisen reaktion johonkin tilanteeseen. Tunne johtuu siitä tulkinnasta, jonka ihminen tekee tilanteesta ja niistä ajatuksista, joita hän tilanteeseen liittää

Sietämättömän tunnetilan takia itsehallintansa menettänyt nuori tarvitsee ensin aikaa rauhoittua, ennen kuin hän pystyy sanallisesti käsittelemään tilannetta, erittelemään tunnetilojaan ja esimerkiksi näyttämään katumustaan. Myös häpeä omasta käyttäytymisestä saattaa olla niin voimakasta, että se estää rakentavan keskustelun ja muita tyydyttävän katumuksen osoittamisen.

Tunteiden säätely

”Prosessissa kohdataan monenlaisia ja intensiteetiltään vahvoja tunteita. Tunteiden säätely on omien tunteiden tunnistamista ja hyväksymistä osana itseä. Se on tietoista tunnekokemuksen säätelyä sekä tunteiden ilmaisun säätelyä. Suhteen pitää kestää kaikenlaisten tunteiden ja kokemusten jakamisen työntekijän ja nuoren välillä. Vain tunnerehellisyys auttaa! Työntekijän ja nuoren välillä on vahva persoonallinen kontakti. Tämä on todellinen haaste ja vaatii varmasti jokaiselta omalta mukavuusalueelta irrottautumista.

Tunne-elämän tasapainoisuus on sitä, että ihmisen on helppo ottaa ympäristöstä vastaan momentteja tunnepitoista tietoa ja kokea kuormittumatta monenlaisia tunteita ymmärtäen olevansa itse vastuussa niiden kokemisesta. Toisaalta ihminen pystyy myötäelämään toisten ihmisten tunnekokemuksia ja ymmärtäen, että omat tunneilmaukset herättävät vastakaikua muissa ihmisissä (Kokkonen 2010).

Tunteiden säätely on oman sisimmän tarkkailemista niin, että tulee tietoiseksi siitä, mitä ajattelee, tuntee ja miten omalla toiminnallaan voi vaikuttaa olotilaansa. Kun ihminen oppii tuntemaan omia reaktioitaan enemmän ja tarkemmin, hänen on mahdollista vaikuttaa niihin ja säädellä omia tekemisiään. Ihminen oppii tietoisesti tekemään itselleen hyvää oloa ja hyvinvointia ja saamaan aikaan hyvää suhdetta omaan tekemiseensä. Kun ihminen tiedostaa ympäristössään tapahtuvat merkittävät muutokset, hän kykenee myös tietoisesti ja aktiivisesti parantamaan reagointiaan niihin. Tunteiden säätelyn perusedellytyksenä on, että ihminen tunnistaa itsessään virinneet tunnereaktiot ja tapahtumat, jotka ovat aikaansaaneet tunteet.

Tunne-elämän säätelyyn on useita erilaisia keinoja!

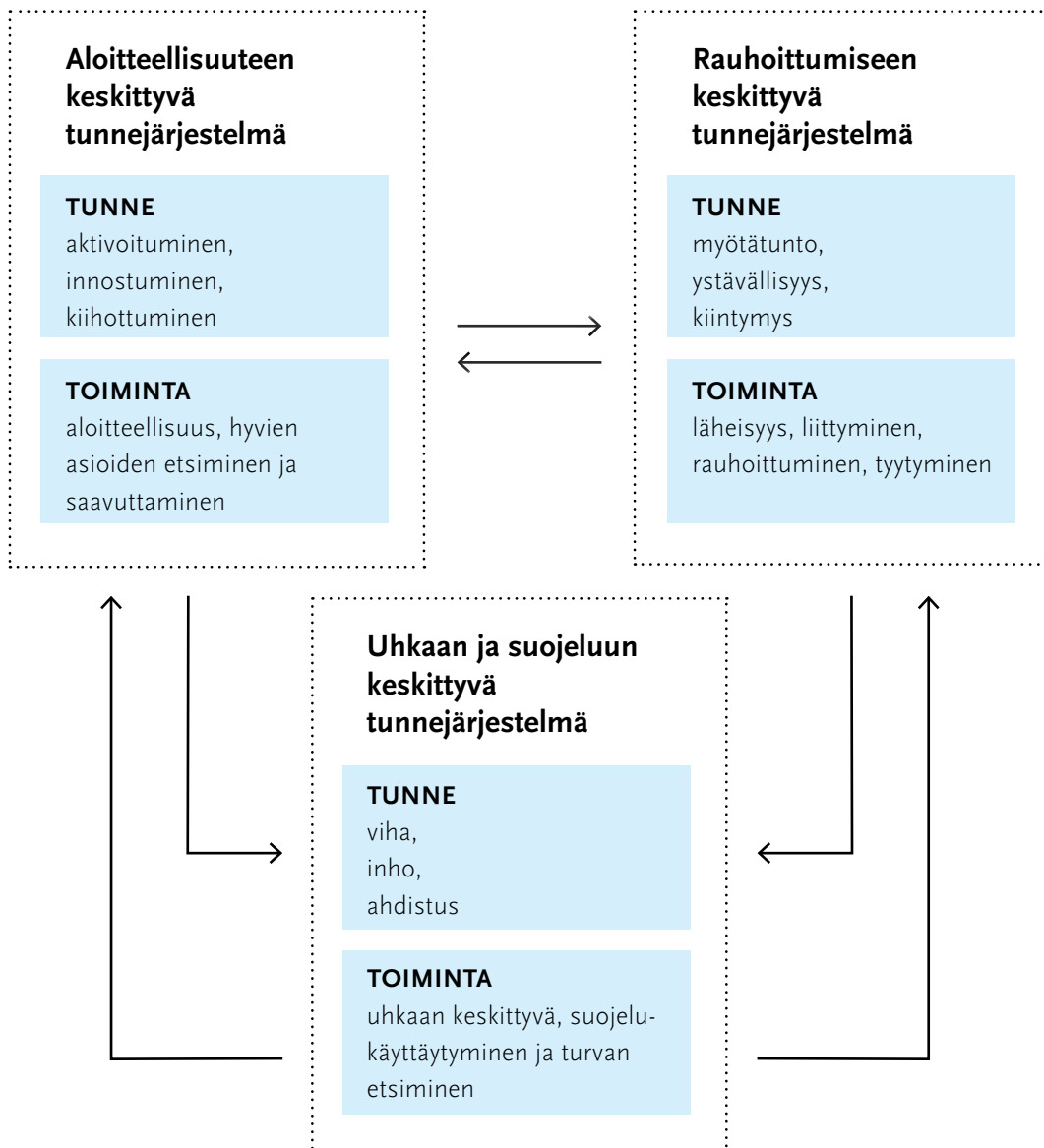
Tunteiden säätelyyn kuuluu sen arvioiminen, millaisia tunteita erilaiset tilanteet ja asiat voivat aiheuttaa tulevaisuudessa. Tunteiden hallinnan kannalta kaikkein tärkeintä on ymmärtää, miten

tunteita voi säädellä ja missä tilanteissa niitä pitää säädellä eri keinoin (vrt. tunteiden peittäminen ja ilmaiseminen).

Ihmisten välillä on eroja sen suhteen, kuinka hyvin he osaavat säädellä tunteitaan. Osa eroista on synnynnäisiä, osa spontaanisti opittuja. Tunteiden säätelyä voi opettaa, sitä voi oppia. Voimakkaatkin vihan, ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden kokemukset kuuluvat normaaliin tunne-elämään. Joillakin ihmisillä saattaa olla synnynnäinen taipumus kokea tällaisia tunteita voimakkaammin tai useammin kuin toisilla. Tavallisen tai normaalin tunne-elämän kirjo on laaja, ja siihen mahtuu hyvin edullisia että epäedullisia tapoja reagoida sekä toimia tunteiden kanssa. Ihmisen kyky säädellä tunteitaan ei ole täydellinen, vaan usein tunnereaktion eri komponentit – mielen sisällöt, kehon tilat ja käyttäytymisen muutokset – saattavat viritä säätely-yrityksistä huolimatta. Useinkaan ei ole kovin haitallista, jos ihminen ei hetkittäin kykene säätämään omia tunnekokemuksiaan.

Tunteiden säätelyjärjestelmät

”Tunteiden säätelyä ja läsnäolon taitoja voi oppia tiedostamalla ja tarkkailemalla tunteiden säätelyjärjestelmien tasapainoisuutta. Ihmisellä on kolme erilaista tunteiden säätelyjärjestelmää: 1) uhkaan ja suojeluun keskittyvä tunnejärjestelmä, 2) aloitteellisuuteen keskittyvä tunnejärjestelmä



mä ja 3) rauhoittumiseen keskittyvä tunnejärjestelmä. Nämä järjestelmät ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa". (Isokorpi 2013, 88-91.)

- pärjääminen hankalien tunteiden kanssa
- miten pärjään itse (työntekijä) esimerkiksi vihan tunteen kanssa? (esimerkiksi kun nuori haastaa sinut vihan tunteillaan)
- miten puran hankalia tunteita? (esimerkiksi vihan tunne kääntyy itseään vastaan, ellei ole keinoja sen turvalliseen purkamiseen)
- tunteiden vaikutus havaitsemis- ja ajattelutoimintoihin
- tunteiden vaikutus sosiaalisen elämän sujuvuuteen
- rauhoittumisen ja läsnäolon taidot (tietoisuustaidot)
- pettymyksen tunteen käsittely
- toivon tunteen kehittäminen

Ammattitaidon kehittäminen

Miten ymmärrän ja hoidan väkivaltaongelmia? Kaikkea aggressiivista käyttäytymistä ja vakavaakaan väkivaltaa ei toteuteta vihan vallassa. Vihan ja raivon vallassa tehty väkivallanteko liittyy itsekontrollin pettämiseen ja keinottomuuteen. Väkivaltaan puuttuminen ja sen vähentäminen edellyttävät erilaisten tilanteiden, motiivien ja väkivallan tyyppien ymmärtämistä. Paljon käytetty ja hyödyllinen jaottelu on väkivaltakäyttäytymisen (tai yleensä aggressiivisen käyttäytymisen) jakaminen reaktiiviseen ja proaktiiviseen tyyppiin.

Reaktiivinen väkivalta tapahtuu reaktionä todelliseen uhkaan tai virheellisesti uhkaavaksi koettuun tilanteeseen. Uhkaksi koettu asia voi olla jotakin paha tai loukkaavaa, mutta myös jotakin ahdistavaa. Lapsi tai nuori reagoi koettuun uhkaan tai loukkaukseen suhteettoman voimakkaasti. Väkivallanteko tapahtuu sietämättömän tunnetilan purkamiseksi ja on jo itsessään päämäärä. Tällaiset nuoret ovat itse usein kasvaneet julman kurin alaisina ja joutuneet itse kaltoinkohdeiluiksi. He ovat usein taipuvaisia aggressiiviseen virhetulkintaan eli nuori kokee aggressiiviseksi sellaiset vuorovaikutustilanteet, joissa toinen osapuoli tarkoitti olla neutraali tai jopa ystävällinen.

Reaktiiviseen väkivaltaan turvautuva nuori menettää malttinsa sietämättömiksi kokemassaan tilanteessa. Hänellä ei ole parempia keinoja haastavien tilanteiden ratkaisemiseen, eikä malttia harkita. Tunnetila purkautuu väkivaltana ennen kuin nuori ehtii kysyä itseltään, onko tilanne niin paha kuin ensireaktio tuntuu kertovan, voisiko siitä neuvotella tai muuten päästä eroon tai voisiko jollain keinolla lievittää tilanteen aiheuttamaa tunnetilaa, vaikka tilanteesta ei pääsekään eroon. Reaktiivista väkivaltaa käyttävältä lapselta ja nuorelta puuttuvat keinot: sosiaaliset taidot ja itsehillintä. Reaktiivinen väkivalta lapsuudessa ja nuoruudessa liittyy usein mielenterveyden häiriöihin ja pitkäaikaisiin kehityksellisiin vaikeuksiin. Niiden takia sosiaalisten tilanteiden hahmottaminen, vuorovaikutustaidot, läheisyyden ja etäisyyden säätelyn kyky, tunnesäätely sekä impulsinkontrolli ovat ikätasoa heikommat. Ahdistuksen hallintaa, impulsinkontrollia ja sosiaalisia taitoja parantavat interventiot voivat antaa lapselle sellaisia taitoja, joiden avulla hänen ei tarvitse käyttää väkivaltaa sietämättömien tunnetilojen purkamiseen. Motivaatio sopivien taitojen oppimiseen voi olla hyvin vähäinen, koska tämälantapaisista vaikeuksista kärsivät lapset ovat useinkin jo kokeneet niin paljon turhautumista ja pettymyksiä sosiaalisissa tilanteissa, että heidän itsetuntonsa on melko olematon eikä heillä ole riittävästi uskoa, että asiat voisivat mennä paremmin.

Proaktiivinen väkivalta on luonteeltaan erilaista. Proaktiivinen eli välineellinen väkivalta tapahtuu jonkin muun tavoitteen saavuttamiseksi, esim. rahan tai seksin saamiseksi tai aseman hankkimiseksi epäsosiaalisessa toveripiirissä. Suunniteltu kosto kuuluu myös tällaisiin tavoitteisiin. Itse väkivallanteko tapahtuu harkitusti, eikä siihen välttämättä liity tekohekellä voimakasta tunnetilaa. Proaktiivista väkivaltaa käyttävät nuoret ovat usein kasvaneet aggressiivisten ja epä-

sosiaalisten roolimallien vaikutuspiirissä. Ovat oppineet ajattelemaan, että väkivalta on oikeutettu ja hyvä keino saavuttaa päämääriä. Suunnitelmallinen välineellinen väkivalta ei ilmennä kontrollin menetystä, päinvastoin harkittuun tekoon valmistuminen edellyttää enemmän tai vähemmän itsehallintaa. Proaktiivista väkivaltaa käyttävältä puuttuu motiivi pidättäytyä väkivalta. Ei ole omaa muutostoivetta. On tärkeää saattaa olosuhteet sellaiselle tolalle, ettei hän voi jatkaa epäsosiaalista käyttäytymistä. Selkeät rajat ja seuraamukset väärinkäytöksistä. Miten ympäristö vakautetaan sellaiseksi, ettei epäsosiaalinen toiminta voi jatkua. Niin kauan kuin proaktiivista väkivaltaa käyttävä henkilö hyötyy siitä, hän jatkaa toimintaa. Tie muutokseen voi aueta, jos entisellä toiminnalla ei enää pääse päämääriinsä tai jos löytää parempia päämääriä. Motivoinnin lisäksi on muistettava asianmukaiset rajat.

Toinen akseli, jolla nuoruusikäisten väkivaltaa on tarkasteltu, on toimintaa ohjaava tunnetila: onko se positiivinen tunne, jonka tekijä haluaa kokea uudestaan, vai negatiivinen tunne, josta tekijä haluaa vapautua. Valtaosa tilanteista, joissa nuoret käyttävät väkivaltaa, on luonteeltaan reaktiivista, tapahtuu siis sietämättömän tunnetilan purkamiseksi. On mietittävä, miten nuori saataisiin motivoitumaan toisenlaisesta käyttäytymisestä ja pyrittävä estämään epäsosiaalisen toiminnan jatkuminen. Lapsella ja nuorella on kehityspotentiaalia, jonka ansiosta kehitys voi kääntyä parempaan suuntaan jo sen avulla, että huonossa suunnassa aktiivista toimintaa ei voi jatkaa.

- itsekontrollin taitojen kehittäminen
- impulssinkontrollin kehittäminen
- sosiaalisten taitojen kehittäminen
- sosiaalisten tilanteiden hahmottaminen (todellisuudentaju)
- läheisyyden ja etäisyyden säätelyn kyky
- ahdistuksen hallinta
- rajojen asettaminen ja seuraamusten "opettaminen" (käytäntöönpano)
- toisenlaisen motivaation opettaminen
- sisäisen motivaation esiin saaminen
- työntekijän oma esimerkki (vrt. työntekijän itsetuntemuksen kehittäminen)

Sisäinen motivaatio

"Motivaatio on sisäsyntyistä silloin, kun kukaan ulkopuolinen ei voi pakottaa itseä innostumaan jostakin asiasta. Työntekijä voi kuitenkin herätellä ja kannustaa nuorta kunnioittamaan elämän tärkeitä asioita ja tapaa, jolla nuori tekee itselle merkityksellisiä asioita. Erityisen tärkeää on se, että työntekijä toimii itse oman sisäisen motivaationsa mukaisesti, koska työntekijä on malli ja esimerkki nuorelle. On tärkeää ymmärtää omat motivaatiotekijänsä ja toisaalta myös motivaatioesteensä, koska muussa tapauksessa ympäristön voimat johtavat itseä kauemmaksi itselle merkityksellisistä asioista.

Työntekijän tehtävänä on

1. saada esiin nuoren oma tahtotila kehittää itseään ja ottaa vastuu kehitymisestään. Nuorelle tämä opettaa kärsivällisyyden tunnetta ja se vaatii itsekurin kehittämistä. Oppimisessa tämä on vastuunottoa parhaimmillaan. Tässä auttaa ryhmän hyödyntäminen.
2. kehittää nuoren itsetuntoa ja itseluottamusta, so. itsensä oppimaan tuntemista ja rohkeutta tustua itseensä. Nuori oppii tunnistamaan vahvuutensa ja uskaltaa käyttää niitä. Nuori kehittää itsensä kokoisen ja omien lahjojen mittaisen ihmisyyden.
3. ohjata opiskelijaa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Sisäinen motivaatio syntyy kolmesta henkilökohtaiseen kokemukseen liittyvästä tekijästä.

Nämä tekijät ovat inhimillisiä perustarpeita – siis jokaiselle ihmiselle tärkeitä – ja ne ovat

- koettu pätevyyden tunne – nuoren luottamus omiin kykyihinsä
- koettu autonomian tunne – nuoren kokemus, että hänellä on mahdollisuus tehdä valintoja
- koettu sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne – nuoren kokema side vertaisryhmään / johonkin muuhun ryhmään.

Työntekijä pystyy vaikuttamaan nuoren motivaatioon korostamalla toiminnassaan nuoren pätevyyden kokemuksia, autonomian tunnetta ja edistässään nuorten yhteenkuuluvuudentunnetta”. (Isokorpi 2013, 28-31.)

Nuoren autonomian vahvistaminen

Autonomian vahvistaminen: kontrollin merkitys liittyy ihmiskäsitykseen.

Millaisia uskotaan opiskelijoiden olevan? Voiko heihin luottaa? (Isokorpi 2013, 39.)

Nuoren itsetunnon vahvistaminen

”Itsetunnon vahvistaminen on sisäisen rauhan, sisäisen varmuuden ja sisäisen turvan tunteiden vahvistamista. Tällöin ihminen tietää, että kelpaa sellaisena kuin on. Hän löytää turvan ja rauhan itsestään. Tunne tulee ihmisen sisältä. Sitä eivät voi toiset saada aikaan. Sisäinen turva on psyykkistä hyvinvointia. Tällöin ihmismieli on voimavarana. Psykkinen hyvinvointi koostuu turvallisuudentunteesta ja minäkäsityksestä. Turvallisuudentunne on kokemusta siitä, että pärjää. Nuorilla on elämässään jo paljon haasteita luonnostaan, vrt. nuorten kehitysvaihe. Esimerkiksi nuoren emotionaalinen reaktiivisuus kasvaa jo pelkästään hormonaalisista syistä. Tällöin nuori reagoi voimakkaammin ja eri tavalla kuin aiemmin. Siksi minäkäsitys ei saisi olla ongelmallinen.” (Isokorpi 2013, 90.)

”Jokainen kokee joskus ahdistusta, epämääräistä tunnetta. Jokaisen ihmisen tavalliseen elämään kuuluu turhautumista. Ahdistus ilmentää jotakin sielun kaipuuta. On hyvä oppia ymmärtämään niin ihmissuhteisiin kuin yleensä elämään vääjäämättä kuuluvaa ahdistusta ja sen alla olevia muita tunteita. Ahdistus kertoo ihmisen sisäisestä maailmasta, ristiriitaisista tunteista, voimista, tavoitteista ja tilanteen vaikeudesta. Jos jättää huomioimatta ahdistuksen sisältämän viisauden, ahdistus muistuttaa olemassaolostaan eri tavoin yhä uudelleen. Se ei mene itsestään itsestään pois, vaan vaatii ottamaan vastuun elämästä sen suhteen, mihin voi vaikuttaa ja mihin on suostuttava ainakin toistaiseksi. Itsekunnioitukselle ja elämänilolle on välttämätöntä, että ihminen pyrkii saamaan uusia näkökulmia elämänsä tapahtumiin. Ahdistuksen ”ratkaiseminen” lisää onnellisuutta ja hyvinvointia, sillä oman mielen toimintatavoilla, tunteilla ja ajatuksilla on suuri vaikutus ja merkitys hyvinvointiin”. (Isokorpi 2013, 91.)

”Kirjassa Ylitunnollisuus – eroon suorittamisen pakosta (Rose & Perski 2010) kuvataan, kuinka sisäisen turvan kokemusta uhkaa tai sen voi suistaa sellainen uskomus, että ihmisellä on jotakin arvoa vasta, kun hän ylittää parhaisiin tuloksiin. Tällainen ajattelutapa johtaa siihen, että suorituksesta, tekemisestä pitäisi tehdä täydellinen”.

”Nuoren itsetuntoa on tärkeä vahvistaa. Siihen vaikuttaa kaikki ihmissuhteet. Se palaute, mitä toisilta saa, ympäristön kannustus, läsnäolo, tuki tai lohtu, on tärkeitä. Mitkä ovat esimerkiksi oppilaitoksen henkilöstön mahdollisuudet vahvistaa nuorta tekemään viisaita valintoja? Opettajat voivat vaikuttaa nuoren itsetuntoon rakentavasti tai murentavasti. [Nykykasvattajan omassa lapsuudessaan kokemat kasvatuskulttuurit eivät välttämättä ole parhaita, vaan kannattaa punnita ja opetella uusiaakin.](#) Saavatko kaikenlaiset nuoret kasvaa arvostettuna ja ymmärrettyinä? Etenkin pojilla tuntuu olevan riskinä saada enemmän moitetta ja itsetuntoa kuluttavaa palautetta

kuin kehuja itsetunnon rakennusaineiksi. Toisaalta tytöiltä vaaditaan, tai he itse vaativat, jatkuvasti pärjäämistä. Meneekö se liiallisuuksiin saakka? Itsetunto voi vaikuttaa myös terveysvalinnoissa ja itsesuojelussa. Jos nuorella on ajatuksena, että hän ei ole arvokas, hänellä ei ole väliä tai että tulevaisuudella ei ole hänelle mitään hyvää tarjottavana, hän saattaa olla harkitsematon, johdattavissa tai jopa tapaturma-altis. Nuori tarvitsee arkeensa rauhallisia aikuisia, joilla on aikaa puhua järkeä, lohduttaa ja kannustaa. Kun näkee nuoren, joka on allapäin tai ei luota itseensä, kannattaa aina panostaa hiukan hänen itsetuntoonsa. Siitä ei ole haittaa, mutta nuori saattaa saada kokemuksen, että kuitenkin joku ymmärtää, välittää ja jaksaa. Ehkä elämässä ja itsessä on jäljellä hyviäkin asioita ja vielä kannattaa yrittää. Näitä sisäisen vahvistumisen ravinteita ovat aidot kohtaamiset, perinpohjainen pysähtyminen kuuntelemaan, mukaan ottaminen, läsnäolo ja läheisyys. Hyvän tekeminen ja kannustus levittää ympärilleen hyvää mieltä ja jaksamista”.
(Cacciatore / Isokorpi 2013, 98.)

Selitysmallit eli attribuutiot

- niitä syitä, joilla ihmiset selittävät omaa ja muiden käyttäytymistä, esimerkiksi onnistumisia ja epäonnistumisia
- sisäiset selitysmallit
- ulkoiset selitysmallit

Selviytymis- eli copingtyylit

- yksilölle ominainen tapa tai tyyli käyttäytyä sellaisissa tilanteissa, jotka hän kokee uhkaaviksi ja stressiä aiheuttaviksi
- ongelmanratkaisuun liittyvät tyylit
- tunteisiin keskittyvät tyylit

Tavoitteiden asettaminen - mielikuvien käyttö ja mielikuvaharjoittelu

Seuraavaksi tarkastelen ihmissuhde-, auttamis- ja ohjaustyön [erityiskysymyksiä](#).

Hyvään tarkoitettavaan työhön voi sisältyä pahan säikeitä, jolloin työn kohteena oleva ihminen saattaa kokea koko auttamistyön tai ohjaustyön kielteisenä.

Pahan säikeitä auttamistyössä / Anneli Pohjola

- kohtaamistilanteisiin kietoutuu hyvän ja pahan paradoksi; hyväksi tarkoitettussa toiminnassa on toisinaan läsnä eri tavoin ilmenevää pahaa
- ihmisen kohtaaminen ei ole helppoa ja yksinkertaista
- pahan säikeet – [kuvataan piiloista kietoutumista muuten toimivaan tai hyvään palveluun](#) > toiminta on vain harvoin kokonaan pahan leimaamaa, silti sen vähäinenkin mukaantulo voi sävyttää ihmisen kokemuksen auttamisesta kielteiseksi
- auttamistyössä ilmenevä paha voi ilmentää heikkoa tai keskeneräisesti kehittyntä ammatillisuutta
- osaltaan se voi heijastaa palvelujärjestelmän rakenteellisia puitteita, jotka estävät ammatillisesti kestäväen työn tekemisen

- valta voi toimia porttina pahaan – se voi mitätöidä tai turmella syntyntä hyvää > ihmisen häätä ja avun tarve saattavat tulla selitetyiksi hänen olemuksellisilla piirteillään, väärillä valinnoillaan tai muuten omasta syystään (moralisointi) > ihmisen tilanne ja oma tulkinta voivat jäädä kohtaamatta ja ymmärtämättä, mikä luo tilaa pahalle > nimeämisen valta (vrt. nuori vs. huumaidenkäyttäjänuori) erilaisuutta ja myös eriarvoisuutta

- ihminen voi apua ja tukea tarvitessaan olla erityisen altis kuulemaan tai tulkitsemaan pienetkin tarkoittamattomat vihjeet itseensä kielteisesti suunnatuiksi
- taitamattomasti valitut sanat ja vuorovaikutuksen piirteet pukeutuvat auttamisen sijasta syyttäväksi ja pahoiksi
- työntekijän asenteet, tiedostamattomatkin, näkyvät hänen toimintansa läpi
- näkyviin nousevat myös hänen omaksumansa normaalisuuden kriteerit ja moraaliset kannanotot, joiden pohjalta hän neuvoo ja ohjaa asiakasta
- > käytännön vuorovaikutussuhteessa raja pahaan on kuin veteen piirretty viiva, jota voi pyrkiä hallitsemaan tietoisella ammatillisella kehittymisellä ja herkällä eettisellä suhteella asiakastyöhön
- > auttaminen edellyttää menemistä hyväksi tarkoitettujen periaatteiden sisälle, niiden tulkintojen herkkää tunnustelua, eettisesti kestävien valintojen pohtimista sekä oman ammatillisuuden ja osaamisen laittamista ääriä myöten likoon; ennen kaikkea kysymys kohtaamisesta ihmisenä ihmiselle
- > työntekijät tulevat liian suurten työpaineiden alla lastatuiksi niin, ettei oman ammatillisuuden käyttämiselle ole välttämättä heidän tavoittelemaansa tilaa
- > myös
 - erilaisten perinteiden ja vallitsevien organisaatiokohtaisten tai ammatillisten käytäntöjen vaikutus asiakastyöhön
 - byrokraattinen kasvottomuus ja vaihtoehdottomuus
 - eri asia lukea säännöksiä asiakkaan asiassa mahdollistamisen tai rajaamisen näkökulmasta
 - ammattikäytännöissä vallitsee lukematon määrä erilaisia vakiintuneita toimintatapoja, joita ei uskalleta, osata tai haluta ylittää

Erilaiset yhteiskunnan rakenteisiin, organisaatioihin, hallinnon toimintaperiaatteisiin tai ammatillisiin käytäntöihin kytkeytyvät rajoitteet ja niiden tulkinnat

- *"rahaa ei ole"*
- *"laki kieltää"*
- *"toinen henkilö tai organisaatio vastaa tästä"*
- *"toimintakäytäntöihimme ei kuulu"*
- *"emme voi asialle mitään"*

(kyseessä voi toisinaan olla myös välinpitämätön suhtautuminen tai se, ettei haluta vaivautua)

- asiakastyön kohtaamisen ilmapiiri on se mikrorakenne, joka antaa pahalle konkreettisen tilan toteutua tai pyrkii omilla keinoillaan kutsumaan näkyviin hyvää > ovat rakenteet tms. mitkä tahansa, vain työntekijä vastaa henkilökohtaisesta vuorovaikutuksesta asiakkaan kanssa
- kolme vuorovaikutussuhteessa ilmenevää kriittistä pahan ilmentymää; auttamistyössä on joka kerran etsittävä rajaavien ehtojen ja ongelmatilanteiden ylittämisen mahdollisuuksia ja keinoja luoda hyvä ja tukea antava asiakassuhde näistä tekijöistä huolimatta
- luottamuksen puute
 - luottamuksen mieltäminen luottamisena asiakkaaseen ihmisenä ja oman elämänsä asiantuntijana ohitettu
 - sosiaalisen pääoman vahvistaminen on keskeinen tehtävä auttamisessa > sitä tarvitaan asiakkaan aktiivisuuden ja omatoimisuuden tukemisessa ja valtaistumisessaan selviytymään elämässään > nämä prosessit eivät synny ilman luottamusta häneen ja hänen voimavaroihinsa
 - peruskysymys on, ajatellaanko asiakkaan olevan auttajan kaltainen ihminen vai erilainen,

toiseen ihmistyyppiin ja –lajiin kuuluva ja onko hän silloin luotettava yhteistyökumppani keskinäisessä suhteessa, vai pitääkö häntä epäillä > paha on asiakkaassa – estää työntekijää käsittelemästä omaa rajallisuuttaan ja inhimillisyyttään

- diagnoosi- ja ongelmakeukeinen ajattelu ei tarvitse tuekseen asiakkaan kokemusten kuunte-
lua tai luottamusta asiakkaan omiin käsityksiin ja tuntemuksiin
 - asiakkaan asia voi olla tunnetasolla kovin vaativa vastaanotettavaksi ja lisäksi sen käsittele-
miseksi voi puuttua ammatillisia keinoja, jolloin auttaja kohtaa oman voimattomuutensa
 - epäluottamus myrkyttää auttamisen mahdollisuudet – keskeinen kysymys on, miten voi li-
sätä palveluissa ihmisten keskinäistä luottamusta ja siten kykyä ratkaista yhdessä ongelma-
tilanteita paremmin
- välinpitämättömyys
- ihmisestä välittäminen on auttamisen perusedellytys
 - ammatillinen etäisyys (välimatka) antaa auttajille suojaa
 - ammatillisuudessa on objektiivisuuden säilymisen nimissä haluttu pikemminkin varottaa
liiallisesta asiakkaan tilanteeseen mukaan menemisestä
 - asiakkaan kohtaaminen ihmisenä unohtuu – ihminen esineellistyy
 - välittämisen puuttuminen ei ole palvelutyössä tavoiteltua neutraalisuutta, vaan se paljastaa
kolikon toisen puolen, välinpitämättömyyden
 - välinpitämättömyys palvelutyössä todellistuu monessa ei muodossa ja eri asteisena (byro-
kraattisuus, joustamattomuus, auttaja haluaa päästä asiakastilanteesta mahdollisimman pi-
kaisesti ja kunniallisesti irti, asiakasta voidaan kierrättää ilman, että mikään taho ottaa vas-
tuuta hänen auttamisestaan, työntekijä voi olla vain osaksi läsnä - hajamielinen, kiireinen
tms., kyyninen välinpitämättömyys)
- nuoren näkökulman mitätöiminen
- edellisiä totaalisempaa ja vaientaa asiakkaan äänen kokonaisvaltaisemmin
 - vaikutukset saattavat heijastua syvälle ihmisen identiteettiin ja hänen kykyynsä uskoa omiin
mahdollisuuksiinsa
 - joidenkin asiakasryhmien tai tietynlaisten asiakkaiden toivottomuus auttamisen suhteen –
turha resurssien tuhlaaminen
 - tilanteeseen ei vastata miettimällä ja kehittämällä uusia työvälineitä, vaan nimeämällä asiak-
kaat toivottomiksi
 - laajan ihmisryhmän siirtäminen palvelujen marginaaliin – kuvaa keskenään hyvin erilaisten
ja erilaisissa tilanteissa olevien ihmisten niputtamista ryhmänä yhteen ja toistensa kaltaisiksi
> pahaa siinä on ihmisten kollektiivinen kielteinen leimaaminen kysymättä heidän yksilö-
kohtaisia tavoitteitaan ja mahdollisuuksiaan
 - sama myös yksilötasolla ”turha tapaus”
 - usein liittyy asiakkaan syyllistäminen – ihmisen omaan näkökulmaan ei uskota – avun tarve
nollataan
 - ihmisen hätä ja ahdistus tehdään mitättömäksi, jolloin hänen viimeisetkin voimanrippeensä
häviävät

Pahan säikeiden poistaminen

- pahan kosketus on ihmissuhteiden vuorovaikutuksessa aina läsnä
- ihmiset tulkitsevat samatkin tilanteet eri tavalla – jokaisella on oma totuutensa, joka näyttäy-
tyy juuri hänen maailmastaan ja kokemuksestaan käsin
- työntekijällä on ammatillinen asiantuntijuus ja asiakas on oman elämänsä asiantuntija, ja
vain yhdessä he voivat jakaa kokonaisuuden tulkinnessa tarvittavat monin tavoin kietoutuneet
vaikutussuhteet

- [pahan kohteena voi olla myös työntekijä](#)
- auttamistilanne on usein latautunut elämään liittyvillä huolilla, peloilla ja hädällä, jolloin siitä muodostuu erityisen tunneherkkä kohtaaminen
- pahan mahdollisuuden tiedostaminen ja sen pääsyn estäminen asiakkaan palvelutilanteisiin
- hyvin pienet inhimilliset tekijät voivat nousta kohtaamisessa merkittäviksi
- ihmissuhdetyö on vaativaa

Työssä voimaantuminen

Lopuksi tarkastelen erityiskysymyksenä työntekijöiden jaksamista vaativissa työtehtävissä ja asiakkaiden kohtaamisessa. Peilaan asioita Leena Nissisen (2012) ja Susanna Purran (2013) ajatuksiin. Näillä ajatuksilla haluan edesauttaa toivon tunteen ja optimismin säilymiseen työssä. [Mitä uutta työhön voi tulla, kun työntekijä asennoituu myönteisesti mahdollisuuksiin ja paremman arjen vaihtoehtoihin?](#)

Talouselämyksen ja organisaatioiden supistamisen keskellä aktiivisuus ja toiveikas toimiminen edes pienen myönteisen askeleen hyväksi ovat terveellisiä taitoja. Erityisen tärkeää aktiivinen toimijuus on silloin, kun työ on henkisesti raskasta ja työntekijä todistaa toistuvasti ihmisten kärsimystä ja olosuhteiden tuhoavia vaikutuksia. Myötätuntoisuus on hyvä voima, joka vie ihmisiä lähemmäs toisiaan jakamaan arjen vastoinkäymisiä ja toimimaan yhdessä paremman arjen puolesta. Myötätuntoisuudesta syntyy paljon työn iloa ja toivoa. Tämä on tosiasia siitä huolimatta, että myötätuntoisuus myös väsyttää.

Tragedioiden todistamisella on väistämättömiä vaikutuksia työhön ja työntekijään, ja ne voivat olla myös myönteisiä. Työntekijä kokee emotionaalisesti vaativan työnsä useimmiten merkittäväksi ja palkitsevaksi. Se on myös ammatillisesti kehittävä, koska ihmisten elämäntodellisuuden jakaminen lisää ammattilaisen ymmärrystä ja taitoja. Jokainen myötätuntoinen kohtaaminen lisää tietoa apua tarvitsevan tarpeista sekä auttaa työntekijää ymmärtämään paremmin elämää ja kehittämään työtään. Koska hän saa näin työstään tyydytystä, myötätuntoisuus tuo suuren määrän positiivista energiaa persoonalliseen kasvuun ja työhön. Näin ei kuitenkaan aina tapahdu. Kun emotionaalisesti vahva työ kasaa mieleen paineita ja haastaa päivittäin työntekijän mielen hallinnan, älyllinen ja emotionaalinen suorituskyky voivat heiketä ja turhautuminen ja pessimismi saattavat vallata mielen.

Työntekijällä ja työyhteisöllä on tarve suojautua liialta kuormittumiselta. Jos psyykinen vaativuus kuuluu työnkuvaan, kenenkään mieli ei voi välttyä suojautumistarpeelta. Ihmissuhdetyössä myötätuntoisuuden positiiviset ja negatiiviset seuraukset ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa.

Työntekijälle ja työyhteisölle tarkoitettujen arviointipohjien (Nissinen 2012) perusteella hahmottuu asiakokonaisuuksia, jotka työntekijän on tärkeä hahmottaa saadakseen ymmärrystä henkisestä hyvinvoinnistaan ja voidakseen tukea itseään ja työtovereitaan. Työntekijän pitäisi nähdä työn tyydyttävyyttä, osaamisensa ja vahvuutensa ammattilaisena, mutta myös henkilökohtaiset ja ammatilliset ongelmansa ja herkkyyalueensa, joissa hän on haavoittuvimmillaan. Testit ovat työyhteisön keskustelun ja kehittämisen apuvälineitä.

Myötätuntostressin positiivisesta tilasta käytetään nimitystä [myötätuntotyydytys](#). Se on ammatillinen kokemus osallisuudesta toisen ihmisen tragedian jakamiseen ja hänen auttamiseensa. Työntekijällä on tunne, että hän voi tukea riittävästi asiakkaan voimavaroja ja elämän eheytyä. Olotila, jossa työntekijä tulkitsee haasteisiin vastaamisen mahdolliseksi ja oman ammatillisuutensa riittäväksi. Hän pystyy näkemään pienetkin edistymisaskleet. Hän saa iloa saavutuksista, käyttää ammatillista tukea, osaa levätä ja löytää myös väsymyksen jälkeen energian ja kiinnostuksen ongelmanratkaisuun. Myötätuntotyydytys syntyy tarkoituksenmukaisesta ammatillisesta toiminnasta ja antoisasta vuorovaikutuksesta asiakkaiden kanssa. Se on iloitsemista iloitsevien kanssa ja suremista surevien kanssa sekä katseen luomista tuleviin positiivisiin muutoksiin yhdessä asiakkaan kanssa. [Myötätuntotyydytys kasvaa yhdessä tekemisestä, keskus-](#)

[teluista ja sanattomasta jakamisesta](#). Sekä asiakas että työntekijä tuntevat toiveikkuutta ja ratkaisun mahdollisuuksia silloinkin, kun ne vaikuttavat lähes olemattomilta. Myötätuntotyydytystä on sekä työntekijän ja asiakkaan hetkellisissä kohtaamisissa että pitkäaikaisessa yhteistyössä.

Myötätuntotyydytys on ammatillisen kasvun osatekijä. Asiakassuhteissa syntyvät raskaat tunteet ja ajatuskulut ovat osa ihmissuhdetyön vuorovaikutusta, jota voi kehittää. Vuorovaikutuksen emotionaaliset ilmiöt voivat olla työn tutkimisen kohteita, ja niihin voi myös vaikuttaa ammatillisesti. Empaattisessa kohtaamisessa työntekijä saa tarvitsemaansa tietoa asiakkaan tarpeista. Myötäelämisessä saadun tiedon avulla palvelua voi suunnata tarkoituksenmukaisesti ja työntekijä saa asiakkaan tilanteen paranemisesta myös kannustavaa palautetta.

Ihmissuhdetyössä kasvun ja uupumisen potentiaalit ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Henkinen kuormittuminen kuuluu työhön. On erittäin tärkeää pystyä näkemään, että kuormittumisessa on kyse myötätuntoisuudesta ja että myötätuntoisuus takaa työn laadun asiakkaalle ja työn tyydyttävyyden työntekijälle. Samalla kun haastavat asiat ja tilanteet lisäävät ymmärrystä, ne myös kuormittavat.

Empatia ja myötätunto ovat ihmissuhdetyön voimanlähteitä ja aidon vuorovaikutuksen edellytyksiä, sillä ilman empatiaa ei ole auttamista. [Empatia on myötäelämistä ja ymmärtämistä](#). Myötäelämistä se on siinä mielessä, että empaattisessa kohtaamisessa jaetaan toisen kanssa tunteita ja kokemuksia. Ymmärtämistä se on siten, että empatia on myös älyllistä toimintaa, ajattelua ja oivallusta. Empatia auttaa ymmärtämään osan siitä, mitä toinen ihminen ajattelee, tuntee ja kokee ja mitkä hänen motiivinsa ovat. Silloin voi välähdyksellisesti nähdä toisen ihmisen maailmaan ja tarkastella hänen aikomuksiaan, tarpeitaan ja tunteitaan hänen omasta näkökulmastaan ja asemastaan käsin. Työntekijän ajatukset ja tunteet, hänen empaattinen hätänsä, virittävät hänet toimimaan asiakkaan parhaaksi rakentavalla tavalla. Työntekijä pyrkii säätelmään myötätuntostressiä kontrolloimalla empatiaansa. Empaattisia tunteitaan kontrolloimalla hän pyrkii hallitsemaan kuultua tai nähtyä niin, että pystyy suoriutumaan työssään. Ulospäin saattaa vaikuttaa siltä, että työntekijä on rauhallinen. [Empaattista prosessia ei kuitenkaan ole mahdollista estää, vaikka tunteet olisivatkin hallittavissa](#). Työntekijässä käynnistyy aina fysiologisia prosesseja, jotka seuraavat traumaattisten tarinoiden kuulemisesta tai muunlaista todistamista.

Tilanteiden jälkeen työntekijän on hyvä pohtia, missä hän oli mukana ja mitä tunnekuormaa siitä hän kantaa itsessään. Työn herättämät reaktiot kulkevat mukana myös kohtaamistilanteiden jälkeen. Silloin on mahdollista tunnistaa, mitä työtilanteet herättävät itsessä.

Empatian torjunta tarkoittaa sitä, että työntekijä piilottaa hämmentyneet ajatukset ja voimakkaat tunteet myös silloin, kun niille voisi antaa tilaa ja niistä voisi puhua.

Työntekijä ei joko pysty tai halua kertoa tunteistaan itse tai työyhteisössä ei ole sen mahdollistavaa keskustelukulttuuria. Työpaikalla ei puhuta tunteista työhön kuuluvina reaktioina. [Avoimuudella itseään kohtaan työntekijä takaa sen, että painostavat tunteet ja niihin liittyvät ajatukset eivät vaikuta elämään voimakkaasti ja pitkään](#). Jos työntekijä antaa itselleen luvan tuntea empatiaa, hänen ei tarvitse yrittää tukahduttaa myöskään fyysisiä stressireaktioita. Aivoilla on mahdollisuus tasapainottaa neurologista systeemiä luonnollisesti, kun työntekijä ei kiellä kokemuksiaan.

Koska empatian ylikontrollointi on automaattisesti syntyvän empatian torjuntaa ja aivojen tasapainopyrkimyksen vastustamista, tunteiden kontrollointi ja kieltäminen on elimistölle suurempi rasite kuin empaattisuus.

On tärkeää olla tietoinen siitä, että emotionaalisesti haastava työ raskaiden ja vastenmielisiin asioihin liittyvien tarinoiden kanssa voi uhata työntekijän elämänsä ja luottamusta hyvään, mutta myös vahvistaa ammatillisesti. Myötätuntostressin ja –uupumisen merkit antavat informaatiota, jota tarvitaan työn kehittämiseen. Ne ovat oppimisen välineitä. Myötätuntostressin merkien tunnistaminen voi olla tärkeä ammatillisen kasvun kohta. Vahva ammatillisuus kasvaa haavoittumisen tiedostamisesta ja siltä suojautumisesta.

Tutki motivaatiota

Monien ihmissuhdetyötä tekevien on helppo tarjota tukea toisille, mutta vaikeaa pyytää sitä itselleen. Moni pyrkii hallitsemaan kuormaansa tekemällä töitä enemmän ja paremmin. Paineisessa tilanteessa pyrkimys suuresta työmäärästä selviytymiseen on ikään kuin palkinto. Tästä palkinnosta moni kuitenkin maksaa hyvinvoinnillaan, koska työote on vaativa ja ruokkii rajallisuuden ja riittämättömyyden kokemuksia. Kun työntekijä unohtaa omat tarpeensa, hän uupuu vähitellen huomaamattaan ja menettää mielekkään otteen sekä työhön että elämään.

Haluttomuus hyvinvoinnin tutkimiseen

- työmuurahainen
- muutospelkoinen
- epäluuloinen

Työmuurahainen:

- ei huomioi normaalia kulumistaan työntekijänä
- hän ei ymmärrä työn vaikutuksia itseensä tai ei pidä niitä merkittävänä
- työyhteisö ei tarjoa tällaiselle uurastajalle tukea, koska hän on aikaansaava
- työmuurahainen keskittyy mahdollisimman hyvään suorittamiseen
- hän kiinnittää huomion palkitsemisjärjestelmään ja pyrkii välttämään puutteellisten toimintatapojen paljastumista
- hän pitää organisaatiotaan hyväntahtoisena ja viisaana ja tyytyy organisaation puutteelliseen tukeen

Muutospelkoinen:

- pelkää muutokseen liittyvää tuntematonta
- motivoitunut uusien näkökulmien etsimiseen ja hyväksyy muutoksen, mutta pelkää silti
- uhkaavaa muutosta torjuu itsepetos: loppujen lopuksi en tarvitse mitään, minkään asian ei tarvitsisi muuttua
- muutostarpeelta suojaavat myös erilaiset tavat kieltää kuormittuminen ja hyvinvoinnin heikkeneminen
- muutospelkoinen torjuu toistuvasti sen hyvän, joka voisi seurata itsehoidosta
- hän saattaa kuvitella, että muutostarpeen esiin ottaminen aiheuttaa ongelmia ja asiat muuttuvat vain pahemmiksi
- hän saattaa myös pelätä antavansa itsestään heikon ja tehottoman kuvan kollegoille

Epäluuloinen:

- ei luota organisaatioon, kollegoihin eikä itseensä, vaikka luottamus on työhyvinvoinnin edellytys
- on usein yksinäinen myös seurassa
- koska hän ei luota itseensä, työstä häviää innostus ja ongelmanratkaisua varjostaa pessimismi
- toivo työn mahdollisuuksista hiipuu
- aiemmissa muutoksissa koettu luottamuksen pettäminen voi edelleen olla voimakas muisto,

joka vahvistaa haluttomuutta uuteen muutokseen

- tärkeitä kysymyksiä: pidätkö luottamuksen ja turvallisuudentunteen palaamista mahdollisena nykyisessä työssäsi? mitä tarvitsee, että luottamus voisi palata ja että voi lisätä motivaatiota muutokseen?

Haluttomuus stressinhallintaan ja valmius vastaanottaa tukea

Seuraavat kuvaukset kertovat erilaisista stressinhallinnan ajattelutavoista ja siitä, millä tavalla ihminen käyttää tukea. Useimmilla ihmisillä on kaikkia toimintatapoja. Työntekijä pyrkii harvoin vaikuttamaan työstressiinsä samalla tavalla kaikissa tilanteissa ja koko ammattiuransa ajan. Yksi toimintatapa voi kuitenkin korostua enemmän kuin toiset.

- sankarin selviytymistapa (passiivinen torjunta)
- John Wayne – selviytymistapa (aktiivinen torjunta)
- uhri (passiivinen säätely)
- asiakas (aktiivinen tuen käyttö)

Sankari:

- ei ajattele stressinhallintaa eikä siksi tiedä, mitä tarvitsee
- sankari ottaa vastaan apua, jos se on muotoiltu hänelle sopivaan muotoon
- kova ja sosiaalinen työntekijä, mutta levon ja virkistykseen puuttuessa hän sairastuu ja palaa loppuun herkästi

John Wayne:

- ei tiedä, millaista stressinhallintaa tarvitsisi eikä pidä sitä tarpeellisena
- ei ota vastaan apua sitä tarjottaessa
- kysymykseen, mitä kuuluu, hän vastaa *"ihan hyvää"*
- saa työn tehdyksi, tietää rajansa sekä sen, mistä pitää ja mistä ei
- koska hän ei ota itse tukea vastaan, hän ei pidä tarpeellisena myöskään tuesta keskustelemista
- ei jaa asioita toisten kanssa eikä tarjoa yhteistyötään toisille
- yksinäinen ratsastaja, joka puurtaa hammasta purren ja uupuu, koska hän ei saa eristäytyneenä enää työstään tyydytystä

Uhri:

- haluaisi tulla huomatuksi, mutta ei suoraan pyydä tukea
- kärsimys on uniformu; se on ikään kuin hänen identiteettinsä
- on tapahtumien ja toimintojen kohde, mutta ei itse aktiivinen toimija
- pitää kiinni oikeudestaan saada olla omassa olotilassaan
- koska hänen vuorovaikutuksensa on passiivista, hän ei liiemmin jaa kokemuksiaan eikä anna toisille kovinkaan paljon itsestään
- asema on yksinäinen ja vailla jakamista, ja siksi hän uupuu herkästi

Asiakas:

- käyttää aktiivisesti tukea stressiin
- myöntää tarvitsevansa silloin tällöin apua
- vahva ammatillinen itsetunto ja hän ottaa myös itse vastuun siitä, että työssä on ponnisteltava
- tietää, mitä tarvitsee päästäkseen eteenpäin ja hakee tukea niin kauan, että saa tarvitsemansa tuen
- arvostaa tukea sitä saadessaan, mutta hänellä on myös taipumus unohtaa tarpeensa, jos niistä ei kukaan toinen muistuta tai jos ne jäävät häneltä itseltään tunnistamatta

- ideaali tapa säädellä stressiä ja pyytää apua
- on realistinen
- jos hän on ylikuormitettu työssä tai yksityiselämässä, hän osaa sanoa ei
- pystyy priorisoimaan ja ottamaan sopivan määrän tehtäviä hoitaakseen
- jos kohtaa vastustusta työtä rajatessaan, hän pystyy perustelemaan rajaamisen sekä kuuntelemaan, mitä toisella osapuolella on sanottavanaan
- pystyy tekemään kompromisseja, joita priorisointi ja rajaaminen usein vaativat
- työyhteisössä rauhoittaa Sankarin ja John Waynen kiihkeää tahtia
- kukaan ei ole täydellinen, joten ei ole syytä vaatia täydellisyyttä itseltä eikä toiselta
- kysyy: mitä todella on tehtävä? mitä minä voin tehdä? onko aikataulu realistinen? mitä järjestyjä voin tehdä?
- muistuttaa myös itseään ja kollegaansa: pyydä apua, kun tarvitset sitä
- työn haasteista puhuminen työtovereiden kanssa lisää ongelmanratkaisukykyä ja työn tyydyttävyyttä ja että yksin työtaakkaa pohtiessaan hän on suuremman uupumisen riskissä
- kestää stressaavat tilanteet pyrkimällä suoriutumaan yhdestä asiasta kerrallaan
- pystyy iloitsemaan työn pienistäkin tuloksista ja osallistuu myös työtovereiden iloon
- hoitaa itseään sekä fyysisesti että psyykkisesti; osaa levätä ja irrottautua työstä sekä nauttia elämän hyvistä asioista

Työstressiin vaikutetaan opiskelemalla myötätuntostressin teemoja, mutta myös pitämällä työ ammatillisesti korkealla tasolla. Mitä paremmin työ tehdään, sitä paremmin sen tekijä voi. Jatkuva oman alan opiskelu ja ammatillisuuden vahvistaminen suojaavat työntekijää henkisesti kuormittumiselta. Ammatillisesti vahva ja kyvykäs työntekijä reagoi inhimillisesti, mutta hän osaa käyttää myös tukea.

Susanna Purra (2013) *"opettaa"* meitä näkemään, että elämä on kaunista ja erityistä. Luota tunnetilaan ja omaan voimaan. Löydä yhteys todelliseen itseesi – ole se ainutlaatuinen hyvinvoiva ihminen, joka sinun on tarkoituskin olla.

Jokaisella on ytimessään voima, jonka avulla kaikki on mahdollista. Olemme yhteydessä tähän voimaan, kun olemme erittäin hyvässä tunnetilassa, sydän laulaa ja elämä avautuu kuin itsensä. Mahdollisimman hyvässä tunnetilassa oleminen ja omaksi itsekseen tuleminen kulkevat käsi kädessä. Jos pysyy mahdollisimman hyvässä tunnetilassa, kulkee vääjäämättömästi kohti todellista itseä. Ja mitä enemmän on varsinainen itsensä, sitä paremmassa tunnetilassa on. Meillä jokaisella on *"ihmissuhde"* itsemme kanssa. Yhteys tietoisien persoonamme (ajatteleva, järkävä puolemme; sen avulla hoidetaan käytännön asiat ja pysytään hengissä) ja ydinolemuksemme (tunteva ja unelmoiva puolemme; sen avulla pysymme sisäisesti hengissä – kontakti elämän tarkoituksen tunteeseen, mielikuvitukseen, unelmiin ja intohimoihin) välillä on elämämme tärkein suhde ja yhteys. Tästä suhteesta riippuu sekä hyvinvointimme että kykymme luoda elämäämme. Hyvinvointimme riippuu aina siitä, kuinka hyvä yhteys tietoisien persoonan ja ytimen välillä on. Minän ja varsinaisen minän välinen suhde heijastuu myös suhteisiimme toisten ihmisten kanssa. Jos meillä on hyvä ja läheinen suhde sisimpäämme, on meillä myös sellaisia ihmissuhteita, joissa on läheisyyden tuntu. Meidän on halutessamme helppo päästä ihmisiä lähelle ja meillä tuntuu olevan taito päästä lähelle toisia. Jos olemme irti itsestämme ja ytimestämme, koemme olevamme irrallaan myös toisista ihmisistä ja läheisyyttä toisen ihmisen kanssa on vaikeampi löytää. Me voimme aina nähdä itsemme ihmissuhteidemme kautta. Elämää luova mekanismi ja luova voima ovat ytimessä. Meidän on ymmärrettävä, että meillä on tällainen voima ja toisekseen meidän on elettävä mahdollisimman tietoisena, jotta pystymme käyttämään luovaa voimaamme toiveidemme toteuttamiseen. Ihmisen sekä tietoiset että alitajuiset ajatukset vaikuttavat siihen, mitä hänen elämänsä rakentuu. Asioihin on uskottava, jotta ne tulevat näkyviin elämässämme.

Tunnetila kertoo värähtelystämme – tunne on yhteys alitajuntaan

Elämä rakentuu vetovoiman lain mukaisesti, eli samanlainen vetää puoleensa samanlaista. Kun tietoinen persoona värähtelee samaa energiaa kuin ytimemme, vedämme vääjäämättömästi puoleemme niitä asioita, joita haluamme ja jotka olemme ytimessä jo luoneet. Tämä luova voima sijaitsee tietoisuudessamme. Tietoisuus pitää sisällään tietoisten ajatusten lisäksi alitajunnan, joka on paljon laajempi, kuin ikinä osaamme arjessa ajatella. Alitajunnan vaikutus on paljon suurempi kuin tietoisten ajatusten vaikutus. Alitajunta vaikuttaa ratkaisevasti siihen, mitä vedämme puoleemme. Alitajunta pitää sisällään kaiken, mitä olemme koskaan kokeneet, havainneet ja ajatelleet. Mitä pidempään asiat ovat alitajunnassa olleet, sitä vahvempi on niiden värähtely ja sitä voimakkaammin ne vetävät samanlaisia asioita elämäämme eli kopiaivat menneisyyttä. Elämän luomisen kannalta tärkein kysymys on, miten saamme katkaistua tämän kopioinnin ja miten pääsemme käsiksi alitajuntaan.

Tunnetilojen avulla pääsemme käsiksi alitajuntaan. Alitajunta asuu kehossa. Tunnetila taas kertoo, miltä meistä tuntuu kehossamme ja mikä on olotilamme. Tunnetila kertoo meille joka hetki, onko alitajunnassa aktiivisena haluamamme elämän energiaa värähtelevä ajatus vai ajatus, joka värähtelee hyvin kaukana siitä. Tunnetila kertoo myös yhteydestä ytimen ja tietoisen persoonan välillä.

hyvä tunnetila = värähtelymme on lähellä ytimen värähtelyä ja yhteys on hyvä

huono tunnetila = värähtelymme on kaukana ytimen värähtelystä ja yhteys on huono

Meidän on oltava mahdollisimman elinvoimaisia, luottavaisia sekä rakkauden ja elämän ilon täyttämiä, ts. mahdollisimman hyvässä tunnetilassa, jotta pystymme luomaan haluamamme elämän. Elämän luomisen energia virtaa täysillä, jolloin ytimemme on luomassa elämäämme juuri niitä asioita, joita haluamme.

Mielikuvaharjoitus:

Yritä saada kiinni vaikka pienestäkin positiivisesta elämänvaiheesta, yhdestä hyvästä päivästä tai edes yhdestä hyvältä tuntuneesta tilanteesta. Tai sellaisesta hetkestä, jolloin sydän tuntui pakautuvan ilosta tai onnesta. Tai hetkestä, jolloin kaikki oli välähdyksenomaisesti selvää elämässäsi ja sinulla oli vankka sisäinen varmuus siitä, mitä elämässäsi haluat. Tai hetkestä, jolloin olit kiitollinen siitä, että olet elossa, ja jolloin olit onnellinen siinä hetkessä. Tai hetkestä, jossa järvenrannalla istuessasi tunnuit sulautuvan aavan taivaan purppuranpunaiseen auringonlaskuun. Saat silloin kokemuksen siitä, miltä tuntuu, kun tietoinen persoonasi ja ytimesi ovat linjassa keskenään eli värähtelevät samalla taajuudella. Saat kokemuksen siitä, miltä tuntuu, kun tietoinen persoonasi ja ytimesi ovat linjassa keskenään eli värähtelevät samalla taajuudella. Saat kokemuksen siitä, miltä tuntuu, kun olet yhteydessä ytimeesi ja elämänenergia virtaa esteettä lävitsesi. Hyvässä tunnetilassa olet haluamasi elämän suhteen on-tilassa.

Hyvä tunnetila pitää elämää luovan voimamme virran auki, huono tunnetila pitää virran kiinni. Tunnetila kertoo joka hetki, olemmeko menossa kohti haluamaamme elämää vai emme. Jos olemme vetämässä puoleemme haluamaamme ja etenemme kohti toiveitamme, meistä tuntuu hyvältä. Jos olemme menossa pois päin haluamastamme, olo tuntuu huonolta. Kannattaa joka hetki tavoitella paremmalta tuntuvaa olotilaa tai helpotuksen tunnetta. Ajatuksen tietoinen ohjaaminen sen perusteella, miltä ajatuksen ajatteleminen tuntuu. Kannattaa aina tavoitella ajatuksia, joiden ajatteleminen saa olon tuntumaan paremmalta. Uskomisen ajatuksiin. Me tilaamme koko ajan elämäämme sitä, mihin suuntaamme huomiota. Vaikkei aina voi toimia haluamallaan tavalla, voi aina ajatella haluamallaan tavalla. Ennen tai myöhemmin se tuo tullessaan jotain mukavaa.

Tunnetila kertoo

- ytimen ja tietoisien persoonan välisestä yhteydestä
- värähtelystämme eli siitä, mitä vedämme koko ajan puoleemme
- kuinka hyvin elämänenergia pääsee meissä virtaamaan
- ajatuksesta, joka on sillä hetkellä aktiivisessa alitajunnassa
- suunnastamme eli siitä, olemmeko menossa kohti haluamaamme vai emme
- siitä, annammeko itsemme olla se, joka oikeasti olemme, vai elämmekö itseämme pienempää elämää

Tunnetilan avulla voimme katkaista menneisyyden kopioinnin. Parempaa tunnetilaa hakemalla voimme palauttaa elämänvoiman virtauksen. Tunnetilojen merkityksen ymmärtäminen avaa meille uuden maailman.

Valinnan perusteet vaikuttavat virtaukseen – innostuksesta vai tuttuudesta (tavasta)

Valintoja voi tehdä monin perustein, mutta yleensä valitsemme joko sen, joka on meille tuttua, tai sen, jota todella haluamme. Tutun valitseminen on hyvin tavallista, koska tuttu sisältää sen värähtelyn, joka on meille tyypillisintä. Tutun valitseminen voi tuntua ilmeiseltä, koska asian värähtely on jo meissä. Tutun asian valintaan ei kuitenkaan liity sen suurempaa innostusta tai intohimoa, ei myöskään jännitystä tai riskiä. Valitsemme tuttuuden, kun emme sisimmässä usko, että muu on mahdollista. Tämä tuntuu turvalliselta.

Jos valitsemme asian, jota todella haluamme ja josta unelmoimme, antaudumme elämänvirran vietäväksi. Tunneimme suurta innostusta, positiivista odotusta ja kihelmöivää jännitystä. Tunneimme elämän virtaavan jäsenissä. Unelmien tavoittamiseen saattaa liittyä seikkailun tai riskin tuntua, mutta kaikki riski on sen arvoista. Sisimmässä on syvä varmuus ja luottamus siihen, että suunta on oikea. Kaiken sen kihelmöivän jännityksen keskellä on rauhan ja vapauden tunne ja sydämemme tuntuu laulavan. [vrt. työssäkkin voi voimaantua!](#)

Vaativaakin työtä jaksaa ja siinä viihtyy, jos seuraavat ehdot täyttyvät:

- [työn pitää olla oman intohimon kohde, ei pelkästään tuttu toimintatapa](#)
- [yhteys ytimeen pitää olla mahdollisimman esteetön, jotta elämänvoima pääsee virtaamaan työntekijään itseensä koko ajan](#)

Silloin kun valinnat perustuvat tuttuuteen, lopputuloksena on helposti uupumus ja turhautuminen. Tutussa pitäytyminen ei seuraa elämänvirtaa eikä vie elämää eteenpäin. Elämä tuntuu pysähtyvän ja elämänilo alkaa hävitä.

Haluaminen – avaa suljettu ovi, niin ei satu!

Voimme haluat jotakin niin, että uskomme täysin saavamme sen. Silloin olemme luottamuksen ja täyden yhteyden olotilassa. Mitä enemmän on ollut kokemuksia toteutumattomista haluista, sitä vaikeampi on uskoa, että haluaminen voisi kannattaa. Haluaminen yhdistyy silloin pettymykseen, raivoon ja vähitellen epätoivoon, arvottomuuteen tai voimattomuuteen. Yhteys ytimeen on silloin täysin poikki. Kokemus siitä, että emme saa haluamaamme, saattaa pohjautua myös väärintulkintaan. Meillä on helposti mielikuva siitä, millaisessa paketissa ja milloin haluamamme asian pitäisi saapua. Jos haluamamme tulee hieman eri muodossa tai eri aikataululla, vedämme väärän johtopäätöksen, että emme saa sitä, mitä haluamme. Jonkin asian haluaminen tarkoittaa, että kyseinen asia saisi elämänvoimamme virtaamaan voimakkaammin. Haluamme asioita, jotka koskettavat ydintämme ja resonoivat sisäisen halumme kanssa. Haluaminen ei joskus tuota tulosta sen takia, että halutessamme jotain ajatuksissa onkin halutun

puute. Perustelemme halua puutoksesta johtuvilla ikävillä asioilla, ja olemme huonossa tunnetilassa. Haluttua asiaa ei ole koskaan mahdollista saada suuntaamalla huomio sen puuttumiseen, koska silloin yhteys ytimeen on poikki. Puutteella tai epäkohdilla perusteleva ei vedä puoleemme haluamaamme, vaan lisää vailla olemisen tunnetta. Tunnetila kertoo, kumpaan keskitämme: puute tuntuu huonolta, haluttu hyvältä. Voit aina valita hyvän tunnetilan!

Jos haluamme jotain täydessä varmuudessa ja positiivisessa odotuksessa, tulemme sen saamaan, ennemmin tai myöhemmin. Jos haluamme jotain, mutta emme usko sitä saavamme, haaluun kytkeytyy negatiivisia tunnetiloja, kuten kateus, epätoivo tai häpeä. Tällöin värähtelymme kutsuu elämäämme lisää halutun asian puuttumista.

Voimakas tunnetila kertoo uskomuksen aktivoitumisesta – kun olemme voimakkaan tunnetilan ja siten siis uskomuksen vallassa, emme pysty ottamaan vastaan uskomusta haastavaa uutta informaatiota. Uskomusta kannattaa alkaa kyseenalaistaa hellästi ja helpotuksen tunnetta hakemalla. Alamme vetää puoleemme sellaista, mitä havaitsemme ympärillä. Kun kiinnitämme johonkin huomiota, kyseinen asia tulee aktiiviseksi kentässämme. Jos asia on aktiivinen ja valitseva kentässämme pidempään, se alkaa manifestoitua elämäämme. Kannattaa muistaa, että jos kiinnitämme voimakkaasti tai pidempään huomiota sellaisiin asioihin, joista emme pidä, vedämme myös niitä puoleemme. Tavoittele rakastettuna olemisen tunnetta! Rakenna suhteesi itseesi sellaiseksi, minkä haluat myös toisten ihmisten kanssa. Uusi tunnetilasi ja uusi värähtelysi alkaa vetää magneetin lailla puoleensa uudenlaisia kokemuksia ja ihmisiä.

Miten opettaa näitä asioita lapsille ja nuorille?

Sosioemotionaalisen terveyden – lapsen ja nuoren kyky toimia ja suoriutua elämässään itselle mielekkäällä tavalla, sopusoinnussa ympäristön kanssa – ylläpitäminen ja edistäminen aikuisen taholta tärkeää.

Lasten ja nuorten epäsuotuisten kehityskulkujen ennaltaehkäiseminen ja katkaiseminen [kytkeytyvät niihin muutettavissa oleviin yksilöllisiin ja ympäristötekijöihin](#), jotka vaikuttavat kehityksen kulkuun joko vahvistaen tai heikentäen. Tämä tarkoittaa sitä, että aikuiset

- tunnistavat ja muokkaavat omia tapojaan olla vuorovaikutuksessa nuoren kanssa
- järjestävät nuorelle mahdollisuuksia ja ohjaavat häntä myönteiseen vuorovaikutukseen ikänsä kanssa
- muokkaavat nuoren sosiaalisia olosuhteita myönteisten kokemusten mahdollistamiseksi ja kielteisten kokemusten vähentämiseksi.

Oman lapsuuden ja nuoruuden kokemusten läpikäyminen on työntekijöille tärkeää. Tämän päivän lapset ja nuoret ovat erilaisia. Esimerkiksi varhaiskasvatuksen ammattilaiset puhuvat yleisesti, että lapset päivähoitossa vaativat enemmän aikuisen läsnäoloa ja huomiota. Aiemmin lapset olivat enemmän vieraskoreita. Ammattikasvattajat ja perheet ovat joskus ”*kaukana toisistaan*”. Jotkut vanhemmat ovat liian vaativia, toiset eivät välitä mistään. [Lasten \(ja nuorten\) aikuisten nälkä voi olla pohjaton](#). Lapsilla on elämässään paljon epäjohtomukaisuutta ja turvatomuutta. Siksi he hakevat huomiota kaikin tavoin ja taukoamatta.

Keskeistä nuoren kehityskulun kannalta on se, millaisena nuori tulee aikuisen taholta nähdä, kohdatuksi ja ohjatuksi. Vastavuoroisten vuorovaikutuksellisten prosessien ymmärtäminen on avain lasten ja nuorten epäsuotuisien kehityskulkujen ennakointiin, varhaiseen väliintuloon ja muutokseen. Mielekästä on pyrkiä vahvistamaan kehityskulun kannalta ratkaisevaa nuoren ja aikuisen välisen vuorovaikutuksen laatua ja pyrkiä vaikuttamaan siihen liittyviin tekijöihin. Aikuisen on hyvä pohtia, miten hän lähestyy asioita ja ihmisiä. Lasta ja nuorta voi ohjata tarkkailemaan, miten hän lähestyy asioita ja toisia ihmisiä. Haastaako rauhaa vai riitaa? Lähestyykö ystävällisyydellä vai ivallisuudella? Lähestyykö uteliaana ja avoimena vai onko kaikki jo selvää? Miten sanattomat ilmeet, eleet ja kehon kieli näyttävät lähestymisessä? Hetkessä läsnä olevana ih-

minen on avoin ja tarkkailee tilannetta ja itseään ja lähestyy ilman ennakkoasenteita.

Nuoren arjessa vaikuttavien aikuisten olisi tärkeä olla tietoisia lasten ja nuorten käyttäytymiseen heijastuvista tavoista ilmaista ja hallita tunteitaan ja käyttäytymistään. Sitä kautta aikuisten on mahdollista ymmärtää nuoren reaktioita ja nuorten herättämiä reaktioita ja puuttua niihin. Jos lapsi tuntuu jämähtävän huonoihin tunnetiloihin, hän kärsii keinottomuudesta. Luontaisesti lapsi ei halua olla huonossa olossa. Kun hän saa aikuiselta apua paremman tunnetilan löytämiseen, se riittää hänelle. Lapset ovat luontaisesti toiminnallisia, ja he tavoittavat helpotuksen tunteen usein toiminnan kautta. Aikuisen kannattaa kertoa lapselle olevansa aina lapsen apuna paremmalta tuntuvan ajatuksen ja helpotusta tuovan tekemisen löytämisessä. Hankalista asioista eteenpäin pääseminen on taito, jonka lapset voivat opetella vanhempien avustuksella. Toki vanhempien pitää ensin opetella tämä taito itse. Asian kanssa tarvitaan monta toistoa ja harjoituskertaa – se on normaali tapa oppia.

Raivokohtaus kertoo aina lapsen voimattomuuden tunteesta. Vaikka raivon avulla saa hieman kiinni elämänvirrasta, raivo on ongelmallinen keino. Raivo kertoo varsin huonosta yhteydestä, ja siinä toimiminen johtaa aina hyvin huonoihin seurauksiin. Aikuisen tehtävänä on auttaa lasta löytämään raivoon helpotusta. Ennen kaikkea raivokohtauksista kärsivät lapset tarvitsevat uskon ja luottamuksen palauttamista itseensä ja elämään. Lapsi tarvitsee aikuiselta tukea ja ohjausta niin kauan, että keinottomuuden tunne poistuu. Kärsivällisyys ja pitkäjänteisyys rakentavat yhteyttä sekä ytimeen että lapsen ja aikuisen välille. Unelmien elämän tavoittamiseen tarvitaan vain uskoa, luottamusta ja kykyä pysyä hyvissä tunnetiloissa. Ne ovat tärkeimpiä asioita, joita vanhempi voi lapselle antaa.

Kirjassa "Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen" todetaan, että luotettavat ja turvalliset suhteet aikuisiin vahvistavat lasta ja nuorta sekä älyllisesti että sosiaalisesti. Tällaiset suhteet mm. tarjoavat lapselle ja nuorelle apua hänen sisäiseen kiihtymykseensä eli stressin säätelyssä. Kun stressi pysyy säätelyn avulla sopivalla tasolla, aivot saavat mahdollisuuden kypsyä hitaasti ja vaiheittain ympäristöstä tulevien haasteiden ja kehityspaineiden tahtiin. Oppiminen vahvistuu myönteisten tunnetilojen vallitessa ja vaarantuu kielteisten tunnetilojen jatkuessa. Uudet asiat, epäonnistumiset, vaatimukset, rajoitukset ja monet muutkin arkipäiväiset asiat lisäävät stressiä. Lapsi kokee tämän sisäisen kiihtymyksen kielteisenä tunnetilana, jota hänen omin voimin on vaikea säädellä ja vaimentaa. Säätelemätön kiihtymys pakottaa lapsen suojautumaan ja puolustautumaan, ja käyttäytymisessä tämä voi näkyä vetäytymisenä, uhmakuutena, hyökkäävyytenä tai muina häiriöinä. Ylilyönnit käyttäytymisessä vaikeuttavat vertaissuhteita ja altistavat sosiaaliselle syrjäytymiselle. Aikuisilla on monia mahdollisuuksia tukea lasten prososiaalista käyttäytymistä eli toisten huomioon ottamista ja yhteistoimintaa. Vertaissuhteet puolestaan tarjoavat lapsille laajan kentän harjoitella yhteistoiminnan, jakamisen ja keskinäisen auttamisen taitoja. Näin heidän aivonsa saavat kokemuksia, joiden varassa isompana tarvittavat sosiaaliset taidot kehittyvät.

Tue, älä tuomitse. Jos lapsi tuntee, ettei hän ole sellainen kuin pitää, hän tulee epätoivoiseksi. Epätoivoinen lapsi tekee epätoivoisia tekoja. Toivottomuus, huono itsetunto ja unelmien puutte ovat tavallisimmat syyt riskikäyttäytymiseen. Nyky-yhteiskunnassa korostetaan lasten varhais-
ta itsenäistymistä. Se on arvojen arvo, lasten riippuvaisuus on riesa. Lapsilta vaaditaan liian varhain kykyä olla erossa vanhemmistaan ja kestää yksin olemista. Miten yhteiskunnassamme voisimme vaikuttaa tähän kehityskulkuun toisella tavalla?

Miten aikuiset olisivat kiinnostuneempia omasta lapsestaan kuin omasta urastaan?

Miten lapsen ja nuoren palvelujärjestelmissä toimivat työntekijät oivaltaisivat ajan antamisen, yhdessä tekemisen ja yhdessä olemisen merkityksen lapsen ja nuoren sosioemotionaalisen terveyden edistämässä?

Lapsuuden ja nuoruuden tilanteita voi katsoa aikuisen silmin, toisesta näkökulmasta. Aikuisen voi eri tavalla ymmärtää lapsen ja nuoren toimintaa ja sen taustalla olevia tunteita, ajatuk-

sia, uskomuksia ja arvoja. Aikuinen voi ymmärtää toisen ihmisen haavoittuvuuden, tarvitsevyyden ja vaille jäämiset. Aikuinen voi ymmärtää, miten lapsen tai nuoren kärsimys on vaikuttanut hänen käyttäytymiseensä. Aikuinen pystyy näkemään kokonaisuuksia ja sen, miten lapsi tai nuori pyrkii "selviytymään" tilanteessa. Kun lapsi tai nuori ei ole osannut toimia haastavien tunteidensa kanssa, hän ei ole kyennyt vastuulliseen toimintaan.

Nuoren todellinen oppimiskyky ja käsitys omasta oppimiskyvystään ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kuinka rakentaa oppimisympäristöjä, jotka tukevat ja vahvistavat minäpystyvyyttä ja samalla nuoren realistista ymmärrystä omista kyvystään? Kuinka luodaan myönteisyyden ja onnistumisen kierre?

Ongelmien ja riskien paikantamisen ohella on tarpeen tukea hyvinvointia, vahvistaa voimavaroja ja suojaavia tekijöitä niin nuoren elämässä kuin instituutioiden ammatillisessa toiminnassa. Tässä heikkojen äänien – lastensuojelun asiakkaiden ja työntekijöiden kokemusten – kuuleminen on erityisen tarpeellista.

Oppittavien taitojen automatisoituminen ei vaadi opetusta vaan harjoitusta. Usein hitaus ja työläys saavat nuoren välttelemään näitä tehtäviä – näin syntyy itseään ruokkiva kielteinen kehä: kun taito on työläs ja vaivalloinen, sen käyttämistä vältellään, eivätkä taidot kehity.

Kannustaminen ja myönteinen palaute yrittämisestä ja ponnistelusta on tärkeää, mutta se ei välttämättä tue riittävästi lasta ja nuorta, joka epäilee kykyään oppia. Tärkeää onkin konkreettinen palaute, jossa selvästi tuodaan esiin uuden oppiminen ja edistyminen ponnistelun tuloksena. Oppimistilanteissa heräävät tunteet muokkaavat käsitystä kyvystä: kielteiset tunteet tulkitaan usein omaksi pystymättömyydeksi ja myönteiset pystyvyydeksi. Heikkoon minäpystyvyyteen liittyy usein ahdistuksen, avuttomuuden ja suuttumuksen tunteita. Oppimistilanteissa viriävien tunteiden ja tuntemusten käsittely on tärkeää siksi, että tunnistamalla ja nimeämällä ne lapsi saa työkaluja niiden tulkintaan ja hallintaan. Oppimistilanteissa ja tehtävissä heräävien tunteiden – niin kielteisten kuin myönteistenkin – käsittelyyn voisi pysähtyä varsinkin niiden lasten ja nuorten tapauksissa, joilla on erityisiä ongelmia oppimisessa. Oppimisvaikeustutkimuksessa tämä näkökulma on ollut kovin niukasti esillä.

Suurimmalla osalla nuorista ongelmat oli kehityskulun aikana vaihtelevia. Useimmilla nuorilla on myös runsaasti sosioemotionaalisen terveyden voimavaroja eli sosiaalisia ja emotionaalisia valmiuksia toimia ympäristön odotusten mukaan. Voimavarat (esim. kyvykkyys, hakeutuminen aikuisten seuraan) saattavat peittää alleen sen, että nuoret ovat ehkä pitkäänkin käyneet sisäistä selviytymisen kamppailua herkästi haavoittuvan tunne-elämänsä hallitsemiseksi yksin, ilman riittävää aikuisen tukea. Nuoret pyrkivät näyttämään itsenäisinä ja kyvykkäinä. Tämä saattaa hämätä aikuista näkemästä nuoren emotionaalista tilannetta ja tuen tarvetta riittävän varhain. Aikuisen tekemisenä on tärkeää:

- nuoren itsetunnon vahvistaminen
- nuoren sisäisen motivaation esille saaminen
- koetun pätevyyden tunteen
- koetun autonomian tunteen
- koetun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen
- selitysmallien eli attribuutioiden näkyväksi tekeminen ja niihin vaikuttaminen
- selviytymis- eli coping –keinojen näkyväksi tekeminen ja niihin vaikuttaminen
- tavoitteiden asettaminen yhdessä nuoren kanssa.

Nuorten epäaitoon itsenäisyyden kokemukseen ja tunne-elämän "haurauden" esille saamiseen työntekijät pääsevät riittävän monipuolisella keskustelulla ja reflektiolla. Keskustelun aiheet voivat liittyä mm. edellä mainitun luettelon aihepiiriin. Työntekijän olisi tärkeää tarkkailla nuoren sanomisen ja tekemisen yhdenmukaisuutta.

Lopuksi – mihin suuntaan jatkossa?

Raportin loppuun haluan jättää ajattelemisen aihetta kaikille aikuisille ja sitä kautta kaikille lapsille ja nuorille. Ajatukset ovat teoksesta Pysähtymiskirja Paremman etsijälle (Kai Ekholm & Jussi T. Koski 2013). Mikäli vähänkään koit ”sykähdyttävää” tunnetta, lämpöä jutun asioille, toimi tunteesi mukaan. Jokaisella askelella on väliä!

Erota hyvät asiat muodikkaista asioista

Moni on hajalla, koska hylkää hyvät käytännöt

”Tietoverkko on paikka, jossa ihmiset puhuvat epäselvästi, päällekkäin ja erityisesti kuuntelematta toisiaan. Facebook on joutoelämän sisäänheittotuote. Kukaan ei kerro, paljonko tulet haaskaamaan aikaasi sen parissa. Kenties satoja tunteja. Elämäsi.

Olemme sokeita ajankäytön muutokselle ja henkilökohtaiselle hämmennykselle, jonka verkon imu tuottaa. Olemme antaneet hyvien tapojen ja tottumusten loitota. Sama sekavuus tunkee myös työelämään. Ihmisten kommentit ovat usein kuin sosiaalisesta mediasta: hätäisiä, hyökkäviä, työkeitä. Ennen niitä saattoi kuulla lähinnä pikkujoulujen loppuvaiheessa, nykyisin myös päiväsaikaan.

Ihailen maalaismiestä, joka kertoi käyneensä viikonloppuna mökillä, katsoneensa verkot pariin kertaan, lämmittäneensä neljättä tuntia savusaunaa ja menneensä sinne ilman salasanaa ja turvakoodia. Aikaa riitti kaikkeen tarvittavaan.

Olavi Paavolainen määritteli modernin miehen: moderni mies kulkee hissillä ja juo sähköllä keitettyä kahvia. Olavi-parka olisi sekaisin siitä, mitä moderni mies tänään tekee.

Olemme huolissamme katoavasta luonnosta. Itse asiassa meidän pitäisi olla huolissamme kaikesta hyvästä, jonka olemme elämästämme hävittäneet.

Verkko on antanut meille liian paljon ja liian nopeasti. Samalla se on vienyt meiltä nautinnon niistä fyysisen elämän hitauksista ja nyansseista, joista syntyy muistoja. Se on nopeuttanut elämäämme, mutta hävittänyt samalla perspektiivin, joka rakentuu vain elämän hitaudessa.

Olemme hylänneet satoja esineitä (harrastukseni on tehdä listaa niistä), tuhansia sanoja (teen listaa niistäkin), ystävällisiä eleitä (oven avaamista muille Helsingissä ei enää harrasteta, kun on kova kiire), sosiaalisia tapaamisia (milloin kävit viimeksi katsomassa suvun vanhuksia), mukavia illanviettotapoja (kyläily, ääneen lukeminen, seurapelit) ja lopulta oman persoonallisuutemme (mieti mitä mukavia tarinoita sinusta kerrottaisiin, kun olet vanha).

Olemme hukanneet liikaa. Mittaa takaisin nämä elämän todelliset mausteet. Tee listaa kadottamistasi hyvistä asioista, joita tehtiin lapsuudessa ja joita kaipaat. Päätä hankkia ne takaisin.”

Samoja asioita peräänkuuluttaa Liisa Väisänen (2013 Verkkaisuuden filosofiaa –teoksessa). Kirjassa verrataan suurkaupunkeja ja pieniä kyliä. Suurkaupungin kiihkeä rytmi aiheuttaa hermostuneen elämäntyylin. Virikkeitä suorastaan pommitetaan kaupunkien asukkaisiin joka puolelta. Kohtaamisia on lukemattomia ja ne ovat nopeita ja lyhyitä. Tämän seurauksena ihmisen kynnisyys kasvaa. Suurkaupunkilainen alkaa halveksia eettisiä ja moraalisia arvoja ja kaikkea selaista, mistä ei ole hänelle välitöntä hyötyä. Suurkaupunki johtaa asukkaiden anonyymiuteen, henkilökohtaisten suhteiden vaikeuteen ja liikkumiseen standardoidusti ja nopeasti. Pienissä kylissä välimatkat ovat lyhyempiä ja ne voidaan kulkea kiirehtimättä. Se luo rytmiltään verkkaisemman elämän, ja esimerkiksi ihmissuhteiden solmiminen helpottuu. Kaupunki ja kylä luovat erilaisia tapoja suhtautua asioihin. Suurkaupungissa kaikkea johtaa äly. Reaktiona kiireiseen elämään ihminen älyllistää koko sielunsa. Nopeasti toisiaan seuraavat virikkeet kohdataan vain älyn tasolla. Kaikkeen suhtaudutaan loogisesti, laskukoneen tavoin, kylmästi. Pienessä kylässä, jossa aika on verkkaisempaa ja ihmissuhteet tärkeämpiä, ei nojata vain älyyn, vaan arvoihin, tunteisiin ja henkilökohtaisiin suhteisiin.

