

TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT DIALOGIN RAKENNUSAINEINA

Ulla Klemola, LitT, yliopistonlehtori, opettajankoulutuslaitos, Jyväskylän yliopisto
Marja Kokkonen, PsT, LitM, yliopistonlehtori, liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto

Dialogia tukevia taitoja ovat tunnetaidot ja vuorovaikutustaidot, joista erityisesti keskitymme kahteen vuorovaikutustaitoon: omasta puolesta puhumiseen eli minäviesteihin ja kuuntelemisen taitoon. Opettajan tehtävänä on huolehtia siitä, että opetusryhmässä kaikki, myös hän itse, saavat mahdollisuuden oppia ja harjoitella näitä taitoja.

Vuorovaikutustaidot

Vuorovaikutustaidot ovat tarpeen, jotta ymmärtäisimme sekä omaa että toisen ihmisen tapaa ajatella ja tuntea. Erityisen tarpeellisia ne ovat dialogisissa kohtaamisissa, jotta dialogin molemmat osapuolet kokevat tulevansa tasavertaisesti kohdatuksi ja vastavuoroisesti kuulluksi.

Omasta puolesta puhuminen on olennainen osa dialogia. Keskustelijoilla tulee olla vastavuoroinen mahdollisuus esittää omia mielipiteitään ja näkemyksiään toisten esittämistä näkökannoista. Omasta puolesta puhuminen toteutuu minäviestien avulla. Minäviesteihin ei kuulu "totuuksien" julistaminen tai toisen puolesta tietäminen ja puhuminen, vaan niiden avulla ilmaistaan omia ajatuksia, tunteita, tarpeita, arvostuksia ja käsityksiä. "Minulle on tärkeää, että..."; "Minua innostaa/epäilyttää..."; "Arvostan apuasi."; "Toivoisin, että..."; "Haluaisin kuulla lisää...".

"Hyvän huomaaminen ja ääneen sanominen on tärkeää
kaikissa ihmissuhteissa, myös koulussa."

Omasta puolesta puhuminen auttaa niin opettajaa kuin oppilastakin pysymään kosketuksissa omaan itseensä, ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. Itsensä ilmaiseminen auttaa siten tuntemaan paremmin itseään. Minäviestin kuullessaan myös toiset pääsevät tutustumaan puhujaan ja ymmärtämään tämän ajatus- ja kokemusmaailmaa. Minäviestit jättävät myös toiselle tilaa esittää mielipiteensä kuulemastaan tai kertoa oma näkemyksensä. Selkeät minäviestit vähentävät väärinkäsityksiä ja tulkintoja, jotka helposti synnyttävät ristiriitoja keskustelijoiden välille. Omasta puolesta puhuminen on avoimuutta ja se synnyttää avoimuutta. Näin luottamus ja läheisyys voivat lisääntyä.

Minäviestin avulla voidaan vahvalla tavalla ilmaista myös myönteisiä asioita toisesta ja toiselle. Myönteinen minäviesti rakentuu kuvaamalla toisen käyttäytyminen, sen myönteiset vaikutukset ja siitä heränneet tunteet. Esimerkiksi: "Ilahduin, kun kerroit ajatuksesi. Se toi aivan uuden näkökulman keskustelumme." Tai: "Kun pyysit opettajaa kertomaan tarkemmin, se auttoi mua tajuamaan asiaa paremmin. Ihan helpotuin." Myönteisten viestien käyttö opetusryhmässä synnyttää hyvää ilmapiiriä ja vahvistaa yksilöiden itsetuntoa ja -tuntemusta. Hyvän huomaaminen ja ääneen sanominen on tärkeää kaikissa ihmissuhteissa, myös koulussa.



Kuunteleminen on ohjaamisen ja tukemisen tärkein taito ja siksi olennainen osa opettajan ammattitaitoa. Myös oppilas oppii toisesta ja hänen ajatuksistaan vain kuuntelemalla tätä. Lisäksi sekä opettaja että oppilas pystyvät oppimaan itsestään kuuntelemalla itseään – sitä mitä tuli sanotuksi, sitä mikä jäi sanomatta ja sitä miltä itsestä tuntuu. Kuunteleminen lähtee siitä, että sulkee oman suunsa ja malttaa olla hiljaa. Ilmeet, eleet ja asennot ilmaisevat toiseen keskittymistä. Myös sanalliset äännähdykset ("hmm", "aha", "joo", "niin...") ja pienet kehotukset ("Kerro vaan lisää", "Jatka vaan") auttavat ihmistä jatkamaan asiansa kertomista.

Erityisen tärkeä kuuntelun taito on niin sanottu aktiivinen kuuntelu. Aktiivinen kuuntelu auttaa ihmistä oman asiansa käsittelyssä niin järjen kuin tunteenkin avulla. Aktiivisessa kuuntelussa juuri kuultu sanoma tarkastetaan palauttamalla viesti takaisin sellaisena kuin sen on ymmärtänyt. Keskeistä on yrittää heijastaa puhujan tunnetta, toiveita tai tarpeita ääneen sanomalla, esimerkiksi: "Vaikutat huolestuneelta?" tai "Olenko tajunnut oikein, että pointtisi on...". Tämän jälkeen toinen vahvistaa tai korjaa esimerkiksi toteamalla: "Niin mä olenkin enkä oikein tiedä miten edetä." tai "Ei, en mä nyt ihan noin sitä tarkoittanut, vaan ehkä ennemminkin että...". Aktiivisen kuuntelun edellytys on, että kaikki tunteet ovat sallittuja (vaikka kaikki tunteiden pohjalta tehdyt teot eivät olekaan). Aktiivisen kuuntelun myötä ihmisen kokee, että hänen tunteensa ja hänet hyväksytään ja että toinen on aidosti kiinnostunut hänen näkökannastaan. Ymmärretyksi tuleminen kokemus on jokaiselle ihmiselle merkityksellistä.

Tunnetaidot

Tunnetaidot tähtäävät ensisijaisesti tunne-elämän tasapainoisuuteen ja henkiseen hyvinvointiin, mutta niistä on paljon apua myös vuorovaikutustilanteissa. Dialogissa ovat erityisen tärkeitä **tunteiden tunnistamisen, ilmaisemisen ja säätelemisen taidot**. Tunteiden tunnistamisessa on kyse siitä, että ihminen tietää, miltä hänestä itsestään tai muista ihmisistä tuntuu.

"Mitä paremmin on perillä siitä, miltä itsestä tuntuu, sitä helpommin pystyy sekä sanattomasti että sanallisesti tunteitaan viestimään."

Dialogissa, jossa ihminen saattaa kuulla omista mielipiteistään hyvinkin poikkeavia näkemyksiä ja havaita omat näkökantansa kyseenalaistetuiksi, tunteita viriää varmasti. Tunteita herää myös silloin, kun joutuu perustelemaan näkemyksiään moneen kertaan ja pohtimaan, muuttaako kantaansa toisen perustelujen pohjalta. Mitä paremmin on perillä siitä, miltä itsestä tuntuu, sitä helpommin pystyy sekä sanattomasti että sanallisesti tunteitaan viestimään.

Omien tunteiden ilmaiseminen minäviestein lisää kohtaamisen aitoutta ja avoimuutta ja ehkäisee tehokkaasti väärinkäsityksiä. Toisten tunteiden tunnistaminen puolestaan helpottaa aktiivisen kuuntelun tilanteissa kuulemaan puhujan sanattomia tunne- ja tarveviestejä ja tavoittamaan sen, mistä puhujan viestissä perimmiltään on kyse. Tunteiden säätelyssä on kyse kyvystämme vaikuttaa siihen, mitä, kuinka kauan ja kuinka voimakkaasti tunnemme. Voimakkaimmat tunnekuohut hillitsemällä on mahdollista eriävyyksistä huolimatta pystyä olemaan kiinnostunut toisen mielipiteistä, perustelemaan näkemyksensä ja säilyttämään dialogin kannalta välttämättömän itsestä ja toisesta välittämisen ja huolehtimisen ilmapiiri.

