Tunneälytaito-koulutusta osana Ovi auki elämään -hanketta

7.12.2020

Ovi auki elämään -hankkeessa on tavoitteena tunnistaa sosiaalisesti vetäytyneitä ja syrjäytymisriskissä olevia nuoria sekä tukea heidän elämänhallintaansa. Lisäksi hankkeen aikana pyritään lisäämään erilaisten nuorten kanssa tekemisissä olevien organisaatioiden työntekijöiden tunneälytaitoja ja nuorten ahdistuneisuuden tunnistamista, kohtaamista ja varhaista tilanteeseen puuttumista.

Tunneäly joustavan vuorovaikutuksen tärkeänä osana

Tunneäly voidaan määritellä kykynä havaita ja hallita omia tunteita sekä havaita muiden tunteita ja ottaa tunteista oppia omaan ajatteluun. Tunneälykykyihin kuuluvat mm. erilaisten tunteiden tiedostaminen itsessä ja toisissa, empatiakyky ja myötäelämisen taito, omien tunteiden ilmaiseminen, itsehillintä ja taito motivoitua. Bar-Onin (2010) mukaan tunneäly on emotionaalissosiaalista älykkyyttä, joka voidaan määritellä toisiinsa liittyvinä sosiaalisina ja emotionaalisina kykyinä ja taitoina, jotka määrittelevät, kuinka onnistuneesti henkilöt ymmärtävät ja ilmaisevat itseään, ymmärtävät muita ja samaistuvat heihin sekä selviävät päivittäisen arjen vaatimuksista, haasteista ja paineista. Lisäksi tunneälyä voidaan tarkastella intrapersoonallisina ja interpersoonallisina taitoina, joilla on merkitystä joustavaan sopeutumiseen ja tilanteiden hallintaan. Intrapersoonallisiin taitoihin kuuluvat itsetuntemus, itseluottamus ja kyky ymmärtää omia tunteita osaa ilmaista itseään myönteisesti sekä kyky johtaa itseään. Lisäksi niihin sisältyy kyky uskaltaa tehdä päätöksiä itsenäisesti ja ilmaista omia mielipiteitä luottamusta herättävällä tavalla.

Interpersoonalliset taidot ovat tärkeä osa ketterää ja sujuvaa sosiaalista kanssakäymistä ja yhteisällisyyttä. Niihin sisältyvät kyky tulla hyvin toimeen muiden kanssa ja ottaa vastuuta ihmissuhteista. Erityisen tärkeitä taitoja ovat kanssaihmisten läsnäoleva kuunteleminen, ymmärryksen osoittaminen ja kannustaminen. Ne edellyttävät tilannetietoisuutta ja herkkyyttä tunnistaa muiden ihmisten tunteita, motiiveja ja kokemuksia. Lisäksi tunneälykäs ihminen sopeutuu joustavasti erilaisiin tilanteisiin, keksii uusia, luovia ratkaisuja ja on muutoskykyinen. Hyvä todellisuudentaju ja tilannetietoisuus mahdollistavat oivalliset ratkaisut arjen tilanteissa.

Tunneälytaito-koulutusta osana hanketta

Ovi auki elämään -hankkeen aikana toteutetaan hankkeessa mukana olevien yritysten henkilökunnalle tunneälytaitoja edistävää koulutusta eri puolilla maakuntaa. Koulutuksen tavoitteena on edistää erilaisia mielenterveyspalveluja tarjoavien yritysten henkilökunnan valmiuksia tunnistaa asiakkaiden tunnesäätelyn vaikeuksia sekä niiden taustalla olevia tekijöitä. Lisäksi tavoitteena on edistää yritysten henkilökunnan taitoja

nostaa asiakaskeskusteluissa esiin asiakkaan vuorovaikutusta hiertäviä tunnelukkoja, jotka ovat voineet syntyä asiakkaille vuosien kuluessa. Ne ovat voineet aiheutua siitä, että joku perheenjäsen tai läheinen on lapsuudesta lähtien mitätöinyt tai ohittanut heidän tunteitaan, kokemuksiaan ja olemassaoloaan. Tunteiden ja kokemusten ohittaminen on voinut aiheuttaa vaikeuksia tunnesäätelyyn, minäkäsitykseen, itsetuntoon, identiteettiin, ihmissuhteisiin sekä käyttäytymisen säätelyyn. Kun henkilö ei ole saanut hyväksyntää aidoille tunteilleen, hän on alkanut hävetä niitä ja tunteet ovat alkaneet tulla esiin toissijaisina reaktioina ja tunteina.

Erilaiset tunnelukot voivat hankaloittaa sosiaalisesti vetäytyvien ihmisten arkea. Tunnelukot voivat ilmetä mm. alistumisena, riippuvuutena, turvattomuutena, ulkopuolisuuden kokemuksena, vajavuuden ja keskeneräisyyden tunteena, voimakkaana hyväksynnän hakemisena, hylätyksi tulemisen ja kaltoinkohtelun pelkona tai epäonnistumisen pelkona. Lisäksi tunnelukot voivat sisältää myös tunnevajetta, häpeää, syyllisyyttä, itsensä rankaisemista, estyneisyyttä, varautuneisuutta, riittämätöntä itsekontrollia tai uhrautumista. Usein tunnelukot ovat kytköksissä erilaisiin hankaliksi koettuihin tunteisiin liittyviin myytteihin, joista on muodostunut itseään ruokkivia turhia ennakkoluuloja. Turhista ennakkoluuloista on voinut aiheutua jopa vaikeiksi koettujen tunteiden pelkäämistä ja välttelyä, koska niiden esiintuominen on aiheuttanut aikaisemmin pettymyksiä. Joku henkilö saattaa kokea tunnefobiaa samalla tavoin kuin toinen hämähäkin pelkoa. Voi myös käydä niin, että henkilö on kadottanut yhteyden tunteisiinsa. Aleksitymialla tarkoitetaan, että ei ole sanoja tunteille.

Koulutusta erilaisin menetelmin

Hankkeessa toteutettavan koulutuksen tavoitteena on edistää henkilökunnan taitoja tunnistaa asiakkaiden elämää kuormittavia tunnelukkoja ja tunteiden ilmaisemisen vaikeuksia sekä kehittää dialogisia menetelmiä niiden puheeksiottamisen tueksi. Koulutuksessa hyödynnetään mm. keskustelevia luentoja, mielenterveystyössä ja päihdetyössä käytettäviä mittareita, erilaisia luovia kehittämismenetelmiä (mm. tulevaisuusverstas ja tulevaisuuskolmio) ja moniammatillisia simulaatioita. Koulutuksiin osallistujilta kerätään palaute, jota hyödynnetään tunneälytaitoja edistävässä koulutuksessa sosiaali- ja terveysalalla.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, Vastuuyliopettaja, Kliininen hoitotyö
SeAMK, Sosiaali- ja terveysala

ELY-keskus on myöntänyt Euroopan sosiaalirahaston rahoitusta Ovi auki elämään! -hankkeen toteutukseen.