

# Empaattinen läsnäolo

**TYÖSKENTELYSSÄ  
NUORTEN KANSSA**



**TÄSSÄ OPPAASSA** on koottuna ajatuksia ja harjoituksia, jotka voivat auttaa sinua olemaan empaattisesti läsnä kohdatessasi nuoria.

Opas jakaantuu kolmeen toisiinsa liittyvään ja toisiaan tukevaan teemaan – *tunteiden ja tarpeiden tiedostaminen, hengityksen käyttö itsesäätelyssä, sekä rento kehollinen läsnäolo.*

Inspiraatiota teemoihin on tarjonnut Marshall Rosenbergin opas *Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus* (Nonviolent Communication. A Language of Life).

# TUNTEET



Omat ja nuoren tunteet tiedostamalla otamme ensimmäisen askeleen kohti empaattista yhteyttä.

Tunteet ovat eri ihmisillä hyvin samankaltaiset, ellei peräti samat, mutta näyttäytyvät eri lailla eri tilanteissa. Jokainen meistä on todennäköisesti tuntenut joskus kipua, surua tai pelkoa. Samalla tavalla meitä yhdistää kyky tuntee iloa, tyytyväisyyttä ja innokkuutta. Tunteiden samankaltaisuus onkin avainasemassa empaattisuutta ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen sujuvuutta ajatellen.

Voimme nähdä tunteet viestintuojina. Tunteet viestivät meille inhimillisistä perustarpeistamme. Perustarpeiden täytyessä koemme itsemme usein onnellisiksi, tyytyväisiksi tai vaikkapa innostuneiksi. Kun tarpeemme eivät täyty, saattaa tunnekokemuksemme sisältää surua, pelkoa, vihaa tai kipua. Tunteet tarjoavatkin meille mahdollisuuden ymmärtää paremmin niiden taustalla vaikuttavia inhimillisiä *tarpeita*.

Tunteiden taustalla vaikuttavien tarpeiden tiedostaminen voimaannuttaa meitä myös ottamaan enemmän vastuuta tunteistamme. Tunteemme liittyvät ensisijaisesti omiin tarpeisiimme, eivätkä esimerkiksi toisten ihmisten toimintaan.

# MITÄ TUNNET JUURI NYT?

Esimerkkejä tunnesanoista

ilo kiukku rauha apatia  
lannistuneisuus  
pelko suru uupuneisuus  
riemu hämmennys viha  
vilkkaus kiitollisuus ihmetys  
pelko innostus herkkyyks lempeys  
jännittyneisyys ahdistus  
kaipaus yllättyneisyys

# TARPEET



Meillä kaikilla on pohjimmiltaan samat inhimilliset tarpeet.

Turva, yhteenkuuluvuus, lepo tai itsenäisyys ovat esimerkkejä tarpeista, joiden voimme nähdä vaikuttamassa toimintamme taustalla. Voisi jopa sanoa, että kaikki toimintamme tähtää inhimillisten tarpeiden täyttämiseen ja tarpeiden täyttymisestä seuraavaan hyvinvointiin.

Ihmisten välillä on kuitenkin eroja siinä, kuinka hyvin tiedostamme ja osaamme sanoittaa tarpeita ja minkälaisin tavoin pyrimme niitä täyttämään. Ristiriitojen ja konfliktien syntyessä kyse on usein osapuolten toimintatavoista ja tulkinnoista. Jos taustalla löytyviä tarpeita voidaan sanoittaa, myös ristiriitoja voidaan välttää.

Tarpeiden tiedostaminen nuoren toiminnan ja puheen taustalla mahdollistaa empatian ja keskinäisen yhteyden syventymisen. Tarpeiden tiedostaminen auttaa myös löytämään sellaisia yhteistä hyvinvointia lisääviä toimintatapoja, jotka palvelevat aidosti jokaisen osapuolen tarpeita.

# MITÄ TARPEITA HALUAT TÄYTTÄÄ LUKEMALLA TÄTÄ OPASTA?

Esimerkkejä inhimillisistä tarpeista

empatia lepo turva vapaus  
luottamus merkityksellisyys tila  
luovuus tehokkuus rehellisyys  
elämän rikastuttaminen ymmärrys  
ilo yhteisöllisyys aitous  
seikkailu läsnäolo nähdyksi tuleminen  
tasavertaisuus kauneus rakkaus

# KUINKA TIEDOSTAA JA TUNNISTAA TARPEITA?



Mitä syvemmän pystymme muodostamaan omiin tunteisiimme ja tarpeisiimme, sitä helpompi meidän on muodostaa yhteys myös kohtaamamme nuoren tunteisiin ja tarpeisiin.

Voimme oppia huomioimaan inhimillisiä tarpeita ainakin kahdella tavalla: tuntemalla tarpeista kertovia tunteita kehossamme ja sen sisällä, sekä tiedostamalla tarpeiden olemassaolon kaiken tuomitsevan ajattelun ja puheen taustalla.

Tuomitsemalla itseämme tai toisia saatamme pyrkiä täyttämään tarpeen vaikkapa turvalle, oikeudenmukaisuudelle tai ymmärrykselle.

Voimme aina kysyä itseltämme, mistä täyttymättömistä tarpeistani tuomitsevat ajatukset minulle viestivät?

Voimme vahvistaa yhteyttä omiin tarpeisiimme tuntemalla avoimesti meissä heräävät tunteet. Kehossa koetut tunteet viestivät meille inhimillisten tarpeidemme täyttymisestä, tai täyttymättömyydestä.

## HARJOITUS

# MISTÄ TARPEISTA TUNTEET HALUAVAT MEILLE VIESTIÄ?

▶ Huomioi tunteita kehossasi päivän mittaan. Huomatessasi epämiellyttävän tunteen sisälläsi, kuten vihan, ärtymyksen tai kiukun, pysähdy hetkeksi tunnustelemaan sitä uteliaana. Kysy samalla itseltäsi: *Mistä täyttymättömästä tarpeesta tämä epämiellyttävä tunne haluaa minulle viestiä?*

Pyri löytämään tunteen taustalla vaikuttava tarve tai tarpeet. Löytäessäsi oikean tarpeen, huomioi muuttuuko tunne hieman miellyttävämmäksi ja alkaako kehosi rentoutua?



## HARJOITUS

# MITÄ TARPEITA KOHTAAMASI HENKILÖ PYRKII TÄYTTÄMÄÄN?


▶ Huomioi päivän kuluessa tilanteita, joissa kohtaamasi ihmisen käytös herättää sinussa ihmetystä tai ärsytystä. Anna itsesi tuntea tunne ja kysy samalla uteliaasti mielessäsi: *Mitä tarpeita kohtaamani henkilö pyrkii toiminnallaan täyttämään? Mitä tarvetta itse voisin pyrkiä täyttämään tuolla tavoin?*

Löydä ainakin yksi mahdollinen tarve.

# HENGITYKSEN KÄYTTÖ ITSESÄÄTELYN TUKENA

▶ Säikähdät tai tunnet itsesi pelokkaaksi – hengityksesi nopeutuu, muuttuu pintapuoleiseksi, tai pysähtyy hetkeksi kokonaan keuhkot täynnä ilmaa. Huomaat säikähdysten ja siitä heränneen pelon olleen turhaa, mikään ei uhkaa sinua – vedät keuhkot rauhallisesti täyteen ilmaa, hengityksesi syventyy ja rentoutuu. Hetken kuluttua se liikkuu jälleen vaivattomasti ja sujuvasti.

Ajatuksemme ja tunnetilamme vaikuttavat suoraan hengitykseemme, joka puolestaan vahvistaa vallitsevaa ajatusmaailmaa ja tunnetilaa sisällämme. Näiden välille syntyy kuin itsestään sykli, jossa kumpikin vahvistaa toinen toistaan, ellemmme tietoisesti vaikuta tähän vaikkapa hengityksen avulla.

 Hengitys onkin kiistatta yksi oleellisimmista tekijöistä hyvinvointimme taustalla. Lisäksi se on yksi harvoista elimistömme toiminnoista, joka voi tapahtua täysin automaattisesti tai täysin tietoisesti. Tämä ominaisuus auttaakin meitä hyödyntämään hengitystämme hyvinvointiamme sekä itsesäätelystä ajatellen. Voimme tietoisesti *huomioida* ja *muokata* hengitystä.

Hengityksen muokkauksesta voi olla suurta hyötyä vuorovaikutustilanteissa ja läsnäoloa vaativissa kohtaamisissa esimerkiksi nuoren kanssa.

Oleellista on oppia tunnistamaan ne merkit, jotka herättävät meidät tuomaan huomiomme hengitykseen ja tarvittaessa sen tietoiseen muokkaamiseen. Merkit voivat olla esimerkiksi nopeasti nouseva suuttumus toisen ”painellessa nappejamme” tai läsnäoloamme uhkaava väsymys.

## HARJOITUS

# HUOMIOI HENGITYKSESI

▶ Huomioi ja tunne hengityksen liike sieraimissasi. Tiedosta kuinka sisään- ja uloshengitys tuntuu hieman erilaiselta. Tuo sitten huomio uteliaana siihen, miten hengitys liikkuu kehossasi. Liikkuuko se syvänä? Pintapuoleisena? Yhtenäisenä tai katkonaisena? Antaako keho rennosti myöten hengityksen liikkeen edessä vai havaitsetko jäykkyyttä lihaksissa?

Seuraa hetki hengityksen ja kehosi yhtenäistä liikettä.

## HARJOITUS

# KESKITY ULOSHENGITYKSEEN

▶ Hengitä tietoisesti siten, että keskityt ensisijaisesti uloshengitykseen. Tee uloshengityksestä aktiivinen. Puhalla tarkoituksella keuhkoja tyhjäksi ja anna sisäänhengityksen täyttää keuhkot vaivattomasti, ikään kuin vain vastaanottaisit uuden sisäänhengityksen. Uloshengitykseen keskittyminen auttaa rentoutumaan.

# RENTO, KEHOLLINEN LÄSNÄOLO

Läsnäolo on nykyhetkessä tapahtuvaa elämän tietoista ja avointa huomioimista. Se on samaan aikaan sekä levollista ja rauhallista, että tarkkaavaista ja uteliasta.

Koska kehomme on aina läsnä, tässä ja nyt, ovat kehomme tuntemukset ja aistimukset kenties lähestyttävintä väylä koskettamaan läsnäolon tilaa meissä.

Voimme tietoisesti harjoittaa yhteyttä läsnäoloon ja antaa sille siten lisää tilaa myös päivittäisissä vuorovaikutustilanteissa.

# KUINKA VAHVISTAA KEHOLLISTA LÄSNÄOLOA ARKIELÄMÄSSÄ

▶ Tunne ensin sormenpäät ja sitten kämmenet. Anna huomion laajeta tuntemaan käsivarret hartioihin saakka. Tunne myös varpaat ja jalat. Siirtäessäsi huomiosi ajattelusta raajojen tuntemiseen ilman ajattelua rentoudut helpommin keholliseen läsnäöloon.

Kuuntele tilaa äänien taustalla. Sulje hetkeksi silmät ja kuuntele hetki uteliaan avoimesti. Tiedosta hiljaisuus erilaisten äänien taustalla, tila, jossa äänet tapahtuvat. Anna itsesi rentoutua hetkeksi vain kuulemaan.

▶ Huomioi ja tunne jalkapohjasi kävellessäsi. Säilytä utelias huomiosi jalkapohjan tuntemuksissa, huomioiden erilaiset pinnat, joille astut.

▶ Antaessamme läsnäolomme toiselle, hän kokee tulevansa paremmin kohdatuksi, nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi. Nämä ovatkin perustavanlaatuisimpia inhimillisistä tarpeistamme iästä riippumatta. Juuri näiden tarpeiden täyttymättä jääminen lapsuudessa vaikuttaa useimpien elämässämme esiintyvien ongelmien taustalla.



# OMAN ELÄMÄNI SUPERTÄHTI

## **BARNAVÅRDSFÖRENINGENIN OMAN ELÄMÄNI SUPERTÄHTI - HANKKEEN**

piteissa Barnavårdsföreningen tukee sijoitettuja ja jälkihuollon piirissä olevia nuoria löytämään sisäisiä voimavaroja, lisäämään elämänhallintaa sekä vahvistamaan henkistä hyvinvointia. Tarjoamme myös tukea ja työkaluja nuorten parissa työskenteleville aikuisille.

Toiminta on osallistujille maksuton ja hanke on STEA:n tukema.

Oman elämäni supertähti - hanke toimii pääkaupunkiseudulla osana suurempaa *Arvokas* -hankekokonaisuutta ja järjestää yksilövalmennusta, sekä muuta toimintaa niin nuorille, kuin nuorten parissa työskenteleville aikuisille.

## **Nuorille:**

- Nuorten osalta hankkeen teemoihin kuuluvat erityisesti arjenhallinta, vuorovaikutustaidot, rentoutuminen ja palautuminen, itsetuntemuksen vahvistaminen, omien unelmien ja tavoitteiden selkeyttäminen, sekä mielekkään harrastuksen löytäminen.
- **Toiminta on osallistujille maksuton.**

## Nuorten parissa työskenteleville aikuisille:

- Hankkeen pyrkimyksenä on lisätä luottamusta, avoimuutta ja aitoutta nuoren ja työntekijän välillä empaattisen kohtaamisen avulla.
- Hanke keskittyy tukemaan työntekijän yleistä hyvinvointia ja työssä jaksamista.
- Tarjoamme tukea ja työkaluja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille työpajojen ja yksilöllisen tuen muodossa. Työpajat ovat helppo järjestää esimerkiksi osaksi työhyvinvointipäivää tai koulutusta.
- Työpajojen sisältö on räätälöitävissä toiveiden ja tarpeiden mukaan. Työpajat voivat keskittyä esimerkiksi tässä vihkosessa esiteltyihin teemoihin havainnollistavien ja helposti lähestyttävien harjoitusten kautta.
- **Toiminta on osallistujille maksuton.**

*Lisätietoa löydät osoitteesta: [bvif.fi/oes](https://bvif.fi/oes)*

### **BARNAVÅRDSFÖRENINGEN (BF)**

on Suomen vanhin lastensuojelujärjestö,  
perustettu 1893. Teemme asiantuntemuksella  
työtä paremman lapsuuden, vahvemman  
vanhemmuuden ja lapsiystävällisemmän  
yhteiskunnan puolesta, sekä  
ruotsiksi että suomeksi.

Kannen kuva: [unsplash.com](https://unsplash.com)

*Tässä oppaassa on koottuna ajatuksia ja harjoituksia, jotka voivat auttaa sinua olemaan empaattisesti läsnä kohdatessasi nuoria.*

*Antaessasi läsnäolosi toiselle, hän kokee tulevansa paremmin kohdatuksi, nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi.*

