



LAU REA Karelia ammattikorkeakoulu mieli Opetusministeriö RAHOITTAJAKANNE

Mentalisoiva kohtaaminen – toisen mielen ymmärtäminen

Mentalisaatio – osaamista kiusaamisen ehkäisyyn

- Kirsi Husu, Laurea-amk
- Minna Lappalainen, Karelia-amk
- Tiina Maaranen, Karelia-amk
- Tiina Putkuri, Laurea-amk
- Riitta Räsänen, Karelia-amk

1



LAU REA Karelia ammattikorkeakoulu mieli Opetusministeriö RAHOITTAJAKANNE

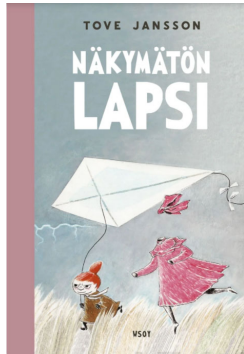
Jokaisella on tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi

*Sana haluaa tulla kuulluksi. Pahinta sanalle on vastauksen puuttuminen.
Bahtin*

- Kokemus nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta lisää mielihyvähormoni oksitosiiniin ja vähentää stressihormoni kortisolin eritystä.
- Positiivisen palautteen saaminen itselle merkityksellisestä asiasta vahvistaa.

2

Jokaisella on tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi



”Tiedättehän, että jos
jotakuta säikyttää kovin usein hän
muuttuu näkymättömäksi”

(Tuu-tikki)

3

Kohtaamiseen vaikuttavia tekijöitä

- Henkilökohtainen kokemushistoria
 - Yksilöllinen elämäntilanne
 - Ihmisten keskinäinen suhde
 - Odotusten symmetria (+/+, +/-, -/+, -/-)
 - Ulkoiset seikat esim. aika, paikka, tilanne
- Yhteiset tekijät edistävät kohtaamista: **eroista huolimatta ihmisillä on aina jotakin yhteistä.**



4

Harjoitus: Tähtihetki



- Osallistujat jaetaan pareihin. Tutustukaa lyhyesti aluksi toisiinne parin minuutin ajan.
- Vuorotellen haastattelette sitten toisianne n. 10 min ajan.
- Haastateltava valitsee/muistelee positiiviseksi kokemaansa tilannetta.
- Haastattelija kysyy kysymyksiä:
 - ✓ Mikä on ollut tämän vuoden aikana sellainen hetki, johon liittyy voimakas onnistumisen tunne? Kuvaile sitä kuin ottaisit siitä valokuvan: missä olit, miten, keitä oli läsnä, mitä tapahtui?
 - ✓ Mitä teit, että tilanteesta tuli sinulle tähtihetki?
 - ✓ Miltä tähtihetkessä tuntui? Kerro vielä tarkemmin.
 - ✓ Mihin tähtihetki johti?
 - ✓ Miten tähtihetkiä voisi tulla lisää? Mitä siihen tarvitaan?
- Harjoituksen päätteeksi keskustelkaa lyhyesti miltä tekeminen tuntui.
- Linkki harjoitukseen: https://www.ps-kustannus.fi/lisamateriaalit/itsetunto_kohdalleen_liite5.pdf
- Aikaa harjoitukseen 30 min

5

Ymmärrys toisen mielestä

lähtökohtana

- **kyky ja halu** ajatella, että jokaisella on oma mieli: *ajatukset, tunteet, toiveet, aikomukset, kokemukset ...*
- **kyky ja halu pohtia**, millaisia mielen tiloja voi olla ulospäin näkyvän olemuksen ja käyttäytymisen takana



kuva pixabay

6

Toisen mielen ymmärtäminen

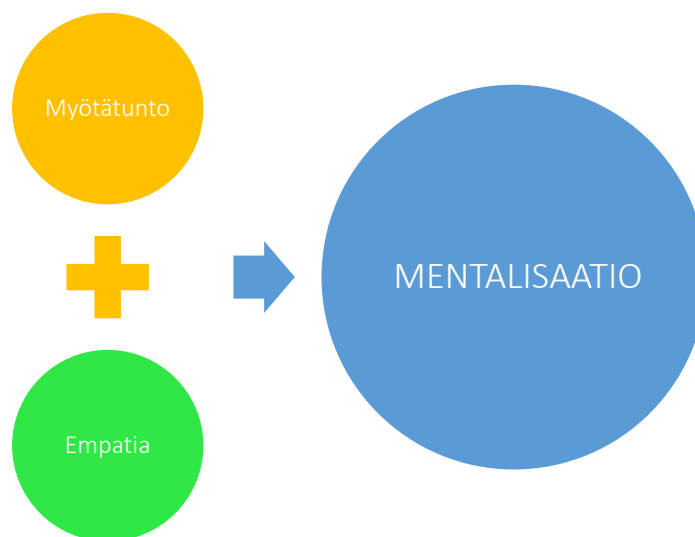
- Teemme päätelmiä / tulkintoja toisen mielen liikkeistä olemuksen ja käyttäytymisen perusteella.
- Omat tunteemme ja ajatuksemme vaikuttavat siihen miten teemme päätelmiä.
- Tunteet tarttuvat ja herättävät vastatunteita – omat tunteet / toisen tunteet.



kuvat pixabay

MITÄ TOISEN MIELEN
YMMÄRTÄMINEN
EDELLYTTÄÄ?

7



8

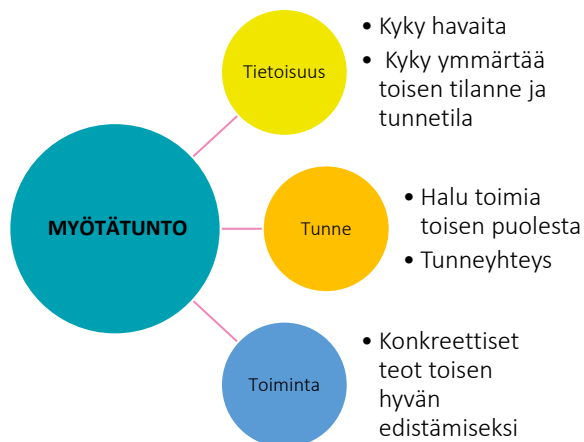
Empatia

- Tunneyhteyttä, samaistumista, mukana elämistä toisen tunteissa
- Empatian muodot
 - affektiivinen empatia
 - kognitiivinen empatia
 - somaattinen empatia
 - henkinen empatia
- Empatia ei aina johda motivaatioon ja haluun auttaa eli ei johda aina tekoihin.



9

Myötätunto



Kaiken ydin on halu edistää toisen hyvää.

10

Harjoitus: Kivikasvot

- Tehdään pareittain kuvayhteydellä, aikaa 15 min.
- 1. Toinen parista kertoo viimeksi itseään ilahduttaneen asian. Toinen kuuntelee "kivikasvona", ilman että reagoi ilmeillä tai äänellä. Aikaa 2-3 min.
- 2. **Jälleenkerronta:** Kuulija kertoo minä-muodossa äsken kuulemansa tarinan ilmein ja elein
- 3. Vaihdetaan rooleja
- 4. **Purku:** Miltä tuntui olla kertoja ja kivikasvo? Miltä tuntui kuulla oma kertomus minä-muodossa?

Lopuksi keskustellaan yhdessä harjoituksen herättämistä ajatuksista ja sen käyttö-/soveltamismahdollisuuksista omassa työssäsi.

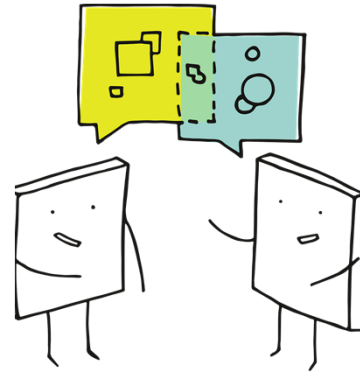
11



12

Mentalisaatio ja dialogisuus

- Ihmismieli on luonteeltaan dialoginen.
- Vuorovaikutuksessa myös oma mielensisäinen dialogimme vahvistuu -> reflektiivisyys.
- Mentalisaatioteoria: kyky ja halu ymmärtää mielellisiä tiloja vaikuttaa vuorovaikutukseen.
- Mentalisaatio edellyttää turvallisuuden tunnetta.
- Ensisijaista on luoda turvallinen ympäristö vuorovaikutukselle ja dialogille.



13

Keskustelutehtävä

- Tehdään pareittain, aikaa 5 min
- Miten dialogisuus näkyy omassa työssäsi?
- Millaisia haasteita dialogisuuteen liittyy?
- Mikä tukee dialogisuutta?
- keskustelujen koonti 5 min

14

Haasteita mentalisaatiossa?

Esimentaaliset kokemustavat:

- sisäiseen maailmaan nojaava kokemustapa
- käyttäytymiseen nojaava kokemustapa
- kuvitelmiin nojaava kokemustapa
- irrallinen kokemustapa

(Fonagy ym. 2004; Robinson ym. 2018; Keinänen & Martin 2019)

15

Mentalisaatiota vaikeuttavia tekijöitä

Sisäiset tekijät

- Motivaatio, tahtotila
- Voimakkaat tunteet itsessä
- Virhepäätelmät ja olettamukset
- Tunnesäätelyn haasteet
- Vähäinen resilienssikyky
- Stressi ja alhainen stressin sietokyky
- Liian korkea tai matala vireystaso
- Aivojen kehittymiseen liittyvät haasteet
- Mielenterveyden vaikeudet

Ulkoiset tekijät

- Elämäntilanne
- Arjen vastoinkäymiset
- Uudet ja yllättävät tilanteet, siirtymät
- Kriisit
- Sosiaalinen ympäristö
- Fyysinen ympäristö
- Sosiaalinen media

16



Harjoitus: Uutinen

- Tehdään pareittain, aikaa 10 min
- Valitkaa yksi seuraavista uutisotsikoista
 1. *"Yksinhooltajaperheen lapsi iski puhelimen pulpettiin ja sanoi, ettei käytä sitä paskapuhelinta enää ikinä" (Ilta-Sanomat)*
 2. *"Kiusaajat hakkaavat ja potkivat läpällä" (Ilta-Sanomat)*
 3. *"Poika uhattiin tappa ja pakotettiin polvilleen, video ladattiin Snapchattiin - helsinkiläiskoulu ja poliisi selvittävät rajua kiusaamista (Helsingin uutiset)*
 4. *"Nea oli koulussa vuosikausia yksin, kunnes ei enää jaksanut ja vaihtoi koulua" (Yle)*
- Tarkastelkaa tilannetta uutisissa mainittujen henkilöiden näkökulmista.
- Valitkaa tunnelistasta 3 tunnetta, joita valitsemanne henkilöt voivat tuntea. 104 tunnetta <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/104-tunnetta-aakkosjarjestyksessa>
- Keskustellaan yhdessä minkälaisia tunteita löytyi ja miten harjoitusta voisi soveltaa omassa työssäsi

17

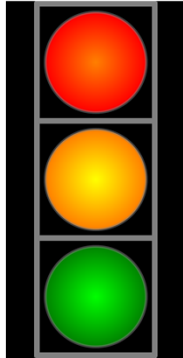


Harjoitus: Uutinen 2

- Tehdään pareittain, aikaa 10 min
- Valitkaa yksi seuraavista uutisotsikoista
 1. *"Yksinhooltajaperheen lapsi iski puhelimen pulpettiin ja sanoi, ettei käytä sitä paskapuhelinta enää ikinä" (Ilta-Sanomat)*
 2. *"Kiusaajat hakkaavat ja potkivat läpällä" (Ilta-Sanomat)*
 3. *"Mie haluan lopettaa tän tyhmän eskarin, kun [kiusaajan nimi] kiusaa ja lyö." (Iltalehti)*
 4. *"Joka päivä haukutaan läskiksi, rumaksi... tätä on kestänyt jo tosi pitkään. Mitä pitäis tehdä kun en halua puhua aikuiselle?" (MTV 3 uutiset)*
- Tarkastelkaa tilannetta uutisissa mainittujen henkilöiden näkökulmista.
- Valitkaa tunnelistasta 3 tunnetta, joita valitsemanne henkilöt voivat tuntea. 104 tunnetta <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/104-tunnetta-aakkosjarjestyksessa>
- Keskustellaan yhdessä minkälaisia tunteita löytyi ja miten harjoitusta voisi soveltaa omassa työssäsi

18

Liikennevalot mentalisaation tukena



- **Pysähdy** ja katso tilannetta kauempaa. Tämä auttaa oman reagoititavan valinnassa.
- **Havainnoi ja pohdi**, minkälainen kokemus on voinut edeltää toimintaa tai tunnereaktiota.
- **Toimi vasta sitten.**

MLL. Mielenlukutaitoa! Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen. 2017.

Lähteitä

- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. & Target, M. 2004. Affect regulation, mentalization and the development of self. Karnac: Lontoo.
- Hietanen, J. 2016. Katsekontakti ja mielten kohtaaminen. Teoksessa Ylikangas, M. (toim). Mielen salat. Gaudeamus: Tallinna.
- Laakasuo, M. y. 2016. Mistä on ystävyudet tehty? Teoksessa Ylikangas, M. (toim). Mielen salat. Gaudeamus: Tallinna.
- Kauppi, A. & Takalo, A. 2014. Mentalisaation psykoanalyttiset juuret. Teoksessa Viinikka, A. (toim). Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin lastensuojeluliitto: Tampere.
- Keinänen, M. & Martin, M. 2019. Mieli meissä - tasapainoista arkea mielenlääkityksen keinoin. Kirjapaja:
- Kiusaamisen ehkäisy sekä työrauhan edistäminen varhaiskasvatuksessa, esi- ja perusopetuksessa sekä toisella asteella. Loppuraportti. 2018. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160694>
- MLL. Mielenlukutaitoa! Opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen. 2017. https://cdn.mll.fi/prod/2017/08/04185742/MLL_Mielenlukutaitoa_www.pdf
- Nummenmaa, L. 2016. Koskettavat tunteet. Teoksessa: Ylikangas, M. (toim). Mielen salat. Gaudeamus: Tallinna.
- Pessi, A. & Martela F. 2017. Myötätuntoista ihmistä ja työelämää etsimässä. Teoksessa Pessi, A., Martela, F. & Paakkanen, M. (toim.) Myötätunnon mullistava voima. PS-kustannus: Jyväskylä.
- Rantanen, J. 2013. Tunteella! Voimaa tekemiseen. Uudenlainen näkökulma ihmisten suorituskykyyn. Talentum: Helsinki.
- Robinson, P., Skårderud, F. & Sommerfeldt, B. 2018. Hunger. Mentalization-based treatments for eating disorders. Springer: New York.
- Taipale, J. 2016. Tove Janssonin "Näkymätön lapsi" ja sosiaalinen peilaaminen. Psykoterapia 35 (1).

