



Malta mielesi -tunnetyöpaja

Vetäjän opas



Välitä, muista – ennakoi.
LIKENNETURVA

Malta mielesi -tunnetyöpaja

– vetäjän opas

Erilaiset, välillä voimakkaatkin tunteet ovat luonnollinen osa elämää: erilaiset tunnetilat ovat sallittuja ja normaaleja. Olennaista on oppia hallitsemaan tunteita, jotta ne eivät liikenteessä pääse kuskin paikalle ja aiheuta vaaratilanteita.

Tunnetyöpajan tavoitteena on tunnistaa erilaisia tunteita herättäviä liikennetilanteita, haastaa niistä tehtyjä tulkintoja ja tunnistaa rakentavia tapoja selvittää tunteita herättävistä tilanteista. Työpaja tukee muuta tunnetaitotyötä ja liikenteessä onnistumista. Se sopii hyvin esimerkiksi päihdekuntoutujille, vankilasta vapautuville ja muille kohderyhmille, jotka tarvitsevat tukea haastavien liikennetilanteiden käsittelyyn.

Tarkoituksena on myös lisätä osallistujien tietoisuutta omista valinnoistaan ja niiden seurauksista. Tavoitteena on tuottaa uusia ajattelutapoja liikennetilanteiden tulkintaan ja tulkintaa seuraavaan toimintaan ja löytää jokaiselle osallistujalle ainakin yksi konkreettinen keino onnistua liikenteessä.

Vetäjä mahdollistaa oppimisen ja oivallukset

Työpajan vetäjän rooli on valmentajan, keskustelun herättäjän, asioiden kysyjän, uskomusten kyseenalaistajan ja ajatusten herättäjän rooli. Jos vetäjä luennoi, tyrkyttää omia näkemyksiään tai jollain muulla tavalla ottaa työskentelyvastuun osallistujilta itselleen, työskentelymalli ei toimi.

Olennaista on, että osallistujat itse etsivät ratkaisuja ja keskustelevat niistä keskenään. Vetäjälle saattaa tulla tunne, että hänen tulee kertoa, miten asiat ovat ja että ihmiset pitää saada ajattelemaan "oikein". Tässä tarvitaan kuitenkin taitoa. Ihmisten suhtautuminen ei yleensä muutu sillä, että joku kertoo, miten heidän tulisi ajatella.

Hyvä tapa edistää oppimista on esittää oikeanlaisia kysymyksiä. Parhaat kysymykset saavat osallistujat arvioimaan ja ajattelemaan. Niitä sanotaan avoimiksi kysymyksiksi. Avoin kysymys alkaa usein: "Miten...", "Millä tavoin...", "Millaisia...", "Arvioikaa...", "Mitä ajattelet..." tai "Miten vaikuttaa...". Vastauksiin kannattaa pyytää perusteluja. Näin herätellään ajattelua. Läheskään aina kysymyksiin ei ole yhtä oikeaa vastausta. Kannattaa välttää kysymyksiä, joihin voi vastata vain kyllä tai ei ja joihin kysyjä on jo itse mielessään vastannut.

Tarkoituksena on saada aikaan oppimista ihmisten omien pohdintojen ja oivallusten kautta. Jos ihmiset pohtivat, ideoivat ja jakavat ajatuksiaan työpajan aikana, tapahtuu juuri sitä mitä pitääkin. Oppimistulokset ovat yksilöllisiä. Jokainen poimii mukaansa itselle tärkeitä ja sopivia asioita.

Huomioita ja vinkkejä työpajan toteuttamiseksi

Työpajan voi tehdä kerralla alusta loppuun, jolloin aikaa on hyvä varata ainakin 2 tuntia. Keskustelevan ryhmän kanssa aikaa kuluu helposti enemmänkin. Jos aikaa on käytettävissä enemmän, työpajan voi jakaa useammalle, mielellään peräkkäiselle päivälle.

Pohdittaviin asioihin ei ole oikeita tai väärä vastauksia. Sen sijaan on asioita, joita osallistujat pitävät itselleen merkityksellisinä ja niistä keskustellaan yhdessä.

Tunnekartta tai -kortit ovat hyvä apuväline tunteiden sanoittamisessa.

Usein on helpointa, että työpajan vetäjä toimii kirjurina.

Ryhmän ollessa suuri osallistujat voi jakaa pienryhmiin ja koota ryhmien ajatukset aina jokaisen kysymyksen jälkeen. Näin jokainen pääsee varmasti osallistumaan keskusteluun.

1. Mieti erilaisia tilanteita, kun olet itse liikenteessä. Millaisia tunteita nämä eri tilanteet herättävät? Kerätkää listaa erilaisista tunteista.

Liikenteessä heräävät tunteet voivat olla hyvin erilaisia: ärsytystä, suuttumusta, iloa, pelkoa, nolostumista, tylsistymistä, jne. Negatiiviset tunteet ovat yleisimpiä tai ainakin ne mainitaan usein ensin. Liikenteen positiivisiin asioihin kiinnitetään harvemmin huomiota.

Erilaiset kulkumuodot on hyvä huomioida keskustelussa. Kaikki osallistujat eivät välttämättä aja autoa, mutta he kuitenkin liikkuvat liikenteessä kävellen, pyörällä tai sähköpotkulaudalla.

Tilanteita voi havainnollistaa piirtämällä tai vaikka pikkuautojen avulla.

2. Miksi nämä tilanteet herättävät erilaisia tunteita?

Usein voi olla vaikea selittää, miksi tunteet heräävät. Kun osallistujat ovat kertoneet, miksi tilanteet ovat herättäneet heissä erilaisia tunteita tai jos osallistuvat eivät osaa kertoa syitä siihen, lue heille alle oleva teksti:

Lähtiessämme liikenteeseen haluamme saavuttaa tietyn määränpäin, mielellään tehokkaasti ja sujuvasti. Emme lähde liikenteeseen tavataksemme siellä muita ihmisiä. Liikenteessä eivät se takia päde samat säännöt kuin muussa elämässä. Varsinkin yhteisessä tilassa liikkuvat autot ovat henkilökohtaisia kuplia ja ihmiset autoissaan kasvottomia. Tuntemattomista ihmisistä tehdään pikaisia tulkintoja, tilanteet ovat nopeita eikä kohde pääse selittämään tai tarkentamaan toimintaansa.

Tunteita voi herättää kokemus oman kulkemisen häiritsemisestä tai haittaamisesta tai turvallisuuden vaarantumisesta.

Tunteisiin vaikuttaa oma tulkintamme vastapuolen toiminnasta. Yleensä tulkinta on negatiivinen: toinen toimi tahallaan ja ärsytysmielessä. Tosiasiassa emme voi tietää, miksi vastapuoli toimi niin kuin toimi. Kyseessä on saattanut yksinkertaisesti olla inhimillinen virhe: niitä sattuu meille jokaiselle. Ihmiset haluavat harvoin olla tarkoituksella ilkeitä toisilleen.

3. Vaikuttavatko nämä tunteet omaan toimintaasi liikenteessä? Millä tavoilla?

Kiukustuminen saattaa johtaa tööttäilyyn, valojen vilkutteluun, perässä roikkumiseen tai muuhun turvallisuutta vaarantavaan toimintaan. Pelästyminen puolestaan voi aiheuttaa vauhdin hidastamista ja etäisyyksien kasvattamista. Voimakas suru voi viedä huomioon pois liikenteestä kokonaan.

Jos osallistujan mielestä tunteet eivät vaikuta toimintaan mitenkään, kannattaa kysyä, mitä osallistuja tekee hillitäkseen tunteensa. Erilaisten tunteiden kohdalla voidaan kysyä, miten se voisi vaikuttaa ja onko joku ollut tällaisessa tilanteessa?

4. Voimakkaat tunteet voivat vaikuttaa suoriutumiseen liikenteessä. Tunteita voi hallita eri keinojen avulla. Millaisilla keinoilla hallitset tunteitasi liikenteessä? Entä muissa haastavissa tilanteissa?

Listatkaa keinoja fläpille näkyviin.

Keinoja voivat olla kymmeneen laskeminen, syvään hengittäminen, tyyneysrukous, rauhallisen musiikin kuuntelu, tilanteen kääntäminen huumoriksi. Osallistujia voi kannustaa miettimään erilaisia tilanteita, joissa tunteet nousevat pintaan: mitä he silloin tekevät? Jos jollain ei ole mitään keinoja, löytääkö hän listasta itselleen sopivia keinoja kokeiltavaksi?

5. Mieti, mikä voisi olla itsellesi paras ja toimivin keino, jolla voit hallita tunteita liikenteessä. Jaa se muiden kanssa.

Oman selviytymiskeinon ääneen sanominen synnyttää vahvemman muistijäljen ja sitouttaa sen käyttöön. Samalla voi saada vinkkejä muilta samassa tilanteessa olevilta.

6. Mitä voit tehdä jo ennen matkaa, jotta mieliala pysyy hyvänä?

Tärkeimmät turvallisuuteen liittyvät päätökset tehdään jo ennen matkaa. Oma tunnetila kannattaa kuulostella jo ennen liikenteeseen lähtöä: onko jo matkaan lähdettäessä jonkin voimakkaan tunteen vallassa ja miten se voi vaikuttaa kulkemiseen? Kun varaa riittävästi aikaa ja pitää riittävät turvavälit muihin, on helpompaa reagoida äkillisiin tilanteisiin – usein jo ennen kuin ne muodostuvat vaaratilanteiksi. Sääntöjen noudattaminen ja omien aikeiden tekeminen näkyväksi auttavat muita ennakoimaan. Kun huomion pitää liikenteessä, vaaratilanteet huomaa ajoissa.

7. Minkälaisilla liikenneteoilla voit saada aikaan hyvää mieltä, turvallisuuden tunnetta ja muita positiivisia asioita?

Positiivisia tekoja voivat olla sääntöjen noudattaminen, tien antaminen suojatietä ylittävälle jalkakulkijalle, riittävän pitkän välimatkan pitäminen edellä ajavaan, tilan antaminen kaistalle liittyvälle ajoneuville, jne. Pelkkä hymyilykin vie pitkälle. Kaikkien tekojen takana on tietoinen, aktiivinen valinta toimia juuri näin: ne eivät tapahdu vahingossa.

Hyvä ruokkii hyvää. Kun itse huomioit positiivisesti muita, saat hyvän mielen ja toimit jatkossakin samalla tavalla. Vastapuolikin saattaa laittaa hyvän kiertämään. Näin liikenne muuttuu vähitellen turvallisemmaksi meille kaikille.

8. Turvallinen liikennekäyttäytyminen on tietoinen päätös, johon on sitouduttava aina liikkeelle lähdettäessä. Mitä aiot jatkossa tehdä toisin liikenteessä?

Yksi tai kaksi konkreettista aikomusta on hyvä ja riittävä määrä, joihin on mahdollista myös sitoutua.

Tuosta ja jaa jokaiselle työpajaan osallistuvalla liikennepäiväkirja, johon kirjataan päivittäin onnistumiset liikenteessä. Päiväkirja ohjaa miettimään omaa suoriutumista ja myös näkemään positiivisia asioita.

Palaa aiheeseen työpajan jälkeen

Mikäli mahdollista, muutaman viikon kuluttua aiheeseen kannattaa palata ja käydä läpi päiväkirjan avulla, miten liikenteessä on sujunut. Vaikka joidenkin työpajaan osallistuneiden kohdalla haasteita vielä olisikin, vertaisten onnistumisen kokemukset toivottavasti kannustavat jatkamaan itselle sopivien keinojen löytämistä ja hyödyntämistä.

Jatkotapaamisessa on hyvä käydä läpi seuraavat kysymykset:

- Mitä opin tunnetyöpajassa?
- Mitä olen tehnyt toisin liikenteessä?
- Miten aion jatkaa tästä eteenpäin?

Lisätietoa aiheesta

Tunnetyöpajaan osallistuvat saattavat kaivata enemmän ja syvällisempää tietoa liikenneonnettomuuksista, säännöistä tai päihteistä liikenteessä. Työpajan aikana ei ole tarkoitus paneutua näihin aiheisiin, mutta kiinnostuneille voi vinkata alla olevista aineistoista ja tietopaketeista:

Liikenneturvan oppaat:

[Autoillen](#) (liikenneturva.fi)

[Jalan ja pyöräillen](#) (liikenneturva.fi)

[Sähköisellä liikkumisvälineellä liikenteessä](#) (liikenneturva.fi)

[Liikenneturvan tutkimukset ja tilastokatsaukset](#) (liikenneturva.fi)

[Onnettomuustietoinstituutin päihderaportti 2023](#) (lvk.fi)

[Onnettomuustietoinstituutin teemaraporttien koontisivu](#) (lvk.fi)