Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

TEEMA 1

Psykologisen lukutaidon perusteet



Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

“Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.”



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Tämä asiakirja on luotu maksuttomaksi oppimis- ja opetusmateriaaliksi (avoimeksi oppimateriaaliksi) ja se on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä. Tämän lisenssin kopion voit katsoa osoitteesta http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Teema 1: Psykologisen lukutaidon perusteet

Tässä teemassa psykologista lukutaitoa tarkastellaan kykynä tunnistaa omat tunteet ja muiden ihmisten tunneviestit sekä toimia tilanteeseen sopivalla tavalla. Tämä valmius edistää käyttäytymisen ja tunneviestien ymmärtämistä sekä henkilökohtaisella että ihmisten välisellä tasolla. Koska psykologisella lukutaidolla on käytännön merkitystä monilla arkielämän alueilla, se auttaa yksilöä kehittämään tietoisuutta omasta sisäisestä maailmastaan ja ymmärtämään muiden ihmisten tunnetiloja.

Esimerkiksi:

- Oman stressitason ja kehon fysiologisen jännityksen tunnistaminen
- Päätös pitää tauko väsyneenä tai kuormittuneena
- Toisen ihmisen surullisuuden huomaaminen ja hänen tarpeisiinsa sopivalla tavalla toimiminen
- Harkitseminen ja mahdollisesti loukkaavien ilmausten välttäminen impulsiivisen reagoinnin sijaan
- Tuen tarpeen tunnistaminen ja avun pyytäminen
- Henkinen valmistautuminen haastavaan vuorovaikutus- tai viestintätilanteeseen

Kuurojen ihmisten viestinnässä kohtaamat vaikeudet voivat johtua ympäristötekijöistä ja viestintäympäristön saavutettavuuden puutteesta. Viestintä voi tapahtua puheen, kirjoituksen ja äänen välityksellä, mutta siinä hyödynnetään myös visuaalisia viestejä, kuten ilmeitä, viittomakieltä, kehonkieltä ja katsekontaktia. Jos kuulevat henkilöt eivät ylläpidä katsekontaktia vuorovaikutuksessa kuurojen ihmisten

kanssa tai eivät tunne saavutettavia viestintäkeinoja, seurauksena voi olla molemminpuolista epävarmuutta, katkoksia viestinnässä ja emotionaalista jännitettä. Nämä väärinymmärrykset voivat aiheuttaa jännittyneisyyttä, turhautumista, surua tai ristiriitoja. Psykologinen lukutaito voi tukea näistä tilanteista selviytymistä, mutta se ei korvaa ympäristön vastuuta saavutettavuudesta.

Aihe 1: Mitä psykologinen lukutaito on?

Tässä teemassa psykologista lukutaitoa tarkastellaan kolmen toisiaan täydentävän taidon kautta:

1. Itsensä ymmärtäminen

Se on kykyä tunnistaa oma mielentila, tunteet ja niihin liittyvät kehon reaktiot. Tunteet ilmenevät usein kehon signaaleina. Yksi tärkeä taito on fysiologisten reaktioiden tunnistaminen, kuten sydämen sykkeen kiihtymisen ja lihasjännityksen huomaaminen.

Tunteen nimeäminen ja siihen liittyvän tarpeen tunnistaminen: Esimerkiksi ennen uusiin sosiaalisiin tilanteisiin menemistä voi tuntea jännitystä, ja siihen voi liittyä fysiologisia reaktioita (hikoilua, palelua jne.). Kun yksilö tunnistaa ja nimeää kokemansa tunteen, hänen voi olla helpompi tunnistaa sisäiset tarpeensa, kuten levon tai valmistautumisen tarve. Oman tunnetilan ymmärtäminen auttaa yksilöä reagoimaan tarkoituksenmukaisemmin ja tasapainoisemmin.





2. Muiden ymmärtäminen: Ympäristöstä tulevien tunneviestien huomioiminen helpottaa muiden ihmisten mieli- ja tunnetilojen ymmärtämistä. Tämä tietoisuus tukee empatiaa, voi vähentää mahdollisia väärinymmärryksiä ja edistää terveemmän viestintäympäristön syntymistä.

- **Esimerkki:** Jos ihminen tavallisesta viestintätyylistään poiketen välttelee vuorovaikutusta, vaikuttaa poissaolevalta tai vastaa viesteihin viiveellä, sitä voidaan pitää merkkinä siitä, että hänen mielensä saattaa sillä hetkellä olla kuormittunut tai väsynyt. Kulttuurierot ja yksilölliset tottumukset huomioon ottaen avoin viestintä ja tilanteen hienovarainen varmistaminen suoran arvailun sijaan voivat kuitenkin parantaa vuorovaikutuksen laatua.

3. Rakentava toiminta: Pysähtyminen miettimään ennen impulsiivista reagointia, rauhallisena pysyminen ja tarpeiden selkeä ilmaiseminen ovat rakentavaa toimintaa. Sen sijaan reaktiivinen toiminta voimakkaassa kiihtymystilassa, toisen osapuolen syyttäminen tai harkitsematon toiminta vahingoittavat viestintää. Omien tunteiden ja muiden tunneviestien ymmärtäminen sekä rakentavien asenteiden kehittäminen tukevat stressistä selviytymistä, terveiden ihmissuhteiden rakentamista ja psykologisen lukutaidon vahvistumista.

Aihe 2: Miksi psykologinen lukutaito on tärkeää?

Psykologinen lukutaito on tärkeää, koska tunteet ohjaavat käyttäytymistä. Tämä taito voi tukea yksilöä monilla arkielämän alueilla. Esimerkiksi tauon pitämisen tai ympäristön vaihtamisen kaltaiset keinot auttavat säilyttämään tasapainon ennen kuin stressi

voimistuu. Tunteiden varhainen tunnistaminen ja asianmukainen ilmaiseminen voivat estää jännitteen kasvamisen. Tunteiden ja tarpeiden ymmärtäminen auttaa ajattelemaan selkeämmin ja tekemään hyödyllisiä valintoja. Näin saadaan aikaa harkintaan impulsiivisen reagoinnin sijaan. Ilmeet, viittomat ja kehonkieli ovat tärkeä osa viestintää. Tunneviestien ymmärtäminen voi auttaa tutustumaan ihmisiin paremmin. Tunteiden ymmärtäminen voi helpottaa yhteyden luomista muihin ja vähentää tarpeettomia ristiriitoja. Nämä taidot mahdollistavat vahvemmat ihmissuhteet perheenjäsenten, puolison, ystävien ja työtovereiden kanssa.

Aihe 3: Psykologinen lukutaito arjessa

Psykologinen lukutaito auttaa tunnistamaan tunteita arjessa ja käsittelemään niitä tarkoituksenmukaisesti. Tunteiden tiedostaminen ennen vuorovaikutusta antaa aikaa sopeutua tilanteeseen tarvittaessa. Ristiriitatilanteissa se helpottaa harkitsemista impulsiivisen reagoinnin sijaan sekä sanojen ja toiminnan valitsemista huolellisemmin. Kun muiden ihmisten ilmeissä ja kehonkielessä näkyvät tunneviestit huomataan, voidaan tuntea empatiaa ja kehittää ymmärtäväisempää viestintää. Esimerkiksi se, että joku keskeyttää sinut keskustelun aikana, voi saada sinut tuntemaan olosi epämukavaksi. Näiden tunteiden tiedostaminen auttaa sinua pysymään rauhallisena impulsiivisen reaktion sijaan. Kun ilmaiset tunteesi asiallisesti ja kerrot haluavasi saada asiasi sanottua loppuun, se auttaa jatkamaan viestintää kunnioittavasti.





Keskeiset asiat

Nämä keskeiset asiat tiivistävät teeman 1 ydinkäsitteet. Ne helpottavat tiedon ymmärtämistä ja tärkeiden kohtien muistamista.

1. Psykologinen lukutaito on kykyä tunnistaa tunteita ja toimia rakentavasti.

Tässä teemassa psykologisella lukutaidolla tarkoitetaan sitä, että ihminen tunnistaa omat tunneprosessinsa ja kehonsa viestit, pyrkii ymmärtämään muiden tunnetiloja sekä tunnistaa tunteet varhaisessa vaiheessa ja ilmaisee tarpeensa selkeästi ja kunnioittavasti impulsiivisen reagoinnin sijaan. Muiden tunnetiloja koskevia päätelmiä ei pidä pitää varmana tietona, vaan ne on tarvittaessa varmistettava asianmukaisella viestinnällä.

2. Psykologinen lukutaito helpottaa itsensä ymmärtämistä.

Tämä taito auttaa tunnistamaan kehon muutokset sekä tunteet, kuten stressin, pelon, vihan tai surun. Näin se auttaa yksilöä ymmärtämään omia sisäisiä tarpeitaan. Esimerkiksi fysiologisen väsymyksen huomaaminen voi johtaa päätökseen pitää tauko. Tunnekiihtymyksen varhainen tunnistaminen helpottaa asenteiden ja toiminnan tietoista valitsemista harkitsemattoman reagoinnin sijaan.

3. Psykologinen lukutaito tukee muiden ymmärtämistä.

Ihmiset voivat ilmaista tunteitaan visuaalisin ja sanattomin viestein, kuten ilmeillä, asennolla, eleillä ja katsekontaktilla. Nämä viestit antavat vain vihjeitä toisen ihmisen tunteista. Varmojen johtopäätösten tekemisen sijaan tilanne voidaan varmistaa esittämällä

asianomaiselle kysymyksiä sopivan viestintäkanavan kautta. Tämä lähestymistapa vähentää väärinymmärryksiä ja vahvistaa kunnioittavaa ja empaattista viestintäilmapiiriä.

4. Psykologinen lukutaito kannustaa rakentavaan toimintaan.

Se tukee pysähtymistä miettimään ennen palautteen antamista tai vastaamista sekä rauhallisena pysymistä reaktiivisten ja syyttävien asenteiden sijaan. Myös tauon pitäminen kuormittavina hetkinä ja avun pyytäminen tuen tarpeessa ovat esimerkkejä rakentavasta toiminnasta. Rakentavat asenteet parantavat vuorovaikutuksen laatua.

5. Tunteet ohjaavat käyttäytymistä.

Voimakas tunnekiihtymys voi johtaa impulsiivisiin reaktioihin ja mahdollisiin väärinymmärryksiin. Oman tunnetilan tunnistaminen mahdollistaa pysähtymisen ja tilanteen arvioinnin ennen reagointia. Näin tilanne voidaan käsitellä rauhallisesti ja siihen voidaan vastata rakentavasti.

6. Psykologinen lukutaito parantaa viestinnän laatua.

Se mahdollistaa tunteiden tunnistamisen, tarpeiden rauhallisen ilmaisemisen, huolellisen havainnoinnin ja toisen osapuolen viestien oikean tulkinnan. Vähentämällä tarpeettomia ristiriitoja nämä taidot edistävät terveempää ihmisten välistä viestintää.

7. Psykologinen lukutaito helpottaa rakentavampien valintojen tekemistä.





Kun tunteet voimistuvat, terve päätöksenteko voi vaikeutua. Oman sisäisen tilan tunnistaminen antaa mahdollisuuden pysähtyä hetkeksi ja arvioida, mitä tuntee ja mitä tarvitsee. Näin impulsiivisten reaktioiden sijaan voidaan harkita vaihtoehtoja. Jos jokin viesti pahoittaa mielesi, voit odottaa hetken ennen vastaamista, miettiä, mitä haluat sanoa, tai kysyä uudelleen asiaa, jota et ymmärtänyt.

8. Psykologinen lukutaito tukee arkielämää.

Sillä on käytännön merkitystä arjen stressitilanteissa, viestinnässä, kriisi- ja ristiriitatilanteissa sekä päätöksenteossa. Harjoittelun ja käytännön kautta kehittyvä valmius on keskeinen taito, joka tukee elämänlaatua ja sosiaalista sopeutumista.

Itsearviointitesti

Ohje: Lue jokainen kysymys huolellisesti. Valitse oikea vastaus annetuista vaihtoehdoista. Merkitse oikein/väärin-kysymyksissä sopiva vaihtoehto. Valitse kuhunkin kysymykseen vain yksi vastaus.

1. Mitä psykologinen lukutaito tarkoittaa?

a) Se on taito, joka auttaa meitä ymmärtämään itseämme ja muita, tunnistamaan tunteita ja toimimaan niiden mukaisesti.

b) Se on tunteiden sivuuttamista.

c) Se on nopeiden päätösten tekemistä.

2. Miksi psykologinen lukutaito on hyödyllinen arjessa?

a) Se auttaa ymmärtämään tunteita ja käsittelemään niitä asianmukaisesti.

b) Se johtaa harkitsemattomiin reaktioihin stressitilanteissa.

c) Yksilö sivuuttaa omat tunnetarpeensa.

3. Mikä seuraavista on esimerkki psykologisesta lukutaidosta?

a) Omien tunteiden sivuuttaminen.

b) Stressin tunteen huomaaminen ja tauon pitäminen.

c) Jollekulle huutaminen vihaisena.

4. Mikä on ensimmäinen askel, kun tunnet voimakkaan tunteen?

a) Reagoida välittömästi.

b) Syyttää jotakuta.

c) Tunnistaa ja nimetä tunne.

5. Oikein vai väärin?

Tunteet ohjaavat käyttäytymistä:

a) Oikein

b) Väärin

Vastausavain

Kysymys	Oikea vastaus
1.	A
2.	A
3.	B
4.	C
5.	A



