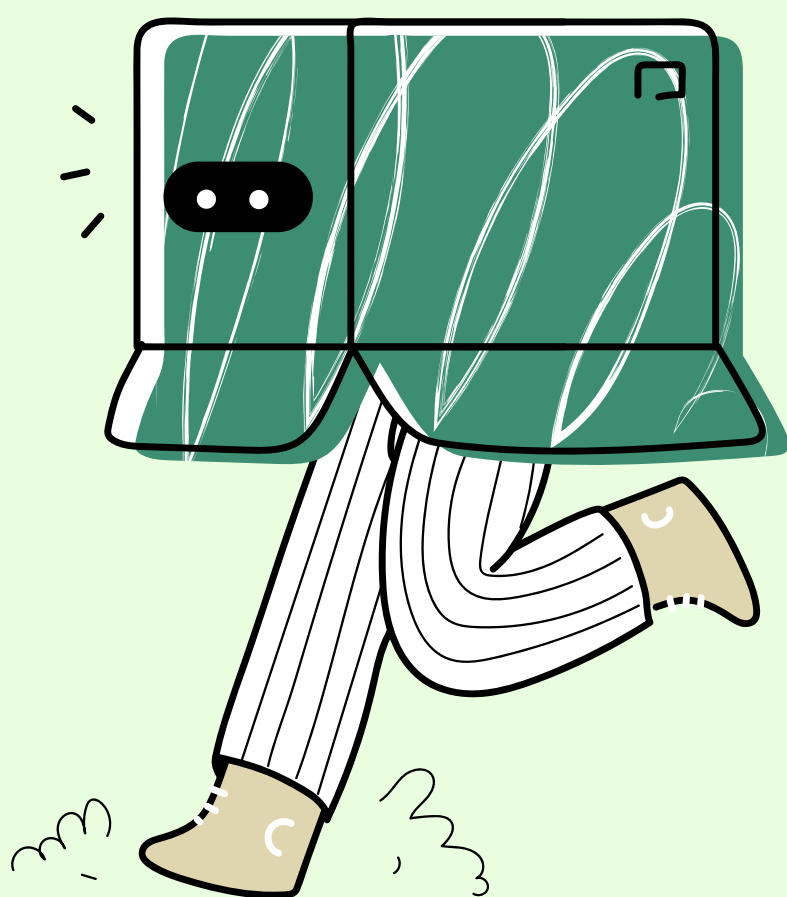


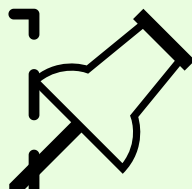


# OPAS TUNNETAIDOISTA



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
*Tampereen osasto*

**OPPAAN SIVUILLE ON KOOTTU TIETOA  
TUNTEISTA, KUTEN MITÄ NE OVAT,  
MITKÄ OVAT NIIDEN TEHTÄVÄT JA  
MINKÄLAISIA TUNTEITA ON  
OLEMASSA. OPPAAN LOPPUUN ON  
KOOTTU ERILAISIA  
TUNNETAITOHARJOITUKSIA.**

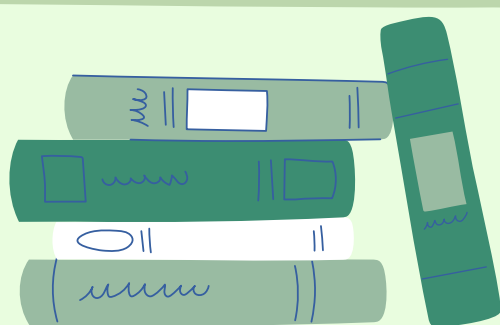


Nuoruuteen, kuten aikuisuuteenkin, kuuluu monenlaisia tunteita. Päivän aikana voi tuntea iloa ja toivoa herättäviä tunteita, kuten ihastumista tai innostusta, mutta myös hankalilta tuntuvia tunteita, kuten surua, vihaa, häpeää tai pelkoa.

Erilaisten tunteiden hyväksyminen osaksi omaa elämää sekä tunteiden tunnistaminen on omaa hyvinvointia ja itsetuntoa vahvistavaa.



Jokainen meistä on saanut mallin omassa kasvuympäristössään, miten esimerkiksi tunteita voi ilmaista, miten tunteita on sanoitettu ja miten voi säädellä voimakkaita tunteita. Siten osalle tunnetaidot ovat tutumpia ja osalle oudompia. Onneksi tunnetaitoja voi harjoitella ja vahvistaa läpi koko elämän.



# MITÄ TUNTEET OVAT?



## KOEMME PÄIVITTÄIN MONENLAISIA TUNTEITA

Tunteet ovat mukana kaikessa mitä teemme. Tunteita herättää havainnot, kuten näkemämme, kuulemamme ja aistimamme asiat sekä ajatuksemme ja tulkintamme.

## TUNTEIDEN SYNTYMINEN ON AUTOMAATTISTA JA NOPEAA

Tunteet tuntuvat ennen kaikkea aistimuksina kehossa, kuten puristuksena, paineen tunteena, keveytenä tai kuplintana. Lisäksi tunteet kuuluvat ajatuksina mielessä ja näkyvät ulospäin kasvoiltamme, äänenpainostamme ja käyttäytymisestämme.



Kaikki tunteet ovat tärkeitä ja arvokkaita, eikä jaottelu negatiivisiin ja positiivisiin tunteisiin ole mielekäs.

## TUNTEET OVAT TARKOITETTU TURVAAMAAN HYVINVOINTIMME

Tunteet saavat meidät mm. hakeutumaan iloa tuottavien harrastusten ja ihmisten seuraan. Kun sallimme kaikki tunteet osaksi itseä, pystymme hyväksymään itsemme sellaisena kuin olemme. Tämä vahvistaa mm. itsetuntoa sekä hyvinvointia.



# TUNTEET TUOVAT VIESTEJÄ

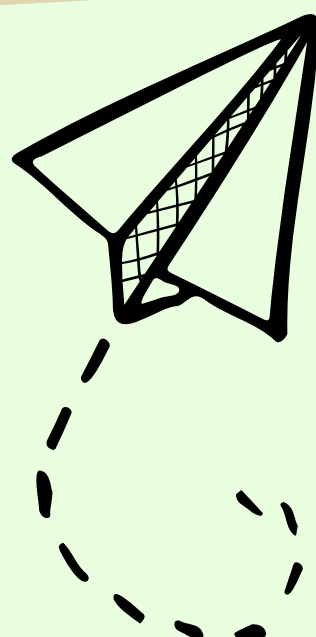
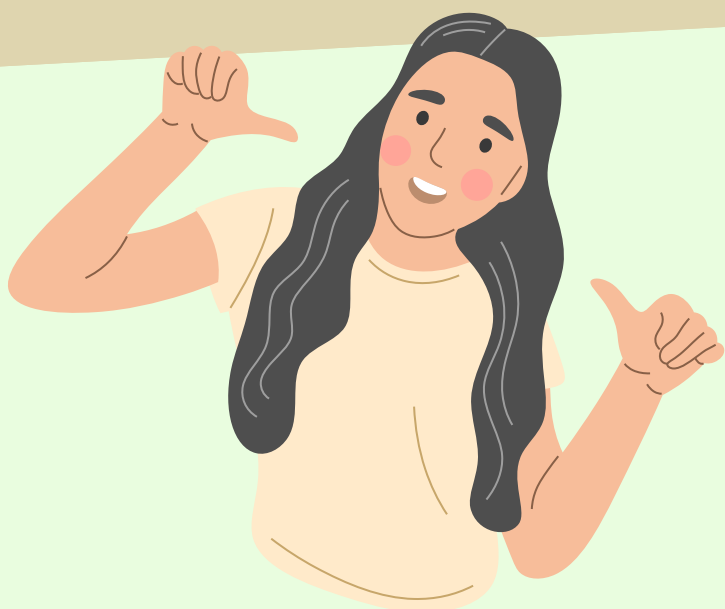


Tunteet tuovat meille myös tärkeitä viestejä, joita on hyvä oppia kuuntelemaan. Viestit kertovat meille itsestämme, mistä pidämme ja mistä emme. Viestejä kuuntelemalla opitaan toiminaan eri tilanteissa paremmin.



Viestit kertovat myös tarpeista tunteiden taustalla. Esimerkiksi vihan tunteen taustalla voi olla monia muita tunteita, kuten pettymystä, epävarmuutta ja yksinäisyyttä. Nämä tunteet viestivät, että jotkin tarpeet eivät ole tyydyttyneet, kuten esimerkiksi turvan ja kuulluksi sekä nähdyksi tulemisen tarpeet. Sen sijaan mm. ilon tunnetta koemme, kun jokin tarve on tyydyttynyt. Edellä mainituissa tarpeissa on vain osa tarpeista, joita kaikilla ihmisillä on.

Kuuntelemalla tunteitamme itsetuntemuksemme vahvistuu. Omia tunteita ja tarpeita kannattaakin aina ilmaista myös muille. Esimerkiksi: "Olen pettynyt, sillä meidän piti tehdä ryhmätyö yhdessä. Kaipaisin tasapuolisempaa työnjakoa." Silloin tulemme paremmin ymmärretyiksi ja kohdatuiksi.



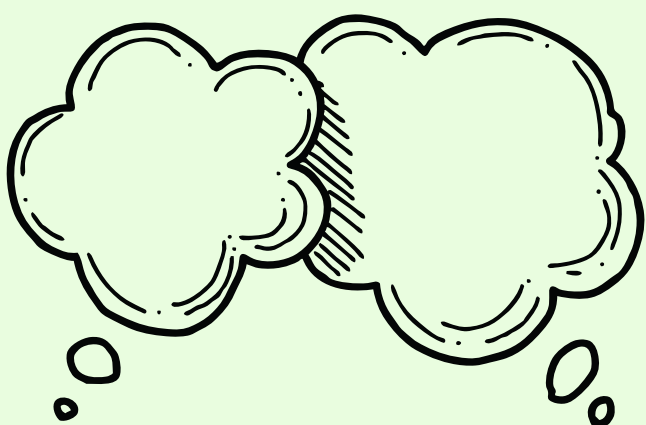
# AJATUSTEN VOIMA



Tunteet ovat ohimeneviä, eivät pysyviä. Voimme vaikuttaa tunteiden kestoon ja voimakkuuteen mm. hengityksen avulla, toiminnalla sekä ajatusten avulla. Ajatuksiimme pystymme vaikuttamaan, kunhan tulemme niistä ensin tietoisiksi. Ajatuksilla on tunteisiin valtava voima. Teemme usein tulkintoja asioista, joista emme tiedä tai ymmärrä. Tulkinnat saavat aikaan vahvojakin tunteita ja siksi omiin tulkintoihin kannattaa kiinnittää huomiota ja pyrkiä pysymään tehdyissä havainnoissa.

Kuvittele, jos esimerkiksi kävelet kadulla kaveriporukan ohi ja kohdallasi porukka pyrskähtää nauramaan. Mitä tunteita tilanne voisi aiheuttaa itsessäsi? Tilanteen voi tulkita esimerkiksi niin, että porukka nauraa jostain syystä juuri minulle. Silloin tunne voi olla esimerkiksi pettynyt, jännittynyt tai ärtynyt. Jos tilanteen tulkitsee niin, että porukalla on jokin keskinäinen hauska juttu menossa, niin heidän tunteensa voi tarttua ja oma tunne voi olla esimerkiksi ilo.

Jokainen kokee tunteita yksilöllisesti. Tähän vaikuttaa mm. temperamentti, persoonallisuus, aiemmat kokemukset sekä niistä johtuvat tulkintamme. Samoissa tilanteissa voimme kokea siis hyvin erilaisia tunteita ja käyttäytyä eri tavoin.



# PIILOTETUT TUNTEET



Jokainen on saanut tietynlaisen mallin miten suhtautuu tunteisiin. Onko kotona saanut ilmaista kaikkia tunteita? Onko tunteita sanoitettu?



Jos tunteita kielletään tai piilotellaan tunnistamisen ja hyväksymisen sijaan, niin tunnistamattomina tunteet voivat patoutua sisällemme, kuluttaa voimavarojamme ja laskea mielialaamme. Silloin tunne jää kehoon ja purkautuu lopulta kehon ja mielen oireina ulos, kuten esimerkiksi vatsakipuna tai alakulona. Jos emme kohtaa tunnetta, niin myös tunteen tärkeä viesti jää kuulematta, emmekä osaa toimia itseämme kohtaan parhaalla mahdollisella tavalla.



Onneksi tunteiden tunnistamista voi aina harjoitella pysähtymällä kuulemaan kehon tunneaistimuksia. Tunnetaitojen kehittäminen on omasta hyvinvoinnista huolehtimista!



# KAIKKI TUNTEET *ovat tärkeitä*

## Suru

auttaa meitä hidastamaan tahtia ja pysähtymään silloin, kun menetämme jotain merkityksellistä. Suru on kunnianosoitus menneelle ja tärkeä vaihe siihen, että voimme alkaa suunnata kohti jotain uutta, pikkuhiljaa illoakin. Suru auttaa näkemään mikä on itselle tärkeää, se kirkastaa omia arvoja. Suru antaa myös muille mahdollisuuden lohduttaa.



## Pelko

auttaa meitä vaaratilanteissa. Pelko pitää meidät valppaina ja pitää meidät suojassa, se saa meidät toimimaan varovaisesti ja vastuullisesti. Pelon tunne tuo viestiä turvan tarpeesta. Se mikä meille kullekin tuo turvaa, on yksilöllistä. Usein se on toisen ihmisen tuki, läsnäolo ja kosketus.



## Viha

antaa rohkeutta itsemme ja toisten puolustamiseen ja sisua toimia. Vihan tunnetta tarvitaan, jotta tunnistamme omat rajamme. Vihan tunne kertoo esimerkiksi siitä, että joku on kohdellut meitä epäoikeudenmukaisesti. Viha antaa voimaa kertoa jämakästi, mutta rakentavasti, mikä ei ole itselle ok.



## Ilo

kannustaa tekemään asioita itsemme ja muiden hyväksi. Ilo auttaa palautumaan stressaavista tilanteista sekä väsymyksestä. Ilon tunne vapauttaa kehossamme mielihyvähormoneja. Mielihyvän tunteet lisäävät voimia, luovuutta ja hyvinvointia. Pidäthän siis huolen, että joka päivässäsi on asioita, jotka tuottavat iloa.



# TUNNETAIDOT

Tunteiden ymmärtämistä ja taitoa toimia niiden kanssa kutsutaan tunnetaidoiksi. Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot tukevat mm. mielenterveyttä, ihmissuhteiden rakentumista, itsetuntoa sekä hyvinvointia. Kun ymmärretään omia ja toisten tunteita ja pystytään ilmaisemaan tunnekokemusta toisille, myös ihmissuhteet ja toisten huomioiminen helpottuvat. Empatia eli kyky myötäelää toisen tunteita myös vahvistuu. Onneksi tunnetaitoja voi aina harjoitella ja vahvistaa!

Tunnistaminen tarkoittaa sitä hetkeä, jolloin tunne on virinnyt niin, että sen voi havaita kehossa ja/tai mielessä ja ihminen pysähtyy kuuntelemaan itseään ja havaitsemaan mistä tunteesta on kyse. Tunnistamisen harjoitteluvaiheessa voi laittaa vaikka jännittäessä käden vatsan päälle ja sanoa, että tältä jännittäminen tuntuu. Tunteita on usein useita päällekkäin mikä vaikeuttaa niiden tunnistamista ja käsittelyä. Tunteet ovat siis kehollisia aistimuksia. Jos ei tietoisesti pysähdy kehonsa äärelle, niin tunteet ja tarpeet saattavat jäädä huomaamatta. Tunteiden tunnistaminen on siis itsensä tarkkailua sekä havainnointia ja se vahvistaa itsetuntemusta.

Sietämisellä tarkoitetaan tunteen kestämistä sellaisenaan ja siinä olemista. Se on tunteeseen suostumista ja siinä olemista ilman, että tunteeseen heti reagoidaan. Sietämistä helpottaa esimerkiksi rauhallinen hengittely. Tietoinen läsnä oleminen tunteen aikana eli tunteen sietäminen vaikuttaa aivoihin pysyvästi. Mitä enemmän läsnäoloa harjoittelee, sitä helpommaksi tämä tunnetaito tulee. Usein vaikeat tunteet pyritään torjumaan sietämisen sijaan. Siedettynä tunne on kuitenkin tehnyt tehtävänsä ja voi mennä pois. Torjuttuna tunne saattaa pyrkiä pintaan yhä uudelleen, vieläpä vahvistuneena. Tunteen sietäminen on koko elämän mittainen kasvuprosessi, johon aikuisetkaan ei aina kykene.

# TUNNETAIDOT

Säätelyllä tarkoitetaan vaikuttamista tunteen keston ja voimakkuuteen. Usein esimerkiksi jännitystä säädellään jo etukäteen mikä onkin hyödyllinen taito.

Lisäksi on tärkeää löytää reaaliajassa toimivia tunteiden säätelykeinoja, joilla syntynyttä tunnetta voi tietoisesti lieventää, ylläpitää tai vahvistaa.

Tunteen säätelyä tukee mm. hengitys, kosketus, mielikuvat, omat ajatuksemme sekä toisen ihmisen tuki.

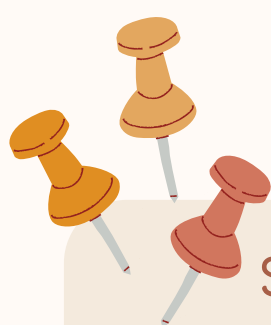
Tunteen ilmaiseminen onnistuu parhaiten, kun tunteen on ensin tunnistanut, sietänyt ja jolloin keinoilla myös säädellyt. Näin tunnekuuhu on laantunut ja päästään rakentavaan tunteen ilmaisemiseen. Kun tunnekuuhu antaa myöden, kannattaa tunnetta sanoittaa. Kertomisen lisäksi ilmaisemiselle on muitakin keinoja, kuten luovuus. Kehollisia keinoja ovat mm. itkeminen, hymyileminen, huutaminen, kosketus, jalkojen tömistely. Liikkeellisiä keinoja ovat mm. tanssi, juoksu ja liikkuminen. Tunteista kertominen voi tuntua pelottavalta, jos siihen ei ole tottunut, mutta se on ainoa keino, jonka kautta muut voivat ymmärtää meitä ja ottaa huomioon.

Tunteen purkamisella tarkoitetaan tunteen purkamista ulos kehosta ja mielestä viemästä energiaamme. Aina purkamiselle ei ole tarvetta, tunne on voinut haihtua jo aiemmissa vaiheissa. Joskus purkaminen tapahtuu vasta pidemmän ajan päästä itse tunnetilanteesta. Purkaminen vaatii vähän enemmän aikaa, rauhaa ja joskus välineitäkin.

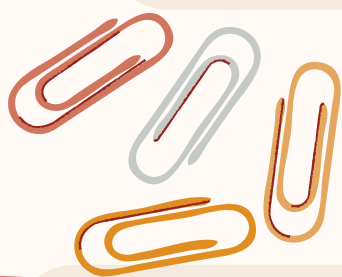
Myös tunteesta puhuminen on purkamista, mutta on tärkeää, ettei purkaminen jää aina pelkästään puheen ja mielen tasolle. Kehomme säilöo tunnekokemuksia mieltä syvemmälle, eikä pelkkä puhe aina tavoita niitä. Siksi keholliset ja luovat menetelmät ovat hyviä. Tunteen kehollinen purkaminen vaatii ensin tunteeseen virittäytymistä. Tunteen purkamiseen voi auttaa mm. maalaaminen, tanssi, siivoaminen, itku tai huuto.

# TUNNETAIDOT

Voimaantunut ihminen kokee onnistumista ja kyvykkyyttä toimia itsensä puolesta. Voimaantumista voisi kuvailla lopulliseksi tavoitteeksi tunnetaitojen kehittämisessä. Se tapahtuu ikään kuin luonnollisena seurauksena harjoittelun myötä. Voimaantunut ihminen kokee varmuutta toimia erilaisissa tilanteissa tunteidensa kanssa. Ymmärrys itseä kohtaan on kasvanut ja sen myötä myös luottamus selviytyä elämästä. Voimaantumisen kokemusta tukee mm. kannustava palaute, ymmärrys itsestä, onnistumisen kokemukset ja omien vahvuuksien näkyväksi tekeminen.



Seuraaville sivuille olemme koonneet erilaisia tunnetaitoharjoituksia aiheilla tunteiden tunnistaminen, tunteiden sietäminen, tunteiden säätteleminen, tunteiden ilmaisu sekä tunteiden käsittely ja purku



Voit tarttua aina yhteen tehtävään kerrallaan, sillä usein tehtävä tehdään jossakin tilanteessa.

Esimerkiksi keskittyy tehtävään kaksi ja kiinnittää huomiota, kun tulee tilanne, jossa hermostuu. Pyrkii muistelemaan tilanteessa tehtävänantoa ja tekemään sen mukaan. Kun tilanne on ohi ja on mielestään onnistunut, lukee tehtävänannon kolme ja keskittyy siihen.

# TUNNETAITO

## Harjoituksia

Tunnetaidoilla tarkoitetaan tunteiden ymmärtämistä ja taitoa toimia niiden kanssa rakentavasti.

Tunnetaidot ovat itsetuntemuksen ja hyvien vuorovaikutussuhteiden perusta.

Tunnetaitoja voi aina harjoitella ja vahvistaa!

### Tunteiden tunnistaminen

**1** Kehon tuntemukset kertovat mikä tunne on kyseessä. Tietoisien läsnäolon avulla tunteita voi tarkastella hyväksyvästi avoimin mielin, antamalla niiden tulla ja mennä. Kuuntele tunteiden tuomia tärkeitä viestejä!

#### Harjoitus

Ota mukava asento. Hengitä rauhassa ja tunnustele, miltä kehossasi tuntuu? Jännittymistä? Ahtautta? Pehmeyttä? Keveyttä? Minkä kokoinen, muotoinen ja värinen tämä aistimus olisi? Yritä nyt nimetä, mikä tunne tämä voisi olla. Mitä se haluaisi sinulle kertoa? Jo tunteen nimeäminen itselleen rauhoittaa omaa oloa!

### Tunteiden sietäminen

**2** Kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään, mutta vaati tahdonvoimaa sietää sen sijaan, että reagoi heti, erityisesti voimakkaiden tunteiden kohdalla.

#### Harjoitus

Ensi kerralla, kun meinaat jostakin syystä hermostua, voit kokeilla tarkkailla tunnetta nopean reagoinnin sijaan. Voit hengitellä rauhassa muutaman kerran, poistua hetkeksi tilanteesta tai esimerkiksi laskea kymmeneen. Tämän pienen pysähtymisen kautta saat itsellesi mahdollisuuden toimia tietoisesti ja rakentavasti.

# TUNNETAITO

## Harjoituksia

3

### Tunteiden säätely

On kykyä ilmaista tunteita sopivan kokoisina ilman hallitsemattomia tunteenpurkauksia. Esimerkiksi vihan tunnetta voi vaimentaa tai iloa vahvistaa. Voimme säädellä tunteitamme esim. hengityksen, ajatusten ja mielikuvien avulla.



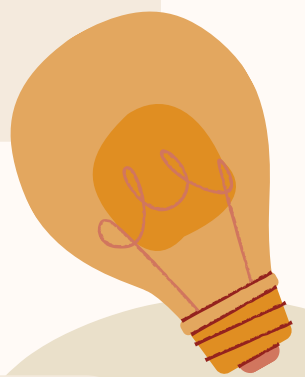
### Harjoitus

Voimme aina valita ajatuksemme, joten valitse hankalassa tilanteessa myönteiset ajatukset kielteisten sijaan. Ajatuksemme vaikuttavat tunteen kestoon ja voimakkuuteen. Valitse tilanteeseen sopivat myönteiset lauseet ja sano ne itsellesi ääneen peiliin katsoessasi. Esimerkiksi: ”selviän tästä”, ”osaan ja pystyn tähän”.

4

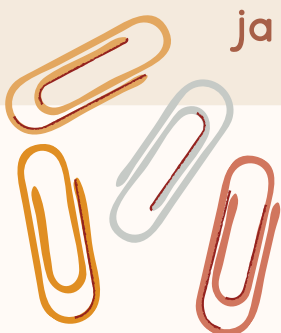
### Tunteiden ilmaisu

Mahdollisen tunnekuohun laannuttua tunnetta kannattaa aina sanoittaa. Sanoittamalla kerromme itsestämme käyttöohjeet toisille ja tulemme helpommin ymmärretyiksi, sillä kukaan ei ole ajatusten lukija.



### Harjoitus

Sanoita läheisellesi mitä tunnet, mitä koet ja mitä tarvitset. Miksi jokin ilahduttaa tai huolettaa. Voit käyttää apuna seuraavia lauseenaloituksia: Olen tosi iloinen, koska... Minut tekee surulliseksi... Olen ärtynyt, koska... ja kaipaisin...



# TUNNETAITO

## Harjoituksia

# 5

### Tunteiden käsittely ja purkaminen

Purkamisella tarkoitetaan erityisesti voimakkaiden tunteiden purkamista ulos kehosta ja mielestä, jolloin ne ei vie enää energiaamme. Piilotetut tai käsittelemättömät tunteet voivat jäädä kehoomme muuttuen pidempiaikaisiksi olotiloiksi sekä aiheuttaen monenlaisia kehon ja mielen oireita. Puhumisen lisäksi tunteita voi käsitellä mm. liikkumalla, piirtämällä, kirjoittamalla, tanssimalla jne.

### Harjoitus

Virittäydy tunteeseen esimerkiksi kuuntelemalla tunteeseen sopivaa musiikkia. Virittäytymisen jälkeen voit kokeilla maalata tunnetta paperille. Valitse tunteeseen sopiva väri sekä muoto ja seuraa mihin pensseli alkaa viedä. Ei ole oikeaa tai väärää tapaa maalata. Maalauksen jälkeen voit kirjoittaa tunteesta vielä ”olisipa mukavaa”-tarinan, mikä ohjaa ajatuksia hyvään ja tulevaan.

### Lähteet:

- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017, Mitä sä rageet. Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen.
- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017, Mitä sä rageet. Tunteita sikanolosta sairaan siistiin.
- Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi.
- Niemi, P. 2015. Hyvää mieltä ja tunnetaitoja.
- Nyyti ry.
  - [www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteet/](http://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteet/)
- Nuorten mielenterveystalo.
  - [www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta\\_mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/tunteet\\_haltuun.aspx](http://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta_mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx)