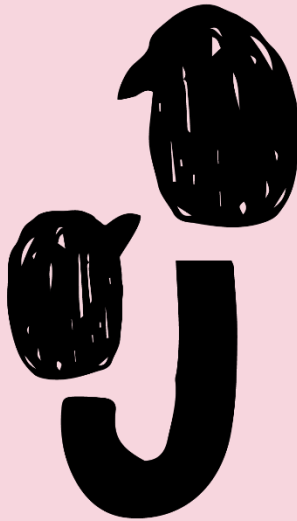


# *Pieni opas tunnetaidoista*



# *Sisällys*

Kehomme on tunteidemme koti .....	3
Tunteet .....	3
Tunnekehoyhteys.....	5
Perustunteet .....	6
Pelko .....	6
Viha .....	7
Suru .....	10
Häpeä ja Syyllisyys .....	13
Mielihyvä ja ilo.....	14
Tunnetaidot.....	18
Tunteen tunnistaminen .....	19
Tunteen kannattelu ja sietäminen .....	20
Tunteen säätely .....	21
Tunteen ilmaiseminen.....	22
Tunteen purkaminen .....	23
Tunnetaitojen harjoittelu on yhdessä kasvamista ....	24
Näillä pääset alkuun.....	25
Lähteet.....	26

# *Kehomme on tunteidemme koti*

## **Tunteet**

Tunteet ovat kehomme keino viestiä meille erilaisista asioista. Ensisijaisesti ne tuntuvat kehossamme tuntemuksina ja fysiologisina muutoksina, jonka lisäksi ne koetaan mielen sisäisinä kokemuksina. Tunteet näkyvät ulospäin mm. käyttäytymisestämme, kehonkielestämme, äänenpainostamme sekä kasvoiltamme. Kuitenkaan kaikki toteutuneet tunteet eivät koskaan pääse tietoisuuteemme asti.

**Perustunteiksi luetaan yleensä kasvoiltamme luettavat ilo, suru, viha, pelko sekä vähemmän arkikielessä käytetty inho. Vuorovaikutuksessa syntyviä sosiaalisia tunteita ovat häpeä ja syyllisyys.** Karkeasti perustunteet voidaan siis jakaa mielihyvän ja mielihäviön tunteisiin, joista jokaisella tunteella on oma tärkeä tehtävänsä ja ne viestivät meille erilaisia asioita. Ne ovat sisäisen toiminnanohjausjärjestelmämme aikaansaannoksia,

jotka ovat kehittyneet aikojen saatossa ohjaamaan meitä toimimaan järkevästi. Aivan kuin sisäinen kompassi, joka ohjaa meitä kulkiessamme.



## Tunnekehoyhteys

Tunteiden tunnistamisessa ja käsittelyssä tunnekehoyhteys on tärkeässä asemassa. Siinä laskeudutaan tuntemisen ja erityisesti aistimisen tasolle järjen tason tietämisen sijasta. Näin ollen ennen kuin tunteita voi tiedostaa tuntevansa niihin pitää muodostaa yhteys. Tunnekehoyhteys juurruttaa meidät syvemmälle itseemme, jolloin myös tunteiden käsittely tuntuu turvallisemmalta. Tunnekehoyhteyttä voisi ajatella puunrunkona, joka yhdistää tuulen mukana tulevat tunteet, jotka mielenlehvät aistivat puunjuurina oleviin itsetuntoon ja itsetuntemukseen. Kuten puun runkoa ja juuria, myös tunnekehoyhteyttä voi vahvistaa ja tunnetyöskentelyssä muutos onkin kasvua, ei korjaamista.



# *Perustunteet*



## **Pelko**

Pelko on tunteena varsin haastava, mutta kuitenkin välttämätön. Sen tarkoituksena on suojata meitä sekä elämää ja ohjata hakeutumaan turvaan silloin kun koemme fyysistä tai henkistä uhkaa. Pelko auttaa meitä huomaamaan ympärillämme asioita, jotka ovat meille haitaksi. Koska pelko herättää elimistömme hälytystilaan sekunnin sadasosassa, on yleistä, että tulkitsemme peloksi myös sellaisia asioita tai tilanteita, joissa ei ole oikeaa uhkaa.

Pelko fysiologisine muutoksineen pakottaa meidät pysähtymään ja arvioimaan onko uhka todellinen vai ei, ollen niin kehollisesti kuin aivotasollakin yksi voimakkaimmista tunteista. Usein pelon aiheuttamat fysiologiset muutokset ovat hyvin lähellä vihan tunteen aiheuttamia muutoksia ja viha saattaa herätä puolustamaan pelkoa. Pelon tarkoitus on siis suojella ja pysäyttää meneillään oleva toiminta. Kuitenkin pelkoon

liittyvät kokemukset, keholliset piirteet, stressi ja jatkuva varuillaan olo ovat elimistölle raskaita ja ihminen tarvitseekin keinoja itsensä rauhoittamiseen.

## **Viha**



Vihasta puhutaan usein melko negatiiviseen sävyyn ja siihen liitetään muun muassa paljon paheksuntaa, pelkoa ja kieltämistä. Vihan tunne liittyy erityisesti hylkäykseen sekä itsenäistymiseen ja uhmaikä ja murrosikä ovatkin vihan kehittymisen kannalta ensiarvoisen tärkeitä. Vaiheiden avulla lapsi tai nuori rakentaa identiteettiään ja itsenäistyy. Vihan taustalla on paljon positiivista voimaa, jonka avulla mm. selviydymme, puolustaudumme ja yritämme uudelleen. Siihen liittyvät kyky ja halu itsensä sekä läheistensä puolustamiseen ja rajojen asettamiseen. Sen avulla voidaan myös saada aikaan muutosta asioissa tai olosuhteissa. Näin ollen viha ja aggressio tunteina eivät ole niin pahoja kuin millaisina ne saatetaan nähdä. Viha on avain kohti itsenäisyyttä, luovuutta ja omaa tahtoa.

Vihan tunne on hyvin fyysinen ja kokonaisvaltainen tunne. Tuntiessamme itsemme uhatuiksi, syntyy meissä välittömästi fysiologinen ja psyykkinen kiihtymystila. Psyykkisesti kiihtymystilaan liittyy usein myös muita tunteita kuin vihaa, kuten esimerkiksi pelkoa tai ahdistusta. Fysiologisesti viha tuntuu kehossa eniten käsissä, rinnassa ja reisissä. Myös syke nopeutuu ja hengitys tihenee. Kyseessä on kehon ylivireystila, jossa keho siirtyy hälytystilaan, joka mahdollistaa voimankäytön.

Kun vihan säätelemisen kanssa on vaikeuksia tai yhteys omaan vihaan on kokonaan poissa, voi se johtaa monenlaisiin aggression ongelmiin. Voimakkaana fyysisenä tunteena viha saattaa purkautua voimakkaasti ja aggressiivinen käytös on hyvä pitää erillisenä käsitteenä vihan tunteesta.

Yksi vihan tärkeimmistä tehtävistä nykymaailmassa ihmisille on terveiden rajojen asettaminen. Rajojen asettaminen on välttämätöntä, jotta erottaa oman selkeän ja erillisen identiteettinsä muista ihmisistä. Rajat tuovat suojaa ja niiden avulla säädellään sekä fyysistä että psyykkistä etäisyyttä muihin. Näin ollen



rajat voivat olla sekä sisäisiä, että ulkoisia. Omien rajojen hahmottaminen alkaa jo lapsuudessa.

On sekä kehon että mielen hyvinvointiin liittyvä valinta tunnistaa, ilmaista ja käsitellä omaa vihaa ja suuttumusta oikeilla tavoilla. Sitä ei myöskään tarvitse pelätä, vaan sen sijaan sitä voi pitää voimavarana, joka vie eteenpäin. Vihaa on hyvä purkaa kehon kautta, koska se on kehollinen sekä vahva tunne.



## Suru

Suru on luonnollinen tunne, jonka avulla reagoimme erilaisiin vastoinkäymisiin, joita kohtaamme elämässä. Se on välttämätön vaihe, jotta voimme siirtyä eteenpäin ja päästää irti menneestä. Surun kokeminen on yksilöllistä, mutta se etenee usein vaiheissa.

Surun vaihteita voivat olla:

- **Kieltäminen**, jolloin tapahtunutta voi olla vaikeaa hyväksyä
- **Viha**, joka herää puolustamaan surua
- **Kaupankäynti**, jolloin pohditaan keinoja tapahtuneen mitätöimiseksi
- **Masennusvaihe**, jossa suruun suostutaan
- **Hyväksyntä**, jossa suru käsitellään ja käydään läpi.

Vaiheet voivat ilmetä eri järjestyksessä tai samanaikaisesti. Kuitenkin suruprosessin loppupuolella tuska helpottuu ja surusta tulee osa ihmisen identiteettiä ja elämänhistoriaa. Mikäli surua ei surra,

vaan se suljetaan pois, voi sen myötä kadota myös ilo, jolloin ihminen saattaa vaipua masennukseen. *Näin ollen tervettä surua voidaan pitää masennuksen vastakohtana.*

Suru on fyysinen tunne, joka voi ilmetä kehossa erilaisina tuntemuksina. Useimmiten suru tuntuu sydämessä, mutta se voi ilmetä myös muilla tavoilla, kuten esimerkiksi ruokahaluttomuutena, unettomuutena tai päänsärkynä. Suru saa olon raskaaksi ja hidastaa motorisesti sekä aiheuttaa alivireyttä. Surun käsittelystä saatetaan käyttää jopa sanaa surutyö, joka kuvastaa hyvin sen fyysisiä reaktioita sekä raskasta oloa. Terve suru on parhaimmillaan eheyttävää ja rakentavaa - ei tuhoavaa. Se pitää sisällään synkkyyttä, mutta myös lohtua ja kauneutta. Suru tuo mukaan elämäämme aina myös muita tuntemuksia ja näkökulmia. Sairastuttaessa esimerkiksi arvostusta ja kiitollisuutta elämää kohtaan tai eron myötä esimerkiksi itsevarmuutta.

Itkeminen on keholle luontainen tapa reagoida suruun. Se rentouttaa ja puhdistaa sekä palauttaa elimistön

lepotilaan jännitystilasta, jonka tunnekuuhu on aiheuttanut. Suru ja surun ilmaiseminen on yksilöllistä ja se siivilöityy temperamentin läpi. Temperamentin lisäksi siihen liittyvät myös aikaisemmat kokemukset surusta. Surun ainoa hoito on sureminen, eikä sitä siksi saa kiirehtää. Parhaimmillaan suru saa meidät löytämään itsestämme uusia puolia ja mahdollisuuksia kun kohtaamme sen rauhassa ja kiireettömästi. Surussa läsnä oleminen voi myös vahvistaa tunnettamme siitä, että elämä kannattelee meitä kyllä, kun emme itse enää tiedä miten toimia.

Surua voidaan käsitellä erilaisilla tavoilla ja sen prosessoiminen on todella tärkeää. Joskus isojen asioiden sureminen on todella työlästä ja silloin surua voi olla hyvä purkaa ja käsitellä myös esimerkiksi puhumalla, kirjoittamalla tai mielikuvaharjoitusten avulla. Myös lohduttaminen ja lohduttautuminen ovat tärkeitä taitoja, joita voi harjoittaa vielä aikuisenakin. Lohduttaminen on myös ensiarvoisen tärkeää lapsen surun kohdalla. Joskus suuremmista suruista voi pitää vapaapäiviä, jolloin esimerkiksi liikkuminen voi auttaa irrottautumisessa.



## Häpeä ja Syyllisyys

Muista perustunteista poiketen häpeä ja syyllisyys ovat sosiaalisia tunteita, joiden sanotaan muodostuvan vasta hieman myöhemmin, noin 1-3 vuoden iässä, vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Kuitenkin syviä häpeäkokemuksia saattaa muodostua jo kohdussa. Häpeä ohjaa käyttäytymistämme suhteessa toisiin ihmisiin ja sen avulla ymmärrämme toimintamme vaikutuksen sekä keitä olemme suhteessa toisiin. Syyllisyys taas auttaa meitä korjaamaan sellaisia tekojamme, jotka vahingoittaneet joko itseämme tai toisia ja ohjaa sitä mitä teemme. Molemmilla on siis oma tärkeääkin tärkeämpi tehtävänsä.

Terveen häpeän tunne auttaa ihmistä ennakoimaan omien tekojensa seurauksia ja merkitystä. Se auttaa rajojen asettamisessa sekä sen ymmärtämisessä minkä tekeminen on toisille soveliasta ja minkä ei. Parhaimmillaan häpeän tunne auttaa ihmistä näkemään kuka ja millainen todella on ja miten sosiaalisissa tilanteissa tulisi käyttäytyä. Sen voidaan sanoa olevan

sosiaalinen jarru, joka näyttää meille miten on soveliaista missäkin tilanteessa käyttäytyä.

## Mielihyvä ja ilo

On tutkittu, että aivomme ovat rakentuneet huomaamaan ympärillämme helpommin uhat ja vaaratilanteet. Kuitenkin ihminen pyrkii luonnostaan toiminnallaan välttämään kärsimystä ja mielipahaa. Näin ollen ilon, onnen ja hyvän huomaaminen yksi arvokkaimmista tunnetaidoista, jonka käyttö ja vahvistaminen ovat pääosin omissa käsissämme. Olemme siis itse vastuussa omasta onnellisuudestamme eikä ulkoisilla olosuhteilla ole siihen juurikaan vaikutusta. Tutkimusten mukaan ulkoisten olosuhteiden vaikutus onnellisuuteemme onkin vain noin 10 prosenttia. Onnellisuudenkin taustalla vaikuttavat tarpeet, jotka täytyy kuulla ja tyydyttää, jotta onnellisuus ylipäättään on mahdollista. Ilolla ja mielihyvän tunteilla on myös tärkeä rooli mielipahan tunteista ja stressistä



toivuttaessa. Tämän lisäksi mielihyvän tunteilla on myös positiivinen vaikutus fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Esimerkiksi nauramisella on tutkittu olevan moninaisia kehoa ja mieltä vahvistavia hyötyjä ja muun muassa jo pelkkä hymyn matkiminen laskee verenpainetta.

Ilon ja mielihyvän tunteet ovat siis tärkeä osa mielekkään elämän luomisessa ja ylläpitämisessä. Niitä voi harjoittaa aistien kautta esimerkiksi kuuntelemalla miellyttävää musiikkia, katsomalla miellyttäviä asioita tai tuoksuttamalla miellyttäviä tuoksuja. Ilon vahvistaminen aistien kautta helpottaa tunteeseen palaamista myöhemmin ja antaa tunteesta enemmän irti. Aidon ilon ja mielihyvän kokemisen taustalla näyttäytyy myötätunto itseä ja muita kohtaan.

Omasta onnellisuudesta vastuunottaminen ei vaadi suuria tekoja, vaan usein pienet omaa hyvää oloa kasvattavat teot riittävät. Kehosta huolehtiminen, terveellinen ruokavalio, luonnossa liikkuminen sekä pienet mukavuusalueen rajojen ylitykset riittävät pystyvyyden ja onnistumisen tunteen vahvistamiseen, joka kasvattaa mielihyvää ja onnellisuutta. Myös

unelmointi ja kiitollisuus vahvistavat iloa ja myönteistä asennetta.

Ilo ja mielihyvä näyttäytyvät sekä suhteessa itseen että toisiin ja siihen liittyviä tunnetaitoja on hyvä harjoittaa molemmilla tavoilla. Esimerkiksi aito anteeksi antaminen lisää tutkitusti sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia. Anteeksi antamisen prosessin avulla on mahdollista kohdata myös muun muassa surua, pelkoa ja vihaa ja päästää siitä lopulta irti. Kielteisistä asenteista ja ajatusmalleista voi päästä eroon myös harjoittamalla myönteistä asennetta ja ajatusmalleja. Asenteiden takana on ajatuksia ja vaikka ajattelun ohjaaminen myönteiseen suuntaan on työlästä, se on kuitenkin mahdollista. Myönteisen ajattelun vahvistaminen ei tarkoita sitä, ettei mielipahan tunteita tunnettaisi tai tunnistettaisi, vaan ennemminkin sitä, ettei niihin jäädä jumiin. Myönteisiä ajatusmalleja harjoiteltaessa on hyvä kiinnittää huomiota valikoivaan havaitsemiseen sekä yleistämiseen ja liioitteluun, joihin ihmisillä on taipumus. Valikoiva havaitseminen tarkoittaa sitä, että on huomaa automaattisesti asioiden kielteisen puolen. Liioittelussa taas paisutellaan



tapahtumia tai käytetään esimerkiksi ilmaisia aina, ei koskaan, ikinä tai taas. Kannattaa välttää myös sitä, että lukee ajatuksia rivien välistä tai tekee hätiköityjä johtopäätöksiä tai tulkintoja asioista. Myönteisten ajatusten vahvistaminen vaatii työtä ja sitkeyttä mutta myös palkitsee varmasti.

# *Tunnetaidot*

Siinä missä tunteet ovat melko automaattisesti meissä sisäsyntyisenä, tunnetaitoja voimme harjoitella läpi elämän. Tunnetaidot määrittävät pitkälti sitä, miten toimimme tunteiden kanssa ja minkälaisia valintoja teemme tunnehetkissä. Niillä on myös sosiaalinen rooli, sillä ne auttavat meitä ihmissuhteissa ottamaan huomioon toiset niin yksilöinä kuin ryhmässä. Tunnetaidoista puhuttaessa tärkeimpinä taitoina voidaan pitää tunnistamista, kannattelua, säätelyä, ilmaisemista, käsittelemistä sekä niistä seuraavaa voimaantumista. Lopullinen tavoite tunnetaitojen vahvistumisen ja oppimisen myötä on voimaantuminen, jolloin ihminen kokee kyvykkyyttä ja onnistumista sekä varmuutta toimia erilaisissa tilanteissa tunteiden kanssa.



## Tunteen tunnistaminen

Tunnistamisvaihe toimii pohjana muiden tunnetaitojen rakentumiselle. Tunnistamisvaiheessa pysähdytään havaitsemaan virinnyt tunne ja tiedostamaan se tunnekehoyhteyden avulla. Tunne ja sen kehollinen tuntemus voidaan sanoittaa itselle jolloin tunteiden tunnistaminen vahvistuu. Kehollista tuntemusta voidaan vahvistaa esimerkiksi asettamalla käsi sen kohdan päälle jossa tunne tuntuu. Koska tunteen tunnistamisen edellytyksenä on tietoisuus omista tunneaistimuksista kehossa, tunnesanasto sekä niiden yhdistämisen taito, on lasten kanssa toimittaessa tärkeää vahvistaa niitä taitoja. Omien tunteiden ja kehoistimusten tietoinen sanoittaminen rikastaa myös lasten tunnesanastoa ja -aistimuksia ja lapset oppivat näin myös sanoittamaan ja tunnistamaan omia tunteitaan. Esimerkiksi ”minua jännittää ja se tuntuu pistelynä vatsassani”. Kuitenkin jo pelkkien kehoistimusten huomioiminen vahvistaa tunteiden tunnistamisen taitoja. Mitä enemmän tunteiden tunnistaminen vahvistuu, sitä helpompaa on havaita myös päällimmäisen tunteen alla piileviä syvempiä

tunteita, joiden käsitteleminen on usein meille vaikeampaa.

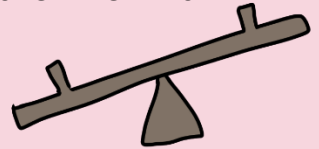
## **Tunteen kannattelu ja sietäminen**

Tunnistamisen jälkeen siirrytään tunteen kannatteluun, tai paremminkin sanottuna sietämiseen, joka lienee vaikein tunnetaito. Tunteen sietäminen vaatii mm. tahdonvoimaa olla reagoimatta impulsseihin, joita tunne meissä aiheuttaa. Lisäksi tärkeää on myötätunto itseä kohtaan sekä kyky havainnoida mitä itsessä tapahtuu tunnereaktion aikana. Tunteen sietämisessä tärkeintä on vain olla tunteessa tietoisesti läsnä ja kestää se. Tietoinen läsnä oleminen vaikuttaa aivojen tasolla siihen, että tunne muuttuu sitä helpommaksi kestää mitä enemmän sitä kannatellaan ja siedetään. Tietoisella tunteen sietämisellä voidaan kasvattaa ärsykkeeseen reagoimisen välistä aikaa, joka vahvistaa lapsilla mm. itsesäätelykykyä. Kun tunnetta oppii sietämään, eikä siihen reagoi heti, voi itse tietoisesti valita miten tunteeseen reagoi.

Hengitys ja siihen keskittyminen on yksi tehokkaimmista itsensä



rauhoittelemisen keinoista, jota voidaan harjoitella myös lasten kanssa. Mitä voimakkaampi tunne on kyseessä, sitä vaikeampaa sitä on sietää ja kannatella. Etenkin voimakkaiden tunteiden kohdalla voi olla hyvä lisätä sietämiseen kehollinen harjoitus, joka ankkuroi turvallisesti tilanteeseen. Turvan kokeminen on avainasemassa tuntemiselle.



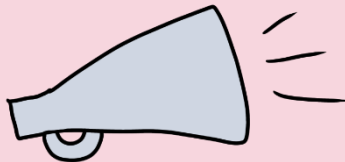
## Tunteen säätely

Tunnistamisen ja sietämisen jälkeen on vuorossa tunteen säätelyvaihe, jossa vaikutetaan tunteen voimakkuuteen ja keston. Usein tunteita säädellään jo ennen tunnereaktiota esim. ennen jännittäviä tilanteita, joka omalta osaltaan lieventää jännityksen tunnetta. Säätelyn takana on myös ihmisen oma temperamentti sekä kasvuympäristö, jotka omalta osaltaan määrittelevät tunteen kestoja ja voimakkuutta. Säätely on taito, jonka oppiminen vie aikaa, eikä se onnistu aina aikuisiltakaan. Tunteen säätelyä voidaan harjoittaa mm. ajatuksilla, toiminnalla, sosiaalisella tuella sekä fokusoimalla ajatukset tai keskittymällä esimerkiksi hengitykseen. Lasten kanssa erilaiset hengitys- ja mielikuvaharjoitukset sekä esimerkiksi satuhieronta

vahvistavat tunteen säätelytaitoa arjessa. Joskus tunne voi kuitenkin olla niin voimakas, että sitä täytyy purkaa ennen kuin sitä voi edes alkaa sietää saati säädellä.

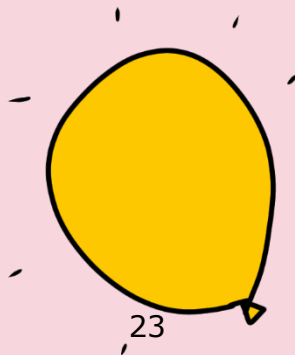
## Tunteen ilmaiseminen

Tunteen ilmaisulla tarkoitetaan rakentavaa tunteen ilmaisemista kun tunne on ensin tunnistettu, siedetty ja jollain keinolla säädely, jolloin tunnekuuhu on laantunut. Tunteen aito sanoittaminen on ilmaisun kannalta tärkeää, mutta usein vaikeaa tunnekuuhun keskellä. Se kuitenkin vahvistaa yhteyttä tunteidemme ja tarpeidemme välillä ja syventää usein niin yhteyttä itseän kuin toisiin ihmisiin. Tunteen ilmaisun keinoja ovat; sanoittaminen eli tunteen ääneen sanominen, luovat menetelmät kuten musiikki, laulaminen, piirtäminen tai maalaaminen, keholliset keinot kuten itkeminen, kosketus, äänen käyttö tai hymyily sekä liikkeelliset keinot kuten esim. juoksu tai tanssiminen.



## Tunteen purkaminen

Tunteen ilmaisemisen jälkeen seuraa purkamis- tai käsittelyvaihe, mikäli tunteen voimakkuus sitä vaatii. Tunteen purkaminen poistaa tunteen mielestämme ja kehostamme, jolloin emme kuluta siihen enää energiaamme. Välillä tunne laantuu itsestään sietämisen, säätelyn ja ilmaisun myötä eikä sitä tarvitse purkaa ulos kehosta tai käsitellä näkyväksi. Voimakkaamman tunteen käsittely taas saattaa vaatia enemmän aikaa tai apukeinoja. Ennen kaikkea tunteet vaativat liikettä päästäkseen meistä ulos. Liike voi pienimmilläänkin olla vaikka vain suun liikettä puheen muodossa. Kehomme kuitenkin säilöo tunnekokemuksia mieltä syvemmälle josta puhe ei niitä tavoita ja siksi etenkin voimakkaampien tunteiden purkamiseen on hyvä käyttää myös kehollisia keinoja.



# *Tunnetaitojen harjoittelu on yhdessä kasvamista*

Lapset ovat tunnetaitojen harjoittelussa vasta alussa ja tarvitsevat siihen aikuisen mallia ja tukea. Ympäristö toimii lapselle opettajana siitä, miten tunteiden kanssa toimitaan. Esimerkiksi erilaiset ristiriitatilanteet kavereiden kanssa tuovat esiin sen, kuinka kehittymättömiä lasten tunnetaidot ovat. Näin ollen niiden harjoittelu lapsesta alkaen on erityisen tärkeää. Taitojen omaksuminen ei käy hetkessä, vaan vaatii aikuisen kärsivällistä opastusta ja satoja toistoja. Yhdessä ihmetellen tutkitaan miten ihmiset ja maailma toimivat ja sitä miten tulla toimeen muiden ja ennen kaikkea itsensä kanssa. Avainasemassa tunnetaitojen harjoittelussa on inhimillinen kohtaaminen johon kuuluvat myös epäonnistumiset ja aikuisenkin mielipahan tunteet. Näissä tilanteissa aikuisen rakentava toiminta ja tilanteeseen palaaminen sekä lapsen arvostava kohtaaminen ovat tärkeitä.



Tunnetaitojen harjoittelu jatkuu läpi elämän ja niitä voidaan vahvistaa vielä aikuisenakin lähtökohdista huolimatta.

## **Näillä pääset alkuun...**

Tunteiden sanoittamisen tueksi ilmaiset Mahti-susi tunnekortit voit tulostaa täältä:

<https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Tunne ja tarve –sanaston kasvattamiseen voit ladata tunne- ja tarve listat Tunne&Taida verkkokaupasta täältä:

<https://holvi.com/shop/TUNNEJATAIDA/product/e93531dc71568507220e47cfe733341f/>

*Myös lähdekirjallisuuteen kannattaa tutustua!* (s.26)

## Lähteet

Jääskinen Anne-Mari (2017). Mitä sä rageet? lasten ja nuorten tunnetaitojen tukeminen.

Jääskinen Anne-Mari (2017). Mitä sä rageet? #Tunteita sikanolosta sairaan siistiin.

Niemi Päivi (2014). Hyvää mieltä ja tunnetaitoja.

Myllyviita Katja (2016). Tunne tunteesi.