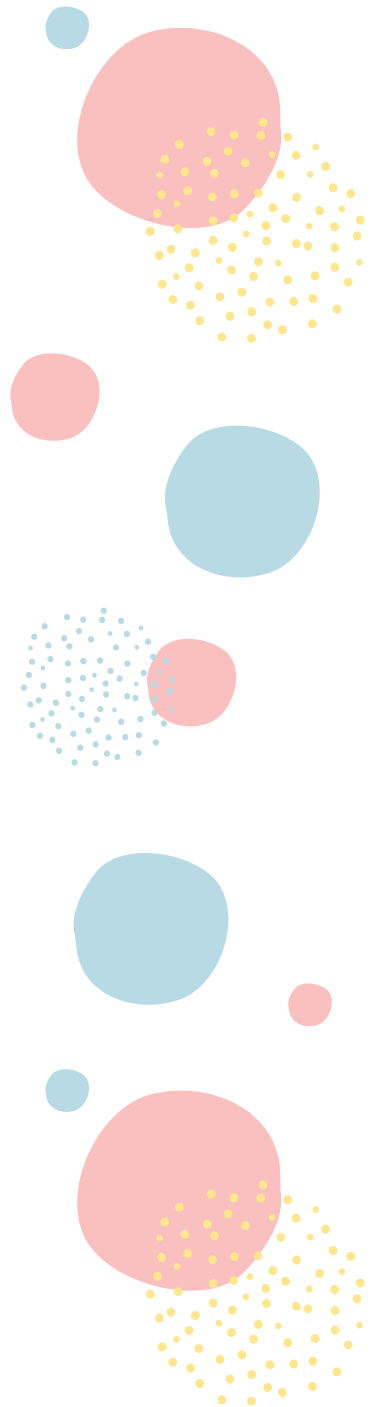

TUNNETAIDOISTA HYVINVOINTIA



TUNNETAITO-
OPAS

SISÄLLYS

Lukijalle	2
1. Mitä ovat tunnetaidot ja miksi ne ovat tärkeitä?	3
2. Tunteiden tunnistaminen	4
3. Tunteiden säätely	6
4. Tunteiden ilmaiseminen	8
5. Itsensä arvostaminen	10
6. Jämäkkyys	12
7. Tunteet ja ikääntyminen	14
8. Harjoituksia	15
Loppusanat	17
Lähteet	18



Lukijalle

Avasit tunnetaito-oppaan. Opas sisältää tietoa tunteista ja tunnetaidoista, sekä erilaisia vinkkejä tunnetaitojen kehittämiseen. Toivomme että oppaasta saat hyödyllisiä keinoja ja valmiuksia tunnetaitojen harjoittamiseen.

Tämä opas on tehty opinnäytetyönä Diakonia-ammattikorkeakoulussa, yhteistyössä Mielenvireys Ry:n kanssa.



1. Mitä ovat tunnetaidot ja miksi ne ovat tärkeitä?

Tunne on yleensä ohimenevä ja lyhytkestoinen reaktio. Tunteet kuuluvat jokaisen ihmisen päivittäiseen elämään ja ne ovat meidän motivaatiomme lähde. Tunteiden tuomalla viestillä on myös usein jokin merkitys hyvinvointimme kannalta.

Epämiellyttävät tunteet opettavat vähentämään käyttäytymistä, joista epämiellyttäviä tunteita syntyy. Sen sijaan miellyttävät tunteet motivoivat tekemään enemmän sellaisia asioita, jotka herättävät positiivisia tunteita.

Tunnetaidot tarkoittavat kykyä **tunnistaa, säädellä ja ilmaista** omia tunteitaan. Tunnetaidot ovat osa mielenterveyttä ja ne edistävät ihmisen hyvinvointia kaikin puolin. Tunnetaitojen kehittäminen on siis erittäin tärkeää kaiken ikäisenä.



2. Tunteiden tunnistaminen

Tunteiden tunnistaminen on ensimmäinen askel tunnetaitojen kehittämisessä. Kun osaa tunnistaa omia tunteita, on sen myötä myös muiden ihmisten tunteiden tulkitseminen ja ymmärtäminen helpompaa. Toisin sanoen on vaikea ymmärtää muiden ihmisten tunteita, jos omienkin tunteiden huomaaminen tuottaa hankaluuksia.

Kun lähdet tunnistamaan tunteitasi, on hyvä tarkkailla kehoa ja mieltä, kuinka se reagoi tunteisiin. Keho ja mieli toimivat aina yhdessä. Voimakkaita tunteita kohdatessa keho voi reagoida siihen esimerkiksi;

- Sykkeen nousuna
- Lihasjännityksenä
- Vatsakipuna
- Kuristavana tunteena kurkussa
- Jollain muulla tavalla, henkilöstä riippuen

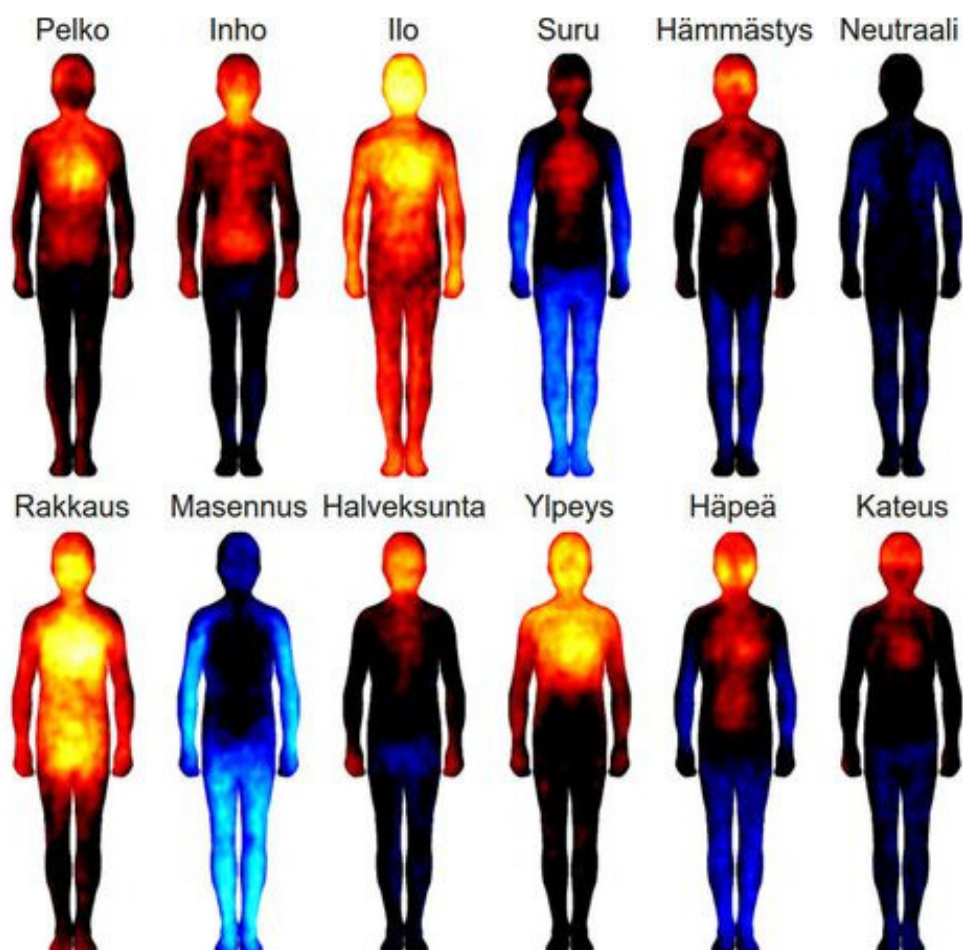
Tyypillisiä tärkeitä tunnistettavia tunteita ovat **pelko, suru, pettymys, häpeä, syyllisyys, loukkaantuminen ja kateus**. Tarpeellista on myös tunnistaa myönteiseksi koettuja tunteita, kuten **iloa, tyytyväisyyttä, uteliaisuutta, ylpeyttä ja helpotusta**.

Aina tunteiden tunnistaminen ei kuitenkaan ole helppoa, vaikka keholliset piirteet tulisivatkin esiin. Saatat kokea samaan aikaan useita erilaisia tunteita, jolloin se voi aiheuttaa hämmennystä. On kuitenkin tärkeää muistaa, että voit aina harjoitella tunteiden tunnistamista.

Erilaisten eleiden, äänensävyn, ilmeiden ja kehonkielen avulla pystymme jonkin verran arvaamaan myös muiden ihmisten tunnetiloja. **Siitä huolimatta on tärkeää ymmärtää, etteivät tulkinnat ole aina oikeita.**

Emme pääse toisten ihmisten mielen sisälle, jonka vuoksi heidän ajatuksiaan ja tunteitaan ei voida varmuudella tietää. Olettamukset muiden ihmisten tunteista ja ajatuksista ovat aina oman mielemme synnyttämiä päätelmiä.

Kehon tunnekartta: *Kuvasta näet, missä kohdalla kehoa erilaiset tunteet vaikuttavat.*



3. Tunteiden säätely




Tunteiden säätelykyky on tärkeä osa tunnetaitoja. Sen avulla voimme vaikuttaa siihen, **kuinka pitkään** ja **voimakkaasti tunnemme** sekä **mitä** loppujen lopuksi tunnemme. Tunteiden säätelyn avulla voidaan oppia sietämään ja rauhoittamaan epämukavia tunteita. Samalla tavalla voidaan myös vahvistaa myönteisiä tunteita.

Erilaisia tunteita kohdatessa olennaista on hyväksyä tunteet sellaisinaan kuin ne ovat. Tunteita ei tarvitse, eikä kannata torjua, mutta niille ei pidä antaa liian suurta valtaakaan. Me kaikki olemme erilaisia, jolloin eroavaisuuksia löytyy myös tunteiden säätelytaidoissa. Vaikeudet tunteiden säätelyssä liittyvät usein niiden yli- tai alisäätelemiseen.

- **Ylisääteley:** Ihminen pyrkii ylikontrolloimaan tunteitaan ja poistamaan ne mielestään.
- **Alisääteley:** Tunteet ottavat liian suuren vallan, ja ihminen on liikaa niiden vietävissä.

Molemmat toimintatavat kuormittavat kehoa, sekä voivat tuoda haasteita ihmissuhteisiin. On siis hyvä muistaa, että tunteiden säätelyn avulla voidaan kokea ja ilmaista tunteita tavalla, joka tukee omaa sekä ympärillä olevien ihmisten hyvinvointia myönteisemmin.

Taitavaa tunteiden säätelyä:

-  **Hyväksyminen:** Kohtaa ja vastaanota asiat sellaisina, kuin ne ovat. Hyväksymiseen voi liittyä esimerkiksi; suremista ja irtipäästämistä, sekä mahdollista tuen pyytämistä ja vastaanottamista.
-  **Huomion kohdistaminen muualle:** Kerää voimia ja huolehdi itsestäsi. Vaikeidenkin asioiden ympäröimänä on tärkeää pitää hyvinvoinnistaan huolta ja tehdä mielekkäitä asioita.
-  **Ongelmien ratkaisu:** Työskentely olosuhteiden ja asioiden paremmaksi muuttamiseksi.

VINKKI:

Tunteita kohdatessa on hyvä nimetä tunne hiljaa mielessäsi. Esimerkiksi kun tunnet mustasukkaisuutta, voit myöntää sen itsellesi. Sekin voi jo helpottaa oloa.

4. Tunteiden ilmaiseminen

Omaa käyttäytymistään voi hallita, kun osaa ilmaista ja sanoittaa tunteitaan. Tunteiden ilmaisu tarkoittaa kykyä tuoda julki ne tunteet, jotka ovat tarpeen näyttää ja ilmaista. Epämukavia tunteita on yhtä tärkeää osata ilmaista, kuin mukaviakin.

Jokainen tunne on oikea, kiellettyjä tunteita ei ole olemassakaan. Tunteidensa pohjalta ei kuitenkaan ole hyväksyttävää käyttäytyä miten sattuu, esimerkiksi muita tai itseään loukkaamalla.

Tunteitaan voi ilmaista esimerkiksi:

- puheella
- ilmeillä
- eleillä
- erilaisilla äänneillä
- toiminnalla

Tunteiden
kätevin
ilmaisukeino on
puhe!

Myönteiset tunteet vahvistavat ihmissuhteita ja luovat mukavaa ilmapiiriä. On arvokasta osata ilmaista välittämisen tunne omille läheisille ihmisilleen.

Myös yksin ollessa voi ilmaista tunteitaan. Yksinpuhelu ja nauraminen tekevät hyvää mielenterveydelle, koska ne luovat positiivista asennetta ja auttavat jäsentämään omia ajatuksia. Itsekseen voi myös itkeä tai huutaa, ja näin purkaa surua ja raivoa.

Omia tunteita ei pidä pelätä. Päinvastoin, tunteettomuutta olisi syytä pelätä. Tunteet nimittäin toimivat myös moraalin viitoittajana.

VINKKI:

*Tunteita on tärkeää oppia sanoittamaan. Jos koet sisälläsi myllertäviä tunteita, etkä oikein löydä keinoa niiden ilmaisuun, paras keino on puhe! Voit sanoa vain mutkattomasti, että **"minusta tuntuu pahalta"** tai **"minusta tuntuu hyvältä"** tai sanan, joka kuvaa omaa tunnettasi parhaiten. Silloin ymmärrät paremmin tunteitasi ja osaat käsitellä niitä helpommin. Myös seurassasi olevat ihmiset voivat ymmärtää paremmin toimintaasi ja tarpeitasi.*

Muista myös: Liikunta on aina oiva keino purkaa voimakkaita tuntemuksia! Lähde vaikkapa lenkille jos esim. suututtaa tai jännittää!

5. Itsensä arvostaminen

Tunnetaitojen juuret ovat itsearvostuksessa. On tärkeää osata arvostaa itseään. **Juuri sinä olet arvokas sellaisena kuin olet.** Itsearvostus koostuu itsekunnioituksesta, kyvystä rakastaa itseä, itsensä hyväksymisestä, tyytyväisyydestä omaan elämään sekä uskosta omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin, eli minäpystyvyydestä.

Kun arvostaa itseään, kokee enemmän myönteisiä tunteita itsestään ja muista ihmisistä sekä ylipäättään elämää kohtaan. Hyvään itsearvostukseen liittyy vahvasti se, että vaikka toteuttaisit asioita toisella tavalla kuin muut tai olisit eri mieltä muiden kanssa, tunnet silti olevasi arvokas. Silloin myös monipuolisen palautteen vastaanottaminen on helpompaa, ilman loukkaantumista.

VINKKI:

Mieti joka päivä vähintään yksi hyvä asia itsestäsi. Teitkö hyvän teon tai oletko esimerkiksi iloinen?

Se voi olla pienikin asia, esimerkiksi oven auki pitäminen vastaantulijalle tai itsensä kehuminen, esimerkiksi "olinpas kärsivällinen tänään pitkässä kassajonossa."

Itsearvostus on myös sitä, että ymmärrät olevasi arvokas ilman erityisiä saavutuksia tai onnistumisia! Muista, että olet hyvä sellaisena kuin olet, eikä itseään ole hyvä verrata muihin.

Itsearvostus, itsetuntemus ja itseluottamus ovat kaikki linkittyneitä toisiinsa. Ne muodostavat itsetunnon. ○○○○●



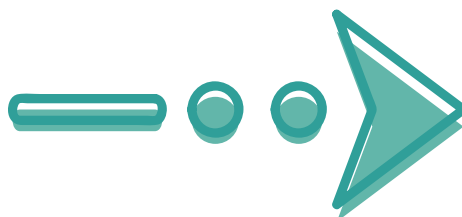
6. Jämäkkyys

Jämäkkyys tarkoittaa sitä, että osaa pitää huolta omista oikeuksista ja rajoista, sekä kunnioittaa toisten rajoja. Silloin uskaltaa olla eri mieltä kuin muut ja kieltäytyä tarvittaessa, vaikka se haittaisi toista ihmistä. Kieltäytyminen voi olla vaikeaa.

Jämäkkyuden periaatteisiin kuuluu esimerkiksi: **oikeus asettaa rajat omalle ajankäytölle ja työnteolle, oikeus erehtyä sekä ottaa aikalisää ja rauhoittua.**

Jämäkkyys voi olla haastavaa, mutta sitä on mahdollista harjoitella. Seuraavalla sivulla oleva testi tarjoaa valmiuksia jämäkkyystaitoihin.

MUISTA: VÄÄRIÄ VASTAUKSIA EI OLE! 😊



Jämäkkyystesti

1. Ovatko nämä uskomukset sinulle tuttuja? Voisiko näitä uskomuksia muuttaa jämäkemmäksi?

Kirjoita uhrautuvan uskomuksen viereen uusi jämäkkä uskomuksesi!

Uhrautuva uskomus

Uusi, jämäkkä uskomukseni

■ Minun pitää suostua kaikkeen, mitä minulta pyydetään.

■ Toiset hallitsevat elämänsä paremmin kuin minä.

■ En voi olla eri mieltä, koska se on epäkohteliasta.

2. Mieti, onko seuraavissa tilanteissa oikeutettua kieltäytyä:

Tilanne:

Onko oikein kieltäytyä?

Miksi?

KYLLÄ EI

■ Läheiselläsi on ongelmia laskujensa kanssa ja hän pyytää rahaa lainaan.

■ Ystäväsi pyytää sinua seurakseen johonkin tilaisuuteen, mutta et jaksaisi lähteä.



7. Tunteet ja ikääntyminen



Tunnetaitojen kehittäminen on tärkeää jokaisessa ikävaiheessa. Elämänkokemuksen myötä olet voinut kohdata monenlaisia tilanteita elämässäsi ja sen seurauksena erilaisia tunteita. Olet ehkä tiedostamattasi oivaltanut toimivia keinoja tunnetaitoihin liittyen. Tunteiden kokeminen on kuitenkin kaikilla erilaista iästä huolimatta. Tunnemyllerykset voivat olla edelleen osa elämää.

Ikääntyessä menneillä asioilla voi olla vaikutusta nykyhetkeen, ja se vaikuttaa tunnetaitoihin. Kymmeniä vuosia vanhatkin muistot ja tunteet voivat nousta pintaan ja muovata tämän hetkistä tunnetilaa. Joskus ikävät muistot voivat jäädä pyörimään mieleen ja aiheuttaa stressiä. Kaikkiin tapahtumiin ei aina pysty itse vaikuttamaan, eikä niihin ole olemassa ratkaisua. On siis tärkeää oppia **hyväksymään** kaikki elämän vaiheet.

Mielen taitoja on tärkeää vaalia ikääntyessä. Elämäntapahtumat ja elämäntarina eivät automaattisesti määrittele miten erilaisia haasteita elämässä kohdataan. **Aina on mahdollista opetella ajattelemaan toisenlaisia ajatuksia ja tuntemaan toisenlaisia tunteita.** Se voi tuoda elämääsi uusia kokemuksia. On kuitenkin tärkeää muistaa, että ajatukset ovat vain ajatuksia, ja tunteet vain tunteita. Ne eivät määrittele sinua.

8. Harjoituksia

PYSÄHDY TUNNEPYSÄKILLE

Kokeile pysähtymään Tunnepysäkille useasti päivän aikana pieneksi hetkeksi. Sulje silmäsi hetkeksi, esimerkiksi sohvalla rentoutuessa, iltapalalla, bussimatkalla tai missä vain koet sen sopivaksi. Sen aikana tutustu mielesi sisältöön minuutin ajaksi: Mikä tunne on mielessäni tällä hetkellä valloillaan? Missä kohtaa kehossani tunne tuntuu? Kuinka suuri tunne on asteikolla 0-10?

Kun olet tunnepysäkillä, on tärkeää, ettet pyri tekemään tunteellesi mitään. Anna tunteen vain olla. Muista että, se on vain tunne. Se ei ole sinä itse, eikä tulevaisuutesi.

Toistuvien tunnepysäkki harjoitusten avulla huomaat tunteidesi muuttuvan aina. Silloin pystyt suhtautumaan niihin myötätuntoisemmalla otteella.

ILMAISUA JA KÄSITTELYÄ MIELEKKÄILLÄ TAVOILLA

Itseen ja tunteitaan voi ilmaista ja käsitellä myös hauskoilla ja mukavilla keinoilla! Mieti mikä on sinulle mieleistä puuhaa ja sitä kautta voit oppia myös ilmaisemaan ja käsittelemään tunteitasi. Voit hyödyntää näitäkin esimerkkejä:

- Maalaminen tai kirjoittaminen. Paperille voi purkaa tunteitaan monin eri värein tai sanoin.
- Luonto. Luonnolla on hyvinvointia edistävä vaikutus ihmiseen.
- Musiikki. Musiikki lieventää ahdistusta, masennusta ja väsymystä.
- Ajatukset ja mielikuvat. Myönteiset ajatukset vaikuttavat aivoissa hyvän olon hormoneihin positiivisesti.

IRTI ITSEKRIITTISYYDESTÄ

1. Mieti minkälaisissa tilanteissa olet tuntenut huonommuuden tunnetta.
2. Mitä ajatuksia sellainen tilanne herättää sinussa?
3. Mitä uskomuksia ajatustesi takana on?
4. Muistele tilannetta, jossa olet kokenut, että sinusta on välitetty huolimatta saavutuksistasi. Mikäli mieleesi ei tule mitään, voit myös kuvitella tämän kaltaisen muiston.
5. Muistele myös tilannetta, jossa olet ollut ylpeä itsestäsi tai teoistasi. Mikäli sellaista tilannetta ei tule mieleen, voit kuvitella sen.
6. Tarkastele itseäsi kauempaa ja huomaa, että olet ihminen muiden joukossa.
7. Ymmärrä, että pyrit tekemään parhaasi, mutta kaikki tekevät silti virheitä. On inhimillistä erehtyä.

MYÖNTEINEN MINÄKUVA

Piirrä itsestäsi omanlainen kuva. Kirjaa kuvaan niin monta hyvää ominaisuutta, kykyä, taitoa, lahjaa ja piirrettä, kun vain löydät itsestäsi. Sen jälkeen voit pohtia miltä tämä tuntui. Ole ylpeä itsestäsi!

Loppusanat

Toivottavasti tämä opas tarjosi hyvät lähtökohdat tunnetaitojen harjoittamiseen. Nyt sinulla on tietoa ja valmiuksia käytäntöön. Parhaiten kuitenkin opit tunnetaitoja elämällä omaa normaalia elämää, ja kohdaten rohkeasti uusia tilanteita ja ihmisiä. Tämä opas toimii tukenasi elämäsi varrella, ja voit aina palata lukemaan sitä.

Kiitos!

Tekijät:

Jenna Peltokorpi & Iida Saarela

Sosionomi-diakoni

Diakonia-ammattikorkeakoulu

2019

LÄHTEET

Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo (2013). Mielenterveys voimaksi. Helsinki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Häkkinen, Miikka; Koivisto, Maaria; Ryhänen, Teemu; Sadeniemi, Minna & Tsokkinen, Anna-Liisa (2019). Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Helsinki: Duodecim

Isokorpi, Tiia & Viitanen, Päivi (2001). PRO. Tunnevoimaa! Tampere:Tammi.

Juusola, Mervi (2015). Vahvaksi rakennettu itsetunto ja elämä. Espoo: Painotalo Origos Oy.

Niemi, Päivi (2013). Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö

Myllyviita, Katja (2016). Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.

Kallio, Maaret (2016). Lujasti lempeä. Helsinki: WSOY

Saarenheimo, Marja (2017). Vanhenemisen taito. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.

Vaakkuri, Kai (2008). Hellittämisen evankeliumi. Helsinki: Kyriiri Oy

Suomen mielenterveysseura i.a. Ikääntyminen. Saatavilla:
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/ik%C3%A4%C3%A4ntyneet>

Suomen mielenterveysseura i.a. Tunnetaitojen perusteet.
Saatavilla: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Kuvat:

Canva.com

Nummenmaa, Lauri. Tunnekartta. Kuva. Aalto yliopisto