Tunteet ja tunnetaidot

Nuorten aikuisten (18-29v) ihmissuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa -hanke (STEA 2022 - 2024)

Opas

PARISUHDEKESKUS Kataja

Sisällys

Johdanto 3

Tunteet? 4

Tehtävä: Vapaakirjoitus 4

Perustunteet 5

Tunnetarvetaulukko 5

Tunnelista 6

Tarvelista 6

Tehtävä: Perustunteen äärelle 7

Tunne tarpeiden viestintuojana 8

Pohdinta 8

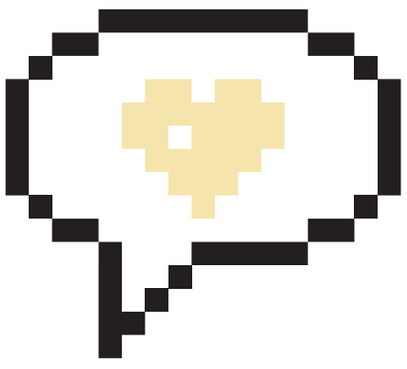
Tunnetaidoista 9

Harjoituksia 10

Kortit avuksi 14

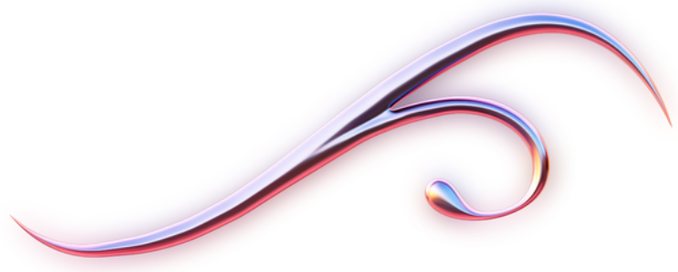
Lähteet 15

Mahdottoman ihanaa, että löysit tiesi tänne.



Tämä opas on suunniteltu auttamaan sinua pohtimaan tunteita ja tunnetaitoja. Opas tarjoaa myös erilaisia harjoituksia, joita voit käyttää omassa pohdinnassasi.

Oppaan on laatinut Parisuhdekeskus Katajan Asiaa ihmissuhteista -hanke, jonka tavoitteena on tukea nuorten aikuisten ihmissuhdetaitoja ja mielenterveyttä ennaltaehkäisevästi yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Hanke tuottaa verkkoiltoja ja viestintämateriaalia kohderyhmälle kyseisistä teemoista. Oppaassa käytetty tieto perustuu ammattilaisten laatimaan aineistoon, ja sen tarkoituksena on olla maksuton, matalan kynnyksen työkirja sekä asiakkaiden että ammattilaisten käyttöön.



Tunteet ovat reaktioitamme erilaisiin ärsykkeisiin, tilanteisiin tai asioihin ympärillämme, jotka syntyvät meissä usein tahdosta riippumatta. Ne linkittyvät ajatuksiimme ja aiheuttavat usein myös kehollisia reaktioita - hymyä kasvoilla, energisyyttä, väsymystä, purkautuvaa itkua, mahakipua.. **Tunteet tarjoavat meille tärkeää tietoa** itsestämme, ihmissuhteistamme, arvoistamme ja meille tärkeistä asioista. Ne ohjaavat käyttäytymistämme usein tiedostamattammekin taustalla ja vaikuttavat erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin.

On tärkeää tunnistaa omia tunteita, hyväksyä ne osaksi itseä ja oppia niiden säätelyä. **Tunnetaidot**, eli kyky tunnistaa, ymmärtää ja hallita omia tunteita, ovat avainasemassa hyvinvoinnin ja terveiden ihmissuhteiden syntymisessä. Tästä oppaasta löydät tietoa niin perustunteista ja sosiaalisista tunteista, kuin myös tunnetaidoista. Opit ehkä tunnistamaan erilaisia tarpeita tunteiden taustalla sekä löytämään keinoja tunteiden säätelyyn.

Oppaasta löytyy niin kehollisia harjoituksia tunteiden käsittelyyn, kuin myös omaa pohdintaa vaativia tehtäviä, jossa pääset reflektoimaan omaa sisäistä maailmaasi ja tunnekokemuksiasi nyt ja menneisyydessä. Tutustu oppaan sisältöön ja valitse harjoituksia, jotka tuntuvat sinulle sopivilta. Voit tehdä harjoituksia omassa tahdissasi ja palata niihin tarpeidesi mukaan. Toivotamme sinulle antoisia hetkiä oppaan parissa ja toivomme, että se auttaa sinua löytämään uusia oivalluksia tunteisiin ja niiden käsittelyyn.

Tunteet ja tunnetaidot

Tunteet?

Tunteet ovat olennainen osa ihmisen kokemusmaailmaa aistien, ajattelun, tahdon ja toiminnan rinnalla. Tunne on spontaani, tahdosta riippumaton reaktio eri asioihin ympärillämme, aistimukseen tai ärsykkeeseen. Vaikka jotkut tunteet voivat olla vaikeita tai epämiellyttäviä, **tunteet eivät ole oikeita tai vääriä.**

Tunteita syntyy itsenäisesti koko ajan, tiedostaa niitä tai ei ja **ne vaikuttavat meissä kaiken aikaa.** Tunnemme monenlaista ja usein yhtä aikaa. Lyhyessäkin hetkessä tunteiden kirjo voi olla valtava. Yksittäinen tunne kestää ehkä vain pienen hetken, mutta tunteiden vaihtelevat ketjut vaikuttavat meissä koko ajan.

Osa tunteista vaikuttaa hienovaraisesti taustalla ja ne voivat **sävyttää** meidän kokemuksia. Tämä on yksi syy miksi koemme saman tilanteen toisen henkilön kanssa joskus hyvinkin eri tavalla. Tunteilla on **tapana kasautua** jos niille ei anna tilaa tulla esiin ja ne saattavat purkautua yllättävässäkin tilanteessa. Kun pohtii omaa kokemusta hetken aikaa, saattaa taustalta löytyä tunne, jota ei ole ehkä käsitellyt tai antanut itsensä tuntea.

Tehtävä: Vapaakirjoitus

Vapaakirjoitustehtävän idea on valuttaa sen hetkiset ajatukset paperille ilman itsesensuuria, kirjoitusvirheistä välittämättä. Tarkoituksena on kirjoittaa valittu aika tauotta eli kynä ei nouse paperista tai sormet eivät karkaa näppäimistöltä. Harjoitus toimii virittäytymisenä tiettyyn teemaan, ajatusten purkamiseen ja luovaan työskentelyyn. Kirjoittaessa ajatusprosessimme kirkastuu.

Laita ajastin 5-10 minuutiksi. Aloita kirjoittaminen jatkamalla seuraavaa lausetta: Tällä hetkellä musta tuntuu... Vinkki! Kokeile vapaakirjoitusta säännöllisenä harjoituksena esimerkiksi heti aamulla tai illalla ennen nukkumaanmenoa.

Perustunteet

Perustunteet ilo, viha, suru, pelko, hämmästys ja inho ovat kaikissa kulttuureissa yhteisiä ja niitä ilmaistaan kaikkialla samanlaisin tavoin. Perustunteilla on ollut tärkeä merkitys ihmislajin säilymisen kannalta. Niiden lisäksi on olemassa valtava määrä erilaisia tunteita ja tunnevivahteita.

Sosiaalisilla tunteilla viestitetään toisille tarpeita ja asioita, jotka ovat tunteiden taustalla. Sosiaaliset tunteet kuten välittäminen, rakkaus, kaipuu, häpeä, syyllisyys, mustasukkaisuus ja kateus edistävät yhteisöllisyyttä ja sosiaalista kanssakäymistä. Perhe ja kulttuuri muovaavat tunteiden kokemisen ja ilmaisemisen tapoja. Sosiaaliset tunteet helpottavat arvojen ja sääntöjen oppimista ja vaikuttavat toimintaan muiden ihmisten kanssa.

Tunnereaktiot ovat tapaamme toimia tunteiden ohjaamina. Esimerkiksi ilon ohjaamina otamme kontaktia ystäviin, kun taas suru saa meidät vetäytymään. On tärkeä tiedostaa, että tunteet viestivät usein perimmäisistä **tarpeistamme**, joita on hyvä oppia kuuntelemaan.

Tunnetarvetaulukko

Perustunne	Sosiaalinen tunne	Reaktio	Tarve
Viha	Yksinäisyys, pettymys, katkeruus, turhautuminen, ärsyyntyminen, hätäännys, ylpeys	oman itsen puolustaminen, omien tarpeiden esiintuominen	tulla kuulluksi, arvostetuksi, ymmärretyksi
Suru	yksinäisyys, pettymys, masennus, uupumus, loukkaantuminen	tuen hakeminen, vetäytyminen	olla suojassa, turvallisuus, lohdutus, tuki, yhdessä oleminen
Inho (häpeä)	nolostuminen, syyllisyys, ahdistus, jännitys	piiloutuminen, karttaminen, välttäminen	hyväksytyksi tuleminen, läheisyys, kannustaminen, arvostus
Pelko	mustasukkaisuus, yksinäisyys, masennus, ahdistus, jännitys	pakeneminen, luopuminen tavoitteesta, hyökkääminen	hellyys, rakastetuksi tuleminen, luottamus, rehellisyys
Innostuminen	ihailu, energisyys, ihastuminen, yllättyminen	tutkiminen, lähestyminen	yhteys, kosketus, jännitys, hellyys, nauraminen, muutos
Ilo	rakkaus, levollisuus, onnellisuus, rentous, raukeus, tyyneys	kiinnittyminen, kontaktin luominen	olla hyväksytty, rakastettu, arvostettu, läheisyys, syvällisyys

Tunnelista

Ilo
hyväntuulinen
mielissään
ylpeä
huojentunut
kiitollinen
toiveikas
huvittunut

Pelko
huolissaan
varuillaan
epäröivä
tuskainen
peloissaan

Yllätys
yllättynyt
häkeltynyt
hölmistynyt
järkyttynyt
kummissaan

Suru
onneton
allapäin
pettynyt
lamaantunut
yksinäinen
haikea
lohduton

Viha
pahantuulinen
suutuksissa
kiukkuinen
närkästynyt
tuohtunut
katkera
hermostunut

Väsymys/Kiihtymys
stressaantunut
voimaton
kuormittunut
levoton
tyytymätön
poissa tolaltaan
shokissa
syyllisyys
häpeä
kateus

Tarvelista

Itsenäisyys
valta
vapaus
vastuu
valinnat
tila

Merkitys
toivo
hengellisyys/henkisyys
luovuus
itseilmaisu
juhlistaminen
inspiraatio
aikaansaaminen
tarkoitus
sureminen
osallisuus

Kehon hyvinvointi
lepo
ravinto
lämpö
nautinto
rentoutuminen
seksuaalinen ilmaisu
turva

Yhteys
välittäminen
vuorovaikutus
arvostus
luottamus
nähdyksi/kuulluksi tuleminen
vastavuoroisuus
henkinen turva
johdonmukaisuus
lämpö
myötätunto
huolenpito
tuki

Rauha
tasavertaisuus
ennakoitavuus
tasapaino
yhteisöllisyys
lohtu
järjestys
helppous

Tehtävä: Perustunteen äärelle

Valitse tilanne viime ajoilta (tai menneestä), jossa tunnistat *reagoineesi* johonkin tavalla, jonka voit tunnistaa liitteestä. Se voi olla mitä tahansa arkisesta kohtaamisesta isoihin uutisiin.

Kokeile taulukon avulla kartoittaa tilanne reaktiosta perustunteeseen ja tarpeeseen sen takana. Tällä tavoin voimme saada tärkeää infoa tilanteista ja vuorovaikutustilanteista ja oppia kommunikoimaan oivalluksia myös muille.

Esimerkki: Ystäväni jätti tulematta tapaamiseen ja reagoin ärähtäen pettymyksestä. Olin turhautunut ja ärsyyntynyt. Sosiaalisen tunteen alla kyti vihaisuuden tunne, koska koin etten tullut arvostetuksi.

On tärkeä tiedostaa...

Tunteet syntyvät eri lähteistä.

Tunteet kertovat sinusta jotain aitoa.

Tunteet kertovat sinusta ja sinulle tärkeistä asioista.

Henkilökohtaisimmatkin tunteesi ovat osa ihmisyyttä.

Tunteet eivät ole hyviä, ei pahoja, ei oikeita, ei vääriä.

Vaikeatkin tunteesi ovat ystäviäsi.

Tunne tarpeiden viestintuojana

Tunteet kertovat aina tärkeää viestiä. Tunteiden tarkoitus on auttaa meitä ilmaisemaan tarpeitamme. Ne kertovat mitä meille todellisuudessa kuuluu, ulkoisesta ympäristöstä tai sisäisestä maailmasta. Jos joku tilanne herättää voimakkaita tunteita, niin kannattaa pysähtyä miettimään, mistä tunne yrittää kertoa.

Kaikki tunteet kertovat tunteen kokijan sisimmistä tarpeista, arvoista ja asioiden merkityksistä. Tunteet auttavat tunnistamaan tarpeita ja siksi niiden äärelle pysähtyminen onkin tärkeää, vaikkei se olekaan aina helppoa.

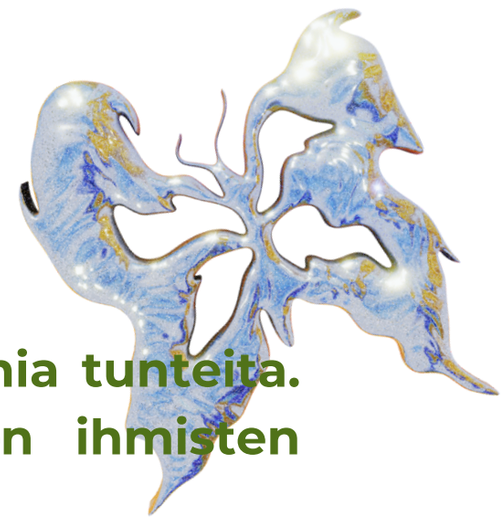
Tunteet kertovat nykyhetkestä, mutta samalla myös aiemmista tunnekokemuksista. Tunteet eivät siis ole sidottuja aikaan eivätkä paikkaan. Aina tunnereaktiot eivät tunnukaan johdonmukaisilta. Ne saattavat herättää meissä menneisyydessä syntyneitä tunnereaktioita tarpeista, jotka ovat joko tyydyttyneet tai jääneet tyydyttymättä ja tällöin ne ovat kokijalleen johdonmukaisia, vaikka yhteyttä ei ymmärtäisikään. Jokaisella on oma ainutlaatuinen tunnekokemustensa historia ja tietyt henkilöt, tilanteet, muistot ja paikat herättävät tämän tunnemuistin. Tunteet paljastavat myös henkilökohtaisen inhimillisyyden, omat rajat (ja niiden tarpeet) ja haavoja. Mitä läheisempi ihmissuhde, sitä enemmän se herättää tunteita.

Tunnereaktio tulee usein ensin. Sitten meissä herää tahtoreaktio ja seuraava askel onkin toiminta: itku, nauru, huutaminen. Tunteet toimivat monen toiminnan yllykkeinä ja sisältävät energiaa, joka voi johtaa yllättävään reaktioon ilman säätelyä. Tunteita ei voi valita, mutta tavan ilmaista niitä voi. On tärkeää tiedostaa oma vapautemme valita, toimimmeko tunteen yllykkeen mukaan. On usein epämiellyttävää, jos koemme, että tunteet vain vievät meitä. Hallinnan tunnetta lisää, kun huomaamme, että voimme itse tehdä valintoja.

Pohdinta

- Millaista on omien tunteiden sanoittaminen?
- Onko se sinulle vaikeaa/helppoa? Osaatko nimetä tai erotella niitä toisistaan?
- Mikä merkitys mielestäni tunteilla on? Miksi tunnemme?
- Voiko sinusta tunteita jakaa negatiivisiin ja positiivisiin? Onko olemassa esimerkiksi kiellettyjä tunteita? Voisiko niistä ajatella jotenkin toisin?

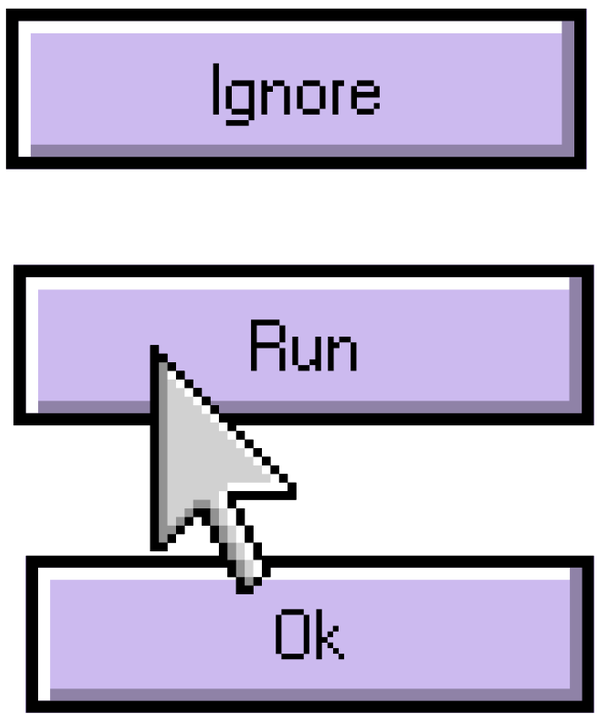
Tunnetaidoista



Tunnetaidot tarkoittavat kykyä havaita, ilmaista, sietää ja säädellä omia tunteita. Tunnetaidot auttavat myös tunnistamaan ja huomioimaan muiden ihmisten tunteet.

Tunnetaidot ovat itsetuntemuksen ja hyvän mielenterveyden perusta. Omien tunteiden näkeminen ja ymmärtäminen auttavat myös hahmottamaan toisten tunteita, mikä on oleellinen osa vuorovaikutustilanteita ja niissä toimimista. Tunnistamalla omat tunteemme ja tarpeet niiden takana, voimme myös kommunikoida niistä muille.

Tunnesäätely on osa tunnetaitoja. Säätelyyn vaikuttaa temperamentti ja kasvuolosuhteet. Säätelyä voidaan oppia tunnetaitoja harjoittelemalla, mutta on hyvä muistaa, että kuormittuneena ja stressaantuneena opetellut taidot voivat unohtua ja säätely vaikeutua. Jokaisella meistä on hetkiä, kun emme toimi toivomallamme tavalla.



Karkeasti jaoteltuna tunnetaitojen haasteet voidaan jaotella tunteiden ali- ja ylisäätelyyn.

Tunteiden ylisäätely on tunteiden ja reaktioiden hillitsemistä, joka voi näyttäytyä niiden tukahduttamisena tai vaimentamisena. Tunteiden ylisäätely voi olla hyödyllistä esimerkiksi työpaikalla tai koulussa, joissa on tärkeää säilyttää maltti ja järkevyys. Se ei ole kuitenkaan aina hyvä asia, ja voi johtaa omien tai muiden tunteiden sivuuttamiseen.

Tunteiden alisäätely taas tarkoittaa sitä, että henkilö ei pysty hallitsemaan omia tunteitaan ja reaktioitaan ja että hän ilmaisee tunteensa liian voimakkaasti. Esimerkiksi viha voi pursua yli hallitsemattomana reaktiona, kuten aggressiivisuutena tai äänekkyytenä.

Tunnetaitojen harjoittelu vaatii aikaa ja toistoa.

Kyky tunnistaa ja säädellä tunteita riippuu myös sen hetkisestä elämäntilanteesta ja voimavaroista.

Jokaisen ihmisen kapasiteetti on rajallinen ja omakohtainen. Siihen vaikuttaa moni asia, joista osa ei aina ole oman kontrollin piirissä.

Tunnetaidoissa et myöskään voi tulla valmiiksi, se on inhimillistä ja meitä kaikkia yhdistävä tekijä.

Harjoituksia

Mieli ry:n harjoituksia tunnetaitoihin

Kehollinen harjoitus ajatusten seuraamisesta:

Mielen myllertäessä tarvitsemme usein pysähtymistä. Tässä harjoituksessa keskitytään hengityksen harjoittamiseen, ympäristön havainnointiin ja ajatusvirtaan keskittymiseen.

Harjoituksen pääset tekemään täältä:
https://www.youtube.com/watch?v=pCjUJIMSwYg.

Harjoitus: Ilot elämässäsi

Harjoituksen tarkoituksena on auttaa tunnistamaan ilon ja onnellisuuden aiheita elämässäsi. Ilonaiheiden tunnistaminen ja lisääntyminen on usein merkki siitä, että kuljetaan hyvinvointia kohti.

Voit kuunnella harjoituksen seuraavan linkin takaa:
https://www.oivamieli.fi/ilot_elamassasi.php.

Harjoitus: Kivi rannalla

Tunnetaitoihin kuuluu tunteiden hyväksyvä ja lempeä kohtaaminen. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää tunnetta. Tunteiden kohtaaminen voi auttaa sinua ymmärtämään itseäsi ja vuorovaikutussuhteitasi paremmin. Harjoituksen avulla voit käsitellä erityisesti kipeitä tunteita, joita saatat kokea.

Tästä harjoitukseen:
https://www.oivamieli.fi/kivi_rannalla.php

Harjoitus: opas tunteisiini

Usein ihmissuhteissa mennään vikaan silloin, kun ei osata ottaa huomioon toisen tunteita tai osata vastata niihin kuten toinen haluaisi. Usein käy myös niin, että ihmiset käyttävät omia keinojaan toiseen (”näin toivoisin, että minulle tehtäisiin tässä tilanteessa”) ja vaikka tarkoitusperät olisivatkin hyvät, voivat ne pahimmillaan vain pahentaa asiaa.

Täytä opas tunteisiisi ja jaa läheiselle.

Kun olen **iloinen**, haluaisin että _____

_____

Pahinta, mitä toinen voi tehdä kun olen iloinen on _____

_____

Kun olen **surullinen**, haluaisin että _____

_____

Pahinta, mitä toinen voi tehdä kun olen surullinen on _____

_____

Kun olen **vihainen**, haluaisin että _____

_____

Pahinta, mitä toinen voi tehdä kun olen vihainen on _____

_____

Kun olen **peloissani/ahdistunut**, haluaisin että _____

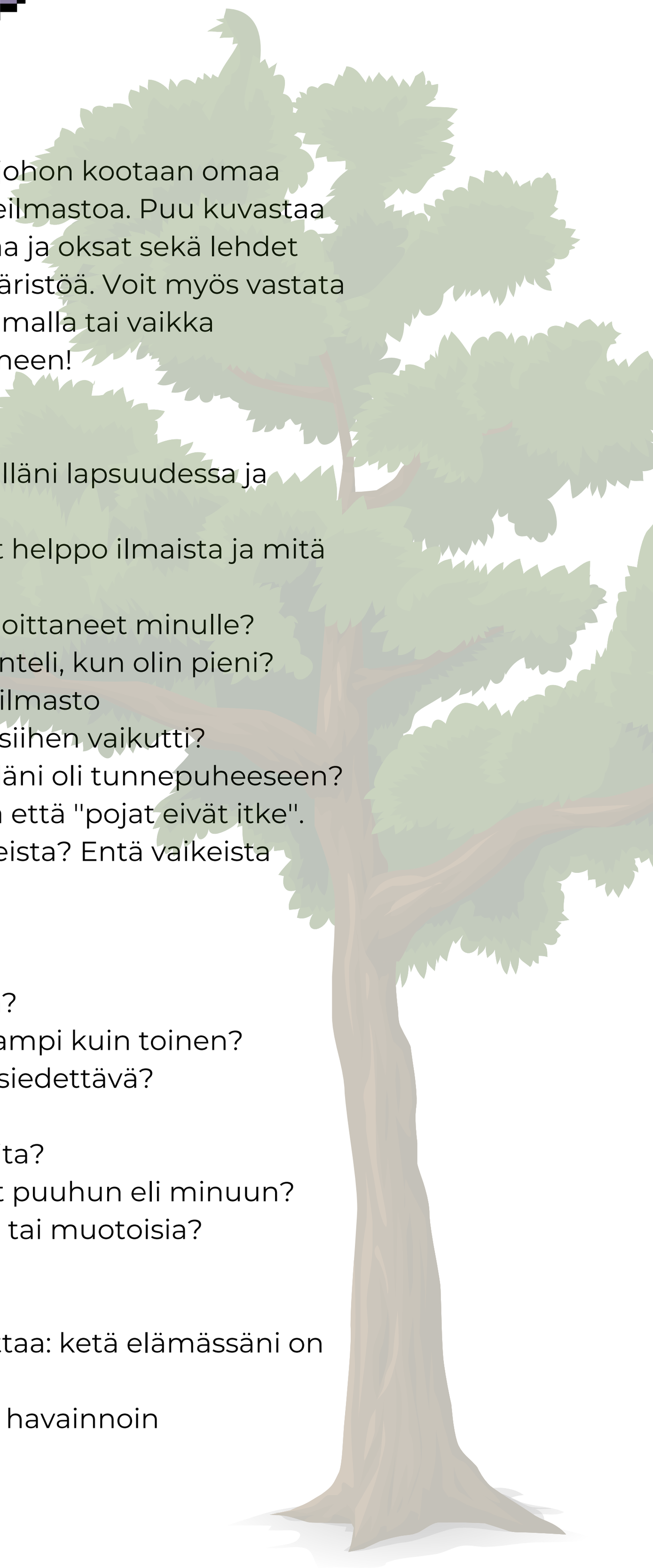
_____

Pahinta, mitä toinen voi tehdä kun olen ahdistunut on _____

_____

Mieti, mihin tunteet liittyvät elämässäsi

Harjoitus: Tunnepuu



Tehtävänä on luoda tunnepuu, johon kootaan omaa tunnehistoriaa ja nykyistä tunneilmastoa. Puu kuvastaa itseä, juuret omaa tunnehistoriaa ja oksat sekä lehdet nykyistä tunneilmastoa- ja ympäristöä. Voit myös vastata kysymyksiin pelkästään kirjoittamalla tai vaikka äänittämällä puhelimesi sanelimeen!

Pohdi juuriasi:

- Ketä minulla on ollut ympärilläni lapsuudessa ja nuoruudessa?
- Mitä tunteita heidän on ollut helppo ilmaista ja mitä ei?
- Millaisia tunteita he ovat sanoittaneet minulle?
- Kuka minua lohdutti tai kuunteli, kun olin pieni?
- Millainen oli vallitseva tunneilmasto lapsuudenkodissani ja kuka siihen vaikutti?
- Millaisia uskomuksia läheisilläni oli tunnepuheeseen?
  - Esimerkiksi isä sanoi aina että "pojat eivät itke".
  - Puhuttiinko kotona tunteista? Entä vaikeista tunteista?

Pohdi lehdissä ja oksissa:

- Millaisia tunteita itse tunnen?
- Onko jokin tunne voimakkaampi kuin toinen?
- Mikä tunne on vaikeammin siedettävä?
- Miten ilmaisen tunteita?
- Mitä tunnetta on vaikea hallita?
- Miten eri tunteet vaikuttavat puuhun eli minuun?
- Ovatko tunteet tietyn värisiä tai muotoisia?

Puun ympärille:

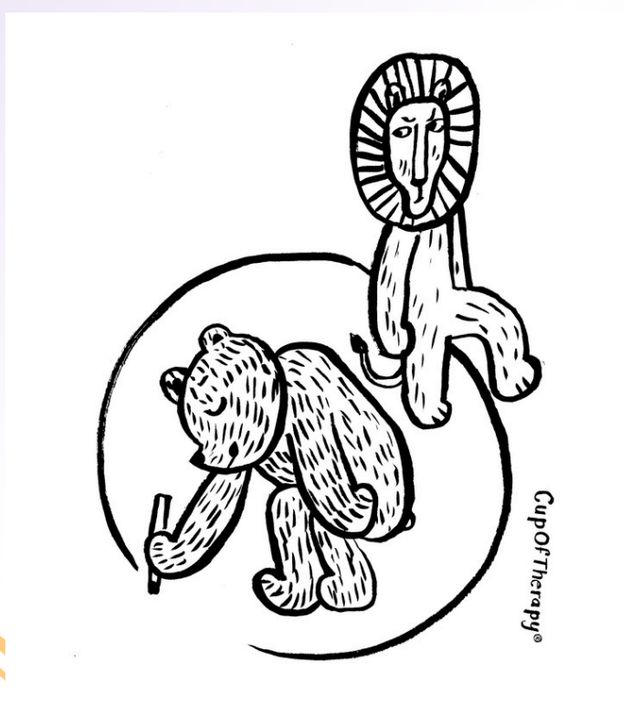
- Voit maalata, piirtää ja kirjoittaa: ketä elämässäni on tällä hetkellä?
- Millaisia tunteita ympärilläni havainnoin nykyhetkessä?

Kortit avuksi

Joskus omia tunteita, tarpeita, toiveita ja ajatuksia voi olla vaikeaa sanoittaa. **Omista toiveista ja odotuksista** keskusteltaessa kyky puhua asiasta voi tuntua katoavan. Tällöin voi kokeilla käyttää apuvälinettä selventämään itsella ja toiselle, miltä tilanne tuntuu tai mitä toivoisi.

Parisuhdekeskus Kataja on tehnyt kuvakortit yhteistyössä mielenterveysteemoja maailmalla näkyväksi tekevän CupOfTherapyn kanssa. Korttipakka auttaa keskustelemaan suhteen haasteista ja ylläpitämään yhteyttä suhteessa. Kortteja voi hyödyntää kenen tahansa läheisen kanssa.

Korttipakan voit tilata Parisuhdekeskus Katajan verkkokaupasta.



CupOfTherapy™
&
PARISUHDEKESKUS
Kataja

Lähteet

Kallio, M. (2020). *Inhimillisiä kohtaamisia*. WSOY

Mieli Ry. (19.102015) Ajatusten Seuraaminen. https://www.youtube.com/watch?v=pCjUJIMSwYg

Nummenmaa, L. (2019). *Tunnekartasto: Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä*. Tammi

Oiva Mieli. (n.d). *Ilot Elämässäsi*. *https://www.oivamieli.fi/ilot_elamassasi.php*

Oiva Mieli. (n.d.) *Kivi Rannalla*. https://www.oivamieli.fi/kivi_rannalla.php

Parisuhdekeskus Kataja (toim. Seppänen, A ja Välilä, L). (2018). *Värikäs tunnekartta: Pieni opas tunnetaitoihin*.

Parisuhdekeskus Kataja. *(n.d.) Tunnekartta*.

Parisuhdekeskus Kataja. *Harjoitus: Käyttöohje tunteisiini*.

Seppänen, M. (2021) *Tunnetaidot voimavarana*. Opas sosiaali- ja terveysalalle. Ps-kustannus.