



KTKP050: Tunteet, tunteiden säätely ja vuorovaikutus & vuorovaikutus mediassa

EP-ryhmät & Kainulainen

Syksy 2025

Tunneosaamiseni – missä mennään?

kyky tunnistaa, nimetä ja säädellä tunteita

Hatara osaaminen

Tunnistan ja pystyn nimeämään omia ja toisten perustunteita (esim. ilo, suru, viha). Pystyn sanoittamaan näitä tunteita arkitilanteissa.

Voimakkaiden tunteiden säätely ja kohtaaminen on minulle ajoittain hankalaa.

Kohtalainen osaaminen

Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja säätely on minulle usein luontevaa. Yllättävissä tilanteissa minun on vaikea kohdata voimakkaita tunteita. Toisaalta tunnistan esimerkiksi myönteisten tunteiden eri vivahteita ja pystyn nimeämään niitä.

Hyvä osaaminen

Tunnistan ja osaan nimetä monipuolisesti omia ja toisen erilaisia tunteita ja soveltaa osaamistani erilaisissa tilanteissa. Sovellan monipuolisesti erilaisia tapoja omien tunteitteni säätelyyn esimerkiksi yllättävissä ja voimakkaita tunteita herättävissä tilanteissa. Minulla on tietoisia keinoja myös positiivisten tunteiden voimistamiseen.

Vahva osaaminen

Omien tunteiden säätelyn ja tunnistamisen lisäksi osaan rohkaista toista puhumaan haastavista tunteista. Minulla on välineitä toimia tilanteissa, joissa toisella on voimakkaita tunteita.

Asiantunteva osaaminen

Sovellan laajaa tunnesanastoa monipuolisesti eri tilanteissa.

Tunnistan ja pystyn valikoimaan tunteidensäätelykeinoja tietoisesti tilanteessa tai jo tilannetta ennakoiden. Osaan auttaa toista käsittelemään ja säätellemään omia tunteitaan. Pystyn nimeämään omia tarpeitani, jotka vaikuttavat tunteideni syntymiseen ja osaan tukea toisia omien tarpeidensa tunnistamisessa.

Mitä näkyy ja mitä on pinnan alla?

Mitä voimme oikeasti havaita?

Mitä tulkintoja teemme havainnoistamme?

Mitä tunteita toiminnan taustalla todellisuudessa on?

Mikä tunne on näkyvän tunteen pohjalla?

”Tyydytetyt tarpeet tuottavat positiivista energiaa. Tyydyttymättömät tarpeet toimivat huolten ja ahdistuksen lähteinä. Huonotuulusuus ja tyytymättömyys saattavat johtua taustalla vaikuttavista tyydyttämättömistä tarpeista.”

Nyyti ry:n materiaali

Tarpeet ja niiden täytyminen tunteiden taustalla:

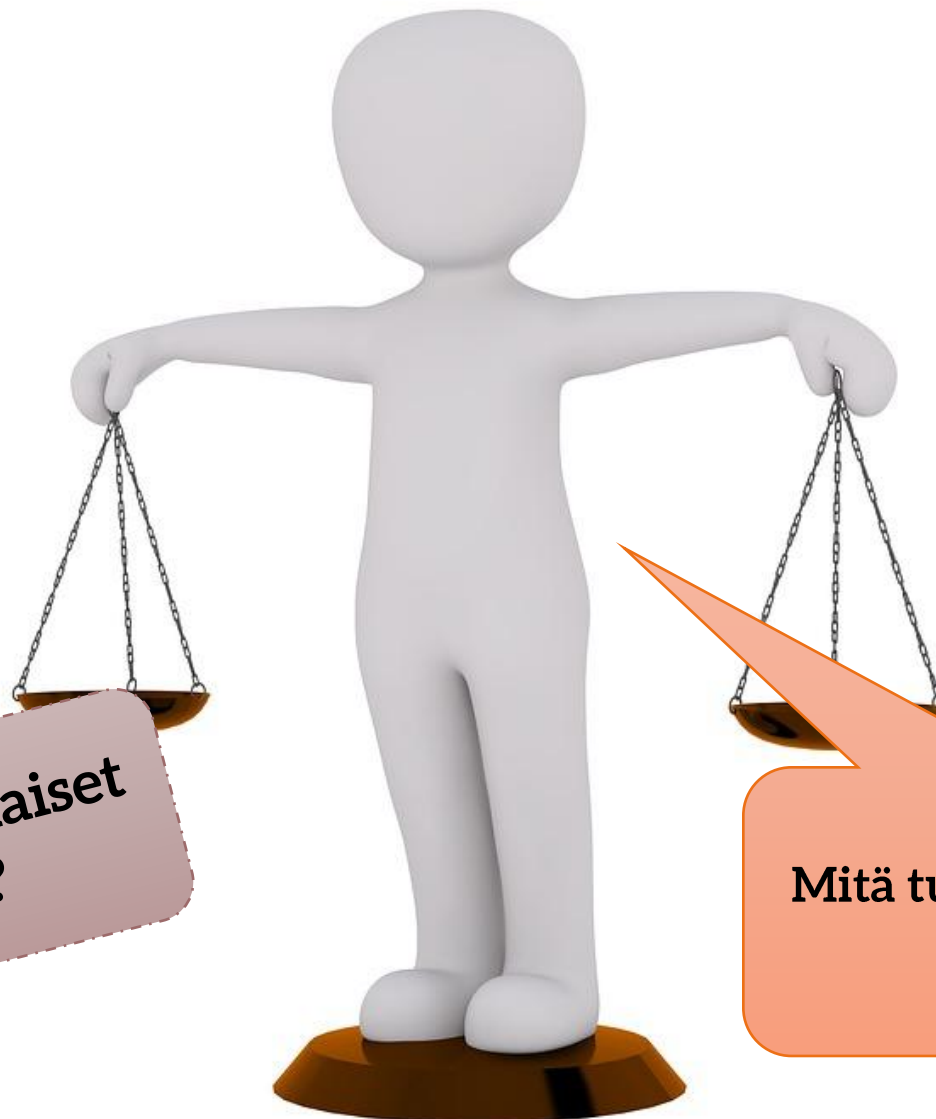
Keskeiset tarpeemme liittyvät

- **fyysiseen hyvinvointiin:** ilma, ravinto, lepo, vesi, tarve suojautua elämää uhkaavilta asioilta, turvallisuus, kosketus, liikkuminen
- **rakkauteen ja yhteenkuuluvuuteen:** huomioon ottaminen ja huomioon otetuksi tuleminen, hyväksytyksi ja arvostetuksi tuleminen, läheisyys ja yhteys toiseen, luottamus ja tuki, rakkaus ja lämpö, seksuaalinen ilmaisu, ystävyyksien solmiminen, elämäkumppanin löytäminen, lasten saaminen, yhteisöön kuuluminen
- **arvostukseen:** muilta saatava arvostus, oman arvon tunteminen, itsekunnioitus
- **itsensä toteuttamiseen:** leikki, työ, opiskelu, tekeminen, autonomia, eheys, henkisyys

Opettajan tunteet ja tunnetaidot

Riittämättömyys
Turhautuminen
Voimattomuus
Epäoikeudenmukaisuus
Ahdistus
Jännitys
Huoli
Kateus
Ärsyyntyminen

**Kuinka sinä ilmaiset
tunteitasi?**



Ilo
Innostus
Voimaantuminen
Kiitollisuus
Ylpeys
Myötätunto,
Onnistuminen
Arvostus
Yhteenkuuluvuus

**Mitä tunteita saan ilmaista
opettajana?**

Vuorovaikutus mediassa

- Millaiseen vuorovaikutukseen kasvatettavasi mediassa hakeutuvat ja ajautuvat?
- Mitä tiedät tästä vuorovaikutuksesta?
- Miten hyvin kasvattajan tulee olla kartalla kasvatettavan mediankäytöstä?



Situationaalisuus ja itsetuntemus

- millaista osaamiseni on?

Kyky tunnistaa ja arvioida vuorovaikutusosaamista eri konteksteissa, joissa aika, tilanne, kulttuuri, suhde ja funktio vaikuttavat. Kyky ymmärtää, millaisia odotuksia viestinnälle asetetaan ja millaisia tulkintoja viestinnästä tehdään erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja -suhteissa. Kyky toimia tarkoituksenmukaisesti ja eettisesti eri kontekstien edellyttämällä tavalla. Kyky tunnistaa ja arvioida omia ja toisten erityispiirteitä toiminnan ja tiedonkäsittelyn tasolla vuorovaikutustilanteissa (esimerkiksi toiminko tilanteessa intuitiivisesti vai kokemuspohjaisesti, onko toiminnassani enemmän introversiota vai ekstroversiota).

Hatara osaaminen

Tiedän että erilaiset vuorovaikutustilanteet ja -suhteet vaativat erilaista vuorovaikutusosaamista, mutta minun on vaikeaa mukauttaa omaa toimintaani tilanteen vaatimalla tavalla (esim. tiedän että minun olisi hyvä osallistua keskusteluun mutta jään syrjään tai esim. tiedän että minun tulisi kuunnella mutta vien silti tilaa muilta).

Kohtalainen osaaminen

Ymmärrän että vuorovaikutussuhteita rakennetaan yhdessä toisten kanssa. Tunnistan ja pystyn valikoimaan omia toimintatapojani tilanteen mukaan ja toista kunnioittaen. Haluan kehittää erilaisten vuorovaikutustilanteiden ja -suhteiden ymmärrystäni mutten tiedä kuinka kehittää itseäni tässä.

Hyvä osaaminen

Ymmärrän että vuorovaikutussuhteen osapuolet voivat kokea ja tulkita saman tilanteen eri tavoin. Pystyn erittelemään vuorovaikutustilanteisiin ja -suhteisiin vaikuttavia tekijöitä (aika, tilanne yms.) Pystyn toimimaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja -suhteissa tavoitteellisesti tilanteiden edellyttämällä tavalla. Haluan kehittää itseäni.

Vahva osaaminen

Tunnistan ja pystyn valikoimaan omat toimintatapani tietoisesti vuorovaikutustilanteen ja -suhteen mukaan. Tunnistan vuorovaikutustilanteen ja -suhteen erityispiirteitä ja odotuksia, kunnioitan niitä ja pystyn toimimaan joustavasti, mukauttamaan omaa toimintaani tilanteen vaatimusten mukaan. Pystyn refleктоimaan ja kyseenalaistamaan omaa toimintaani.

Asiantunteva osaaminen

Tunnistan ja pystyn valikoimaan omat toimintatapani tietoisesti ja arvioiden (kriittisesti reflektoiden) vuorovaikutustilanteen ja -suhteen mukaan. Haluan tukea vuorovaikutussuhteen toisia osapuolia ymmärtämään vuorovaikutustilanteen ja -suhteen tilanteisuutta ja tavoitteita.