

13 Psyykkinen terveys ja itsetuntemus

Psyykkinen terveys on mielen hyvinvointia

Psyykkinen terveys

eli hyvä mielenterveys auttaa selviytymään elämän haasteista ja vastoinkäymisistä.

Tunnetaitoja tarvitaan, että havaitsee ja tiedostaa omia sekä muiden tunteita. Tunnetaidot auttavat ihmissuhteissa.

Psyykkisen terveyden perustana on hyvä arkirytmi. Jokainen tarvitsee riittävästi unta, ravintoa ja liikuntaa.

Psyykkinen terveys muuttuu elämän aikana

Kun lapsi saa vanhemmiltaan hoivaa, hänelle rakentuu **perusturvallisuuden** tunne, joka on myös mielenterveyden perusta. Perusturvallisuuden lisäksi mielenterveyttä ylläpitävät **toimivat ihmissuhteet**.

Mielenterveys muuttuu läpi elämän. Elämäntilanne voi muuttua yllättäen, ja mieli joutuu käsittelemään muutosta. Ihmisen luonne ja tarjottu tuki auttavat sopeutumaan muutoksiin.

Hyvä itsetunto auttaa voimaan hyvin

Hyvä **itsetunto** on itsensä arvostamista. Kun ihmisellä on hyvä itsetunto, hänen **minäkuvansa** eli käsitys omasta itsestä on totuudenmukainen. Hän näkee omien vahvuuksien lisäksi omat heikkoutensa.

Itsetunto muodostuu omien kokemusten perusteella. Itsetunto kehittyy koko ajan. Hyvä itsetunto tuo itsenäisyyttä. Ihminen näkee elämänsä arvokkaana.

Itseluottamus kasvaa onnistumisista

Itseluottamus on

uskoa omaan kykyihin. Kun ihminen luottaa itseensä, hän pystyy iloitsemaan myös toisten onnistumisista. Heikko itsetunto saa ihmisen epäilemään toisia ihmisiä. Itsevarma esiintyminen tai uhoaminen ei välttämättä kerro siitä, että ihmisellä on hyvä itsetunto.

Temperamentti on synnynnäistä

Temperamentti tarkoittaa synnynnäisiä ja pysyviä taipumuksia, jotka selittävät käyttäytymistä.

Persoonallisuus muodostuu synnynnäisestä temperamentista ja ihmisen vuorovaikutuksesta ympäristönsä kanssa.

Aikuisena persoonallisuus on melko pysyvä kokonaisuus.

Siihen kuuluvat

- temperamentti
- ihmisen minäkuva
- itsetunto
- arvot
- asenteet.

Itsetuntemus auttaa lisäämään mielen hyvinvointia

Kun tietää,
mitä haluaa ja mistä nauttii,
elämä tuntuu mielekkäältä.

Uuden oppiminen
ja sopivantasoiset haasteet
tuovat elämään mielekkyyttä.
Jos oppimisessa on vaikeuksia,
kannattaa ottaa vastaan apua.

14 Tunnetaidot

Tunteet syntyvät aivoissa ja tuntuvat kehossa

Tunne on ohimenevä reaktio elimistössä. Tunne syntyy aivoissa, kun ajattelee tai tekee jotakin tai on yhdessä muiden kanssa.

Tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa ja käytöstä. Tunteet vaikuttavat mielialaan. Mieliala on pitkäaikaisempi olotila, se kestää kauemmin kuin tunne.

Tunteen nimeäminen antaa sille merkityksen

Perustunteita ovat

- ilo tai mielihyvä
- suru
- inho
- hämmästyminen
- viha
- pelko.

Tunteen nimeäminen

antaa sille merkityksen.

Nimeäminen auttaa pohtimaan, mitä tunteen kanssa kannattaa tehdä. Joskus on tilanteita, joihin liittyy ristiriitaisia tunteita. Tällainen tilanne on esimerkiksi ihastuminen.

Empatia on kykyä asettua toisen asemaan

Tunteiden tunnistaminen

auttaa hallitsemaan omaa käytöstä.

On tärkeää oppia myös tunnistamaan muiden tunteita.

Empatia on kyky asettua toisen asemaan.

Tunteet voivat näkyä ihmisessä monella eri tavalla.

Ne voivat tulla esiin sanoina tai sanattomana viestintänä eli eleinä, ilmeinä ja asentoina.

Joskus tunteet yllättävät.

Vaikka ihminen haluaisi iloita toisen menestyksestä, hän voikin tuntea kateutta.

Ikävän tunteen voi yrittää kääntää hyödyksi.

Tunteitaan voi hallita

Tunteiden hallinta kehittyy vähitellen, kun ihminen kasvaa.

Jokainen ilmaisee tunteitaan synnynnäisten ominaisuuksien ja opittujen mallien kautta.

Esimerkiksi riitatilanteessa auttaa, kun rauhoittuu ja miettii asiaa muiden kannalta.

**Tunteiden ilmaiseminen on
sekä synnynnäistä että opittua**

Tunteet näkyvät usein kasvonilmeinä.

Temperamentti vaikuttaa siihen,
miten voimakkaasti jonkin tunteen tuntee
ja millaisia tunteita helpoimmin kokee.

Eri ikäiset ihmiset
osoittavat tunteitaan eri tavoin.
Vanhemmat ihmiset
usein kättelevät ystäviään,
kun taas monet nuoret halaavat,
kun he tapaavat ystävänsä.

Tunnetaidot auttavat tunteiden käsittelyssä

On tärkeää löytää oma tapansa
käsitellä vaikeita tunteita.

Liiallinen herkuttelu, päihteiden käyttö
tai muiden ihmisten syyttely
ovat huonoja tapoja käsitellä tunteita.
Ne johtavat usein vain pahaan oloon.

Raivon tunteesta voi olla hyötyä

Vihan ja suuttumuksen kanssa
on tärkeää oppia tulemaan toimeen.
Kaikkien tunteiden tunteminen on sallittua,
mutta kaikenlainen toiminta ei ole.
Kun suuttuu, ei saa satuttaa itseään
tai muita tai tehdä ilkivaltaa.

Aggressioista eli voimakkaista vihan
ja raivon tunteista voi olla myös apua.
Vihan tunne voi antaa voimaa
korjata epäkohtia.

15 Sosiaaliset taidot

Sosiaalisia taitoja ovat muiden huomioon ottaminen, taito ratkaista ongelmatilanteita, **empatia** sekä herkkyys havaita toisen ihmisen tunteita.

Sosiaalisia taitoja voi kehittää. Sosiaalisia taitoja tarvitaan ihmisten välisessä **vuorovaikutuksessa**, kun ihmiset ovat yhteydessä toisiinsa ja toimivat yhdessä.

Sosiaalisuus on eri asia kuin sosiaaliset taidot

Sosiaalisuus tarkoittaa ihmisen tarvetta olla muiden ihmisten seurassa.

Sosiaaliset taidot kertovat kyvystä olla muiden ihmisten kanssa.

Esimerkiksi puhelias ihminen ei välttämättä osaa kuunnella muita, ja hiljainen ja ujo ihminen voi olla sosiaalisesti taitava.

Suurin osa viestinnästä on sanatonta

Sanattomat viestit ovat merkittävä osa vuorovaikutusta. Sanatonta viestintää ovat esimerkiksi katseet, eleet, ilmeet, kosketukset, liikkeet ja asennot, äänensävyt sekä etäisyys muihin.

Omaan sanattomaan viestintään kannattaa kiinnittää huomiota.

Sosiaalisia taitoja voi harjoitella

Sosiaalisia taitoja voi harjoitella koko elämän ajan.

Vuorovaikutukseen kuuluvat erilaiset mokat, nolot tilanteet ja vastoinikäymiset.

Tilanteita voi aina selvittää jälkikäteen. Joskus auttaa, kun käyttää minä-viestiä.

Minä-viestissä puhuja kertoo, mitä hän itse ajattelee asiasta.

Näin puhuja ei syyllistä toista, eikä ole hyökkäävä toista kohtaan.

Jämäkkyys tarkoittaa, että ihminen puolustaa omia oikeuksiaan ilman, että loukkaa toista.

Jämäkkyys on osa hyvää **itsetuntoa**.

Aggressiivinen käytös on sosiaalisten taitojen puutetta

Kaikille tulee joskus kielteisiä tunteita.

Uhkaavissa tilanteissa ihminen voi tuntea aggressiivisuutta, eli ihminen on hyökkäävä tai vihamielinen. Joskus ihminen ei osaa säilyttää malttiaan, vaan käyttäytyy väkivaltaisesti.