

# Turpo

KTKP050

Tunteet, tunteiden säätely ja vuorovaikutus,  
demo 4

29.9.2025



# Lämmittelytehtävä



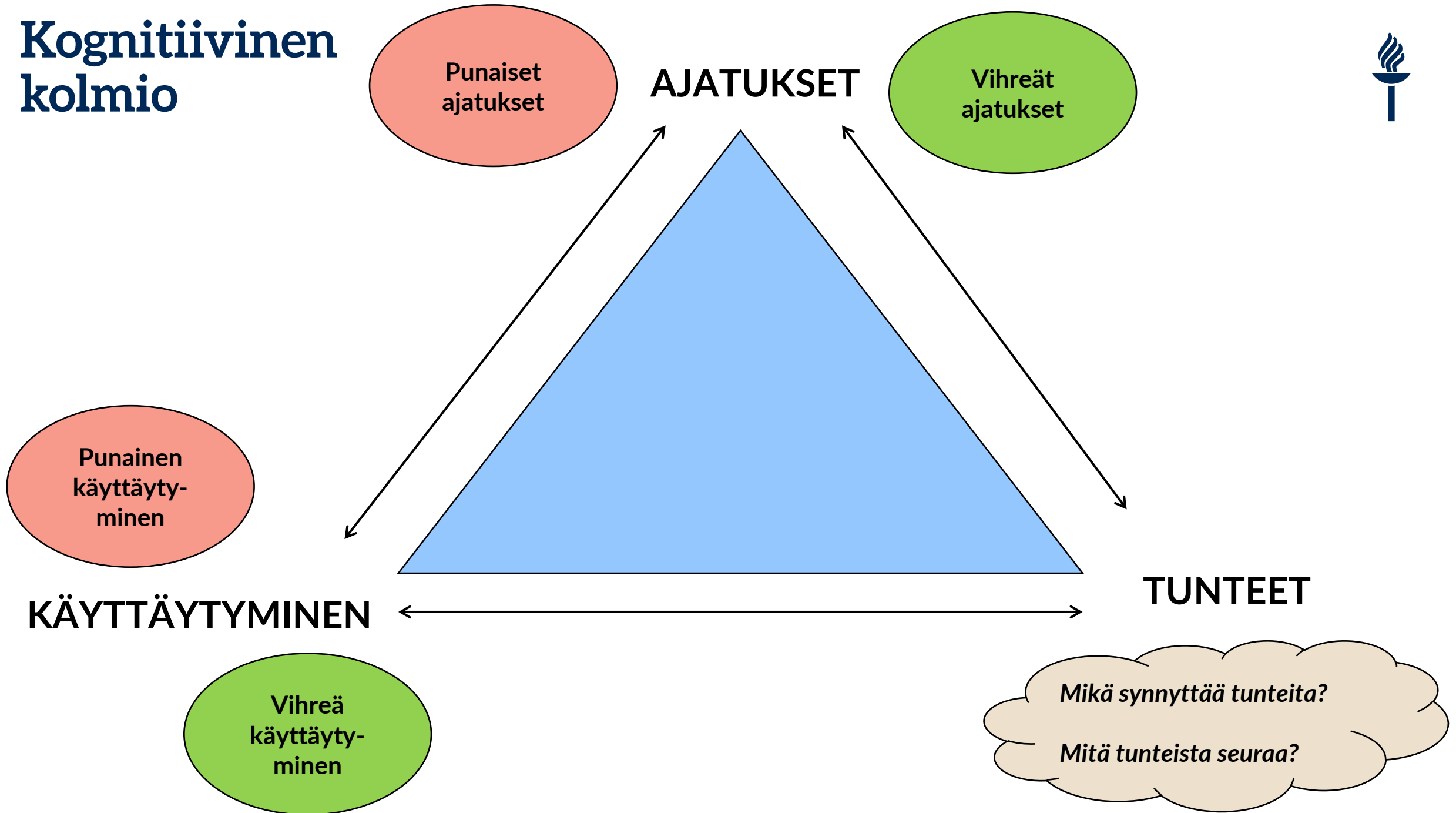
- *Minut tekee iloiseksi...*
- *Minut tekee surulliseksi...*
- *Minut tekee pelokkaaksi...*
- *Minut tekee vihaiseksi...*
- *Minut tekee hämmästyneeksi...*
- *Minut saa inhoamaan...*
- *Minut tekee rohkeaksi...*
- *Minut tekee toiveikkaaksi...*
- *Minut tekee rauhalliseksi...*
- *Minut tekee onnelliseksi...*



# Porinatuokio: Mitä luennolta jäi mieleen?

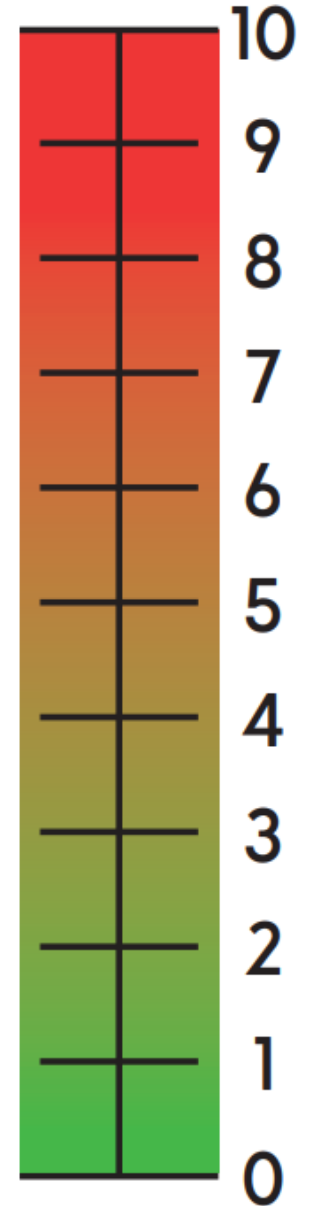


# Kognitiivinen kolmio



# Tunnetaitojen harjoittelu on taitoharjoittelua

- Tunteiden taitoharjoittelu
  - Tunteiden tunnistaminen (mieli ja keho)
  - Tunteiden nimeäminen ja voimakkuuden arviointi
  - Tunteiden hyväksyminen
  - Tunteiden säätelykeinot
  - Tunteiden ilmaisukeinot





# Tunneperheet

ILO

Onnellisuus  
Tyytyväisyys  
Rauhallisuus  
Toiveikkuus  
Ylpeys

PELKO

Jännittyneisyys  
Alistuneisuus  
Hermostuneisuus  
Hätäännys  
Ahdistus

SURU

Yksinäisyys  
Pettymys  
Avuttomuus  
Alakuloisuus  
Toivottomuus

HÄM-  
MÄSTYS

Hämmennys  
Kiinnostus  
Säikähdys  
Uteliaisuus  
Oudoksunta

INHO

Epäluulo  
Kammo  
Vastenmielisyys  
Tympääntyneisyys  
Iljetys

VIHA

Turhautuneisuus  
Raivo  
Määrätietoisuus  
Ärtymys  
Loukkaantuneisuus  
Jämäkkyys

# Lapsen itsesäätelyn tukemisessa tarvittavat taidot



Tieto ja ymmärrys  
tunteista, ajatuksista ja  
käyttäytymisestä

Aikuinen  
lapsen  
itsesäätelyn  
tukijana

Kehityspsykologinen tieto

Itsereflektio-  
taidot

Kohtaamisen  
ja vuorovaiku-  
tuksen taidot

Kanssa-  
säätelytaidot

(Matilainen & Puustinen, 2021, s. 54)

# Vuorovaikutus ja empatia -pariharjoitus



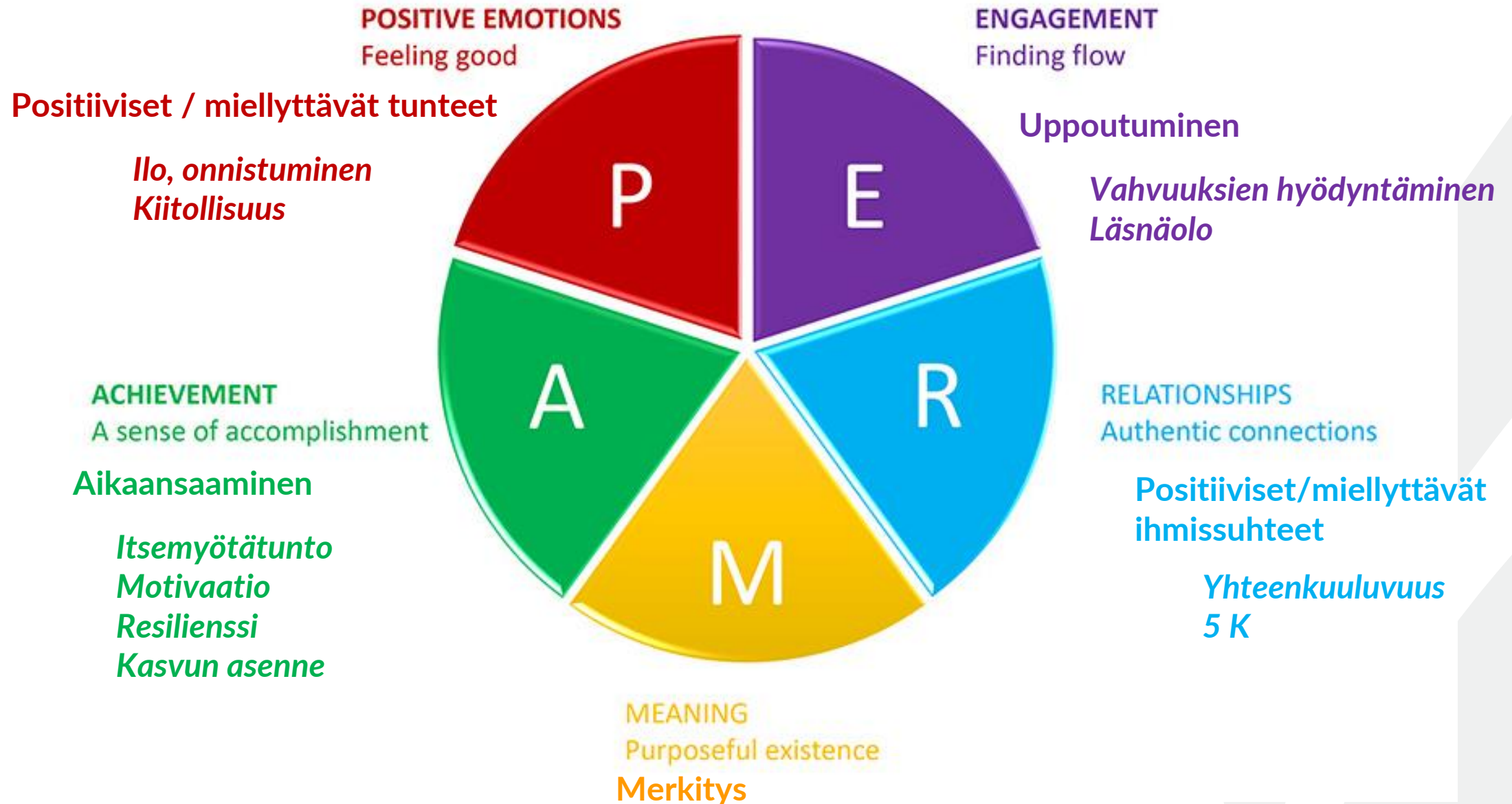
- Kumpikin on vuorotellen opettaja ja oppilas. Alla on kolme casea, jotka käynte harjoituksessa läpi. Opettajan roolissa olevan tehtävänä on pyrkiä auttamaan oppilasta.
  - **Case 1:** 1.-luokkalainen on kaatanut vahingossa maalivettä toisen oppilaan työhön ja on nyt itkuinen ja ahdistunut.
  - **Case 2:** 3.-luokkalainen on todella innoissaan ja energinen välitunnin jälkeen, eikä pysty keskittymään.
  - **Case 3:** 6.-luokkalainen ilmoittaa, ettei hän aio tehdä tehtävää, koska se on "tyhmä" ja "turha".
- Miten keskustelut sujuivat? Mikä oli helppoa, mikä vaikeaa? Mitä tunteita nousi esiin? Mitä opit toisen osapuolen tunteiden kohtaamisesta?
- 



**Millä keinoin säatelet tunteitasi? Millaisia työkaluja opettaja voi käyttää tunteiden säätelyssään?**



# PERMA-malli tunteiden ja tunteitaiteiden näkökulmasta



# Broaden-and-build-teoria

## Posiitivisten/miellyttävien tunteiden laajentava ja rakentava vaikutus



- Positiiviset/miellyttävät tunteet
  - Laajentavat huomio- ja ajattelukykyä
  - Voivat korjata tai kumota epämiellyttävien tunteiden vaikutusta
  - Vahvistavat resilienssiä ja lisäävät henkilökohtaisia voimavaroja ja hyvinvointia
  - Ovat yhteydessä pitkäaikaiseen hyvinvointiin
- Epämiellyttävät tunteet puolestaan kaventavat ajatteluamme, jolloin ajattelu voi alkaa kiertää kehää ja ratkaisuiden löytäminen hankaloitua.



# Positiiviset/miellyttävät tunteet ja negatiivinen vinouma



- Tärkeä oppia huomaamaan ja vaalimaan ja vahvistamaan positiivisia/miellyttäviä tunteita → tunnetaidot avuksi.
- Negatiivinen vinouma: mielemme on negatiivisesti vinoutunut ja taipuvainen tarrautumaan epämiellyttäviin tunteisiin ja kokemuksiin.



# Kiitollisuuspurkki ja ketutuspurkki



Mistä asioista olet kiitollinen?

Mikä ketuttaa?



# Vapaaehtoisia kotitehtäviä



## Kiitollisuuspäiväkirja:

Pidä kiitollisuuspäiväkirjaa vähintään kahden viikon ajan (14 päivää). Kirjoita joka päivä vähintään kolme asiaa, joista olet kiitollinen. Pohdi lisäksi, mikä kirjoittamissasi asioissa synnyttää kiitollisuuden tunnetta. Pyri löytämään mahdollisimman erilaisia kiitollisuuden kohteita. Voit kirjoittaa kiitollisuuspäiväkirjaa esimerkiksi erikseen sille varattuun vihkoon tai puhelimen muistiinpanoihin. Tyypillisimmin kiitollisuuspäiväkirjaa kirjoitetaan iltaisin, mutta myös jokin muu ajankohta käy yhtä hyvin.

## Kiitollisuuskirje:

Kirjoita kirje ihmiselle, joka on tietämättään auttanut sinua elämässä. Hän voi olla ystävä, opettaja, valmentaja tai vaikkapa joku sukulainen. Kirjeen lähetystavan voit valita itse. Sähköinen muoto on helppo toteuttaa, käsin kosketeltava kirje on aina ihana yllätys tai voit lukea kirjeen myös puhelimitse valitsemallesi henkilölle.

## Viisi ystävällistä tekoa:

Tee yhden päivän aikana viisi ystävällistä tekoa. Ei ole väliä, ovatko teot suuria vai pieniä, mutta kannattaa tehdä erilaisia tekoja. Tekojen ei tarvitse olla samalle henkilölle – henkilön ei tarvitse edes olla tietoinen niistä..Kirjoita jokaisen teon jälkeen vähintään yksi tai kaksi lausetta siitä, mitä teit ja miltä se sinusta tuntui.

