

Tunnen tunteeni ja osaan rauhoittua



Kuvaaja: Eetu Linnankivi

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA

Itsetuntemus
Läsnäolotaidot
Rauhoittumistaidot
Tunnetaidot
Myötätuntotaidot

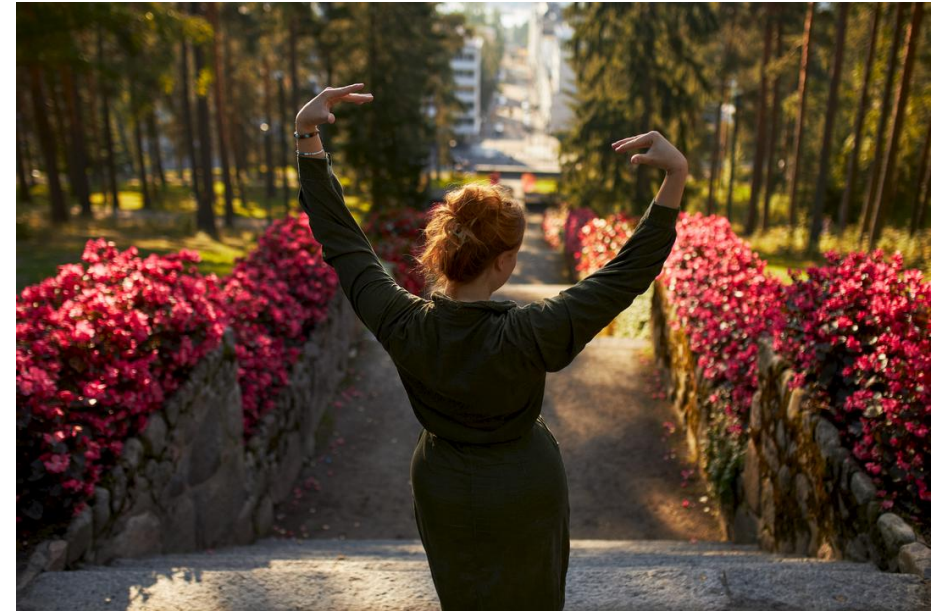
loka-joulukuu

1.8.2024

Itsetuntemus

- Itsetuntemus on kykyä havaita omia
 - ajatuksia
 - asenteita
 - arvoja
 - tunteita
 - tarpeita ja
 - toiveita.
- Itsetuntemus vastaa mm. kysymyksiin
 - Kuka ja millainen olen?
 - Miten tunnen, koen, reagoin, toimin ja käyttäydyn eri tilanteissa? Miksi?

Lähde: Suomen Mielenterveys ry



Läsnäolotaidot

- Läsnäolotaidot ovat taitoa
 - olla tietoisesti läsnä omassa elämässä ja ihmissuhteissa
 - asettua, rauhoittua ja keskittyä
 - rauhoittaa itsensä stressaavissa tilanteissa
 - keskittyä pitkäjänteisesti ja uppoutua tekemiseen.
- Läsnäolotaidon harjoittelu parantaa muistia ja helpottaa oppimista.

Lähde: Avola & Pentikäinen 2019 & 2022



Rauhoittumistaidot

- Rauhoittumistaidot tarkoittavat kykyä
 - säädellä omaa vireystilaa sekä
 - palautua stressistä, jännityksestä tai kuormituksesta.
- Rauhoittumistaidot kehittävät itsesäätelyä ja tunteiden säätelyä.
- Tietoisen läsnäolon harjoitukset kehittävät kykyä toimia rakentavasti reaktiivisuuden sijaan.



Tunnetaidot

- Tunnetaidot ovat taitoa
 - tiedostaa ja tunnistaa tunteita
 - elää tunteiden kanssa tasapainossa
 - kohdata, hyväksyä, ymmärtää ja ratkaista vaikeita tunteita
 - huomata, vaalia ja vahvistaa myönteisiä tunteita
 - ymmärtää ja eläytyä toisten tunteisiin (empatia).

Lähde: Avola & Pentikäinen 2019



Tunteet

- Tunne koostuu
 - kehollisesta reaktiosta
 - tunnekokemuksesta sekä
 - tiedostamisesta ja ilmaisusta.
- Tunteet tuovat meille tärkeää tietoa ympäristöstämme, toisista ihmisistä sekä itsestämme.
- Perustunteita ovat esim. mielihyvä, suru, viha, hämmästyks, inho ja pelko.

Lähde: Suomen Mielenterveys ry



Myötätuntotaidot

- Myötätuntotaidot ovat taitoa
 - olla aktiivisen ystävällinen itseä ja muita ihmisiä kohtaan
 - tehdä hyvää ja auttaa muita
 - myötäiloita ja myötäelää toisten ihmisten kanssa
 - toimia myötätuntoisesti ryhmän ja yhteisön jäsenenä.
- Empatian ja myötätunnon ero liittyy siihen, että myötätuntoon liittyy aina aktiivista toimintaa toisen tai itsen hyväksi.

Lähde: Avola & Pentikäinen 2019



Lähteet

- Avola, P., Pentikäinen, V., Alalauri, S., & Salminen, M. 2022. Hyvinvointitaitojen Kukoistava tehtäväkirja. BEEhappy Publishing.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing.
- Suomen Mielenterveys ry. Tutustu itseesi. Viitattu 28.11.2025. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>
- Suomen Mielenterveys ry. Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa. Viitattu 28.11.2025. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>