



# **Emotionaalinen kehitys**

## **8.5.2024**

# län mukainen emotionaalinen kehitys

- Moniste



# Emotionaalinen kehitys

- **Osa kokonaispersoonallisuuden kehitystä:** perusteet luodaan lapsuudessa, mutta kehitys jatkuu halki elämänkaaren
- **Sisältää useita prosesseja:** tunteiden tunnistaminen, tunteiden ilmaiseminen, tunteiden säätely, toisen ihmisen tunteisiin vaikuttaminen, toisen ihmisen tunteiden tunnistaminen ja ennakointi ja tietoisuus omiin tunteisiin vaikuttavista asioista

# Tunteiden säätely

<https://www.youtube.com/watch?v=FSsDuxqbyac>

# Tunteisiin liittyviä käsitteitä

- **Tunteiden säätely** = itsesäätelyn osa-alue, jonka avulla yksilö pyrkii säätelemään tunnereaktioidensa voimakkuutta, kestoa tai laatua sekä tunteiden näyttämistä ulospäin; tunteiden ja ulospäin näkyvien tunneilmausten säätely; omien tunnereaktioiden ja tunneilmausten muokkaamista tilanteeseen sopivalla tavalla
- **Tunnetaidot** = kyky havaita, tunnistaa, ymmärtää, ilmaista ja säädellä omia tunteita

- **Tunneilmaisu** = tunteisiin liittyvä ulospäin havaittava käyttäytymisen muutos, kuten muutokset ilmeissä, eleissä, äänensävyssä tai sanallisessa ilmaisussa; tunteiden kokijan sisäiset tunnetilat välittyvät usein automaattisesti toisille ihmisille erilaisten tunneilmausten avulla

# Tunnistatko tunnetilan katseesta?

<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/tunnistatko-tunnetilan-katseesta/4459092#gs.8ga5dx>