



# **Emotionaalinen kehitys**

## **13.5.2024**

# Tunteiden säätely

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

# Tunteisiin liittyviä käsitteitä

- **Tunteiden säätely** = itsesäätelyn osa-alue, jonka avulla yksilö pyrkii säätelämään 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

# COPING-KEINOT JA DEFENSSIT

- **Coping-keinot** = eli hallintakeinot, tietoisia keinoja säilyttää tai palauttaa mielen tasapaino stressitilanteissa. Esim. tilanteiden arviointi ja ongelmanratkaisu (*tehtäväkeskeinen coping*) tai ajatusten, suhtautumistapojen, tavoitteiden, asenteiden muuttaminen, huumori (*kognitiivinen coping*)
- **Defenssit** = eli puolustuskeinot, automaattisia psykologisia prosesseja. Ne suojaavat meitä ahdistukselta ja sisäisten/ulkoisten vaarojen tai stressitekijöiden havaitsemiselta. Puolustusmekanismit ovat välittäjiä yksilön reaktioihin sisäisten ja ulkoisten stressitekijöiden ja psyykkisten konfliktien välillä.

# Tunnistatko tunnetilan katseesta?

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