



Tavoitteet

- Perustunteiden nimeäminen
- Taito tunnistaa omia ja muiden tunteita ja kuvailla niiden syitä
- Omia tunteiden säätely ja ilmaiseminen tilanteeseen sopivalla tavalla



Tunnetaidot

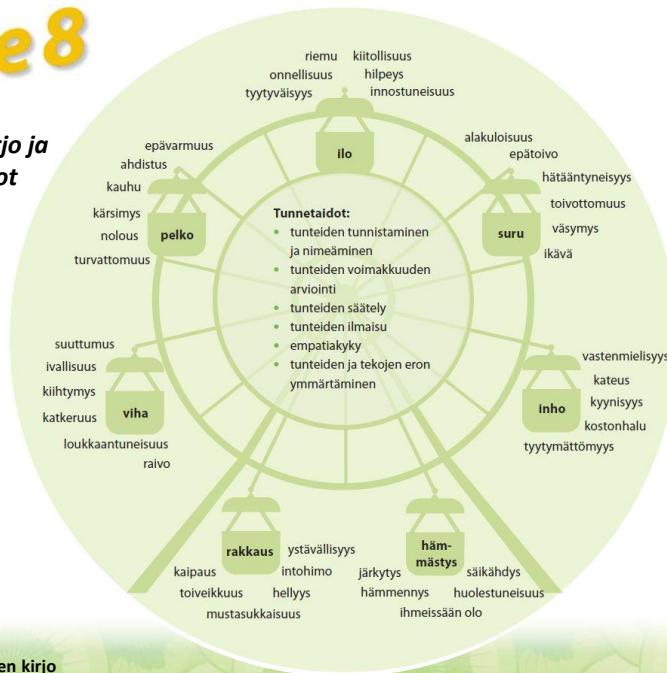
- Tunnetaidot ovat taitoja, joita voi opetella.
- Tunnetaitoihin kuuluvat
 - tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen
 - tunteiden voimakkuuden arviointi
 - tunteiden säätely
 - tunteiden ilmaisu
 - empatiakyky eli kyky asettua tunteiden tasolla toisen asemaan
 - tunteiden ja tekojen eron ymmärtäminen.

Tunteiden kirjo



- Tunteet näkyvät ilmeissä, eleissä ja kehon asennoissa.
- Tunteisiin vaikuttaa myös oma tulkinta ja käsitys tilanteesta.
- Myös toiset ihmiset vaikuttavat tunteiden kokemiseen.
- Tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen.
- Tunteen tunnistaminen ei aina ole helppoa.
- Tunteiden ilmaisemista voi opetella.
- Tunteita ilmaistaan sanoilla ja ilman sanoja.
- Esimerkiksi pelästyessä iho kalpenee, vihasena saattaa änkyttää ja jännittäessä hikoilee ja kädet vapisevat.
- Jos oletamme, että toisen hymy on ystävällinen, suhtaudumme siihen eri tavalla kuin jos oletamme hymyn olevan ivallinen.
- Epävarmana ja oudoissa tilanteissa otamme mallia muista ihmisistä ja ympäristön vihjeistä.

Tunteiden kirjo ja tunnetaidot



Kun suuttuttaa

- Myönnä itsellesi, että olet suuttunut.
- Pohdi, mikä suuttumuksen aiheuttaa.
- Jos toinen ihminen vaikuttaa suuttuneelta, osoita, että olet huomannut sen: "Oletko suuttunut, kun näytät vihaselta? Mitä on tapahtunut?"
- Vältä kielteisten tunteiden tarttumista itseesi.
- Pyri selvittämään tilanne. Anteeksi pyytäminen ja antaminen kuuluvat asiaan.
- Älä käyttäydy huonosti suuttuneenakaan.
- Joskus huumori auttaa laukaisemaan tilanteen.

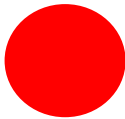
Keinoja suuttumuksen hallintaan





Keinoja suuttumuksen hallintaan

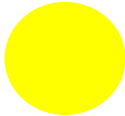
Kuvittele, että toimit liikennevalojen ohjaamana:



Seis

Pysähdy. Rauhoitu.

Älä tee mitään ennen kuin olet rauhoittunut.

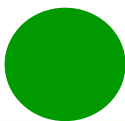


Odota

Ajattele. Miltä nyt tuntuu? Miksi tuntuu tältä?

Mitä vaihtoehtoisia toimintatapoja tässä on?

Mikä niistä on paras juuri nyt?



Toimi

Valitse rakentava vaihtoehto ja kokeile sitä.



Tunteiden säätelyä vaikeuttavia tekijöitä

- aiemmat huonot kokemukset vastaavista tilanteista
- väsymys
- stressi
- matala verensokeri
- päihteet ja jotkin lääkkeet