

Tunteet ja ajatukset

2021

Ajatukset

- ▶ Mielessämme pyörii päivän mittaan kymmeniä tuhansia ajatuksia, emme edes tiedosta niitä kaikkia
- ▶ Ajatukset vaikuttavat tunteisiimme ja tunteet puolestaan mielialoihin
- ▶ Osaan ajatuksista voimme kuitenkin vaikuttaa, ja positiiviset ajatukset auttavat meitä jaksamaan paremmin ja vahvistavat mielialaamme

Tunteet ja mieliala

- ▶ Mielialaan on mahdollista itse vaikuttaa ainakin jossain määrin.
- ▶ On ensin oivallettava omien ajatusten voima.
- ▶ On opeteltava huomaamaan tiettyjen ajatusten yhteys omaan olotilaan ja mielialaan.

Tunteet ovat sallittuja

- ▶ Kaikenlaiset tunteet ovat elämässä sallittuja ja kuuluvat ihmisen elämään.
- ▶ Voimakkaatkin tunteet menevät joskus ohi, ja tunteita voi opetella hallitsemaan paremmin.
- ▶ Kaikki alkaa omien tunteiden tunnistamisesta!

Mistä tunteista tämä kuva kertoo?



Mitä tunteita tästä löydät?



Mitä tunteet ovat?

- ▶ Tunteita on kaikilla ja kaikkialla
- ▶ Eri kulttuureissa tunteiden näyttäminen ja niistä puhuminen voi olla erilaista (sallittua, kiellettyä tms)
- ▶ Vaikka tunteita on kaikilla, tunteet koetaan yksilöllisesti (kukaan ei tarkkaan tiedä toisen tunnetta)

Mitä tunteet ovat?

- ▶ Voimakkaat tunteet ja tunnetilat tarttuvat herkästi toisesta/ toisista ihmisistä (esim iloisuus, viha, suru).
- ▶ Joillekin henkilöille tunteiden tunnistaminen on helpompaa kuin toiselle.
- ▶ Myös tunteista puhuminen on hyvin yksilöllistä (voi vaikuttaa esim. kulttuuritausta, ikä, oma persoona).

Mitä tunteet ovat?

- ▶ Tunteet ohjaavat toimintaamme ja ovat kaikkialla, kaikessa mukana
- ▶ Tunteet myös tulevat ja menevät, kuten ajatuksetkin!
- ▶ → siksi tunteet sellaisenaan eivät ole vääriä tai vaarallisia
- ▶ Kaikenlaisia tunteita tarvitaan

Mitä tunteet ovat?

- ▶ Tukahdetut ja patoutuneet tunteet voivat pitkäaikaisina kuormittaa henkisesti
- ▶ Tunteet eivät koskaan ole oikeita tai vääriä!
- ▶ Jokainen saa kokea myös vihaa, pelkoa, inhoa tms ”negatiivisia tunteita”
- ▶ → tärkeää on, että pärjää omien tunteidensa kanssa (esim. juttelee jonkun kanssa niistä)

Tunteiden kehittämisestä

- ▶ Tunteet kehittyvät ihmiselle vain vuorovaikutuksessa, suhteessa toisiin ihmisiin
- ▶ Jo vauvaikäinen oppii tunnistamaan ja tuntemaan tunteita hoivaajansa/hoivaajiensa kanssa
- ▶ Hyvä vuorovaikutussuhde on ensiarvoisen tärkeää pienenkin lapsen kanssa
- ▶ Tunteet kehittyvät lapsuudessa vaiheittain

Tunteiden kehittämisestä

- ▶ Kolmevuotias osaa jo kuvitella, miltä toisesta voi tuntua (empatian kehittyminen)
- ▶ Viisivuotias osaa jo nimetä joitakin tunteita (esim. ilo, kiukku, suru)
- ▶ Kouluikäiselle lapselle on tärkeää tulla hyväksytyksi omine tunteineen (myös kiukku, viha)
- ▶ Kouluikäisenä myös jo tunnistetaan tavallisesti hyvin perustunteita itsessä ja toisessa

Tunteiden tunnistamisesta

- ▶ Tunteiden tunnistaminen on myös hyvin yksilöllistä
- ▶ Osa ihmisistä tunnistaa ja ilmaisee omia tunteitaan heikosti (empatian puute voi olla haitallista)
- ▶ Tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista voidaan myös opetella
- ▶ Lapsilla tunne-elämän pulmiin voidaan toisinaan vaikuttaa vaikuttamalla hänen kasvuympäristöönsä
- ▶ Tunteiden tunnistamista voidaan harjoitella luomalla erilaisia vuorovaikutustilanteita

Mieti mitä kaikkia tunteita on olemassa! Mitä seuraavista tunteista olet viime aikoina tuntenut, tunnistatko?

ILO SURU RAKKAUS VIHA UTELIAISUUS

▶ VÄSYMYS INTO PELKO

▶ INHO HÄMMÄSTYS ROHKEUS

▶ TUSKA KATEELLISUUS MIELIHYVÄ RAIVO ONNI

▶ MIELIPAHA LEVOTTOMUUS LEVOLLISUUS TASAPAINO