Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

TEEMA 3

Tunteiden säätely ja itsetuntemus



Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

“Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.”



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Tämä asiakirja on luotu maksuttomaksi oppimis- ja opetusmateriaaliksi (avoimeksi oppimateriaaliksi) ja se on lisensoitu Creative Commons Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä. Tämän lisenssin kopion voit katsoa osoitteesta http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Teema 3: Tunteiden säätely ja itsetuntemus

Tunteet voivat vaikuttaa yksilöiden päätöksiin ja ihmissuhteisiin. Tässä teemassa psykologista lukutaitoa tarkastellaan kahden keskeisen taidon kautta: itsetuntemuksen ja tunteiden säätelyn.

Itsetuntemuksella tarkoitetaan kykyä tunnistaa kehon ja mielen signaalit varhaisessa vaiheessa stressaavissa tilanteissa. Tunteiden säätely puolestaan on prosessi, jossa tunteita pystytään hallitsemaan rakentavasti niiden tukahduttamisen tai salaamisen sijaan. Kun nämä kaksi taitoa toimivat yhdessä, stressistä selviytyminen voi helpottua. Tunnetilat voivat näkyä suoraan ilmeissä, kasvojen liikkeissä ja kehonkielessä. Kun viestinnässä ilmenee katkos, stressitaso voi nousta nopeasti. Itsetuntemus ja tunteiden säätely voivat estää tunteita heijastumasta kielteisesti käyttäytymiseen, jolloin yksilön on mahdollista rauhoittua ja ilmaista itseään selkeämmin.

Aihe 1: Tunteiden ymmärtäminen

Tunteita voidaan pitää luonnollisina tiedonlähteinä, jotka ohjaavat päätöksiä, käyttäytymistä ja ihmissuhteita. Sekä myönteisillä että haastavilla tunteilla voi olla tehtävänsä; tunteet voivat vaihdella päivän mittaan, ja samanaikaisesti voi tuntea useampaa tunnetta. Tunteet voivat ilmetä kehossa (sydämen syke, lihasjännitys), mielessä (ajatusten voimistuminen) ja käyttäytymisessä (ilme, kehonkieli). Tunteiden ymmärtäminen tarkoittaa näiden kehon ja mielen signaalien varhaista tunnistamista ja sen täsmällistä nimeämistä, mitä tuntee. Tämä voi auttaa yksilöä kehittämään itsessään seuraavanlaista tietoisuutta:

- ”Tunnen vihaa.”
- ”Tunnen surua.”
- ”Tunnen iloa.”
- ”Tunnen huolta.”

Kun tunteet ja niiden taustalla olevat tarpeet selkeytetään tällä tavoin, tilanteiden ja omien reaktioiden hallinta voi helpottua. Omien tunnesignaalien tunnistaminen voi auttaa yksilöä ymmärtämään ympärillään olevien ihmisten tunteita ja viestimään tehokkaammin.

Aihe 2: Haastavat tilanteet ja kehon signaalit

Haastavat tilanteet ovat tapahtumia tai olosuhteita, jotka voivat yhtäkkiä herättää yksilössä voimakkaita tunnereaktioita. Ne voivat johtua ympäristötekijöistä, viestinnän katkoksista tai aiempien kokemusten muistoista. Kun tilanne kuormittaa yksilöä, keho voi reagoida eri tavoin. Kehon signaalit, kuten hartioiden jännittyminen, hengityksen kiihtyminen tai kasvojen kuumotus, voivat kertoa stressitason noususta. Näiden signaalien varhainen tunnistaminen on itsetuntemuksen perusta; se voi helpottaa pysähtymistä ja rauhoittumista ennen kuin tunteiden voimakkuus kasvaa.

Saavutettavuus ja viestintä

Inklusiivisen viestintäympäristön puute voi aiheuttaa viestintäongelmia. Näin voi käydä esimerkiksi silloin, kun fyysiset olosuhteet rajoittavat puhujan kasvojen tai käsien näkymistä, tilanteessa ei ole pätevää viittomakielen tulkkausta tai organisaation saavutettavuusvaatimukset eivät täyty. Tällaiset saavutettavuuden ongelmat voivat lisätä stressiä vaikeuttamalla yksilöiden yhdenvertaista osallistumista tiedonkulkuun ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen.









- **Kun jotakin ei ymmärretä:** *”En ymmärtänyt. Voisitko toistaa?”*
- **Kun viestintäkanavaa on tarpeen vaihtaa:** *”Voisitko selittää sen kirjoittamalla tai jollakin muulla tavalla?”*
- **Vaikeina hetkinä:** *”Pidetäänkö lyhyt tauko?”*

Tällaisten ilmausten käyttäminen voi olla hyödyllistä.

☆ Keskeiset asiat

Nämä keskeiset asiat tiivistävät teeman 3 ydinkäsitteet. Ne voivat helpottaa tiedon ymmärtämistä ja tärkeiden kohtien muistamista.

1. Tunteet voivat vaikuttaa päätöksiin ja ihmissuhteisiin.

Tunteet ovat luonnollisia tiedonlähteitä, jotka ohjaavat päätöksiä, käyttäytymistä ja ihmissuhteita. Tässä teemassa psykologista lukutaitoa tarkastellaan kahden keskeisen taidon kautta: itsetuntemuksen ja tunteiden säätelyn.

2. Itsetuntemus on signaalien varhaista tunnistamista.

Itsetuntemus on kyky tunnistaa kehon ja mielen signaalit varhaisessa vaiheessa stressaavissa tilanteissa. Näiden signaalien varhainen tunnistaminen voi helpottaa pysähtymistä ja harkintaa ennen kuin tunteiden voimakkuus kasvaa.

3. Tunteiden säätely on tunteiden rakentavaa hallintaa.

Tunteiden säätely ei ole tunteiden salaamista, vaan prosessi, jossa niitä pystytään hallitsemaan rakentavasti. Kun itsetuntemus ja tunteiden säätely toimivat yhdessä, stressistä selviytyminen voi helpottua.

Rauhoittuminen ja tarpeiden selkeämpi ilmaiseminen voivat tulla mahdollisiksi ennen kuin tunteet heijastuvat kielteisesti käyttäytymiseen.

4. Tunteet ilmenevät kehossa, mielessä ja käyttäytymisessä.

Tunteet voivat ilmetä kehossa (sydämen syke, lihasjännitys), mielessä (ajatusten voimistuminen) ja käyttäytymisessä. Myönteisillä ja haastavilla tunteilla on elämässä tehtävänsä. Tunteet voivat vaihdella päivän mittaan, ja samanaikaisesti voi tuntea useampaa tunnetta.

5. Tunteiden ymmärtäminen on sen täsmällistä nimeämistä, mitä tuntee.

Tunteiden ymmärtäminen tarkoittaa kehon ja mielen signaalien varhaista tunnistamista ja sen nimeämistä, mitä tuntee. Sen voi ilmaista esimerkiksi näin: *”vihan tunne”*, *”surun tunne”*, *”ilon tunne”* tai *”huolen tunne”*. Tunteiden ja niiden taustalla olevien tarpeiden selkeyttäminen voi helpottaa tilanteiden ja omien reaktioiden hallintaa. Omien tunnesignaalien tunnistaminen voi myös auttaa yksilöä ymmärtämään ympärillään olevien ihmisten tunteita ja viestimään tehokkaammin.

6. Tunteita laukaisevat tekijät voivat johtaa voimakkaisiin reaktioihin. Tunteita laukaiseva tekijä on tilanne tai tapahtuma, joka herättää yksilössä yhtäkkiä voimakkaan tunnereaktion. Tällaiset tekijät voivat johtua ympäristötekijöistä (esim. väkijoukoista), viestinnän katkoksista tai aiempien kokemusten muistoista.









7. Keho antaa vihjeitä tunteista. Haastavan tekijän kohdatessa hartiat voivat jännittyä, hengitys kiihtyä tai kasvoissa voi tuntua kuumotusta. Nämä kehon signaalit voivat kertoa siitä, että stressitaso nousee. Näiden signaalien varhainen tunnistaminen on tärkeä askel itsetuntemuksessa; se voi helpottaa pysähtymistä ja rauhoittumista ennen kuin tunne voimistuu liikaa.

8. Haastavissa viestintätilanteissa tarpeet voi ilmaista selkeästi.

Viittomakielisessä viestinnässä voi syntyä ongelmia esimerkiksi silloin, kun keskustelun seuraaminen vaikeutuu, koska toisen henkilön kasvoja tai käsiä ei näe, kun kukaan paikalla olevista ei osaa viittomakieltä, kun tulkkausta ei järjestetä tai kun saavutettavuus-tarpeet sivuutetaan. Tällaisissa tilanteissa tarpeiden selkeä ilmaiseminen voi olla hyödyllistä. Esimerkiksi:

- Kun jotakin ei ymmärretä: *”En ymmärtänyt. Voisitko toistaa?”*
- Kun viestintätapaa on tarpeen vaihtaa: *”Voisitko selittää sen kirjoittamalla tai jollakin muulla tavalla?”*
- Ja vaikeina hetkinä: *”Pidetäänkö lyhyt tauko?”*

jne.

Itsearviointitesti

Ohje: Lue jokainen kysymys huolellisesti. Valitse oikea vastaus annetuista vaihtoehdoista. Merkitse oikein/väärin-kysymyksissä sopiva vaihtoehto. Valitse kuhunkin kysymykseen vain yksi vastaus.

1. Mistä kahdesta keskeisestä taidosta tässä teemassa käsitelty psykologinen lukutaito muodostuu?

a) Tunteiden salaamisesta ja unohtamisesta

b) Itsetuntemuksesta ja tunteiden säätelystä

c) Muiden kontrolloimisesta ja muuttamisesta

2. Mitä itsetuntemus tarkoittaa?

a) Kehon ja mielen stressisignaalien varhaista tunnistamista

b) Tunteiden salaamista ympärillä olevilta ihmisiltä

c) Kielteisten ajatusten pyyhkimistä mielestä kokonaan

3. Mikä seuraavista on yksi tunteiden kehollisista merkeistä?

a) Päätösten muuttaminen

b) Hartioiden jännittyminen ja hengityksen kiihtyminen

c) Ruuhkaiset ympäristöt

4. Oikein vai väärin?

Tunteiden säätely ei ole tunteiden salaamista tai tukahduttamista, vaan niiden hallitsemista oikealla tavalla:

a) Oikein

b) Väärin

5. Mitä hyötyä on tunteiden ja niiden taustalla olevien tarpeiden täsmällisestä nimeämisestä (esimerkiksi siitä, että sanoo ”tunnen vihaa”)?

a) Se saa tunteemme katoamaan.

b) Se auttaa meitä hallitsemaan tilanteita ja reaktioitamme helpommin.

c) Se auttaa meitä lopettamaan viestinnän välittömästi.

Vastausavain

Kysymys	Oikea vastaus
1.	B
2.	A
3.	B
4.	A
5.	B



OLEKTIA

MAVİ PENCERE
Special Education Association

APB