



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Tunteiden Sääteily Ja Itsetuntemus

TEEMA 3





**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."



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/>



OLEKTIA



MAVİ PENCERE
Special Education Association



APB



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community
2025-1-F101-KA210-ADU-000357452



Teema 3:

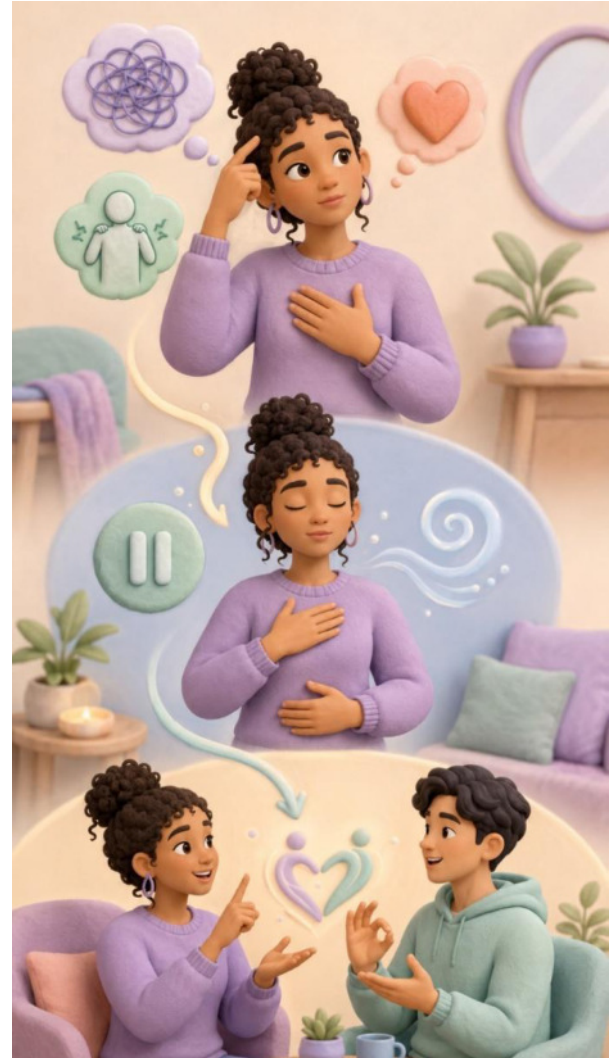
Tunteiden säätely ja itsetuntemus

Tunteet ovat osa jokaisen ihmisen arkea. Tunnetta heräämisestä nukahtamiseen asti. Tunteet ohjaavat monia valintojamme. Tunteet vaikuttavat siihen, miten olemme vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tunteet vaikuttavat siihen, miten ymmärrämme tilanteita. Joskus tunteet auttavat meitä. Joskus tunteet vaikeuttavat asioita. Tämä on normaalia. Kaikki kokevat tätä. Tunteiden säätely tarkoittaa tunteiden hallitsemista terveellä tavalla. Se tarkoittaa sen ymmärtämistä, mitä tunnet. Se tarkoittaa hidastamista ennen reagoimista. Se tarkoittaa sellaisen toiminnan valitsemista, joka on hyödyllistä, ei haitallista. Tunteiden säätely auttaa sinua pysymään rauhallisena vaikeina hetkinä. Se auttaa sinua kommunikoimaan selkeästi. Se auttaa sinua tuntemaan olosi vakaammaksi. Itsetuntemus on kyky huomata, mitä sisälläsi tapahtuu. Se tarkoittaa omien ajatustesi tunnistamista. Se tarkoittaa tunteidesi havainnointia. Se tarkoittaa kehosi huomioimista. Itsetuntemus auttaa sinua ymmärtämään, miksi reagoit tietyllä tavalla. Se antaa sinulle tietoa tarpeistasi. Se auttaa sinua näkemään kaavoja. Se auttaa sinua tekemään parempia valintoja.





Tunteiden säätely ja itsetuntemus tukevat toisiaan. Itsetuntemus tulee ensin. Huomaat, mitä tunnet. Huomaat kehossasi olevan jännityksen. Huomaat ajatuksesi. Sen jälkeen käytät tunteiden säätelyn työkaluja rauhoittaaksesi itsesi. Kun molemmat taidot toimivat yhdessä, saat emotionaalista voimaa. Sinusta tulee vakaampi. Sinusta tulee itsevarmempi. Sinusta tulee itsenäisempi vaikeiden hetkien hallinnassa. Nämä taidot ovat erittäin tärkeitä kuuroille aikuisille. Tunteet ilmaistaan kehon kautta. Tunteet näkyvät ilmeissä. Tunteet näkyvät käsien liikkeissä. Tunteet näkyvät viittomien nopeudessa. Tunteet näkyvät ryhdissä ja katsekontaktissa. Kun viestintä muuttuu sekavaksi tai stressaavaksi, tunteet voivat muuttua hyvin nopeasti. Pieni väärinkäsitys voi kasvaa suureksi tunneilmaisuksi. Tunteiden säätely auttaa estämään tämän. Itsetuntemus helpottaa sen ymmärtämistä, mitä sisälläsi tapahtuu, jo ennen kuin se näkyy viittomissasi tai käyttäytymisessäsi. Tunteiden säätely ei tarkoita tunteiden sivuuttamista. Se ei tarkoita tunteiden piilottamista. Se ei tarkoita sitä, että teeskentelisit olevasi vahva koko ajan. Se tarkoittaa tunteidesi tunnistamista ja niiden huolellista käsittelyä. Itsetuntemus ei tarkoita täydellisyyttä. Se tarkoittaa rehellisyyttä itseäsi kohtaan. Molemmat taidot kehittyvät hitaasti. Ne vahvistuvat harjoittelun myötä. Jokainen pieni askel auttaa.





Aihe 1 Tunteiden ymmärtäminen:

Tunteet ovat signaaleja. Ne kertovat meille jotain tärkeää kokemuksistamme. Ne auttavat meitä ymmärtämään, mistä pidämme ja mistä emme pidä. Ne auttavat meitä suojelemaan itseämme. Ne auttavat meitä luomaan yhteyksiä muihin. Ne ohjaavat käyttäytymistämme. Kun ymmärrämme tunteitamme, ymmärrämme paremmin itseämme.

Tunteita on monenlaisia. Jotkut tunteet tuntuvat miellyttäviltä. Näitä ovat esimerkiksi onnellisuus, rauhallisuus, helpotus, kiinnostus ja jännitys. Nämä tunteet saavat meidät tuntemaan olomme kevyeksi ja avoimeksi. Ne auttavat meitä tuntemaan motivaatiota. Ne auttavat meitä nauttimaan elämästä. Jotkut tunteet tuntuvat epämiellyttäviltä. Näitä ovat esimerkiksi viha, suru, pelko, turhautuminen, häpeä ja syyllisyys. Nämä tunteet voivat tuntua raskailta. Ne voivat tuntua epämukavilta. Mutta niilläkin on tarkoitus. Viha osoittaa, että jokin tuntuu epäoikeudenmukaiselta. Suru osoittaa, että jokin on sinulle tärkeää. Pelko osoittaa, että haluat turvallisuutta. Turhautuminen osoittaa, että jokin asia ei toimi. Kaikilla tunteilla on merkitys. Tunteet alkavat kehosta. Kehosi reagoi ennen kuin mielesi ymmärtää, mitä on tapahtumassa. Tämä on normaalia. Se tapahtuu kaikille.

Tunteiden fyysisiä merkkejä ovat muun muassa:

- sydämen sykkeen kiihtyminen;
- kasvojen lämpeneminen;
- rintakehän kiristys;
- raskas olo vatsassa;
- jännittyneet hartiat;
- käsien vapina;
- pinnallinen hengitys.



Myös tunteet ilmenevät mielessä. Saatat huomata:

- monia ajatuksia kerralla;
- huolestumista tulevaisuudesta;
- jatkuva menneiden kokemusten ajattelu;
- sekavuuden tunteen;
- keskittymiskyvyn puutetta;
- negatiivisten lopputulemien kuvittelu.





Tunteet ilmenevät myös käyttäytymisessä. Ihmiset voivat:

- viittoa nopeammin tai voimakkaammin;
- rypistää kulmiaan tai näyttää jännittyneiltä;
- välttää katsekontaktia;
- kävellä pois;
- vaieta;
- reagoida ajattelematta.



Tunteiden ymmärtäminen tarkoittaa näiden merkkien tunnistamista varhaisessa vaiheessa. Se tarkoittaa, että sanot itsellesi:

- ”Olen vihainen.”
- ”Olen järkyttynyt.”
- ”Tunnen stressiä.”
- ”Tunnen olevani onnellinen.”
- ”Tunnen huolta.”
- ”Tunnen olevani tunteiden vietävissä



Tunteen nimeäminen auttaa aivojasi rentoutumaan. Se vähentää sekavuutta. Se antaa sinulle tilaa. Se auttaa sinua valitsemaan terveellisen toimintatavan. Kun tunnistat tunteesi, otat tilanteen hallintaan. Tunteet muuttuvat päivän mittaan. Saatat tuntea yhtä asiaa aamulla ja jotain muuta iltapäivällä. Saatat tuntea useita tunteita kerralla. Tämä on normaalia. Tunteet eivät ole kiinteitä. Ne liikkuvat kuin aallot. Sinun ei tarvitse reagoida jokaiseen tunteeseen välittömästi. Voit pysähtyä. Voit tarkkailla. Voit vastata huolellisesti.

Tunteiden ymmärtäminen auttaa sinua ymmärtämään, mitä tarvitset. Jos tunnet olosi väsyneeksi, saatat tarvita lepoa. Jos tunnet olosi yksinäiseksi, saatat tarvita yhteyttä. Jos tunnet olosi ahdistuneeksi, saatat tarvita selkeyttä. Jos tunnet olosi turhautuneeksi, saatat tarvita tilaa. Tunteet auttavat sinua löytämään tarpeesi. Tunteiden ymmärtäminen auttaa sinua myös ymmärtämään muita. Kun opit lukemaan omia tunnesignaaleitasi, sinun on helpompi lukea ympärilläsi olevien ihmisten tunnesignaaleja. Voit tunnistaa turhautumisen, surun tai hämmennyksen jonkun kasvoista, ryhdistä tai eleistä. Tämä vahvistaa ihmissuhteita.

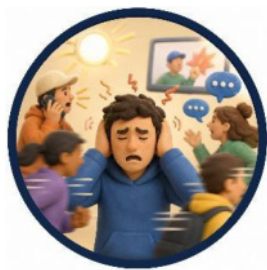
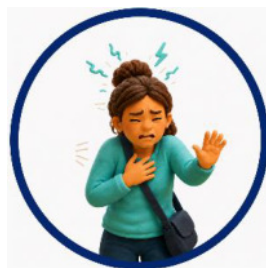


Aihe 2 Tunteiden laukaisijat ja kehon signaalit:

Tunteiden laukaisijat ovat tapahtumia tai tilanteita, jotka aiheuttavat voimakkaan tunnereaktion. Ne voivat olla pieniä. Ne voivat olla suuria. Ne voivat olla äänekkäitä. Ne voivat olla hiljaisia. Laukaisija on mikä tahansa, joka koskettaa jotain herkkää sinun sisälläsi.

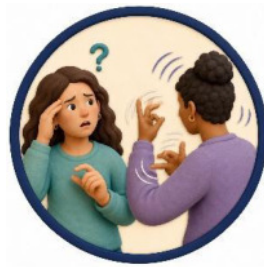
Laukaisijat voivat tulla ympäristöstä. Näitä ovat esimerkiksi:

- ruuhkaiset paikat;
- meluisat tilat;
- nopeat liikkeet;
- kirkkaat valot;
- äkilliset muutokset;
- liian moni puhuu yhtä aikaa.



Laukaisijat voivat liittyä viestintään. Näitä ovat esimerkiksi:

- joku, joka viittoo liian nopeasti;
- joku, joka ei katso sinua;
- epäselvät merkit;
- viestinnän katkeaminen;
- tunne, että sinua ei huomioda;
- tietojen ulkopuolelle jääminen;
- joku puhuu ilman tulkkausta;
- joku kieltäytyy mukautumasta tarpeisiisi.



Laukaisijat voivat liittyä ihmissuhteisiin. Näitä ovat esimerkiksi:

- kritiikki;
- hylkääminen;
- konflikti;
- tunne, että sinua arvostellaan;
- hallittuna olo;
- tunne, että sinua ei ymmärretä.

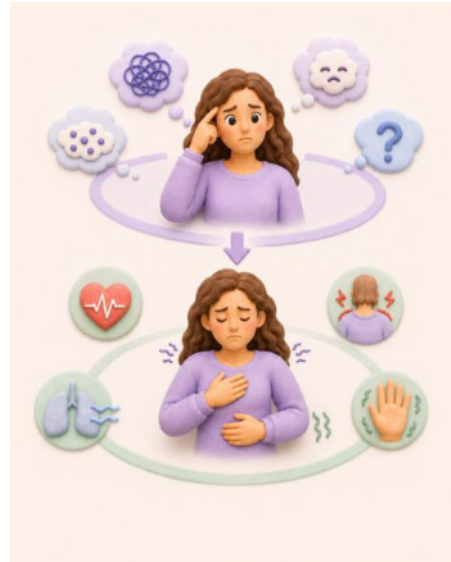




Laukaisijat voivat johtua muistoista. Joskus keho muistaa jotain tuskallista. Pieni tapahtuma tänään voi aktivoida vanhan emotionaalisen haavan. Et ehkä ymmärrä, miksi tunnet yhtäkkiä voimakkaita tunteita. Tämä on normaalia. Aivot yhdistävät menneisyyden ja nykyisyyden. Kehosi reagoi aina ennen kuin ymmärrät tunteen täysin. Kehon signaalit ilmestyvät ensin. Ne varoittavat sinua. Ne kertovat, että jotain on tapahtumassa. Ne antavat sinulle aikaa pysähtyä ja hengittää.

Yleisiä kehon signaaleja ovat:

- jännittyneet hartiat;
- jännittynyt leuka;
- kohotetut kulmakarvat;
- raskas rintakehä;
- kylmät kädet;
- vapina;
- hikoilu;
- kuumotusta;
- hengitysvaikeudet;
- huimaus;
- vatsan paine.



Nämä kehon signaalit eivät ole vaarallisia. Ne ovat tietoa. Ne kertovat sinulle: ”Hidasta vauhtia. Jokin triggeröi sinua.” Kehon signaalien tunnistaminen on yksi tärkeimmistä itsetuntemuksen taidoista. Kun huomaat ne varhain, voit toimia varhain. Voit säätää tilannetta ennen kuin tunne muuttuu liian voimakkaaksi. Tässä on esimerkkejä siitä, miten laukaisijat toimivat:



Co-funded by
the European Union

Esimerkki 1

Olet ryhmäkeskustelussa. Kaksi ihmistä alkaa puhua hyvin nopeasti. Tunnet olevasi hukassa. Kehosi reagoi: sydämesi syke kiihtyy. Hartiat jännittyvät. Tämä on laukaisija.

Esimerkki 2

Joku ymmärtää sinua väärin. Tunnet turhautumista. Kätesi jännittyvät. Viittomasi vaikeutuvat. Tämä on kehon signaali.

Esimerkki 3

Joku kritisoi viittomakieltäsi. Tunnet itsesi loukatuksi. Rintasi tuntuu raskaalta. Haluat sulkeutua. Tämä on menneisiin kokemuksiin liittyvä laukaisija.

Esimerkki 4

Saat liian monta ohjetta kerralla. Mielesi täyttyy. Hengityksesi muuttuu pinnalliseksi. Tämä on merkki siitä, että tarvitset tauon.

Laukaisijoiden ymmärtäminen auttaa sinua suojautumaan. Se auttaa sinua valmistautumaan. Se auttaa sinua ilmaisemaan tarpeitasi. Se auttaa sinua välttämään automaattisia reaktioita.





Aihe 3 Strategiat tunteiden säätelyyn:

Tunteiden säätely tarkoittaa kehon, mielen ja käyttäytymisen rauhoittamista. Se ei tarkoita tunteiden pysäyttämistä. Se ei tarkoita tunteiden piilottamista. Se tarkoittaa tunteiden hallitsemista terveellä tavalla. On olemassa monia hyödyllisiä strategioita:

- **Syvä hengitys**

Hidas hengitys lähettää aivoille turvallisuuden signaalin. Se hidastaa sykettä. Se rentouttaa lihaksia. Se kirkastaa mieltä. Jo 10 hidasta hengitystä voi muuttaa tunnetilaasi.

- **Tauko**

Tauko on voimakas keino. Tauko antaa sinulle tilaa. Tauko pysäyttää automaattiset reaktiot. Tauko auttaa sinua valitsemaan vastauksesi. Joskus 5 sekunnin tauko estää konfliktin.

- **Maadoitustekniikat**

Maadoittuminen tuo sinut takaisin nykyhetkeen. Se auttaa, kun ajatuksesi kiihtyvät.

Esimerkkejä:

- koskettaa kylmää esinettä;
- tuntee jalkasi lattialla;
- huomaa kolme asiaa, jotka näet;
- venyttele hitaasti.

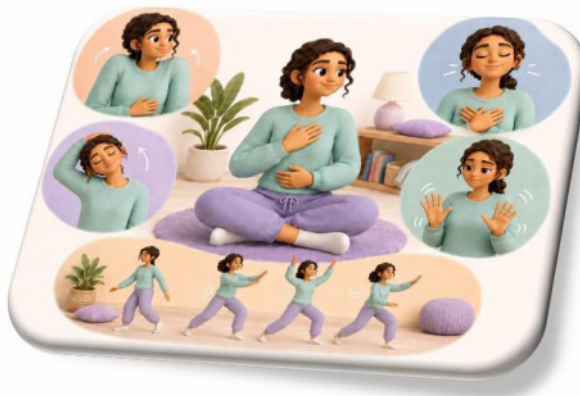


- **Kehon rentouttaminen**

Tunteet sijaitsevat kehon sisällä. Kehon rentouttaminen vähentää emotionaalista painetta.

Esimerkkejä:

- pyöritä hartioita;
- kasvojen rentouttaminen;
- venyttele niskaa;
- käsien kevyt ravistelu;
- hitaat kehon liikkeet.

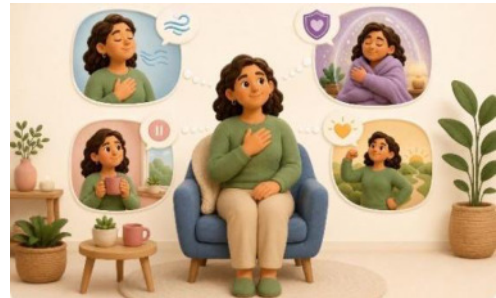




- **Positiivinen itsensä rohkaiseminen**

Sisäinen äänesi on tärkeä. Sanasi muovaavat tunteitasi. Sano esimerkiksi:

- ”Pystyn tähän.”
- ”Olen turvassa.”
- ”Tarvitsen hetken aikaa, ja se on ihan okei.”
- ”Voin hidastaa vauhtia.”



- **Pidä taukoja**

Tauot antavat aivoillesi aikaa nollautua. Tauot estävät tunnekuormituksen. Tauot auttavat sinua ajattelemaan taas selkeästi.

- **Tunteiden ilmaiseminen**

Puhuminen tai viittomakielen käyttö luotettavan henkilön kanssa auttaa vapauttamaan paineita. Jakaminen auttaa sinua ymmärtämään tunteitasi. Ajatusten kirjoittaminen auttaa järjestämään ajatuksiasi.

- **Oman tarpeen ymmärtäminen**

Kysy itseltäsi: ”Mitä tarvitsen juuri nyt?” – Tilaa? Vettä? Lepoa? Tukea? Hitaampaa keskustelua? Selkeät rajat auttavat sinua tuntemaan olosi turvalliseksi.

- **Rajojen asettaminen**

Rajat suojaavat henkistä terveyttäsi. Ne estävät henkisen uupumuksen.

Esimerkkejä:

- ”Kirjoittaisitko hitaammin, kiitos.”
- ”Tarvitsen hetken.”
- ”Tarvitsen lisää aikaa.”
- ”En voi tehdä tätä juuri nyt.”





Co-funded by
the European Union

Tunteiden säätely tosielämässä:

Esimerkki 1

Joku viittoo liian nopeasti. Tunnet turhautumista. Pysähdyt. Hengität. Pyydät häntä hidastamaan vauhtia.

Esimerkki 2

Tunnet surua. Sen sijaan, että piilottaisit sen, puhut siitä jonkun luotettavan henkilön kanssa.

Esimerkki 3

Tunnet olevasi ylityöllistetty. Pidät lyhyen tauon. Venyttelet. Palaat takaisin rauhallisempana.

Esimerkki 4

Tunnet vihan nousevan. Rauhoitat itsesi koskettamalla jotain viileää.

Tunteiden hallinta on elinikäinen taito. Et hallitse sitä heti. Opit sitä hitaasti. Parannat taitojasi harjoittelemalla. Jokainen pieni onnistuminen vahvistaa sinua.



OLEKTIA



MAVI PENCERE
Special Education Association



SignWell Academy
Psychological Literacy for the
Deaf Community

2025-I-F101-KA210-ADU-000357452



☆ Oppimismuistiinpanot

Nämä oppimismuistiinpanot esittävät teeman 3 keskeiset ajatukset. Ne helpottavat tiedon ymmärtämistä. Ne auttavat oppijoita muistamaan tärkeimmät kohdat.

1. Tunteiden ymmärtäminen

Tunteet ovat signaaleja, jotka kertovat meille, mistä pidämme, mistä emme pidä ja mitä tarvitsemme. Ne alkavat kehossa, ilmenevät mielessä ja näkyvät käyttäytymisessä. Miellyttävät tunteet, kuten onnellisuus ja rauhallisuus, motivoivat meitä. Epämiellyttävät tunteet, kuten viha tai suru, antavat tärkeää tietoa. Tunteiden nimeäminen auttaa aivoja rentoutumaan. Tunteiden ymmärtäminen auttaa meitä ymmärtämään itseämme ja muita.

2. Miellyttävät ja epämiellyttävät tunteet

Miellyttävät tunteet tuntuvat kevyiltä ja avoimilta. Ne auttavat meitä nauttimaan elämästä ja pysymään motivoituneina. Epämiellyttävät tunteet tuntuvat raskailta tai epämiellyttäviltä. Ne osoittavat meille, kun jokin on vialla tai tärkeää. Molemmilla tunteilla on tarkoitus. Tunteet muuttuvat päivän mittaan ja voivat sekoittua keskenään.

3. Tunteiden kehon merkit

Tunteet ilmenevät ensin kehossa. Yleisiä merkkejä ovat nopea sydämenlyönti, jännittyneet hartiat, raskas olo rinnassa, pinnallinen hengitys tai käsien vapina. Keho reagoi ennen kuin mieli ehtii ymmärtää. Nämä merkit ovat normaaleja ja antavat hyödyllistä tietoa. Niiden varhainen tunnistaminen auttaa hallitsemaan reaktioita.

4. Mielen ja käyttäytymisen signaalit

Tunteet vaikuttavat ajatuksiin ja käyttäytymiseen. Saatat tuntea monia ajatuksia kerralla, hämmennystä tai huolta. Käyttäytymisen muutoksia voivat olla kulmien kurtistaminen, katsekontaktin välttäminen tai nopeampi viittomakielen käyttö. Näiden merkkien havainnointi auttaa sinua huomaamaan tunteet varhain. Varhainen tunnistaminen antaa tilaa valita terveellinen toiminta.

5. Tunteiden laukaisijat

Laukaisijat ovat tapahtumia tai tilanteita, jotka aiheuttavat voimakkaita tunteita. Ne voivat johtua ympäristöstä, viestinnästä, ihmissuhteista tai muistoista. Pienet asiat voivat tuntua suurilta, jos ne koskettavat jotain herkkää. Laukaisijoiden tunnistaminen auttaa meitä estämään automaattisia tai haitallisia reaktioita.



6. Itsetuntemus

Itsetuntemus tarkoittaa sen huomaamista, mitä sisälläsi tapahtuu. Tarkkailet ajatuksiasi, tunteitasi ja kehosi signaaleja. Se auttaa ymmärtämään, miksi reagoit tietyllä tavalla. Itsetuntemus antaa tietoa tarpeistasi. Se helpottaa rauhallista reagointia ennen kuin tunteet ottavat vallan.

7. Tunteiden säätely

Tunteiden säätely tarkoittaa tunteiden hallitsemista terveellä tavalla. Se ei tarkoita tunteiden piilottamista tai pysäyttämistä. Siihen kuuluu kehon, mielen ja käyttäytymisen rauhoittaminen. Apuna ovat esimerkiksi syvä hengitys, tauko, maadoittuminen ja rentoutuminen. Säätelyn harjoittaminen tekee sinusta vahvemman ja vakaamman.

8. Käytännön strategiat

Voit käyttää positiivista itsestä puhumista, pitää taukoja, ilmaista tunteita, ymmärtää tarpeitasi ja asettaa rajoja. Maadoitustekniikat tuovat keskittymisen nykyhetkeen. Tauko estää automaattisia reaktioita. Jokainen pieni askel vahvistaa ajan myötä tunne-elämän taitojasi.

9. Tunteiden säätelyn ja itsetuntemuksen edut

Itsetuntemuksen ja tunne-elämän säätelyn yhdistäminen lisää emotionaalista vahvuutta. Se tekee sinusta rauhallisemman, itsevarmemman ja itsenäisemmän. Nämä taidot parantavat ihmissuhteita ja viestintää. Ne auttavat hallitsemaan stressaavia tilanteita. Molemmat kehittyvät hitaasti harjoittelun myötä, ja pienet onnistumiset rakentavat pitkäaikaista resilienssiä.



Arviointitesti:

Teema 3 + vastausavain

Ohjeet:

Lue jokainen kysymys huolellisesti. Valitse oikea vastaus annetuista vaihtoehdoista. Oikea/väärä-kysymyksissä valitse oikea väittämä. Valitse vain yksi vastaus kutakin kysymystä kohti.

1. Mikä on ensimmäinen askel tunteiden hallinnassa?

- a) Tunteiden piilottaminen
- b) Itsetuntemus
- c) Tunteiden sivuuttaminen
- d) Vihan ilmaiseminen

2. Mitkä seuraavista ovat tunteiden kehonkieliä?

- a) Lämmin kasvojen ilme ja jännittyneet hartiat
- b) Meluisa ympäristö ja kirkas valo
- c) Kylmä sää ja nälkä
- d) Television katselu ja nopea kävely

3. Mikä seuraavista on viestintään liittyvä tunteiden laukaisija?

- a) Kirkas valo
- b) Kylmät kädet
- c) Nopea viittomakieli
- d) Nälkä

4. Oikein vai väärin: Sinun tulisi reagoida välittömästi jokaiseen tunteeseen.

- a) Oikein
- b) Väärin

5. Mikä strategia auttaa sinua keskittymään nykyhetkeen?

- a) Positiivinen itsensä rohkaiseminen
- b) Tunteiden ilmaiseminen
- c) Rajojen asettaminen
- d) Maadoittuminen



Co-funded by
the European Union

6. Mikä seuraavista on esimerkki positiivisesta itsensä rohkaisemisesta?

- a) ”Minun on reagoitava nyt.”
- b) ”Voin käsitellä tätä rauhallisesti.”
- c) ”Tämä tunne pysyy ikuisesti.”
- d) ”Minun pitäisi sivuuttaa kaikki.”

7. Mikä on tunteen nimeämisen tarkoitus?

- a) Rentouttaa aivoja ja valita terveellinen toimintatapa
- b) Reagoida nopeammin
- c) Sivuuttaa tunne
- d) Piilottaa tunteensa

8. Miksi on tärkeää yhdistää itsetuntemus ja tunteiden säätely?

- a) Se saa tunteet katoamaan
- b) Se antaa sinulle mahdollisuuden hallita muita
- c) Se antaa emotionaalista voimaa, vakautta ja itsenäisyyttä
- d) Se lopettaa epämiellyttävät tunteet kokonaan

Kysymys	Oikea vastaus
1.	B
2.	A
3.	C
4.	B
5.	D
6.	B
7.	A
8.	C