

# Ilo olla minä! - harjoituskirja osa 4



# Minä ja tunteet

MITEN HYVÄKSI ARVIOISIT TUNNETAITOSI TÄLLÄ HETKELLÄ?

**1**

HEIKOT

**10**

ERINOMAISET

MITKÄ ASIAT OVAT LISÄNNEET TAI TUKENEET TUNNETAITOJASI?

MITKÄ ASIAT OVAT HEIKENTÄNEET TAI HUONONTANEET TUNNETAITOJASI?

MITÄ ASIOITA HALUAISIT VAHVISTAA TUNNETAIDOISSASI?

# Suhteeni tunteisiin

MIETI MILLAINEN ROOLI TUNTEILLASI ON ELÄMÄSSÄSI. OLETKO HYVIN TUNNETIETOINEN JA SINULLA ON VAHVAT TUNNETAIDOT VAI OLETKO VASTA LÄHDÖSSÄ TUTUSTUMAAN TUNTEISIISI? VASTAA SEURAAVIIN KYLLÄ - EI KYSYMYKSIIN.

KYLLÄ EI

Tunteet ovat luonnollinen osa elämäni.

Pysähdyn päivittäin tunteiden äärelle.

Minun on helppo tunnistaa tunteitani.

Olen tarkka tunneilmaisussani.

Osaan nimetä kokemiani tunteita.

Voin huoletta ilmaista myös vaikeita tunteita.

Tiedän miten säädellä tunteita.

Pystyn tunnistamaan toisten ihmisten kokemia tunteita.

Pystyn erottamaan tunteet ajatuksista.

Pystyn kertomaan avoimesti tunteistani.

Pystyn ilmaisemaan tunteitani joutumatta konfliktitilanteisiin.

Voin ilmaista tunteitani turvassa.

Käytän tunnesanoja monipuolisesti.

Minulla on monia eri tapoja säädellä tunteitani.

Kohtaan tunteet hyväksyen tukahduttamatta niitä.

Pystyn käsittelemään tunteita rakentavasti, enkä tunnesyö, shoppaile tai käytä muuta harhautuskeinoa.

# Tunnesanastoni

Katso seuraavan sivun tunnesanoja.

Ympyröi tai alleviivaa niitä sanoja vihreällä, joita käytät joka päivä tai lähes joka päivä.

Ympyröi sitten sinisellä niitä tunnesanoja, joita käytät viikottain.

Ympyröi viimeiseksi punaisella ne, joita käytät harvemmin tai et juuri koskaan.

Tunnesanat ovat perusmuodossa. Mieti niitä lauseessa, kuten: "Minulla on ikävän tunteita." / "Olen iloinen"

Harjoituksen jälkeen pohdi seuraavia asioita:

- Miten monipuolisesti tunnet kertovasi tunteitasi?
- Puuttuuko listalta jotain tunnesanoja, mitä tunnet käyttäväsi paljon?
- Millaisia tunteita tunnelistan läpikäyminen herätti?
- Yllättikö joku tunne?

# Tunnesanat

Ahdistus	Ilo	Riemu
Alemmuus	Inho	Riittämättömyys
Arkuus	Innokkuus	Rohkeus
Arvostus	Inspiroituminen	Stressaantuneisuus
Arvoton	Jännitys	Suru
Avuttomuus	Kateus	Suuttumus
Epätoivo	Katumus	Syällisyys
Epävarmuus	Kiinnostus	Toivo
Euforia	Kiitollisuus	Toivottomuus
Haikeus	Kyllästyneisyys	Turhautuneisuus
Haltioituminen	Levollisuus	Turvallisuus
Harmi	Levottomuus	Turvattomuus
Hellyys	Lohdullisuus	Tylsyys
Helpotus/Huojennus	Loukkaantuneisuus	Tyyneys
Hermostuneisuus	Luottavaisuus	Tyytymättömyys
Hilpeys	Mielenkiinto	Tyytyväisyys
Huolestuneisuus	Mustasukkaisuus	Uupumus
Huvittuneisuus	Nautinnollisuus	Vaivaantuneisuus
Hyväksyntä	Nolous	Vapaus
Hyväntuulisuus	Onnellisuus	Varmuus
Hämmennys	Onnistuminen	Viha
Häpeä	Pelko	Yhteys
Hätäntyneisyys	Pettymys	Yksinäisyys
Ihailu	Rakkaus	Ylpeys
Ikävä	Rauha	Ystävällisyys
Ilahtuminen	Rentous	Ärtynisyys

# Vahvista yhteyttä kehoosi

## HENGITELLEN TUNTEEN KANSSA

Hengitykseen keskittyminen voi auttaa meitä selviämään vaikeasta tunnekokemuksesta. Jos sinulla on tapana yrittää harhauttaa itseäsi muuhun toimintaan tai tehdä jotain sijaistoimintaa, kuten syödä. Tee ensin tämä harjoitus. Se voi saada sinut rauhoittumaan niin, että sinulla ei ole enää tarvetta paeta tunnetta muuhun toimintaan.

Menee makuulle ja sulje silmät (voit myös istua). Laita ensin kätesi juuri kaulan alapuolelle, rintakehän päälle, oikea käsi oikealle puolella ja vasen vasemmalle. Hengitä tässä asennossa rauhassa kolme kertaa. Siirrä sitten kätesi kämmenen leveyden verran alaspäin ja hengitä taas kolme kertaa. Laskeudu aina kämmenmitan verran alaspäin ja hengitä joka kohdassa kolme kertaa, kunnes pääset alavatsalle asti juuri nivusten yläpuolelle. Jos sinulla on hetki aikaa voit laittaa kätesi vierellesi ja hengitellä vielä hetken aikaa rauhassa.

## PYSÄHTYMISEN 5-4-3-2-1

Tämä sopii tehtäväksi milloin vain. Erityisen hyvä silloin, jos tunnet kiireisen päivän aikana kadottaneen yhteyden itseesi.

Pysähdy ja havainnoi ympäristöäsi.  
Listaa mielessäsi tai sano ääneen.

- 5 asiaa jotka voit nähdä
- 4 asiaa, jotka voit kuulla
- 3 asiaa, jotka voit tuntea
- 2 asiaa, jotka voit haistaa
- 1 tunne, jota tunnet nyt

Esimerkiksi näen puun, kiven, lehden, linnun ja pilvet. Kuulen linnun laulun, askeleeni hiekassa, autojen äänen ja puiden havinan. Tunnen tuulenvireen ihollani, auringon säteet kasvoillani ja paitani karheuden. Haistan koivupuun kuoren ja sammaleen tuoksun. Tunnen rauhaa.

# Tunteiden värit

Tarvitset yhden A4-paperin ja vesiväritarvikkeet

Laita paperi vaakasuoraan ja jaa se ensiksi vaakaviivalla kahtia ja sitten kolmella pystysuoralla viivalla neljään osaan. Sinulla pitäisi tämän jälkeen olla paperilla kahdeksan samankokoista ruutua.

Valitse sattumanvaraisesti 8 tunnetta tunnesanalista.

Kirjoita tunnesanat pienellä jokaisen ruudun yläosaan. Katso sitten yksitellen tunnesanoja ja maalaa ruudukko sillä värillä, mikä mielestäsi kuvaa kyseistä tunnetta.

Tässä ei ole oikeaa tai väärää vastausta. Voit sulkea silmäsi ja herätellä tunnetta itsessäsi. Mikä väri nousee mieleesi?

Tee tämä jokaisen ruudun kohdalla, kunnes kaikki 8 ruutua on väritetty.



# Tunnetaitoni

POHDI OMIA TUNNETAITOJASI RULER-TUNNEÄLYMALLIN MUKAISESTI. LAITA SITTEEN JANALLE MITEN HYVIN TUNNET TÄLLÄ HETKELLÄ HALLITSEVASI KYSEISEN ALUEEN TAITOT

HAVAITSEMINEN

HUONOSTI

HYVIN

Tunnistan tunteet  
itsessä ja toisissa



YMMÄRTÄMINEN

Tunnistan tunteiden ja  
tilanteiden väliset  
yhteydet



NIMEÄMINEN

Pystyn nimeämään  
kokemani ja näkemäni  
tunteet



ILMAISEMINEN

Pystyn ilmaisemaan  
tunteeni rakentavasti  
joutumatta  
konfliktitilanteisiin.



SÄÄTELEMINEN

Osaan säädellä  
tunteitani niitä  
tukahduttamatta.





# Tunteiden havaitseminen

## TUNTEIDEN HAVAINNOINTI ITSESSÄ

Olemme koko ajan jonkinlaisessa tunnetilassa, vaikka emme sitä tietoisesti ajattele tai havainnoi. Tunteet eivät ole koskaan off-tilassa. Siksi voit pysähtyä milloin vain havainnoimaan omia tunteitasi.

Tämä ei kuitenkaan tapahdu itsestään, koska menemme totuttujen rutiinien mukaisesti ja usein aivojen automaattivaihteella.

Kannattaa aloittaa lisäämällä päivään yksi tunnepysähdys ja sitten lisätä niitä vähitellen. Voit aloittaa, että aamulla havainnoit hetken tunteitasi juuri herättyäsi. Voit muistuttaa itseäsi tästä laittamalla kännykän herätyksen tekstiksi tunnepysähdys tai lisätä tämän aamurutiineihisi.

Voit myös laittaa muistutuksia kännykkään, kalenteriin tai vaikka post-it lappuja työhuoneeseen tai kotiin. Voit käyttää myös tunnesanalistaa apuna ja laittaa se esimerkiksi jääkaapin oveen. Aina kun menet jääkaapille pysähdy hetkeksi havainnoimaan sen hetkisiä tunteita.

## TUNTEIDEN HAVAINNOINTI YMPÄRILLÄNI

Kun seuraavan kerran käyt kaupassa, havainnoi samalla ympärillä olevien ihmisten tunteita. Millaisia ilmeitä, asentoja näet ja äänensävyjä kuulet? Millainen tunneilmapiiri ympärilläsi on? Mitä tunteita tunnistat ja miten nimeäisit ne?

Voit myös pelata tunnebingoa, joka löytyy harjoituskirjan sivulta sivulta 56.

# Tunteiden ymmärtäminen

TEE TUNNE - TOIMINTA LAUSEITA.  
ALOITA KIRJOITTAMALLA TUNNE JA SIITÄ SEURAAVA TOIMINTA.

Vihan tunne saa minut...

Ilon tunne...

TEE TOIMINTA-TUNNE LAUSEITA.  
ALOITA KIRJOITTAMALLA TOIMINTA JA SIITÄ SEURAAVA TUNNE.

Kun häviän pelissä...

# Tunteiden nimeäminen

## LEHTIKUVATUNTEET

Katso ihmisten kuvia lehdessä. Voit käyttää omia tai käydä esimerkiksi kirjaston lehtiosastolla. Katso sellaisten artikkeleiden kuvia, joissa on ihmisiä. Kasvojen ei välttämättä täydy olla näkyvissä, vaan voit miettiä tunteita myös kuvan henkilön asennosta.

Nimeä kuvissa näkemiäsi tunteita. Voit käyttää tunnesanalistaa apuna. Kuinka monta erilaista tunnetta voit löytää samasta lehdestä? Millainen tunnemaailma lehdessä on?

Huomaatko eroa esimerkiksi suomen kuvalehden tai me naiset - lehden välittämässä tunteissa?

## TUNNEMUISTOT

Katso tunnesanalistaa läpi tunne kerrallaan ja yrittää palauttaa mieleesi jokaisen tunteen kohdalla sellainen tapahtuma, jossa olet kokenut kyseistä tunnetta. Voit vain lyhyesti käväistä muistossa, nyt ei ole tarkoitus jäädä pohtimaan tilannetta.

Jostain sanasta voi nousta mieleen monta muistoa, toisista ei taas löydy yhtään. Nouseeko joku tunne ylitse muiden? Tuntuuko joku tunne hyvin kaukaiselta tai etäiseltä?

Lopuksi valitse sellainen tunne, joka herättää mieluisia mielikuvia tai energisoi. Pysähdy tämän tunteen herättämään muistoon hetkeksi.

# Tunteiden ilmaiseminen

## TUNNEN JA TARVITSEN

Tunnekokemuksiin liittyy usein myös tarpeita, joihin vastaamalla tunne tulee käsitellyksi. Kun tunnemme pelon tunteita, saatamme haluta soittaa jollekin ja jutella tunteistamme. Kun jännityksen tunteet nousevat, voimme haluta hyppiä ja ravistella käsiä. Tietämällä omat tunnetarpeemme on niistä helpompi myös viestiä toisille.

Kirjoita tunnetarve lauseita. Täydennä lauseisiin tunne ja siihen liittyvä tarve.

Tunne:  
Tarvitsen:

Tunne:  
Tarvitsen:

Tunne:  
Tarvitsen:

Tunne:  
Tarvitsen:

Tunne:  
Tarvitsen:

# Tunteiden säateleminen

Tunteiden säateleminen onnistuu joko ajattelun tai kehon kautta. Usein mielen kautta toimivat keinot ovat hyviä silloin, kun tunne ei ole vielä kovin voimakas. Voimakkaan tunteen kanssa keholliset keinot ovat aina ykkösvaihtoehto. Varsinkin jos huomaamme jännittävän kehomme tai pinnistelevän tunteita sisäämme, on ainoa keino rauhoittua kehon liikkeen kautta. Laita raksi niiden keinojen kohdalla, joiden koet toimivaksi itsellesi.

## KEHON RAUHAA MIELEN KAUTTA

Ajattele kaunista maisemaa  
Laske kymmeneen  
Luettele aakkoset takaperin  
Sano tunteesi ääneen  
Kuvittele rakas ihminen halaamassa sinua  
Siirry mielessäsi mielipaikkaasi  
Kuvittele, että tunne sulaa pois  
Toista ääneen rauhoittumislauseitasi  
Puhu itsellesi myötätuntoisesti

## MIELEN RAUHAA KEHON KAUTTA

Pysähdy hetkeksi havainnoimaan hengitystäsi  
Ravista tunnetta kehosta pois  
Juo kylmää vettä  
Puristele palloa  
Laita rauhallista musiikkia soimaan  
Silitä itseäsi  
Työnnä seinää  
Hiero käsiäsi  
Pese kädet lämpimällä vedellä  
Avaa ikkuna  
Haistele miellyttävää tuoksua  
Nouse portaita

# Tunnebingon ohjeet

Seuraavalta sivulta löydät tunnebingon. Siihen on kerätty tunnelistalta satunnaisesti tunnesanoja olotila - muodossaan. Voit myös tehdä oman itse valitsemillasi sanoilla.

Tunnebingoa voi käyttää monin tavoin. Tässä muutama esimerkki, voit ideoida itse lisää.

1/ Tee tunnehavainnointia. Ota bingo mukaan jonnekin, missä kohtaavat paljon ihmisiä, kuten tapahtumaan tai kauppaan. Voit pelata tätä myös kotona katsomalla esimerkiksi tv-ohjelmaa. Rasti aina kun havaitset bingoissa olevan tunteen. Voi tehdä myös porukassa.

2/ Pelatkaa tunnebingoa yhdessä sukujuhlissa, tapahtumissa tai muissa tapaamisissa. Ruudun voi raksia aina kun havaitsette tunteen tai tunne tulee esiin keskustelun lomassa jossain tarinassa. Kuka saa bingon ensimmäisenä?

3/ Voitte kertoa toisillenne tarinoita tunnebingon avulla. Valitkaa bingoista tunnesana ja kertokaa joku muisto, mikä liittyy kyseiseen sanaan. Tässä ei kilpailla, vaan bingo toimii niin sanotusti keskustelukorttina.

Vinkki! Näitä kaikkia voi tehdä myös lasten kanssa töissä tai kotona

# Tunnebingo

Haltioitunut	Iloinen	Kiitollinen	Varuillaan oleva
Nolostunut	Surullinen	Innostunut	Epätietoinen
Peloissaan	Ikävystynyt	Harmissaan	Yllättynyt
Vihainen	Onnellinen	Rauhallinen	Rakastunut
Hämmennyt	Rentoutunut	Ylpeä	Huvittunut

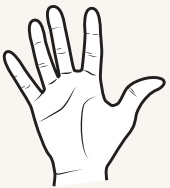
# Tunteet ja aivot



Olotila rauhallinen,  
ajattelu helppoa,  
toiminta sujuvaa.



Olotila levoton,  
ajatus harhailee,  
toiminta takkuilee.



Olotila ahdistunut,  
ajatus ei kulje,  
toiminta vaikeaa.

Yllä olevassa kuvassa näet aivojen käsimallin kolme eri tilaa. Vihreässä aivojen kokonaistilassa kaikki on hyvin. Tunteemme ovat tasapainossa, ajattelu on sujuvaa ja keskittyminen helppoa. Keltaisessa tilassa olemme varautumisen tilassa. Tarkkailemme tilannetta, olemme levottomia ja ajattelu on jo hankalampaa. Punaisessa tilanteessa olemme jo tippuneet aivojen hälytystilaan. Tunteet ovat epätasapainossa ja toimimme selviytymismallimme mukaan, joko taistelemme, pakenemme tai lamaannumme.

FLIPPING THE LID - tarkoittaa sitä olotilaa, kun olemme tippumassa aivojen reaktiotilaan eli sormet ovat nousemassa ylös, mutta ei vielä hälytystilassa. Voimme eri tavoin vaikuttaa siihen, että pysymme pidempään kokonaisten aivojen tilassa ja vältämme tippumista reaktioalueelle. Raksi seuraavan sivun listalta ne keinot, mitä käytät, jotta pysyisit pidempään aivojen vihreällä alueella.



# Tunnetasapainon apukeinot

Syön säännöllisesti ja riittävästi

Pidän tarpeeksi taukoja päivän aikana

Pysähdyn kuuntelemaan omaa kehoani

Nukun tarpeeksi

Kuuntelen itselleni mieluista musiikkia

Liikun säännöllisesti

Pidän huolta sosiaalisista suhteista

Mietin/kirjoitan viikottain kiitollisuuden aiheita

Teen hengitysharjoituksia

Juon tarpeeksi vettä

Vietän aikaa harrastuksieni parissa

Puhun itselleni myötätuntoisesti

Puran tunteita itselleni sopivalla tavalla joka päivä

Liikun luonnossa/käyn metsässä

OMAT KEINONI:

---

---

MUUT SURMET YLÖS

# Omat muistiinpanot

