

Tunnetaidot

Mistä on kyse?

- Tunnetaidoilla tarkoitetaan taitoa tunnistaa omia tunteita, omien tunnereaktioiden sääntelyä ja tunteiden taustalla olevien asioiden pohtimista. Kun omia tunteita osaa tunnistaa, auttaa se myös muiden tunteiden ja reaktioiden hahmottamisessa ja näin myös vuorovaikutuksessa. Tunnetaidoille luodaan pohja lapsuudessa, mutta niitä on mahdollista harjoitella myös myöhemmin tietoisesti.
- Tunnetaitojen harjoittelu on tärkeää, jotta omia tunteita voi ymmärtää ja sanoittaa. Tunteiden tunnistaminen on tärkeää, jottei toimi omien tunteiden vankina, vaan pystyy kulkemaan sitä kohti, mitä itse tavoittelee.
- Itsensä arvostaminen toimii tunnetaitojen perustana. Mikään tunne ei ole parempi tai huonompi, eivätkä ne itsessään vahingoita ketään. Tunteet on hyvä kuitenkin tunnistaa, jotta niitä voi säädellä tai hillitä tilanteissa, joissa kaikkia tunteita ei voi näyttää. Tunteisiin voi kuitenkin palata myöhemmin.
- Omien rajojen asettaminen on tärkeä tunnetaito, joka harjaantuu kokeilemalla. Etenkin nuorelle omien rajojen hahmottaminen voi olla vaikeaa ja rajoja saatetaan venyttää sosiaalisen paineen vaikutuksesta.
- Myös myönteisten tunteiden näyttäminen on tärkeä osa tunnetaitoja. Esimerkiksi muiden kannustaminen, toisen puolesta iloitseminen ja yhteinen hassuttelu vaativat tunnetaitoja. Näitäkin taitoja on hyvä opetella yhdessä!

Tehtäviä

1. Käykää tunteita läpi pienryhmissä tunnekorttien avulla. Levitä kortit pöydälle ja anna opiskelijoiden valita kortti, joka tuntuu oikealta. Miltä tuntuu nyt? Miltä on tuntunut viime aikoina? Mikä on mukava tunne ja mikä on haastava?
2. Erilaisten tunteiden sanoittaminen ja kuvailu auttavat tunteiden tunnistamisessa. Voidaan miettiä esimerkiksi sitä, miltä viha tai ilo tuntuvat? Milloin näitä tunteita tulee? Mitä silloin voi tehdä?
3. Erilaiset tunteet voivat tuntua myös kehossa. Miltä tuntuu kehossa, kun on stressaantunut, ärsyyntynyt tai ihastunut? Kehon tuntemuksia voi kuvata esimerkiksi näyttämällä tunteen kohdetta kuvasta tai kirjoittamalla päiväkirjaa siitä, missä tietyt tunteet ovat tuntuneet.
4. Tunnetaitojen harjoitteluun voi käyttää eläytymisharjoituksia. Esimerkiksi tarinasta tai videosta voidaan hahmottaa hahmojen tunteita ja pohtia sitä, mistä tunteet ovat tulleet.