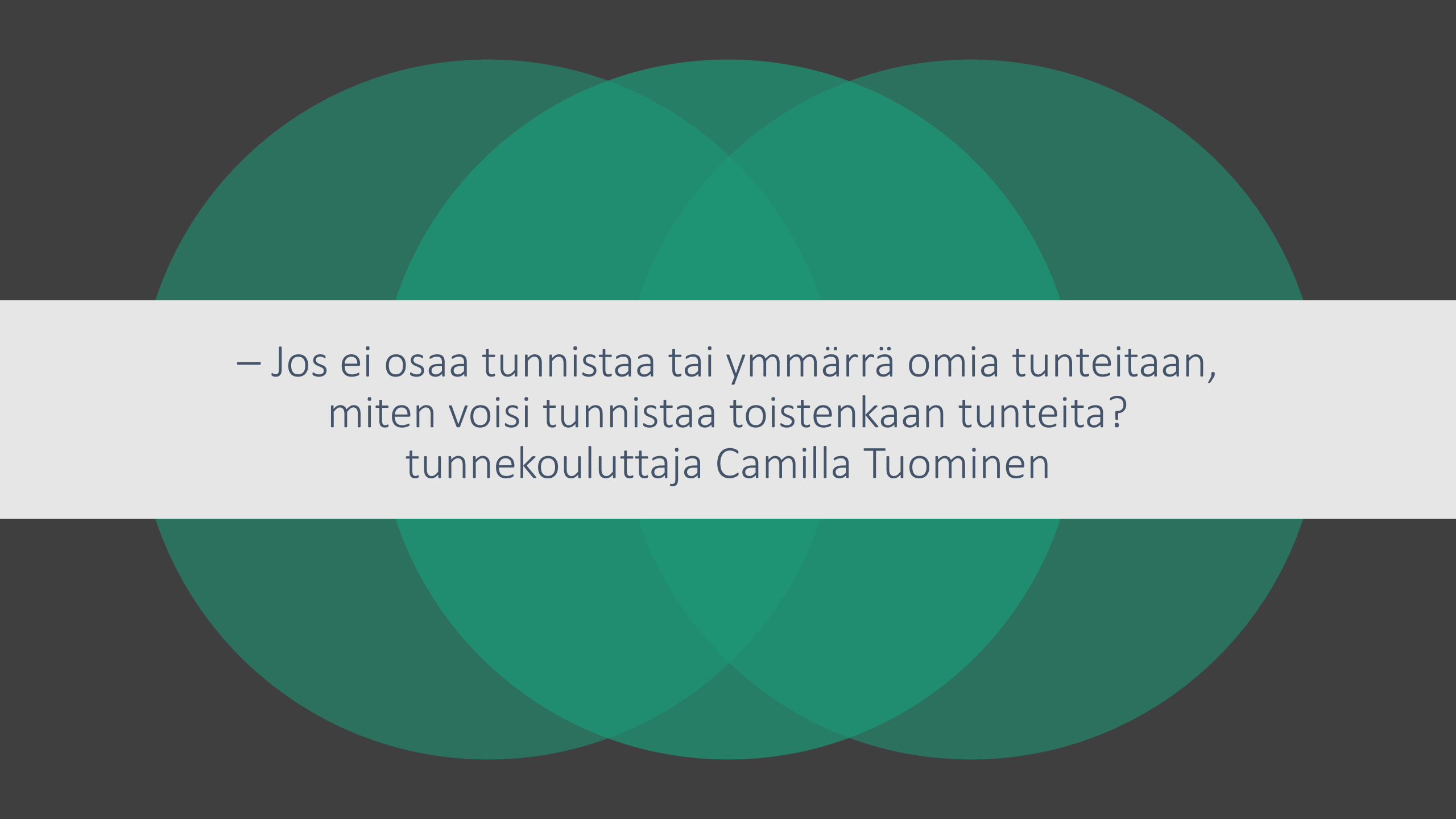


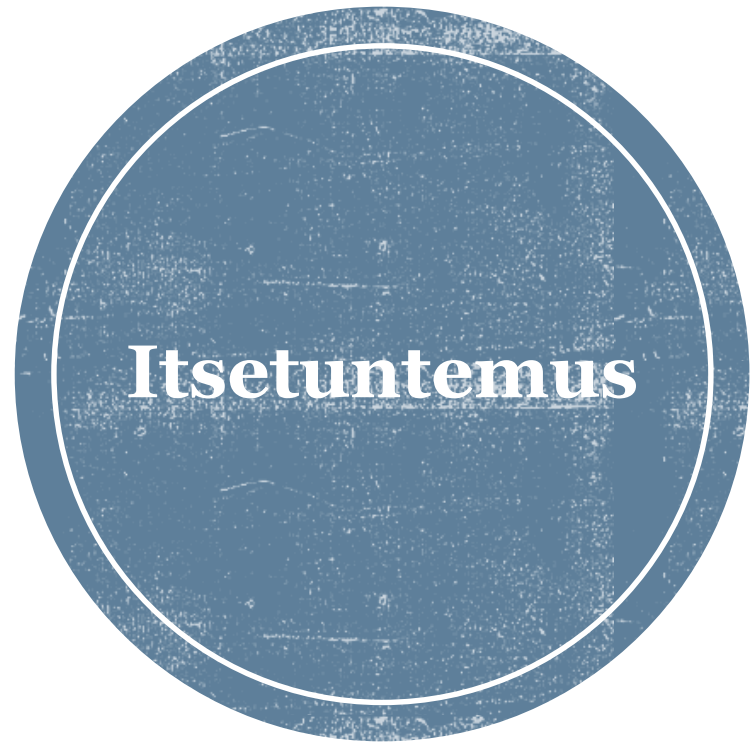


Hannele Laaksonen

# Tunteet ja niiden kohtaaminen



– Jos ei osaa tunnistaa tai ymmärrä omia tunteitaan,  
miten voisi tunnistaa toistenkaan tunteita?  
tunnekoouluttaja Camilla Tuominen



- Hyvän itsetuntemuksen omaava henkilö on tietoinen omista tunteistaan, heikkouksistaan, vahvuuksistaan ja toimintaansa ohjaavista motiiveista.
  - Hyvä itsetuntemus pitää kiinni realiteeteissa, eikä ihminen silloin suhtaudu tilanteisiin liian dramaattisesti, vähättelevästi, kriittisesti tai positiivisesti vaan juuri tilanteeseen sopivalla tavalla ja näkee asiat kontekstissa ja oikeassa suhteessa tapahtumiin nähden
- (Paasivaara 2010, 40.)

# ITSETUNTEMUKSEN KASVATTAMISEEN TARVITAAN PALAUTETTA MUILTA IHMISILTÄ

**Turvallisessa** työyhteisössä uskalletaan ilmaista tunteita ja saadaan palautetta muilta työyhteisön jäseniltä!

**Turvattomassa ja pelon** ympäristössä ei uskalleta ilmaista tunteita!



# Tunteiden ilmaiseminen

- Tunteiden ilmaisuun vaikuttaa kulttuuriperintö, mallioppiminen ja elämäkokemukset
- Tunteiden ilmaiseminen on ihmiselle hyväksi
- Tunteiden patoaminen on ihmiselle haitallista
- Tunteiden kirjoittamisen on todettu esim. auttavan toipumisessa masentuneesta mielialasta.
- ([www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi))

# *Miten kohtaan ja käsittelen vaikeita tilanteita ja tunteita työssä?*

- Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan omien tunteiden kontrollointia, miten annan niiden tulla esille ja näkyä
- Tunteiden säätely on erilaista eri ihmisillä, tähän vaikuttaa myös ihmisen temperamentti
- Tunteiden säätely riippuu myös elämäkokemuksista
- Haitallisia tunteiden käsittelyn keinoja ovat esimerkiksi
  - ongelmasyöminen (ahmiminen esim. suruun tai vaihtoehtoisesti syömättömyys),
  - kielteisen tunteiden vatvominen ja tukahduttaminen sekä
  - päihteiden väärinkäyttö.





# Tunteet työyhteisössä

Työyhteisössä tulisi pohtia tunteiden säätelyä,

- miten meillä sallitaan ja kannustetaan tunteiden ilmaisuun
- miten otamme vastaan tunteita
- miten käsittelemme toisten osoittamia tunteita
- miten annamme tilaa tunteille
- missä tilanteissa annetaan tilaa tunteille

➤ PELISÄÄNNÖT TUNNEILMAISUUN

# Kuinka voimme säädellä tunneilmaisuja niin, että ne ennemmin tukevat kuin haittaavat työssä toimimista?

- Jaan teidät seuraavaksi satunnaisiin ryhmiin, joissa keskustelite 4 minuuttia tästä aiheesta
  - keskustelun jälkeen palaamme takaisin yhteiseen tilaan
  - Jokainen ryhmä esittää yhden ajatuksen keskustelustanne