



Pieni

# ***tunnetaito-opas***

*Opas on osa Lasten ja nuorten säätiön sekä valmennustoimisto Braversin yhdessä luomaa Hyvämieli nuorille -kampanjaa, jolla halutaan tukea nuorten mielen johtamisen taitoja.*



## ***Tervetuloa tunnetaitojen pariin!***

Tämä opas on kirjoitettu 16-20 -vuotiaille nuorille käytännön oppaaksi arkeen. Sen avulla voi lisätä ymmärrystään tunnetaidoista ja niiden merkityksestä omassa elämässä. Tunnetaidot ovat yksi keskeisimpiä mielen ja oman hyvinvoinnin johtamisen työkaluista. Niiden harjoittaminen vahvistaa itsetuntemusta ja voi myös lisätä hallinnan ja rauhan tunnetta omassa elämässä ja sitä kautta vaikuttaa myönteisesti elämäntyytyväisyyteen.

Opas on osa Lasten ja nuorten säätien ja valmennustoimisto Braversin Hyvämieli-hanketta, jonka ensimmäinen kattoteema on itsemyyötätunto. Löydät lisää oppaita ja näihin teemoihin liittyviä harjoituksia sivustolta [nuori.fi/hyvamieli](https://nuori.fi/hyvamieli).



## Tunteiden anatomia

Mitä tapahtuu, kun kohtaat jonkin yllättävän, uhkaavan tai kiinnostavan tilanteen tai ajatuksen? Mielesi lähettää viestin kehollesi, joka vastaanottaa signaalin ja reagoi tilanteeseen. Näin syntyy tunne. Tunteet tulevat siis osaksi mielestä, osaksi kehosta: keho vaikuttaa ajatteluamme ja ajattelu vaikuttaa kehoon. Omiin tunteisiin tutustuminen ja niiden kanssa sinuiksi tuleminen on taito, joka hyödyttää sinua koko elämäsi. Parhimmillaan omien tunteiden tunnistamisen ja kohtaamisen harjoittelu tuo elämääsi hallinnan tunnetta ja rauhaa. Samalla opit ottamaan huomioon myös muiden tunteet. Omien tunteiden huomiotta jättäminen voi kasvattaa niitä ja luoda elämään epämääräistä levottomuutta ja rauhattomuutta. Tunteiden kohtaaminen taas tuo mukanaan huojennusta ja ymmärrystä itsestä sekä antaa keinoja säädellä tunteita ja tutkia niitä rauhassa.

Tunteet ilmenevät kehossa usein jonkinlaisena tuntemuksena. Suru saattaa painaa rintaa, viha saa kätesi puristumaan nyrkkiin, ilo tuntuu kepeytenä jaloissa tai riemu kuplina rinnassa. Näitä oman kehon tuntemuksia voi opetella tarkkailemaan. Tarkkailu auttaa ymmärtämään itseä ja elämään tyynempää elämää. Yksi tunne kestää elimistössä korkeintaan kahdeksan minuutin ajan. Tunne viriää automaattisesti ja nopeasti – elimistö on tunteen vaatimassa toimintavalmiudessa alle puolessa sekunnissa. Siis ennen kuin edes huomaat! Ja joskus et huomaakaan, elelet vain elämässäsi täysin tietämättä, että samalla kehosi käy läpi jotain tunnetta. Se on ihan normaalia. Mutta jos haluaa, omia tunteita voi oppia lukemaan paremmin ja huomaamaan, että niillä on jotain asiaa.

## Elämän tunteiden kirjo - kaikki on sallittu!

Muistelepa hetken aikaa elämääsi. Laita vaikka ihan silmät kiinni ja kysy itseltäsi kysymys: mitkä asiat muistan tästä vuodesta parhaiten? Kysy sitten itseltäsi, mitä tunteita näihin hetkiin liittyy?

Elämämme oikeastaan rakentuu tunteista. Muistat paremmin ne asiat, joissa on mukana tunnetta. Neutraali, arkinen hääräily ei oikeastaan jätä muistijälkiä. Sinulle tuskin tuli mieleen yksikään hammaspesu, aamuhieräminen tai somen tuijottelu. Nämä tilanteet puuroutuvat muistissamme yhden tekeväksi massaksi. Veikkaan, että ne asiat jotka muistit, olivat joko aika mahtavia tai sitten aika ikäviä. Mahtavia juttuja on kiva muistella, mutta ikäviä mieluummin vältät. Olenko oikeassa?

Yksi ehkä kaikista tärkein asia tunteisiin liittyen, mitä voit oppia on, että tunteiden kaikki ääripäät kuuluvat elämään, eikä niitä tarvitse jännittää, pelätä tai säikähtää.



Meille on tyypillistä hakeutua kohti hyviä tunteita ja välttää hankalia, negatiiviseksi kokemiamme tunteita. Tunteet ovat kuitenkin lähtökohtaisesti neutraaleja – me vain itse arvioimme niitä sen mukaan, miten olemme oppineet niihin suhtautumaan. Jokaisella tunteella, niin ikävän kuin mukavankin tuntuisella, on meille aina kerrottavanaan tärkeä viesti.

Kun elämässäsi tapahtuu jotain tärkeää, aivosi lähettävät ikään kuin pienen lähetin pikavauhtia kehoosi viestin kera: “Hei, nyt on tärkeä juttu! Kuuntelepa!” Parasta mitä voit tällöin tehdä on, että otat viestin vastaan ja katselet sitä rauhassa. Tämä tarkoittaa, ettet lähde välittömästi tunteen mukaan tai sitä karkuun. Huomaa, että se voi olla aluksi vaikeaa ja saattaa tuntua jopa “väärältä”. Syynä on se, että meitä ihmisiä ei ole biologisesti viritetty olemaan onnellisia, vaan selviytymään. Sen vuoksi aivot yrittävät ohjata meitä välttämään kaikkea epämukavaa. Tarvitaan uudenlaista harjoitusta. Kokeile sanoa OLEN TÄSSÄ JA TARKKAILEN silloin, kun jokainen solusi käskee juosta karkuun kökköä tunnetta tai hypätä paniikissa sen mukaan. Ideana on, että seisot tyynenä myös epämukavien tunteiden keskellä ja katselet niitä rauhassa. Huh, onko se mahdollista?

On. Tätä harjoittelempa yhdessä tässä tunnetaitojen osiossa. No miksi pitäisi? Tunne ei katoa, vaikka työnnät sitä pois, vaan se alkaa pikkuhiljaa voimistua ja tulee takaisin, kun sitä vähiten odotat. Ja vatvomalla liian pitkään tunteessa, jäät sen valtaan. Kummankin toimintamallin voi korvata jollain palkitsevammalla.

## Tunnetaidot ovat keskustelua itsensä kanssa

Otetaanpa esimerkki. Kuvitellaan, että sinulla on ystävä, jonka seurassa et oikein enää viihdy. Olosuhteiden pakosta sinun on kuitenkin oltava silloin tällöin tämän ihmisen kanssa, vaikka sinua ei oikeastaan huvittaisi. Kun olet hänen kanssaan, kaikki on hyvin vähän aikaa. Sitten pikkuhiljaa alat tuntea ärtymystä häntä kohtaan. Olosi on levoton, etkä oikein tiedä miksi. Kun mietit asiaa tarkemmin, huomaat, että sinua ärsyttää hänen leveilynsä. Hän puhuu aina itsestään ja saavutuksistaan, kuin olisi maailman napa. Ärsyynnyt, mutta vähättelet samalla mielessäsi koko asiaa ja yrität puhua itsellesi järkeä. Sanot, että hän nyt vain on sellainen, pakko kestää. Ja onhan hän välillä ihan mukavakin.

Kestettyäsi aikasi hänen toimintaansa ja siirrettyäsi todellisia tunteitasi pois mielestäsi, ärtymyksesi ei kuitenkaan häviä vaan kasvaa. Kunnes yhtenä päivänä koulun käytävällä et enää kestä ja huudat niin kovaa kuin keuhkoistasi lähtee: *OLE EDES JOSKUS HILJAA SENKIN ITSEKÄS IDIOOTTI!* Et ole koskaan ennen korottanut



ääntäsi ystävällesi näin ja hän selvästi järkyttyi. Jälkeenpäin sinua hävettää ja ystäväsi on selvästi loukkaantunut.

Voisiko tällaista tapahtua tosielämässä? Olisiko tämä sinun mielestäsi järkevä tapa käsitellä tilannetta?

Tarkastellaanpa tilannetta hieman. Ystäväsi toiminta alkoi ärsyttää sinua. Mielesi lähetti viestin kehollesi: tämän tyyppin läheisyydessä ei ole hyvä olla. Tunsit olosi levottomaksi, vaikka et vielä tietoisesti tiennytkään mikä sinua tilanteessa ärsyttää. Koska tilanne jatkui, pohdit asiaa ja tajusit, että ystäväsi itsekkyyks ärsyttää. Työnsit kuitenkin tunteen pois ja leikit, että sinua ei oikeasti ärsytä. Ikävä kyllä, tunteet eivät torjumisesta huolimatta katoa, vaan voimistuvat sisälläsi huomaamattasi pikkuhiljaa. Niin kävi nytkin ja lopulta tunne tulvi yli äyräiden ja tuli ulos huutona, jopa hieman sinun itsesi yllätykseksi. Juuri näin torjutut tunteet käyttäytyvät. Ne siirtyvät sivuun ja tupsahtavat paikalle takaisin suurempana kuin koskaan silloin, kun sitä vähiten odotat.

No mitä tässä tapauksessa olisi voinut tehdä toisin? Jos olisit ottanut neutraalin tarkkailijan asenteen tunnettasi kohtaan, olisit voinut havainnoida itseäsi ikäänkuin vähän kauempaa. Oman tunteen kanssa voi opetella keskustelemaan. Keskustelu voisi mennä vaikka näin:

**Kysymys itselle:** Miksi tuon tyyppin käytös ärsyttää minua niin kovasti?

**Vastaus:** No kun se on niin itserakas! Eikö hän ymmärrä, että tuo on itsekehua ja se on ällöttävää?

**Kysymys itselle:** Mikä itsekehussa erityisesti ärsyttää?

**Vastaus:** No se, että kehuskelee noin itsestään selvillä jutuilla. Minä sain paljon paremmat arvosanat, enkä ole suuna päänä puhumassa kuinka mahtava olen.

**Kysymys itselle:** Ahaa, eli ärsyttääkö lopulta se, että hän saa huomiota, joka oikeasti kuuluisi minulle?

**Vastaus:** No joo ehkä vähän.

**Kysymys itselle:** Jos kehuminen ärsyttää, enkä itse halua kehua itseäni, niin mitä oikeasti kaipaan?

**Vastaus:** No olisi ihan kiva jos joku kysyisi joskus minultakin miten koulussa menee ja olisi iloinen arvosanoistani.

**Kysymys itselle:** Riittääkö se, että olen itse iloinen? Tai voinko puhua arvosanoista itse ilman, että se kuulostaa kehulta?



**Vastaus:** Jotenkin omissa arvosanoissani en edes näe kehuttavaa, vaikka onhan ne ihan hyviä. Ehkä voisin puhua niistä enemmän kahden kesken jonkun muun kaverin kanssa tai kotona.

## Hankalien tunteiden kohtaaminen, näin se tehdään

Olipa kyse mistä tahansa tunteesta, tärkein sääntö tunnetyössä on kohdata tunne. Kohtaaminen tehdään kolmessa vaiheessa:

1. Ensin pysähdyt ja päätät, että nyt kuulostelen, mitä minussa tapahtuu.
2. Sitten käännyt sisäänpäin kuuntelemaan kehoasi ja etsit merkkejä tunteesta.
3. Kun olet löytänyt kehostasi tunteen, kokeile nimetä se.

Tunteen nimeäminen on erityisen tärkeää siksi, että heti, kun kehosi ja mielesi huomaa, että tunne on huomattu, se alkaa jarruttaa tunnereaktiota. Voit esimerkiksi esiintymisjännitystä potieessasi sanoa itsellesi: "Polviani heikottaa, oksettaa ja korvissa humisee. Tämä on esiintymisjännitystä. Mitään hälyttävää ei oikeasti tapahdu, huomaan, että minua jännittää, tämä on minulle tyyppillistä ja hyväksyn, että nyt on näin." Kun toimit näin, alat pikkuhiljaa saamaan tilanteen hallintaasi. En väitä, etteikö sinua enää jännittäisi, mutta kun ymmärrät, että sinua ei oikeasti uhkaa mikään ulkopuolinen uhka ja sanot sen mielessäsi, alkaa vahvin tunnereaktio purkautua.

Olen itse saanut paljon apua tunnetilan sanoittamisesta silloin, kun minulla alkaa tulla ahtaissa tai sokkeloisissa paikoissa paniikki. Joskus herään keskellä yötä vieraassa paikassa ja on niin pimeää, että luulen, etten pääse ulos. Tällöin alan tietoisesti hengittämään hieman syvemmin ja sanon itselleni mielessäni: "Tämä on paniikkia. Minulla ei oikeasti ole hätää. En ole kuolemassa ja kaikki on hyvin." Kun toistan tätä tarpeeksi monta kertaa tunnen, kuinka aivoissani hätätilanne alkaa hellittää ja voin palata takaisin nukkumaan.

Omista tunteista jutteleminen ja sanoittaminen omassa mielessä toimivat kuin keltainen valo autoilijalle: aivot alkavat jarruttaa tunnereaktiota. Stressireaktio ja tila, johon tilanne on kehon ja mielen ajanut, alkaa helpottaa. Tunnetaitoihin kuuluu myös tunteista irtipäästäminen sitten, kun tunne on kohdattu ja käsitelty. Tunteeseen tai siihen, tuleeko se mahdollisesti uudelleen, ei kannata jäädä pyörimään. Kannattaa enemmän kehua itseään siitä, että selvisi tilanteesta ja valaa itseensä uskoa, että koska selvisin tälläkin kerralla, ensi kerralla selviän vielä paremmin!



Yksi tärkeä osa tunnetyötä on myös etsiä omasta elämästä sellaisia ihmisiä, joiden kanssa voi jutella omista tunteista. Kannattaa keskustella sellaisten ihmisten kanssa, jotka ottavat tunteesi tosissaan, eivätkä vähättele tai naura niille. Onko sinulla lähipiirissä tällaisia ystäviä tai aikuisia? Muistathan, että koulussasi on myös psykologi, terveydenhoitaja ja kuraattori, joiden kanssa voit turvallisesti jutella kaikista omista tunteistasi silloinkin, jos muiden kanssa juttelu ei tunnu luontevalta. Nämä ammattilaiset ottavat tilanteesi ja tunteesi tosissaan ja kaikki keskustelut ovat luottamuksellisia. Muista, että kaikkien ihmisten elämään kuuluu joskus isoja ja haastavia tunteita, eikä niiden kanssa kannata jäädä yksin.

### PÄÄKOHDAT TIIVISTETYSTI

- Tunne syntyy silloin, kun kun ympäristössäsi tai ajatuksissasi tapahtuu jotain poikkeavaa ja mieli lähettää asiasta kehollesi viestin.
- Tunteet ilmenevät pääsääntöisesti tuntemuksina kehossasi.
- Monet tunteista jäävät huomaamatta.
- Pyrimme välttämään epämukavia tunteita ja menemme kohti mieluisia.
- Torjutut epämukavat tunteet kuitenkin vahvistuvat ja purkautuvat ennalta-arvaamattomasti.
- Toisaalta antamalla liikaa huomiota epämukaville tunteille voit jäädä niihin jumiin tarpeettoman pitkäksi aikaa.
- Kehittämällä omia tunnetaitojasi voit tulla tietoisemmaksi tunteistasi ja niiden vaikutuksesta elämääsi ja sitä kautta voit alkaa johtaa tunteitasi.
- Tunnetaidot kehittyvät, kun kohtaat tunteesi tarkkailemalla ensin neutraalisti niiden kehossasi herättämiä tuntemuksia ja sitten nimeämällä tunteet.
- Tunteen nimeäminen on merkki mielelle siitä, että tunne on huomattu ja siksi aivot alkavat jarruttaa tunnereaktiota.
- Tunteiden taustalla on usein jokin asia mitä kaipaavat, mutta mitä et ole saanut, siksi tunteen kohtaaminen voi auttaa ymmärtämään itseä paremmin.
- Tunnetyö on kuin mikä tahansa muu taito: sen harjoittelu vaatii aikaa ja harjoittelua.
- Tunnetaitojen opettelu voi vaikuttaa positiivisesti koko loppuelämääsi: opit tarkkailemaan kaikkia tunteitasi neutraalisti ja lempeästi, mikä johtaa rauhallisempaan oloon ja parempaan itsetuntemukseen.



## KIRJOITTAJA



**Sanna Fäldt** ([sanna.falddt@bravers.fi](mailto:sanna.falddt@bravers.fi))

*Työyhteisövalmentaja, mindfulness-ohjaaja, tietokirjailija, työyhteisösovittelija ja työpsykologian asiantuntija*

## LÄHTEET

Sanna Fäldt, Nauti työstäsi! Naisen voimakirja työelämään, 2019, Bazar Kustannus

Christopher Germer, 2009, Myötätunnon tie, Basam Books.

Rick Hanson, Richard Mendius, 2013, Buddhan aivot, Basam Books

Michael Chaskalson, 2011, The Mindful Workplace, Wiley Blackwell

Daniel Kahnemann, 2012, Ajattelu nopeasti ja hitaasti, Terra Cognita

Eckhart Tolle, 1997, Läsnäolon voima, Basam Books

Judith Orloff, 2009, Emotionaalinen vapaus, Basam Books

Päivi Niemi, 2014, Hyvää mieltä ja tunnetaitoja, Päivä

Chade-Meng Tan: Mietiskellen menestykseen – sisäisen etsinnän hakutuloksia, 2013, Viisas Elämä

Lotta Uusitalo-Malmivaara, Kaisa Vuorinen, Huomaa hyvä, 2016, PS-kustannus

Mark Williams, Danny Penman, Mindfulness. A practical Guide to finding peace in a frantic world, 2011, Piatkus

Jon Kabat-Zinn, Kehon ja mielen viisaus. Tietoisen läsnäolon parantava voima, 2005, Basam Books