



# OPON TUNTEET, NUOREN TUNTEET

## - KOHTAAMISISTA ETEENPÄIN RIITTÄVÄNÄ AMMATTILAISENA

**Anne-Mari Jääskinen**

tunnetaitokouluttaja,  
nepsyvalmentaja, rakentavan  
vuorovaikutuksen ohjaaja,  
lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja  
-koulutuksen (LTTO) kehittäjä



[www.tunnejataida.fi](http://www.tunnejataida.fi)



[@tunnejataida](https://www.facebook.com/tunnejataida)



[@tunnejataida](https://www.youtube.com/tunnejataida)



[tunnejataida](https://www.instagram.com/tunnejataida)



[koulutus@tunnejataida.fi](mailto:koulutus@tunnejataida.fi)



**tunne&taida**  
SUOMEN TUNNETAITOKOULUTUS

Kirjat  
kasvattajalle  
ja nuorelle



## Yllättävä vitutustutkimus aiheutti vastausten vyöryn netissä – ”Jos Putin unohdetaan, eniten ihmisiä tuntuvat vituttavan toiset ihmiset”

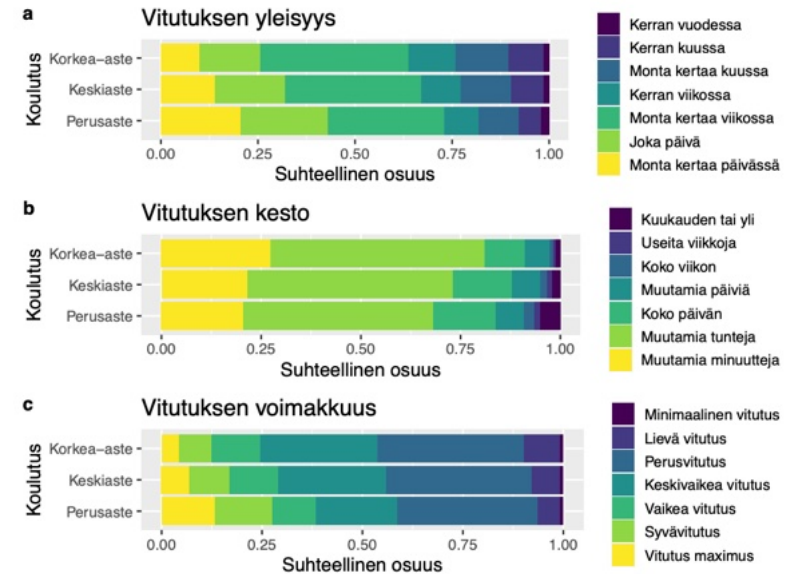
Lääketieteellisen kuvantamisen professori Lauri Nummenmaa, 44, kerää yhdessä kollegansa kanssa tietoa monille suomalaiselle tutusta tuntemuksesta.



Professori Lauri Nummenmaa kerää kollegansa kanssa ihmisten kokemuksia vitutuksesta.  
KUVA: VESA-MATTI VÄÄRÄ

Linda Laine HS

8.4. 13:26 | Päivitetty 8.4. 15:33



Kuva 5. Vitutuksen yleisyys, kesto ja voimakkuus eri koulutusluokissa (Koe 2).

Lähteet: HS 8.4.2022,  
Nummenmaa, L. & Hietanen, J.K.  
(preprint). *Vitutus. Human Emotion Systems Laboratory preprints. 2022.*



## MITÄ KAIKKEA ON KERTYNYT TÄLTÄ VIIKOLTA?



Kuva: Jarkko Vehniäinen, Marja Lappalainen. Kamala Luonto.





**Myötätuntoinen** **Toiveikas** **Energinen** **Hauras**  
**Kyllästynyt** **Pettynyt** **Huolestunut** **Inspiroitunut**  
**Helpottunut** **Turhautunut** **Tyytyväinen** **Levoton**  
**Ärtynyt** **Toiveikas** **Toivoton**  
**Liikuttunut** **Riittämätön** **Epävarma**  
**Surullinen** **Inspiroitunut** **Onnistunut**  
**Hilpeä** **Neuvoton** **Alakuloinen** **Ylpeä**  
**Häpeissään** **Myötäiloinen** **Tylsistynyt**  
**Väsänyt** **Virkeä** **Innoton** **Yllättynyt** **Ristiriitainen**  
**Hämmentynyt**

Tiede

# Tutkimus: Negatiivisten tuntemusten ja tuulenpuuskien hyväksyminen on hyödyllisempää kuin niiden peittäminen

On parempaa yrittää ymmärtää synkkiä mielialojaan.



Masentuneen ei kannata jäädä vatvomaan tunteitaan, sanovat kalifornialaisen Berkeleyn yliopiston psykologit. (KUVA: KATARINA SÄLLYLÄ)

Timo Paukku HS

Julkaistu: 16.8.2017 10:38, Päivitetty:  
16.8.2017 11:24



**JOS HENKILÖ** tuntee paineita kokea myönteisiä tunteita ja olla iloisella päällä, saattaa se saada ihmisen tuntemaan itsensä yhä masentuneemmaksi

Kotimaa

## Kielteisten tunteiden märehäily heikentää ihmisen kokemaa terveyttä

Vatvominen ei selvitä asioita, vaan vie kykyä ratkaista ongelmia

APA PsycArticles: Journal Article

The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence.

© Request Permissions

Ford, Brett Q., Lam, Phoebe, John, Oliver P., Mauss, Iris B. (2018). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 1075–1092. <https://doi.org/10.1037/pspp0000157>

Individuals differ in the degree to which they tend to habitually accept their emotions and thoughts without judging them—a process here referred to as habitual acceptance. Acceptance has been linked with greater psychological health, which we propose may be due to the role acceptance plays



**”Asioiden mielessä  
vatvomisella mieli  
pyrkii välttämään  
ahdistuksen tai  
häpeän tunteen  
kohtaamista.”**

Kouluttajapsykoterapeutti Arto Pietikäinen  
Lähde: HS 18.7.2022

**”Work-related rumination has  
been associated with a number  
of health complaints.”**

Lähde: *The Association Between Work-Related  
Rumination and Executive Function Using the  
Behavior Rating Inventory of Executive Function.*  
*Front. Psychol.*, 19 May 2020



Kuva: Jarkko Vehniäinen, Marja Lappalainen. Kamala Luonto.



# MYÖTÄINTO

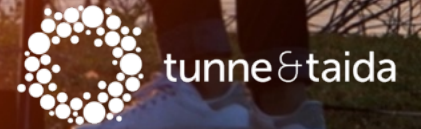
Näen ilosi, vahvuutesi ja onnistumisesi.

Iloitsen niistä kanssasi ja teen niitä myös näkyväksi!

# MYÖTÄTUNTO

Näen myös kokemasi hankaluudet ja vaikeatkin tunteet.

Pysähdyn kuuntelemaan niitä myötätunnolla.





# MYÖTÄTUNTO = Supervoima

Aivot tarvitsevat myötätuntoa!

Eniten autamme ymmärtämällä myötätuntoisesti.



tunne&taida



# MYÖTÄTUNTOSTRESSI

Kun tunnemme toisen kärsimystä, se aiheuttaa myös meille kehollisesti stressiä.

Myötätuntosäiliökin välillä tyhjenee ja vaatii palautumista.



Love is so hard to find.



tunne&taida







## KUINKA PITKÄÄN ITSEÄ VOI HUIJATA?



Kuva: Jarkko Vehniäinen, Marja Lappalainen. Kamala Luonto.

# TÄRKEIMMÄT TYÖKALUT TUNNETILANTEISSA



TIETOISUUS

© Tunne ja Taida Oy

## TIEDOSTAMINEN KAIKEN POHJANA

Hengitys, huokaisukin, kasvattaa tilaa olla heti reagoimatta.

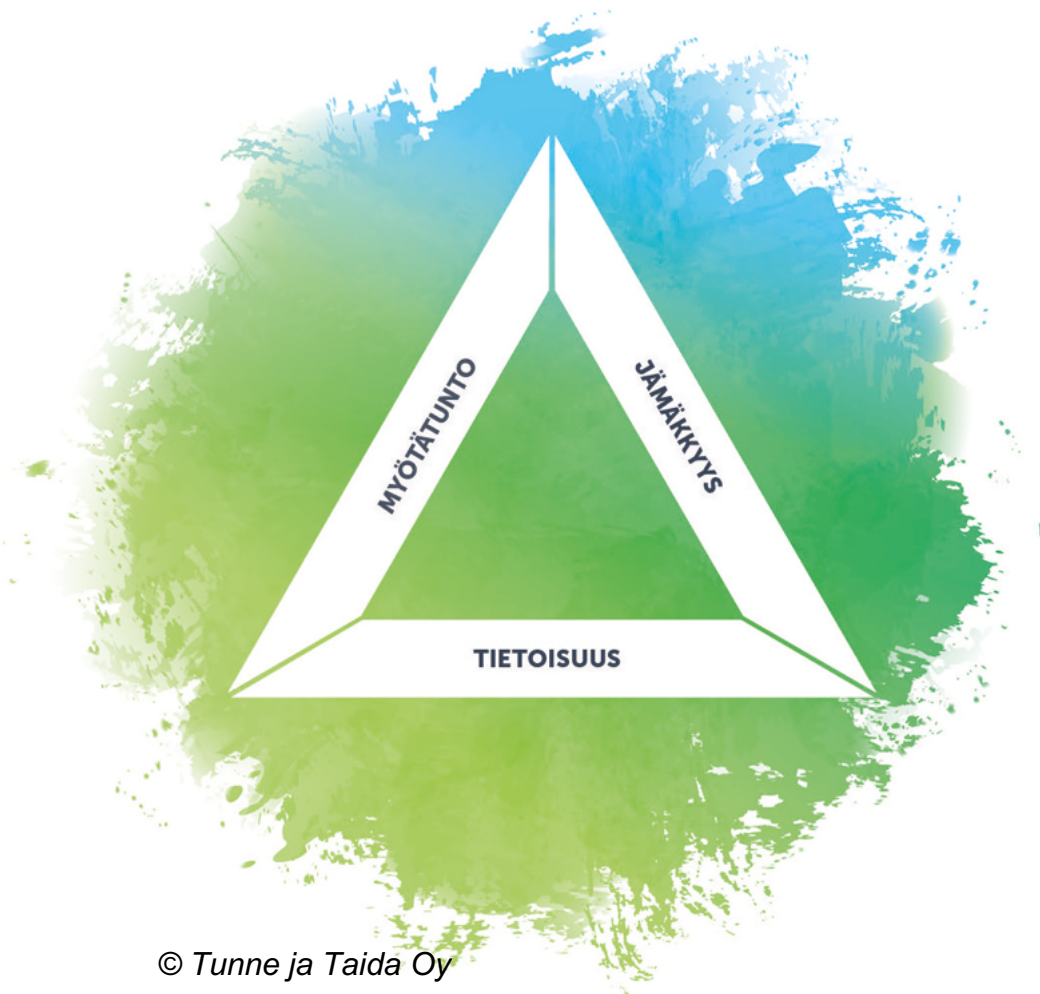
Ehdimme tulla tietoiseksi siitä, minkä kanssa olemme, mihin olemme reagoimassa ja miten.





## MYÖTÄTUNTO AUTTAA HELLITTÄMÄÄN

Kun katson myötätunnolla sitä, mitä koen ja kohtaan, säilytän hermoston turvan alueella enkä tipahda aivojen alatielle, reaktiivisuuteen.



© Tunne ja Taidä Oy

## JÄMÄKKYYS AUTTAA TOIMIMAAN

Mikä olisi pienin itseäni ja tätä tilannetta tukeva vastuullinen liike, minkä voisin nyt näissä voimavaroissa ottaa?

*Esim.*

- Tauotus, hidastaminen, rajaaminen
- Itseilmaisu
- Toisen kuuntelu
- Itsen kuuntelu



## TUEKSI ARKEEN

1. IRROTTAUDU
2. KIINNITY JA JÄSENNY
3. PURA
4. VAHVISTA



tunne & taida

***"Olisi opittava sanomaan kyllä omille tarpeilleen."***

Psykiatri, psykoterapeutti Juhani Mattila.



# Sisäisen levollisuuden kokemuksen palauttaminen

1. Vasen käsi alavatsaan
2. Oikea käsi sydämen päälle
3. Siirrä vasen käsi poskelle ja nojaa päätä siihen
4. Hengitä syvään muutaman kerran itsesi kannattelussa. Saan vaan olla tässä.

Mitä haluaisit sanoa itsellesi tästä asennosta käsin?







## JOTAIN IHAN MUUTA!



Kuva: Jarkko Vehniäinen,  
Marja Lappalainen. Kamala Luonto.



# KIITOS YHTEISESTÄ AJASTA!

**Lempeyttä kohtaamisiin sekä  
itsen ja nuorten tukemiseen!**

*Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus  
(40op) myös Turun kesäyliopistossa  
25.9. alkaen!*

