

Mitä ovat tunnetaidot?

Tunnetaidot ovat tarpeellisia taitoja meille jokaiselle. Tunteet kuuluvat meidän jokaisen jokaiseen päivään, ja tunteille on tyypillistä että ne tulevat ja menevät. Myönteiset tunteet, kuten ilo, innostus ja tyytyväisyys ovat siitä helppoja ja vaivattomia, että niitä on harvoin tarvetta sen kummemmin säädellä. Myönteisistä tunteista voi ”vain nautiskella”. Kielteiset tunteet, kuten ärtymys, kiukku, suru ja pettymys, sen sijaan haastavat olotilaa ja vaativat huomiota. Kaikki tunteet ovat tarpeellisia, tärkeitä ja sallittuja, eli kaikkia tunteita on lupa tuntea. Hankalampien tunteidemme kohdalla, niiden kanssa pärjätäksemme, tarvitsemme kuitenkin tunnetaitoja. Ilman tunnetaitoja kielteiset tunteet saattavat läikkyä yli, eli näkyä voimakkaina reaktioina, kuten esimerkiksi raivokohtauksina, vetäytymisenä tai jopa väkivaltaisuuksina.

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja nimetä omia tunteita sekä kykyä säädellä niitä. Tunteiden tunnistaminen on sitä, että osaamme huomata mikä tunne meissä kulloinkin herää sekä ymmärtää mikä tunteen nostatti. Tunteiden säätely eli kyky rauhoittua ja selviytyä tilanteista eteenpäin edellyttää tunteen ja sen aiheuttajan tunnistamista. Tunteen tunnistamisen jälkeen on mahdollista ottaa käyttöön säätelykeinoja, eli itselle sopivia tapoja esimerkiksi rauhoittumiseen, tunteen purkamiseen, mielialan kohottamiseen, motivoitumiseen tai tuen ja lohdutuksen vastaanottamiseen.

Lupa tunteisiin -kampanjalla on tavoitteena lisätä lasten, nuorten ja aikuisten ymmärrystä omista tunteistaan, eli vahvistaa tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja säätelyn taitoja.

- Jenni Kilpinen, lasten ja nuorten psykologi