



# Harjoitus: Tunteiden tunnistaminen ja salliva kohtaaminen

## Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Opit tunnistamaan omia tunteitasi ja kohtaamaan niitä sallivasti.

### Ohje:

Tunteiden nimeäminen ja salliva havainnointi auttaa usein huomaamaan, että tunteet eivät ole vaarallisia tai sietämättömiä. Tunteet myös tulevat ja menevät omia aikojaan.

Tunteisiin pääsee paremmin kiinni, kun ne liittyy niihin tilanteisiin, joissa ne ilmenevät.

---

## Pohdi jotain aiempaa hankalaa tilannetta:

- Millaisia tunteita koit?
- Osaatko nimetä tunteen?
- Missä kohti kehoa se tuntuu?
- Jos sillä olisi väri ja muoto, miltä se näyttäisi?
- Kun jatkat rauhalliseen tahtiin hengittämistä, niin tuleeko tunteeseen erilaisia sävyjä tai voimakkuuksia?
- Tunnistatko, millaiseen toimintaan tunne sinua ohjaa?

Jos kokemasi tunne on vaikea, voit kokeilla laittaa oikean kätesi sydämesi kohdalle ja tuntea, miten kätesi suoja sinua. Jatka hetken aikaa rauhallisesti hengittäen niin, että vatsan seutu liikkuu.

Kertooko tunteesi jostain tarpeesta tällä hetkellä? Vai muistuttaako se jostain menneestä tapahtumasta?

Tee harjoitusta jatkossa kohdatessasi haastavia tilanteita. Voit mennä tarpeen mukaan hetkeksi syrjään. Voit myös tarkastella tunteita heti hankalan tilanteen jälkeen. Pyri kuitenkin palaamaan tilanteisiin. Voitko sallia tunteen olla mukana ja toimia siitä huolimatta haluamallasi tavalla?



Millaisia tunteita koit muistelemassasi hankalassa tilanteessa?  
Kirjoita niin monta tunnetta tai mielikuvaa kuin keksit.

Esim. pettymys, suru, pelko, viha, kateus, mustasukkaisuus, häpeä, syyllisyys,  
avuttomuus, turhautuminen, ilo, tyytyväisyys, ylpeys, ihastus, kiintymys, uteliaisuus