



# Harjoitus: Tunteiden ja niihin liittyvien tarpeiden tunnistaminen

---

## Miksi?

Tämä harjoitus auttaa sinua tunnistamaan tunteitasi ja tarpeitasi paremmin. Siten voit oppia kommunikoimaan niitä muille avoimesti ja rakentavasti.

Näin tarpeesi tulevat paremmin kuulluiksi, ja niihin pystytään vastaamaan paremmin. Muihin tukeutumisesta tulee entistä tyydyttävämpää.

## Miten?

Tarkastele vaikeita tunteitasi. Pohdi, mikä olisi hyödyllistä toimintaa kunkin tunteen kanssa.

## Viha

Kun tunnet vihaa, ota tarvittaessa pieni tauko. Siirrä huomiosi vahvasti muualle, tai poistu hetkeksi tilanteesta.

Kysy sitten itseltäsi, mitä tapahtui ennen vihaa. Havainnoi erityisesti, tunnistatko samalla joitain muita tunteita, kuten häpeää tai pettymystä.

Kerro myös muille näistä tunteista. Vihaa edeltävien ensisijaisten tunteiden ilmaiseminen muille ihmisille voi auttaa toisia ymmärtämään sinua paremmin. Tämä muuttaa suhteitasi läheisemmiksi ja avoimmiksi.

Jos tunnistat tulleeesi kohdelluksi huonosti, kerro se toiselle jämäkästi. Sinulla on oikeus puolustaa itseäsi.

## Häpeä

Tunnista, mitä häpeä houkuttelee sinua tekemään. Haluaisitko lähteä kokonaan pois tilanteesta? Tai välttää jonnekin menemistä? Pakenemalla ja välttelemällä häpeä saattaa jopa kasvaa.

Kokeile sen sijaan tehdä juuri päinvastoin kuin mitä häpeä houkuttelee tekemään. Muista hyväksyvä havainnointi ja ajatusten otteesta irtaantuminen.

## Syällisyys

Pohdi, onko toiselle aiheutunut jotain vahinkoa. Oletko sinä aiheuttanut vahingon? Entä teitkö sen tarkoituksella?

Jos olet aiheuttanut toiselle vahinkoa, on hyvä pyytää anteeksi ja tarvittaessa pyrkiä hyvittämään teko.

Jos vastaus näihin kysymyksiin on ei, on hyvä antaa itseä kritisoivien ja syyllistävien ajatusten olla omassa rauhassaan. Et voi pakottaa niitä pois, mutta sinun ei tarvitse antaa niille ylimääräistä huomiota. Toimi, kuten toimisit ilman syyllistäviä ajatuksia.

## Suru

Surulle on annettava rauhassa aikaa. Menetettyjen asioiden käsittely auttaa päästämään irti ja suuntautumaan kohti tulevaa.

Älä siis kiirehdi tekemään muita asioita. Pyydä rohkeasti muilta apua. Nyt ei tarvitse jaksaa selviytyä normaaleista arjen vastuista yksin.



### Pettymys

Pettymyksen yhteydessä voit hyödyntää ongelmanratkaisua. Pohdi seuraavia kysymyksiä.

Onko tarpeen yrittää sinnikkäämmin tai pidempään? Tai kannattaisiko kokeilla jotain kokonaan uutta lähestymistapaa? Onko jonkin tietyn asia saavuttaminen käynyt mahdottomaksi ja on syytä suunnata huomio muihin itselle tärkeisiin tavoitteisiin?

### Pelko

Voit pohtia, onko pelko aiheellinen. Onko sinun tarpeen lähteä tilanteesta tai välttää jotain tilannetta? Usein tämä voi tuoda hetkellistä helpotusta.