



Harjoitus: Havaitse, tunnista ja sanoita tunne

Tavoite

Harjoittelet tunteiden havainnointia, tunnistamista ja sanoittamista. Se johtaa parempaan itseymmärrykseen ja sujuvampaan vuorovaikutukseen.

Ohje

Mieti alla olevia tilanteita ja reaktioitasi niissä. Halutessasi kirjoita vastauksesi vastauslaatikoihin.

Mieti tilannetta, jossa loukkaannut jonkun sanoista. Suutut, ja ilmaiset sen toiselle.

Mitä tapahtuu, kun toimit suuttumuksen mukaan?

Esim. Tuomitsen toisen, kumpikin alkaa syytellä toista. Seuraa riita.

Jos sen sijaan pystyt kuvaamaan ensisijaista tunnetta vihan takana, myös toisen reaktio on erilainen. Näin voi toimia esimerkiksi sanomalla "Se, mitä sanoit, loukkasi minua".





Mitä voisi tapahtua, jos kuvaisit ensisijaista tunnetta?

Esim. Jos kerron, että loukkaannuin, toinen voi ymmärtää, että koin sanat arvosteluna. Hän saattaa kertoa, että kaipasi vain apua.

