

Tunneäly terveen perhearjen tukena

9.11.2023 Seinäjoki

Andreas Galler

- Urheilupsykologian ja ratkaisukeskeisen valmennuksen asiantuntija.
- 15+ vuoden kokemus sosiaaalialalla työskentelystä Suomessa sekä yrittäjänä että työntekijänä.
- Kriisityöntekijänä KSHVA:lla
- Andreaksen työelämän missiona on tuoda myönteinen ajattelu elämään, luoda uusia näkökulmia ja oivalluttaa, kuinka löytää kannattelevia asioita elämästä. Tunnetaitojen merkitys korostuu tasapainoisessa elämönhallinnassa, joiden harjoitteluun Andreas hyödyntää useasti urheilua ja urheilupsykologisia menetelmiä.
- Sosionomi, ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen (Nepsy) valmentaja ja urheilupsykologian ammattilainen, perhehoitaja (KeVa). Itävallassa suoritetut tutkinnot: Psychologe ja Sportpsychologe, Filosofian maisteri.

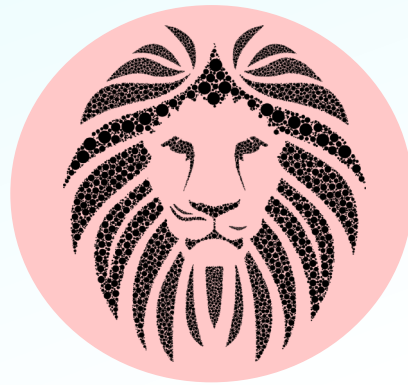


Merja Galler

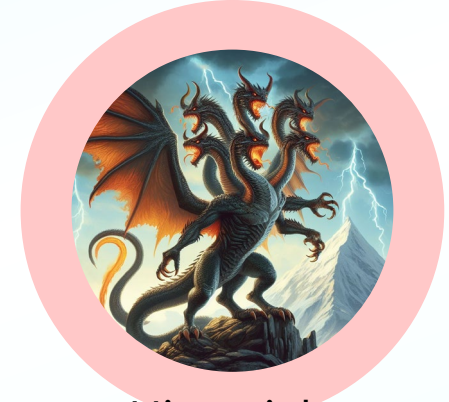
- työskentelee Kumura Oy:lla henkilöstöjohtajana, työntekijäkokemuksen ja hyvinvoivan työkuiltuurin pelinrakentaja.
- 15+ vuoden kokemus organisaatiokulttuurien kehittämistä, sekä projektitoiminnan että vuorovaikutustaitojen valmentamisesta
- Merjan työelämän missiona on tuoda ja luoda inhimillisyyttä, tunnetaitoja ja merkityksellisyyttä suomalaiseseen työkuiltuuriin.
- BBA, MBA, johtamisen erikoisammattitutkinto, sertifioitu Peili-valmentaja ja HR Law Business Partner, perhehoitaja (KeVa).



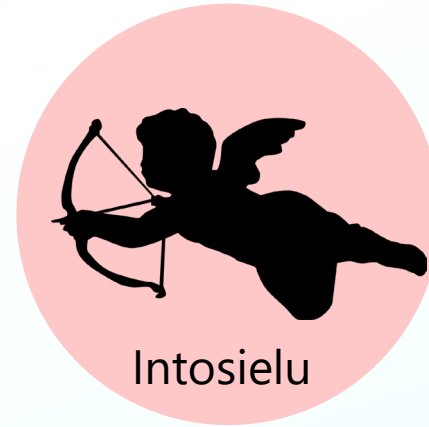
Platon



Järkisielu



Himosielu



Intosielu



**Historiaa
mielen
ymmär-
tämiseen**

Mitä on tunneäly?

*Kykyä havaita,
ymmärtää, ja hallita
tunteita itsessämme ja
muissa.*



*Tunneäly (englanniksi Emotional
Intelligence, lyhennettynä EQ)*

Miksi tarvitsemme tunneälyä?

"Ihmisillä on vahva illuusio siitä, että teemme päätöksiä järjellä, vaikka monesti tunteet hallitsevat elämäämme. Tunteilleen kukaan ei mahda mitään, mutta niihin reagointia voi opetella."

aivotutkija Lauri Nummenmaa
[HS 9.1.2019](#)





Tunteet

Tasa-
paino

Äly

Helppoa
kun sen
osaa vai
onko
sittenkään?



1.Tilanne: Istun autossa lasten kanssa, kun takapenkillä alkaa pieni riitely.

2.Reaktio: Pieni viha alkaa nousta, ja varmuuden vuoksi käynnistän tunteita.

3.Keskustelun kehitys: Lasten keskustelut jatkuvat ja alkaa kuulua jo välissä pientä ja isoa riitelyä.

4.Oma tunnereaktio: Tunnen voimakkaita tunteita, ja sisälläni alkaa kiehua.

5.Konflikti: Takapenkillä tapahtuu jotain odotettua - joku heittää jotain, kaataa jotain tai tökkii toista "vahingossa".

6.Seuraus: Seuraa itkun ja huudon sekamelska.

7.Oma reaktio: Huudan samalla tavalla kuin lapset, annan tunteideni puhua.





Me emme ole vain meidän tunteitamme Sinä et ole vain sinun tunteitasi

vaikka ristiriitatilanteessa joskus tuntuu siltä, että olemme yhtä kuin tunteemme.

Äly & pää

- Pää/äly on rationaalinen
- Punnitsee vaihtoehtoja
- Tekee loogisia päätöksiä
- Suunnittelee ja katsoo tulevaisuuteen
- Auttaa navigoimaan monimutkaisessa tilanteessa loogisesti
- Auttaa saavuttamaan pitkän aikavälin tavoitteita



Tunteet

- Ovat **spontaaneja**; eivät harkitse, vaan etsivät nopeita ratkaisuja.
- Haluavat aina **tyydyttää mielenhyvän** tai **välttää epämiellyttävyyden**; haluavat jotain nyt, heti.
- **Vastakkaisia tunteita** voi olla läsnä samanaikaisesti.
- Ovat **irrationaalisia ja epäloogisia**; eivät pysty ratkaisemaan asioita pitkänjäteisesti.



Mitä sitten tapahtui autossa?

- 1. Tunteiden rooli:** Tunteet pyrkivät välttämään epämukavuutta ja tavoittelemaan välitöntä mielihyvää.
- 2. Nopeat ratkaisut:** Tunteet ohjaavat meitä tekemään nopeita, lyhytaikaisia ratkaisuja.
- 3. Rationaalisen ajattelun puute:** Nämä ratkaisut eivät aina ole parhaita tai rationaalisimpia pitkällä aikavälillä.
- 4. Esimerkki:** Autossa ollessani halusin rauhaa. Saavutin sen huutamalla, jolloin kaikki olivat hiljaa. Tunteeni olivat tyytyväisiä, koska ne olivat saavuttaneet rauhan lyhytaikaisesti.



Mitä äly olisi tehnyt autossa?

- 1. Tunnistaa syitä:** Äly alkaa miettimään erilaisia tekijöitä, kuten onko nälkä, tylsää, tarvitaanko taukoa automatkan aikana, onko autossa liian kuuma tai kylmä, tai onko mukana liian vähän tekemistä.
- 2. Analysoi ja ideoi:** Äly pyrkii löytämään loogisen syyn nykyiseen tilanteeseen ja miettii mahdollisia pitkäaikaisia ratkaisuja, kuten taukojen pitäminen, ruoan syöminen jne.
- 3. Haaste:** Stressaavassa tilanteessa, kun tunteet ovat pinnassa, älyn käyttö voi olla haastavaa. Kysymys kuuluukin, mitä tehdä tällaisessa tilanteessa?





Miten toimia?

- Huomaa tunteet → tietoisuus itsestä (self awareness)
- Ota etäisyys/distanssi → itsesäätely (self-regulation)
- Rauhoitun...ja odotellaan että äly herää jälleen
- Analysoi ja ratkaise tilanne loogisesti → pää/äly
- Muista empatia!
- Mitä voimme oppia tästä ja miten yritämme seuraavalla kerralla fiksummin?

Lopuksi on perhekokous paikallaan

- Mitä tapahtui
- Mikä meni pieleen?
- Miksi me riitelimme?
- Miten me päätämme, että seuraavalla kerralla perheen motivaatio/tsemppi on parempi? Miten toimimme?
- Sitoutuminen ja toivon herätys: ensi kerralla toivomme, että menee paremmin. Ei se aina onnistu, mutta toivotamme, että välillä tulee onnistumisia. Ja kun niitä tulee, ne tulee sitten myös huomata.



Tasapaino

Tunteiden ja älyn tasapaino: Tunteet ja äly eivät ole toistensa vastakohtia, vaan ne voivat ja niiden pitäisi toimia yhdessä. Tunteet voivat antaa meille tärkeää tietoa, ja äly voi auttaa meitä ymmärtämään ja käsittelemään näitä tunteita tehokkaasti.

Elämän rikkaus: Ilman tunteita elämä olisi tylsää. Tunteet tuovat elämään väriä ja syvyyttä, ja ne tekevät kokemuksistamme merkityksellisiä. Ne auttavat meitä ymmärtämään itseämme ja muita, ja ne ohjaavat meitä monin tavoin.



Mitä otan mukaan Andreaksen esimerkeistä?

- Tunteet ja äly eivät aina elä sopuisassa yhteistyössä.
- Tunneälyä on harjoiteltava.
- Tunnetietoisuus ja etäisyyden ottaminen on tärkeä työkalu harjoittelun tueksi.
- Itsetuntemuksen tärkeys: Meillä on useasti samankaltaisia tunteita tai toistuvia toimintamalleja haastavissa vuorovaikutustilanteissa. Toisella kiehuu yli –huutaa/hermostuu, toinen välttää riitaa – selittelee, kolmas vaikenee ja sulkeutuu, neljäs syyttelee jne.
- On hyvä oppia tuntemaan, miten reagoi kuormittavassa/stressitilanteessa.
- Tunteiden sanoittaminen auttaa - henkilöä itseään ja samalla muita.



**Miten sinä opetat
ja kannustat lasta
tunteiden
tunnistamisessa ja
hallinnassa?**



**Harjoittelet
asiakkaiden kanssa
tunteiden hallintaa
myös pettymysten
kautta, miksi?**



Miksi tarvitsemme tunneälyä?

Tunneäly auttaa

- tekemään parempia päätöksiä
- ymmärtämään itseäsi ja muita paremmin
- ratkomaan ongelmia
- sietämään erilaisuutta
- olemaan kokonaisvaltaisemmin itsesi
- aidommin läsnä myös muille





**Kiitos yleisölle,
hyvää syksyn jatkoa!**