



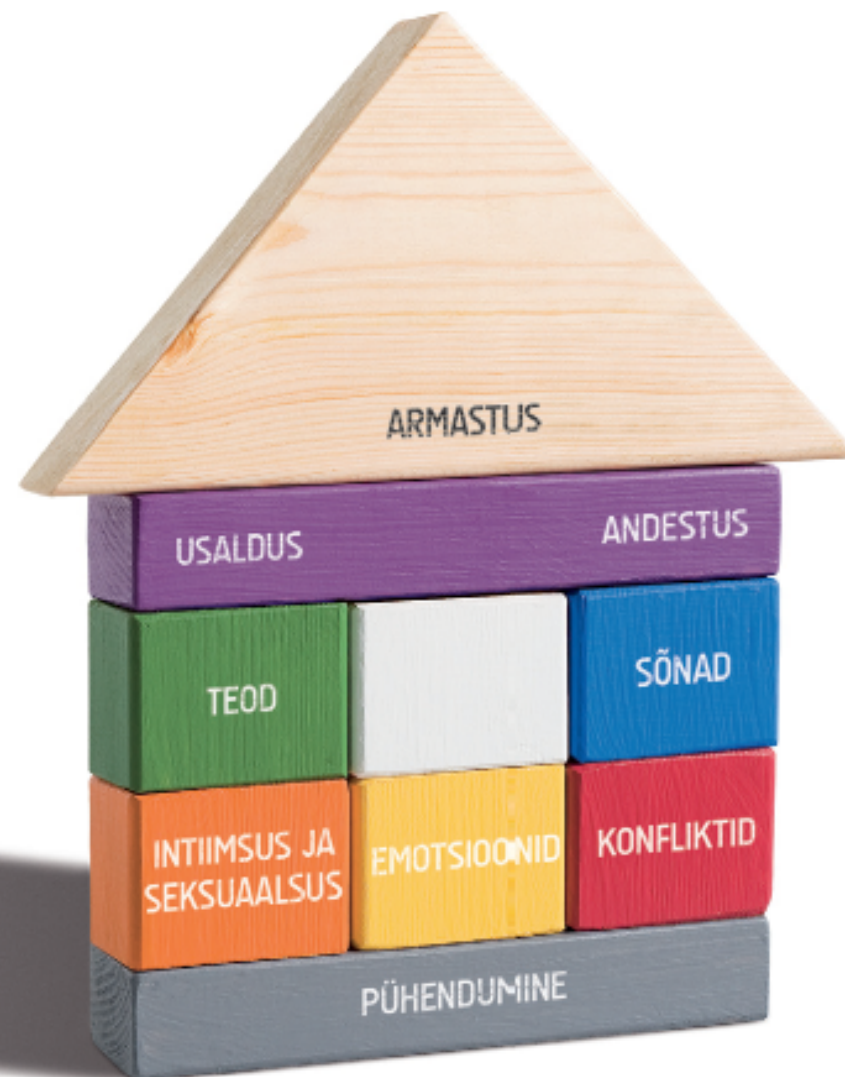
PAARISUHTE EHTUSKIVID

Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Perekeskus

PAARISUHTE

EHTUSKIVID

Emotsioonid





SISUKORD

- Mis on emotsioon?
- Emotsioonid paarisuhtes
- Millest tekib emotsioon?
- Emotsioonide koormad minevikust
- Neli emotsionaalset oskust
 1. Äratundmine
 2. Nimetamine
 3. Väljendamine
 4. Vastuvõtmine



PAARISUHTE EHITUSKIVID





MIS ON EMOTSIOON?

- Emotsioon on spontaanne reaktsioon, mille tekitab kokkupuude teatud asja, isiku või kohaga või sellele mõtlemine.



EMOTSIOONID PAARISUHTES

- Tekivad spontaanselt, neid ei saa sundida või tekitada
- Need sisaldavad sõnumit
- Aitavad tunda õppida iseennast ja oma kaaslast
- Tunnetest rääkimine on läheduse võti
- Ei ole olemas õigeid või valesid tundeid
- Emotsioonid ja meie keha on omavahel seotud



MILLEST TEKIB EMOTSIOON?

- Emotsioonid tekivad sageli vajadustest, mis on rahuldatud või jäänud rahuldamata
- Tunde-elu põhivajadused on:
 - Vajadus armastada ja olla armastatud
 - Vajadus olla väärtustatud ja väärtustada
 - Vajadus iseseisvusele
 - Vajadus kuuluda kogukonda



EMOTSIOONIDE KOORMAD MINEVIKUST

- Emotsioonide koorem = käsitlemata jäänud emotsioon
 - võivad olla teadvustatud või teadvustamata
 - sisaldavad eri suuruses ja erinevaid emotsioone
 - aktiveeruvad paarisuhtes, eriti kriisiolukordades
 - tulevad kummitama argiellu, raskendades emotsioonide käsitlemist.
 - võivad tekitada psühhofüüsilisi sümptomeid: peavalu, tükk kurgus, hingeahastus, õõnes tunne kõhus, ärevus vms.
- Ülereageerimine on sageli märk emotsioonikoormast



ARUTLUSKÜSIMUS

- Milline oli teie lapsepõlve kodus suhtumine järgmistesse tunnetesse ja nende väljendamisse: jonnimine, hirm, nutmine, pahaseks saamine, õnnestumine?



NELI EMOTSIONAALSET OSKUST

Emotsionaalne areng sõltub meie tahtest ja õppimisest:

Neli emotsionaalset oskust on:

1. Emotsioonide äratundmine
2. Emotsioonide nimetamine
3. Emotsioonide väljendamine
4. Teise emotsioonide vastuvõtmine



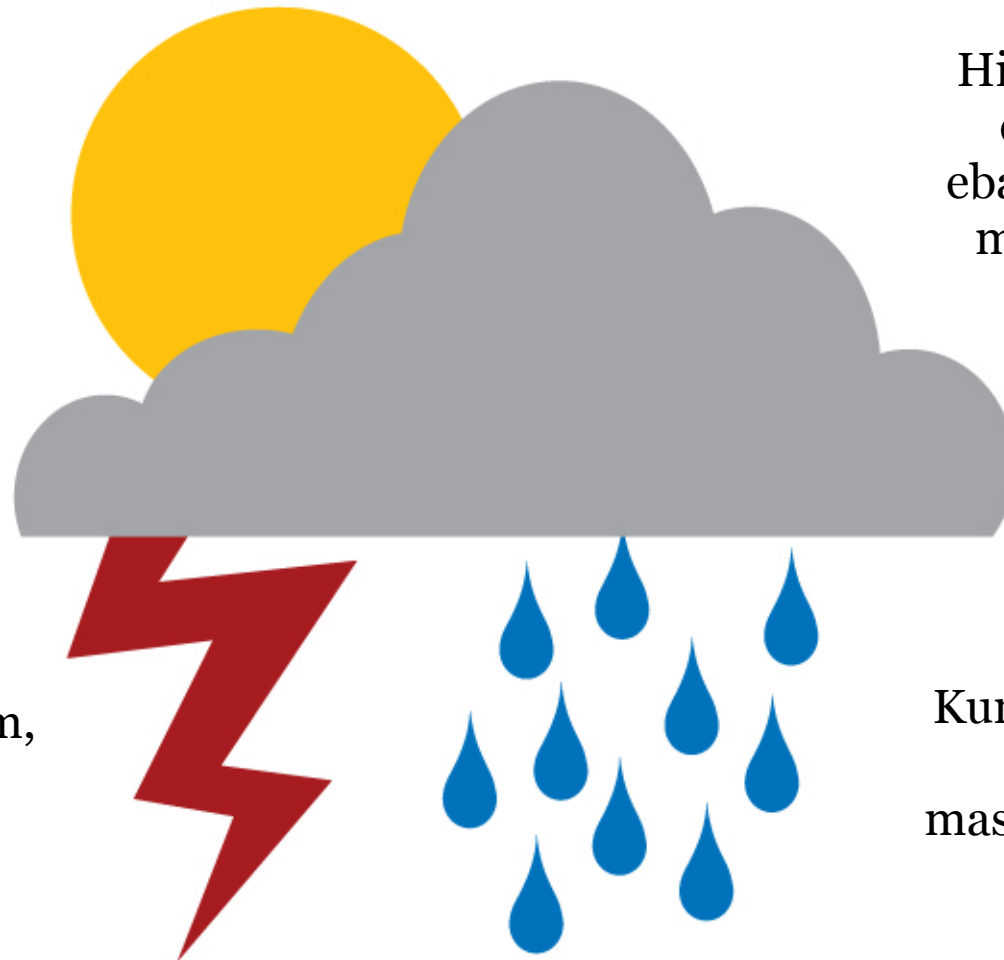
1. KUIDAS ÕPIN TUNDMA ÄRA OMA EMOTSIOONE?

- Lähtekohaks on huvi tundmine oma emotsioonide vastu ning nende tunnistamine iseendale
- Juba õpitud oskuste rakendamine
- Psühholoogiline emotsioone käsitlev kirjandus, meediakanalid
- Teiste eeskujust õppimine, enda kogemuste jagamine
- Abielulaager või paarisuhtekursus
- Läbi muutuse, kriisi, teraapia
- Analüüsides oma suhteid abikaasa, lapse, sõbra, ülemuse, ämmaga
- Emotsioonidele nime andmise harjutamine



2. EMOTSIOONIDE NIMETAMINE PÕHIEMOTSIOONIDE JÄRGI

Rõõm, vaimustus, rahu,
õnnelikkus, ühendatus,
vabadus,
kokkukuuluvustunne,
armastus, lootus, usaldus,
turvalisus



Hirm, ärevus, ahistus,
ebakindlus, mure,
ebaturvalisus, paanika,
meeleheide, rahutus

Viha, kibestus, ärritus, vimm,
meelepaha, raev,
pahastumine, pettumus,
tühjus, vastikustunne

Kurbus, nukrus, igatsus,
üksildus, tühjus,
masendus, kurvameelsus



ARUTLUSKÜSIMUS

- Milliseid põhiemotsioonide varjundeid oled tundnud selle loengu ajal?



3. EMOTSIOONIDE VÄLJENDAMINE

Otsene tunnete väljendamine = sõnaline mina-sõnum – ”*Ma tunnen et/end...*”

- See on kooskõlas inimese olemusega
- Edastab emotsioone kirjeldavaid sõnu: Igatsen; mind teeb murelikus; tunnen end vabana, õnnelikuna, pahasena, ebakindlalt...
- Tugevdab turvatunnet, selgitab ja äratab usaldust



Kaudne tunnete väljendamine = kommunikatsioon läbi ilmete, žestide, hääletooni ja käitumise

- Verbaalse ja mitteverbaalse sõnumi konflikt
- Näited mitteverbaalsest kommunikatsioonist: psühhofüüsilised sümptomid, vaikimine, pahurdamine, pahandamine, teise kutsumine ebameeldivate nimedega, kamandamine, vandumine, märtri mängimine, ukse kinni löömine, liigne kiitmine
- Mitteverbaalne kommunikatsioon tekitab sageli arusaamatusi



4. TEISE EMOTSIOONIDE VASTUVÕTMINE

- Kuulamine ja ruumi andmine teise emotsioonidele
- Oma vastureaktsiooni või vastuemotsioonide tagasi hoidmine
- Püüd mõista teise kogemusi ja emotsioone, kuigi ise ollakse asjast eri meelt
- Eeldab austavat suhtumist teiste emotsioonidesse



ARUTLUSKÜSIMUSI

- Kellelt oled saanud hea eeskuju ning head nõu tunnete käsitlemiseks?
- Too mõni näide!



*Tänu, Jumal, et
emotsioonid aitavad tunda
mu abikaasat ja mind
ennast.*

*Aita mind, kui ma oma
tunnetega ummikusse
jooksen.*