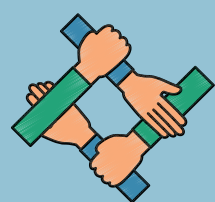


Tunteet



PRAGRESS
Preventing and confronting
aggressive behavior of older
people in Long Term Care

...valmistavat yksilöitä käsittelemään ja hallitsemaan tärkeitä elämäntilanteita ja ovat täten vahva motivaattori halutun toiminnan toteuttamiseksi (Frijda, 2007).



Sosiologia



Psykologia

**TUNTEIDEN TEOREETTINEN
TARKASTELU ON KESKEINEN
KIINOSTUKSEN ALUE ERI
TIETEEN ALOILLA**

Filosofia

Neurotieteet



**TUNTEILLA ON ISO
VAIKUTUS ELÄMÄMME**

Esimerkiksi suru voi estää henkilöä ajattelemasta, kun taas onnellisuus edistää ajattelukykyä (Josè, 2016).

**TUNTEIDEN MONET
TEHTÄVÄT**

- Vastuu minäkuvan ja aivojen yhteydestä (Frazzetto, 2014)
- Vuorovaikutus henkilön ja ympäristön välillä
- Henkilökohtaiset asiat ja tilanteet aiheuttavat usein vahvoja tunteita

MÄÄRITELMÄ

"Tunne on "[...] nippu biologisia reaktioita, jotka voivat muokata henkilön käyttäytymistä ja hormoonitasoja sekä kasvojen ilmeitä" (Frazzetto, 2014, p. 18).

TUNTEEN ILMAISEMINEN...



... tunteen voi tunnistaa kasvojen ilmeistä tai kehon kielestä



**TUOKSUT VOIVAT
HERÄTTÄÄ TUNTEITA**



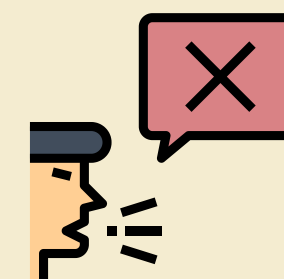
**UNOHTUMATTOMAT
TUNTEET**

Merkityksettömät tunteet unohdetaan helposti kun taas tiettyihin elämäntapahtumiin liittyvät tunteet on helppo palauttaa mieliin (Damasio, 2021; Frazetto, 2014).



Ahdistus ensimmäisenä koulupäivänä

Ensimmäisen rakastumisen tunne



Syylisyys valehtelemisestä

**TUNTEET EIVÄT OLE AINA
POSITIIVISIA**

**STRESSAANTU-
NUT**



VIHAINEN

Aggressiiviseen tilanteeseen liittyy usein myös negatiivisia tunnereaktioita.

Lähteet:

- Frazzetto, G. (2014). *Der Gefühlscode. Die Entschlüsselung unserer Emotionen*. Hanser.
- Frijda, N. H. (2007). *The laws of emotion Mahwah*. Lawrence Erlbaum Associates.
- José, M. (2016). *Positive Psychologie und Achtsamkeit im Schulalltag*. Springer Fachmedien.
- Damasio, A. (2021). *Wie wir denken, wie wir fühlen. Die Ursprünge unseres Bewusstseins*. Hanser.
- Images used were retrieved from Canva Pro and Pixabay.



Pragress by Erasmus + Project Pragress is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Project number: 2020-1-DE02-KA202-007726. This publication reflects the views only of the author(s), and neither the Commission nor the National Agency can be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.