

---

# Sisällys

---

Esipuhe	7
<b>1 Tunteet ja niiden tehtäväkenttä</b>	11
<b>2 Tunteiden onnistunut ja epäonnistunut säätely</b>	19
Omien tunteiden säätelyn motiivit ja tavoitteet	19
Toisten ihmisten tunteiden säätelyn motiivit ja tavoitteet	28
<b>3 Tunteiden säätely ominaisuutena, tapahtumaketjuna ja taitona</b>	33
Tunteiden säätely ihmisen persoonallisuuden ominaisuutena tai taipumuksena	33
Tunteiden säätely vaiheittaisena tapahtumaketjuna	38
Tunteiden säätely taitona	43
<b>4 Toiminta, ajattelu ja sosiaaliset suhteet tunteiden säätelyn apuna</b>	51
Tunteiden säätelyn monet konstit	51
Tiedolliset tunteiden säätelyn keinot	56
Toiminnalliset tunteiden säätelyn keinot	62
<b>5 Tunteiden säätelyn biologiset lähtökohdat</b>	77
<b>6 Varhainen vuorovaikutus tunteiden säätelyn peruspilarina</b>	85
Vuorovaikutus tukee aivojen ja kiintymyssuhteen kehittymistä	85

Vanhempien malli ja kasvatustyyli ratkaisevassa asemassa . . . . .	90
Tunteiden säätely riippuu myös perheen ja toveripiirin ilmapiiristä . . . . .	96
Lapsi aktiivisena osapuolena: kehitysvaiheen, temperamentin ja sukupuolen rooli . . . . .	99
<b>7 Koulutie kulkijoidensa tunteiden säätelyä tukemassa . . . . .</b>	<b>103</b>
Tunteiden ja niiden säätelyn rooli koulumenestyksessä. . .	103
Opetussuunnitelmat, kasvatusohjelmat ja yhteistyöhankkeet tunteiden säätelyn asiassa. . . . .	106
Opettajan säätelytaidoista hyötyvät kaikki: oppilaat, opettaja ja hänen työtoverinsa . . . . .	110
<b>8 Tunteiden säätely työelämässä . . . . .</b>	<b>117</b>
Myönteinen työilmapiiri tunteiden säätelyn tavoitteena . .	117
Tunnetöissä vaarana kokemuksen ja ilmaisun ristiriita. . . .	119
Tunteiden säätely esimiesten voimavarana . . . . .	129
<b>9 Tunteiden säätelyn merkitys terveydelle . . . . .</b>	<b>133</b>
<b>10 Tunteiden säätely kulttuurisena kysymyksenä. . . . .</b>	<b>141</b>
<b>11 Tunteiden säätely elämän ehtoovuosina . . . . .</b>	<b>155</b>
<b>Lähteet . . . . .</b>	<b>165</b>