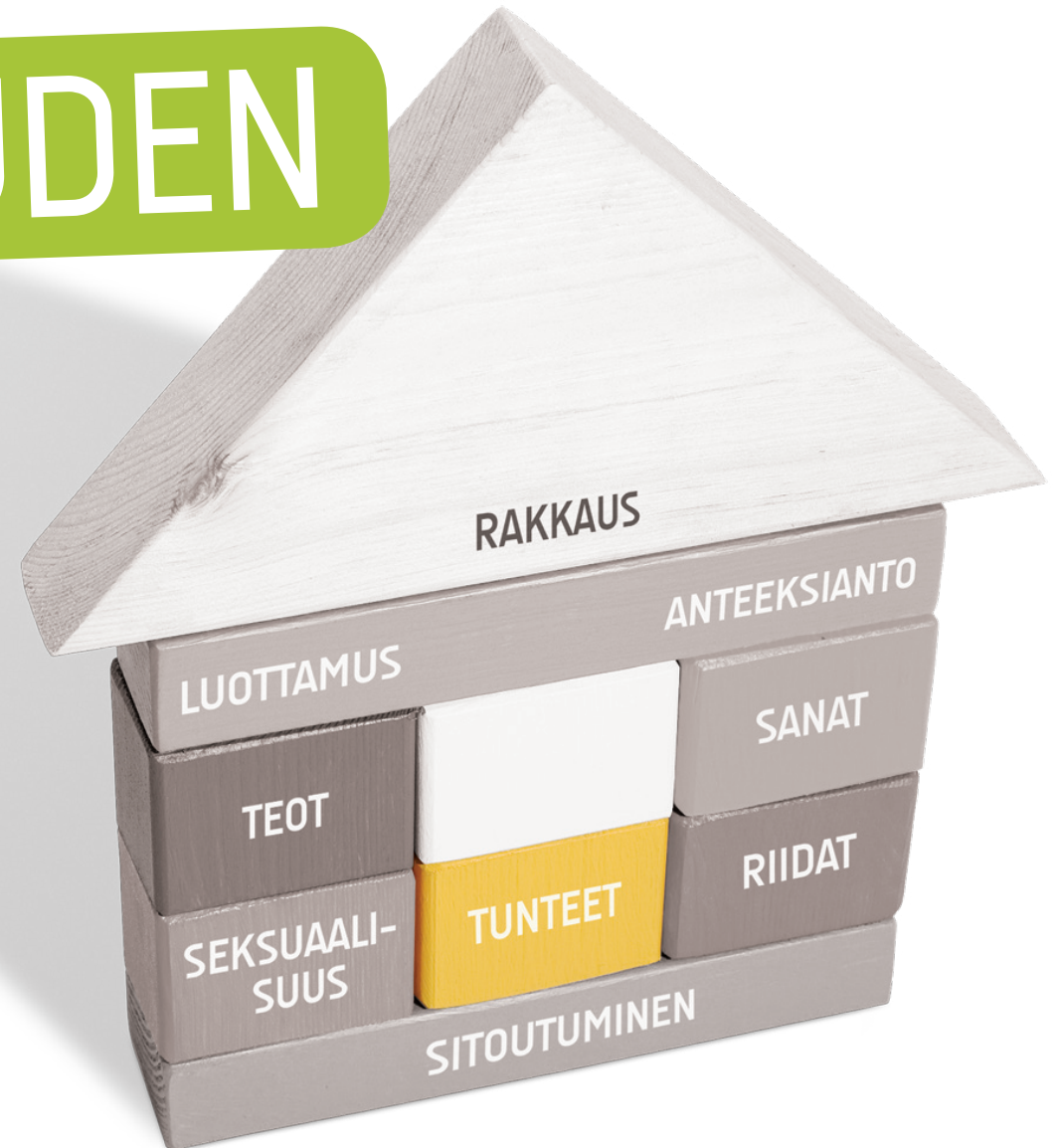




VANHEMMUUDEN

PALIKAT

Tunteet



SISÄLTÖ

- Värikylläinen tunne-elämä
- Tunne on aina viesti
- Olet malli tunteiden ilmaisemisessa
- Auta lasta tunnistamaan
- Auta lasta nimeämään
- Kiukku lapsen haasteena
- Kun lapsi kiukustuu
- Sano näin itsellesi
- Ohjaa lasta
- Jos lapsi on jatkuvasti vihainen
- Kun aikuista suututtaa
- Ole etuviisas
- Kun aikuisen tunteet kiehuvat yli...
- Tavoitteena tunteiden tasapaino

Värikylläinen tunne-elämä kuuluu hyvään elämään.
Kaikki tunteet ovat arvokkaita ja niitä voi oppia ilmaisemaan.
Lapsi tarvitsee apua vaikeiden tunteiden kohtaamisessa.

VÄRIKYLLÄINEN TUNNE-ELÄMÄ

- Vanhemman tehtävä on vahvistaa läheistä tunnesuhdetta lapsen kanssa
- Lapsi tarvitsee vanhempia oppiakseen elämään tunteittensa kanssa
- Tunteiden ilmaisu edellyttää turvallista ja hyväksyvää ilmapiiriä



TUNNE ON AINA VIESTI

- Kaikki tunteet ovat tarkoituksenmukaisia
- Tunteet kertovat tarpeiden ja toiveiden toteutumisesta (myönteiset tunteet)
toteutumattomuudesta (kielteiset tunteet)
- Tunteet eivät ole oikeita tai väärää, mutta niitä voi ilmaista oikein tai väärin

OLET MALLI TUNTEIDEN ILMAISEMISESSA

Olen niin iloinen kun olet jo pukeut.

Nyt olen tosi vihainen, kun olette sotkeneet työpöytäni.

Olen pettynyt, kun myöhästyimme kaikki.

Olen niin tyytyväinen, kun ehdimme lukea monta satua.

POHDINTAKYSYMYS

Millaisia tunteita sinun on helppo ilmaista lapsellesi?

AUTA LASTA TUNNISTAMAAN

- Myönteisten tunteiden sävyjä esim. ilo, innostus, riemu, tyytyväisyys, rauha, turvallisuus, yhteenkuuluvuus

*Onko nyt
turvallinen olo kun
yövalo palaa?*

*Oletko
innostunut tästä
pelin pelaamisesta?*

*Oletko
tyytyväinen
lopputulokseen?*

AUTA LASTA TUNNISTAMAAN

- Kielteiset tunteet, erityisesti hän tarvitsee apua surun, ikävän, pelon ja vihan tunteiden tunnistamisessa
- Lapsi ei tiedä pahalle ololle nimiä
- Hän voi käyttäytyä huonosti tietämättä itse mikä häntä vaivaa

*Oletko
surullinen siksi,
kun mummolan
koira kuoli?*

*Tuntuuko
sinusta pelottavalta
mennä uuteen
ryhmään?*

*Onko sinulla ikävä
isää, kun ehdit olla
hänen kanssaan vain
pienen hetken?*

AUTA LASTA NIMEÄMÄÄN

Sinusta tuntuu kurjalta, kun et päässyt enää ulos.

Olet innostunut ja onnellinen, kun sait uuden kaverin.

Olet pettynyt, kun kaverisi ei halunnut leikkiä kanssasi.

Sinua suututtaa, kun et saanut kaupasta karkkia.

Näytät tosi iloiselta, kun onnistuit tekemään kuperkeikan.

POHDINTAKYSYMYKSIÄ

- Miten vahvistat lapsen myönteisiä tunteita?
- Millaisia lapseen liittyviä tunnetilanteita sinulle on tullut mieleen?

KIUUKKU LAPSEN HAASTEENA

- Lapsen tunne-elämän suurin ongelma on hänen kiukkunsa
- Lapsi tarvitsee vanhemman apua tunnistaakseen kiukkunsa ja ilmaistakseen sen
- Opetta lapsi erottamaan teot ja tunteet

Ymmärrän, että olet tosi vihainen, kun et saanut leikkiä. Sinä saat olla vihainen, mutta et saa heitellä tavaroita etkä lyödä siskoa. Voit lyödä vaikka sohvaa, mutta ei ihmisiä. Tule sitten syliin. Rakastan sinua, vaikka oletkin vihainen.

KUN LAPSI KIUKUSTUU

- Ole kiitollinen, kun lapsi tulee luoksesi vihaisena ja uskaltaa ilmaista harminsa
- Älä itse provosoidu lapsen kiukusta
- Säilytä malttisi – sitä voi opetella ja oppia
- Ole kuin tyynesti lainehtiva meri, joka kannattelee pientä kiukku kuplaa, näin osoitat:
 - tunteet eivät ole vaarallisia
 - tunteita saa ilmaista
 - tunteiden hallitseminen on mahdollista

SANO NÄIN ITSELLESI

- "Koska lapset ovat lapsia, he käyttäytyvät kuin lapset"
- "Totta kai lapsen kyky ilmaista kiukkua on epäkypsää"
- "Osoittamalla rakkautta lapselleni hänen lapsellisesta käytöksestään huolimatta, annan hänelle mahdollisuuden oppia ilmaisemaan tunteitaan rakentavammin"

OHJAA LASTA

- Normalisoi kiukku: ilmaise, että ymmärrät, että lapsi on pettynyt ja vihainen
- Opeta konkreettisesti, miten tunteita voi ilmaista muita vahingoittamatta
- Opeta minä-viestejä

JOS LAPSI ON JATKUVASTI VIHAINEN

- Vihaisuuden taustalla voi olla epävarmuus vanhemman rakkaudesta
- Jos lapsi ei *koe* rakkautta, hän ei voi kasvaa parhaalla mahdollisella tavalla ja sen vuoksi hän tuntee jatkuvasti kielteisiä tunteita

POHDINTAKYSYMYS

- Mistä lapsi tietää, että vanhemmat / opettajat / isovanhemmat rakastavat häntä?

KUN AIKUISTA SUUTUTTAA

Ilmaise tunteesi minä-viestillä, jotta lapsi tietää, mitä hänen käyttäytymisensä aiheuttaa.

*Pahoitin mieleni,
kun puhuit
minulle rumasti.*

*Minua harmittaa
kun lelut on
keräämättä.*

*Olen
vihainen
kun huomasi
sinun ottaneen
tavaroitani
kysymättä
lupaa.*

*Olen kiukuissani kun
jouduin odottamaan.*

*Olen väsynyt, kun meillä on
ollut niin paljon riitoja tänään.*

OLE ETUVIISAS

- Mieti, millaisen mallin toivot antavasi vihan tunteiden käsittelyssä
- Vahvista itseäsi mielikuvilla, joissa olet *luja*, mutta *lempeä*
- Huolehdi omasta jaksamisesta, väsyneenä on vaikea hallita tunteitaan

KUN AIKUISEN TUNTEET KIEHUVAT YLI...

... ja käyttäytyt sopimattomasti:

- Pyydä lapselta anteeksi
- Annat lapsellesi mallin siitä että töppäilyt voidaan sopia ja voitte alkaa taas alusta



TAVOITTEENA TUNTEIDEN TASAPAINO

- Lapselle myönteisten ja kielteisten tunteiden tasapaino on tärkeää
- Kun lapsi selviää pettymyksestä ja muista hankalista tunteista, hän on vahvempi kohtaamaan uusia vastoinkäymisiä, joita elämässä väistämättä tulee



*Jumala, kiitos tunteista,
jotka rikastuttavat elämää
niin monella tavalla.*

*Auta minua yksin ja yhdessä
lapsen kanssa kohtaamaan erityisesti
ne tunteet, jotka ovat itsellenikin
vaikeita.*