



TUNTEET

Vanhemmuus nostaa esiin monenlaisia tunteita.

Tunteet eivät ole oikeita tai väriä.

Vanhempi on lapselle mallina tunteiden tunnistamisessa ja niiden ilmaisemisessa rakentavalla ja toisia arvostavalla tavalla.



VANHEMMUUS ON TUNNESUHDE

Vanhemmuus voi olla biologista, juridista, sosiaalista, psykologista, kulttuurista tai kokemuksellista. Aina siihen kuitenkin liittyy tunteita.

Vanhemmuus voi laajentaa vanhemman tunneskaalan ääripäitä ja lisätä tunteiden intensiivisyyttä. Voimakkaiden tunteiden kohtaaminen ja käsitteleminen on osa vanhemmuutta.

- Vanhemman tehtävä on vahvistaa läheistä tunnesuhdetta lapsen kanssa.
- Turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen kokemus on edellytys lapsen tunneilmaisulle.

MILLAISIA TUNTEITA TUNNISTAT?

Kuvittele mielessäsi perheen aamuhetki. On kiire töihin, kouluun ja päiväkotiin.

- Herätyskello soi.
- Vanhempi tarvitsee kahvia ennen töihin lähtöä. Nyt kahvipaketti onkin tyhjä.
- Koululaisella on luistelua ja luistimet ovat jääneet pieniksi.
- Päiväkodissa on oman lelun päivä.
- Naapuri pyytää kyytiä keskustaan, koska oma auto ei käynnisty.
- Isoäiti soittaa ja kertoo, että isoisä lähti aikaisin lenkille eikä vastaa puhelimeen.
- Esikoinen kertoo aloittavansa illalla uuden harrastuksen.

MITÄ TUNTEET OVAT?

- Mistä tunteet syntyvät?
- Mikä tunteiden tehtävä on?
- Mitkä tunteet ovat sinulle vanhempana palkitsevia, entä haastavia tai vaikeita?

Tunteet ovat eri asia kuin teot

- Jokaisella on vastuu omista teoista. Lapsi opettelee käyttäytymisen säätelyä aikuisen avulla.

Kodin ilmapiiri ja toimintatavat vaikuttavat tunnetaitojen kehittymiseen.

Värikäs tunnekartta

Ilon sävyjä

hilpeä, iloinen, ilahtunut, riemastunut, helpottunut, huvittunut, innostunut, ihastunut, rakastunut, hullaantunut, hurmioitunut, onnellinen, heltynyt, inspiroitunut, autuas, levollinen, turvallinen, rauhallinen, tyyni, luottavainen, seesteinen, vakaa, lempeä, selkeä, kiintynyt, tasapainoinen, rento, vapaa, vapautunut, tyytyväinen, toiveikas, riippumaton, päättäväinen, rohkea, voimakas, energinen, lämmön, täyttymyksen, yhteyden ja yhteenkuuluvuuden tunne

Surun sävyjä

allapäin, alakuloinen, apaattinen, apea, alavireinen, tyhjä, surullinen, itkuinen, murheellinen, synkeä, masentunut, ikävöivä, kaipaava, kaihoisa, haikea, yksinäinen, tuskainen, lohduton, toivoton

Pelon sävyjä

epävarma, neuvoton, avuton, jännittynyt, huolestunut, varautunut, varuillaan, turvaton, pelästynyt, pelokas, säikähtänyt, hämmentynyt, ahdistunut, järkyttynyt, poissa tolaltaan, kauhistunut, vauhko, panikoiva, pakokauhuinen, kammoinen, epäuskoinen, uhkan tunne

Vihan sävyjä

kiukkuinen, äreä, ärtynyt, äkäinen, suuttunut, harmistunut, tyytymätön, tympääntynyt, pitkästynyt, kyllästynyt, turhautunut, välinpitämätön, kostonhaluinen, taistelunhaluinen, sisuuntunut, uhmakas, vastustushaluinen, inhoava, vastenmielinen, kylmä, kyyninen, katkera, kova, paheksuva

mustasukkainen, kateellinen, pettynyt, loukkaantunut, katuva, häpeissään, nolo, syyllinen, hämmästynyt, alemmuuden tunne

TUNTEIDEN TEHTÄVÄT

Suru, pelko ja viha varjelevat iloa





TUNNETAIDOT

- **Tunnistaminen ja tiedostaminen** on yksilöllistä, tunteet ilmaisevat itsensä usein kehon reaktioissa
- **Nimeäminen** – hyvän olon tai pahan olon tarkempi kuvaus
- **Ilmaiseminen** – kuvailen sanoin, ilmein tai elein
- **Tunteiden vastaanottaminen** –myötäeläminen ja läsnäolo

- Tunteelle ei tarvita syytä, tunne on sisäinen reaktio
- Ota lapsen tunne vastaan – lapsi saa olla vihainen tai peloissaan myös ilman perusteluja.
- Lapsi ei aina tiedä, miksi hänellä on paha olo. Auta lasta tunnistamaan tunteensa.
- Opetelkaa yhdessä nimeämään tunteita.

ITSEMYÖTÄTUNTO VANHEMMUUDESSA

Itsemyötätunto on ystävällistä, lämminhenkistä ja myötätuntoista sisäistä puhetta ja suhtautumista itseän - myös silloin, kun asiat eivät ole menneet suunnitelmien mukaan. Riittämättömyys on yksi yleisimpiä vanhemmuuteen liittyviä tunteita – myötätuntoa tarvitaan.

- Miten voisit katsoa tekemiäsi virheitä myötätuntoisesti ja itseäsi ymmärtäen?
- Miten vahvistat ystävällistä puhetta itseäsi kohtaan?
- Miten tunnistat inhimilliset voimavarasi ja niihin vaikuttavat asiat?
- Missä asioissa huomaat olevasi itsellesi ankara ja kriittinen?
- Mikä on sinun tapasi pysähtyä hetkeen ja olla läsnä itsellesi?

Kirjoita myötätuntoinen kirje itsellesi.