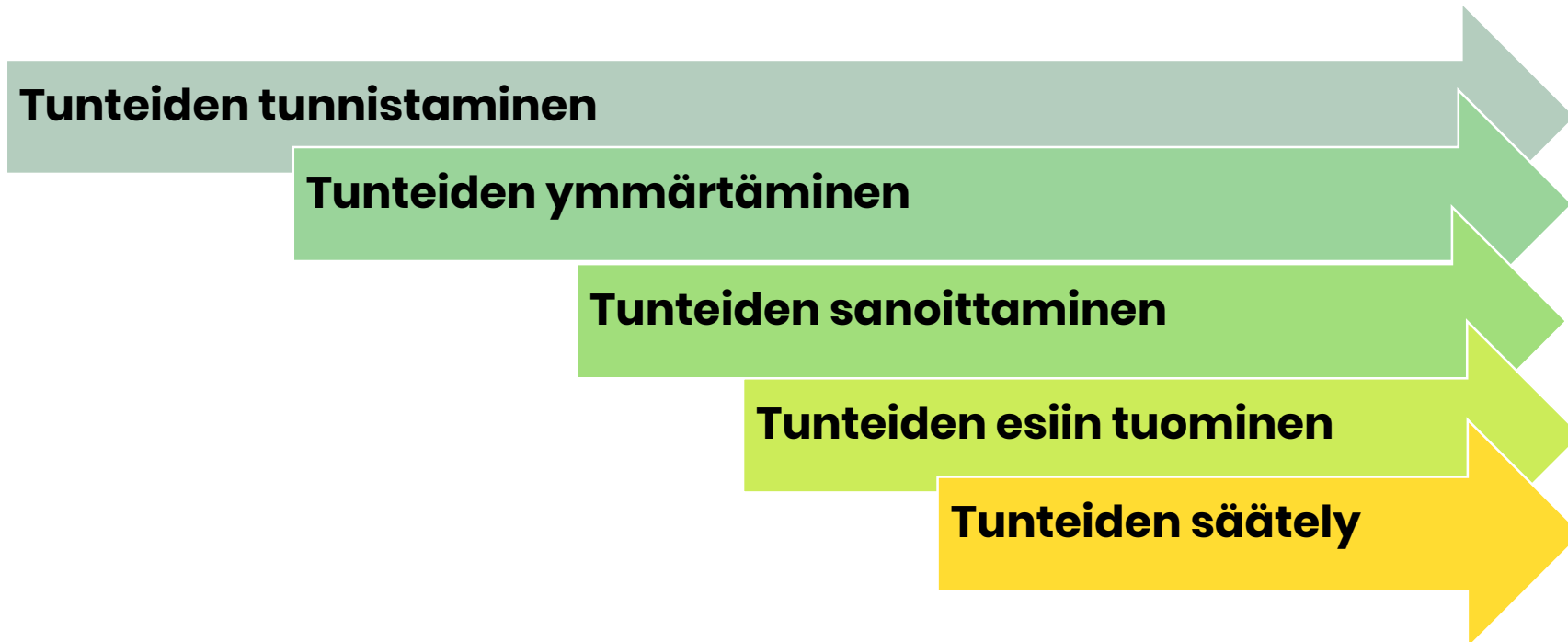


Tunteet, tunnetaidot



- Tunteiden säätelyä ennen on opittava monta taitoa.
- Ensin opitaan varhaisimmat taidot. Taidoissa on monta kerrosta.
- Joku voi olla tosi hyvä toisten tunteiden tunnistamisessa. Samalla hän voi olla todella huono omien tunteiden tunnistamisessa.
- Tunneäly on useita osaamisen osa-alueita.



- Hyvin pienetkin lapset osaavat eritellä toisista: ”Nyt tota harmittaa, se itkee.” Mutta kun oma valtava tunne tulee päälle, se on eri asia.
- Keho, tunne ja hyvä kosketus, näiden opettelu on pienillä ihan ytimessä.
- Tunne-aihe on ollut tärkeä. Ryhmässämme on ollut niin vaikea sanoittaa niitä. Siinä on päästy jo eteenpäin. On opeteltu, että ihan oikeasti *saa* sanoa, jos joku ei käy. Se on ollut heille tosi vaikeaa.
- Olen miettinyt, miten saan ryhmässä itsetunnon buustaamista. Sitten on helpompi sanoa Ei, kun on vahvempi itsetunto.
- Esikoulun puolella tulevat tykkäämiset ja pusuttelut. Täytyy keskustella enemmän, että on oma alue, saa sanoa: Ei, minä en halua tätä! Ja toisen pitää kunnioittaa sitä, jos toinen ei halua mukaan niihin juttuihin.
- Paljon, ehkä päivittäinkin tulee tilanteita, joissa voi 6-vuotiaalle tosi selkeästi sanoa, että hei, miltä susta tuntuu kun olet vihainen tai mikä tekee sinut iloiseksi. Oikein pysäytettiin niissä hetkissä. Minusta lapset sen jälkeen pysähtyivät ajattelemaan niitä enemmän.

Tunteet tuntuvat kehossa

- ”Tunteet ovat kehollisia. Jännitys voi tuntua perhosina vatsassa, pelko voi karmia selkäpiitä, suru voi tuntua koko kehon lamaannuksena, viha saa koko kehon kiristymään ja sykkeen nousemaan, huoli ja ahdistus voi puristaa rintaa ja ilo voi tuntua lämpönä ja kepeytenä.
- Tarvitaan yhteyttä kehoon, jotta voi saada yhteyttä tunteisiin ja omaan itseensä.”

Sosionomi, toimintaterapeutti, tunneohjaaja Heli Mäkelä, Kasvun Taika



Toisella on eri tunne kuin itsellä



- Miten ilmaiset tunteen?
- Miten vastaanotat toisen tunteen?
- Erotta oma ja lapsen tunne



Tykkäys

”Yhdelle pojalle tuli todella paha olo siitä, että tyttö toi hänelle ystävänpäivänä sydänkortin. Poika sanoi, että hänestä tuntuu hirvittävän, hirvittävän pahalta, toinen kiusaa häntä, kun antaa tällaisen kortin!

Jouduimme tätä käsittelemään: Sinusta olisi ihanaa antaa tämä kortti pojalle, mutta hän ei pysty ottamaan sitä vastaan. Hänen tunteensa oli se. Meillä on erilainen tunne.

Lapselle ei aina ole helppoa ottaa vastaan sitä, että toinen lapsi ei tykkää. Isoja kysymyksiä elämässä!

Miks mä en voi antaa ystävänpäivänkorttia tuolle, kun mä haluaisin ja mä tykkään siitä ja se ei tykkääkään musta?”

Ammattilainen eskarista, Keho tunne ja turva -hankkeesta



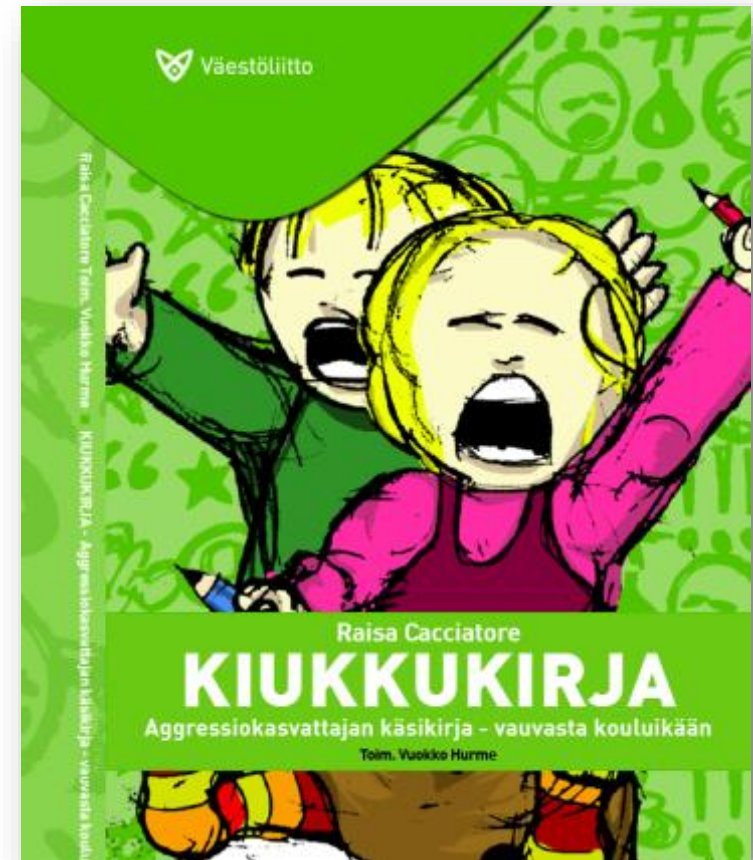
Video: Lapset saavat villipetokohtauksia



Maksutta netissä
hyvakysymys.fi/artikkeli/kiukkukirja/



hyvakysymys.fi/artikkeli/kuinka-villipeto-kesytetaan-opas-isovanhemmille/





- Haastavien tunteiden kasvatustapa kouluille, nuorisotyöhön ja varhaiskasvatukseen ammattilaisille

KTJ Jaana Kiviluote (Hintikka) väitteli Aggression portaat -mallin vaikuttavuudesta 8-13-vuotiailla erityistuen oppilailla.

Lasten ja nuorten hyvinvointia voidaan edistää kouluopetuksen puitteissa yksinkertaisilla, suunnitelmallisilla ja määrätietoisilla tavoilla.

Muutu papukaijaksi eli näin taltutat suuttuneen validoimalla

Validointi tarkoittaa sitä, että osoittaa ymmärtävänsä toisen osapuolen viestin ja tunnetilan, vaikka ei olisi samaa mieltä.

Muutu papukaijaksi eli toista neutraalilla äänellä, mitä lapsi tai nuori kiukuspäissään ärjyy. Usein jo kolme validointia riittää, sillä on hullua riidellä yksinään.

Tutkimusten mukaan ärtyneen tunnetila rauhoittuu ja hän kokee tulleensa kuulluksi, kun toistat rauhallisesti ääneen sanomalla hänen viestinsä.

Lapset ja nuoret tarvitsevat malleja siihen, miten toimitaan rakentavasti ja kokemuksen siitä, että tulisivat kuulluksi.

Esimerkki:

MUMMON KOTIINLÄHTÖ

Mummo on tullut lapsen riemuksi kylään, mutta nyt hänen pitää lähteä.



En tahdo!



En halua, että mummo menee kotiin!!



Et sinä voi määrätä!
Älä ala komentaa mummoa!
Mummo on jo vanha eikä jaksa koko yötä leikkiä sinun kanssasi!

Ei!! En halua, että mummo menee kotiin!

En halua!

En!

Tulen.

Et halua, että mummo menee kotiin.

Et halua.

Et.

Nyt mummon kuitenkin pitää lähteä kotiin. Tuletko eteiseen saattamaan?



MITÄ TAPAHTUI?

Lapsi ilmaisi tunteensa. Vanhemmat lähtivät mukaan valtataisteluun, mikä vain kiihdytti lapsen tunnetta. Mummo kuuli lapsen viestin, toisti sen ja antoi lapselle näin aikaa rauhoittua ihan itse - ja teki sen hermostumatta. Hän näytti mallia, kuinka toimitaan rakentavasti.

Tunne syntyy ja johtaa toimintaan

- Tunteiden vaikutus itsessä, ajatuksissa ja kehossa, voi olla vaikea huomata. Voi tulla hirveitä ajatuksia ja kädet puristua nyrkkiin.
- Lapsen teon taustalla on usein ymmärrettävä tarve.
- Se on kiinnostavaa, ja se auttaa näkemään suuttumisen tapahtumasarjana, joka on järkeenkäypä eikä suinkaan ilmesty yllättäen tyhjästä.
- Tunteen tullessa, mitä voisi tehdä, ettei tee väärin? Keksikää ja harjoitelkaa vaihtoehtoja.



2. Syntyy ajatus: Jään yksin!
Joudun ulkopuolelle!
Minusta ei pidetä!
Tämä on epäoikeudenmukaista!

Ole tunnetaitava itse

- Videokamera kuvasi huoneita, joissa lapset leikkivät pääosin keskenään.
- Videoista näkyi, kuinka paljon lasten käytös muuttui aikuisen saapuessa paikalle.
- Lasten ilmeet muuttuivat ja alkoi teeskentely. Lapset kokivat turvalliseksi jakaa tunteitaan toisensa seurassa, mutta aikuisen saapuessa paikalle aidot tunteet piilotettiin.

Mirja Köngäs, väitös Eihän lapsil ees oo hermoja. Tutkimusaineisto kerättiin kolmesta eteläsuomalaisesta kunnallisesta päiväkodista videoimalla.



- Omat tunnetaidot.
- Hengitä. Huomaa kiireen ja stressin vaikutus. Voiko sille tehdä jotain?
- Havainnoi, sanoita omat tunteet kun on stressiä tai vaikea aihe/tilanne
- Hyväksy: tämä on usein hankalaa.
- Tunnepuheen puute, tunteiden tunnistamattomuus ja puhekielto on yksi ääripää ja perinne.
- Nykyään lienee myös tunnehurahtaneisuutta, tunnepuheen tuputusta ja tunteissa vatvomista. Se voi kylläännyttää.
- Alkeet riittää. Tunnistetaan, osataan puhuakin ja välillä ohitetaan ilman puheita.

Ole tunnetaitava itse

