



Opas vanhemmalle  
lapsen tunnetaidoista

ensi askeleet

Et ole tehnyt mitään väärää vanhempana,  
vaikka lapsellasi olisikin suuria haasteita  
tunnetaidoissa. Jokainen lapsi syntyy  
erilaisena ja omaa yksilöllisen  
temperamentin, joka  
vaikuttaa esimerkiksi  
siihen miten  
voimakkaasti,  
herkästi ja  
nopeasti

tunteet  
heräävät

## Tunnetaidot

eivät ole mikään uusi, vaikea tai erikoinen asia. Jokaisella ihmisellä on runsaasti tunnetaitoja, joita he käyttävät joka päivä. Voit esimerkiksi miettiä vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

Oletko yrittänyt...

..rauhottaa jotakuta, joka on kiihtynyt?

..piristää jotakuta, joka on allapäin?

..saada jotakuta innostumaan jostain?

..hillitä omaa suuttumustasi tai jotain muuta tunnetta?

..motivoida itseäsi innostumaan töistä enemmän?



Jos vastasit "kyllä" johonkin kysymyksistä olet yrittänyt vaikuttaa siihen miltä toisesta tai itsestä tuntuu. Olet siis käyttänyt tunnetaitojasi.





Vaikka lapsi käyttäytyisi kuinka haastavasti, hän toivoo, että vanhempi olisi häntä vahvempi, viisaampi ja hyvántahtoisempi.

Aikuinen on aina se, jonka tunteita lapsi peilaa, eli aikuisen on pystyttävä käsittelemään omia tunteitaan, tutkimaan omia toimintatapojaan ja käsittelemään rakentavasti lapsen tunnereaktioita.

! Aseta happinaamari ensin itsellesi, jotta voit asettaa sen toiselle. Eli tarkoittaa että kehitä itseäsi ja ole sitä mitä opetat !

Miksi tunnetaidot ovat lapsille tärkeitä?

Mieti asiaa lapsen näkökulmasta seuraavalla  
esimerkillä:

Jos kaveri vie lapsen lelut kesken autoleikin, lapsi  
osaa sanoa kaverille: "Minulla oli leikki kesken  
noilla autoilla", sen sijaan, että löisi kaveria ja  
repisi lelut itselleen.





Lapsen tunne ei ole koskaan väärin!

Kaikki tunteet ovat sallittuja!

Aikuisen tehtävä on auttaa lasta vaikeidenkin tunteiden käsittelyssä. Pahinta on, että lapsi alkaa kokea häpeää kielteisistä tunteistaan, sillä voimakkaat tunteet saavat tekemään asioita, jotka kaduttavat. Häpeän kokemus kuitenkin hankaloittaa tunnesäätelyn harjoittelua, sillä tunteen voimakkuutta on vaikea säädellä, jos ei halua sallia itselleen koko tunnetta.

Jos sanot lapselle aina "ei se haittaa", tai "älä hermostu turhaan", voi se viestittää lapselle, että hänen kokemansa tunne on väärä.

Malta siis nimetä lapsen tunne ja odota rauhoittumista, ja vasta sitten mieti ratkaisua.

Kun tunne herää, salli se ja nimeä se lapselle "huomaan että sinulle tuli paha mieli".  
Voimakkaan tunteen aikana osoita lapselle empatiaa ja ole lähellä.



Tunnereaktion laannuttua lapselta ei kannata kysyä miksi toimi tietyllä tavalla, tärkeämpää on välittää lapselle viesti siitä, että olet aikuisena ylpeä, että lapsi onnistui rauhoittumaan



Vanhempi päättää mitä tehdään tai ei tehdä.

Jos vanhemmat antavat päätösvaltaa liikaa lapsille, lapset saavat pyörittää perhettä oman tahtonsa mukaan.



Tämä voi kuulostaa lapsesta ihanteelliselta, mutta on tosiasiasa lapselle hyvin raskasta.

Rajat, säännöt ja niistä kiinnipitäminen tuovat lapselle myös turvaa.





---

Aikuisen kannattaa asettaa raja ennen kuin pinna katkeaa. Silloin rajan asettaminen onnistuu tyynesti mutta tiukasti, ilma ylireagointia.

Rajoihin kannattaa myös liittää mahdollisimman vähän kielteisyyttä.



Tärkeää on, ettei latele turhia uhkauksia, näin lapsi oppii ottamaan aikuisen tosissaan.

Kiellä lasta vain, jos jaksat pitää huolen siitä, että lapsi tottelee.

Älä kiellä vain siksi, että olet itse ärsyyntynyt.

---

Lapsen voimavarat vaikuttavat siihen, miten hyvin tunnesäätely onnistuu.

Voimavaroihin taas vaikuttavat arjen peruspallikat:

Saako lapsi riittävästi lepoa, liikuntaa ja terveellistä ravintoa?

Onko lapsen elämässä paljon muutoksia tai jännittäviä asioita?

Saako lapsi joka päivä tarpeeksi jakamatonta huomiota rauhallisissa tilanteissa?

Onko lapsen arki ennakoitavaa ja sisältääkö se turvallisia rutiineja esimerkiksi aamulla ja illalla?

Lapsi voi kapinoida tylsiä rutiineja vastaan,  
mutta siitä huolimatta ne lisäävät lapsen  
turvallisudentunnetta

Aikuisen olisi tärkeää huomata lyhytpinnaisenkin lapsen yrittäminen ja sinnikkyys, vaikkei lopputulos olisikaan toivottu. Näin lapsi oppii huomaamaan sen myös itse.

Lapsi oppii olevansa lyhytpinnainen ja luovuttaa, jos kokee aikuisen jo ennalta ajattelevan, ettei hän kuitenkaan jaksa keskittyä/ olla nätisti.

Toisaalta lapsi tarvitsee aikuisen myös kertomaan, milloin kannattaa pitää tauko tai antaa olla.

Siinä missä aikuinen on väsynyt työpäivän jälkeen, voi myös lapsi olla päiväkotipäivän jälkeen liian väsynyt ja hermostua pienestäkin asiasta. Kaikki voimavarat on jo päivän aikana kulutettu loppuun.

Anna lapselle tällöin halauksia ja tankkaa hänet  
täyteen hyvää mieltä ja kehumista

Levoton lapsi tarvitsee aikuisen apua  
rauhottumiseen.

Käsky rauhoittumiseen tuottaa harvoin tulosta.

Kiinnitä huomio pienimpäänkin positiiviseen asiaan, anna lapselle välitön positiivinen palaute heti kun hän on rauhallinen tai yrittää keskittyä.

Aseta lapselle turvalliset rajat ja pidä niistä johdonmukaisesti kiinni.

Varmista että lapsi tietää milloin on sallittua riehua ja milloin taas tulisi istua paikoillaan.

Anna lapselle mahdollisuus purkaa energiansa ja puuhailia rauhallisesti joka päivä.

Ohjeista lasta lyhyillä kehotuksilla, joita on helppo noudattaa.

Anna vain yksi tehtävä kerrallaan.

Laita vaatteet pukemisjärjestykseen valmiiksi.

Ota esille vain yksi läksykirja kerrallaan.

Käytä tarvittaessa apuna kuvia tai lukujärjestystä.

Sekä kotiin, että hoitopaikkaan voi rakentaa yhdessä lapsen kanssa turvallisen pesän, mikä **EI** ole rangaistuspaikka, vaan paikka yksin tai yhdessä rauhoittumiseen.

Paikan tulisi olla sellainen, että sitä ei tarvitse purkaa pois. Siellä voi olla välineitä rauhoittaviin puuhiin, stressinpurkuun ja tietysti pehmeä patja, peitto ja tyyny.

Lapsen tulee itse saada valita, milloin hän sinne menee ja kauanko hän siellä on.



Myös pelko on tunne, jonka kanssa lapsi tarvitsee  
aikuisen apua.

”Ei hätää, olen tässä sinun kanssasi”

Pelon tunnetta ei saa vähätellä lapselle, vaikka se  
aikuisesta tuntuisikin vähäpätöiseltä ja  
naurettavalta.

Siihen ei myöskään auta käskeminen tai pelon  
kieltäminen.

Lasta pitää kannustaa myös tarvittaessa  
pyytämään aikuiselta apua.

Opettele vanhempana näkemään lapsen vahvuudet ja auta häntä löytämään ne myös itse.

”Ylivilkas” ja ”häirikkö” ovat negatiivisia sanoja, mutta niiden takaa löytyviä vahvuuksia voivatkin olla esimerkiksi ”luova”, ”energinen”, ”aktiivinen” ja ”innostuva”.

Sen sijaan että pyritään puuttumaan lapsen ylivilkkauteen, voitaisiinkin miettiä millä tavalla lapsen aktiivisuutta voitaisiin suunnata johonkin kehittävään.

Kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään, mutta  
hyvinvoivan lapsen tulisi saada kokea päivittäin

iloa

innostusta

riemua

rakkautta.



Tämä opas on opinnäytetyöni tulos Satakunnan ammattikorkeakoulusta, jos laajempi kiinnostus tunnetaitoihin heräsi, opinnäytetyön raportti, sekä lähdemerkinnät löytyvät internetistä hakusanalla:

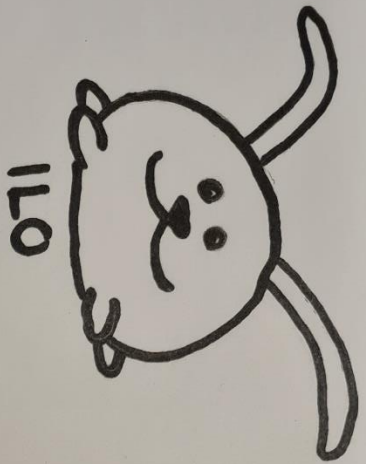
”theseus opas vanhemmille lasten tunnetaitojen kehittämistä”

Opinnäytetyöni lisäksi tässä muutama kirjasuositus: Pöyhösen ja Livingstonin Fanni kirjasarja, kirjoissa on eri teemoilla hyviä satuja yhdessä lapsen kanssa luettaviksi, vaikka iltasaduksi, sekä tietoa tunnetaidoista ja tehtäviä vanhemmalle, sekä lapselle yhdessä ja erikseen.

(Kirjat löytyvät esimerkiksi kirjastosta)



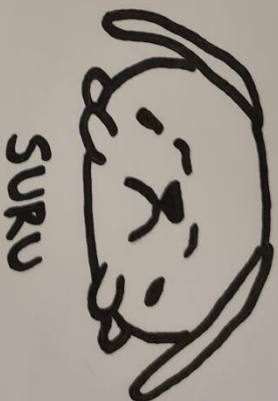
Vilhelmiina Laine



ILO



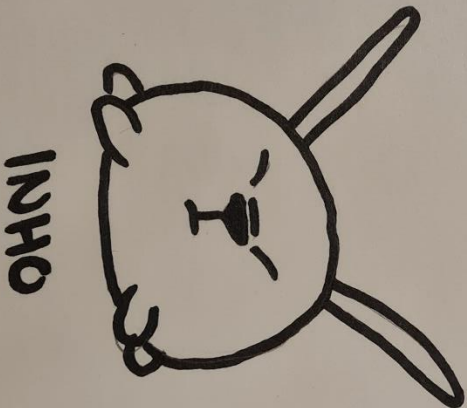
HÄMMÄSTYS



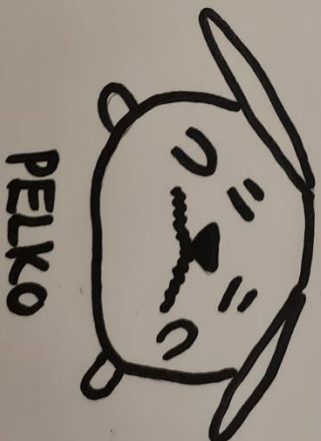
SURU



VIHA



INHO



PELKO