

## Riemusta kiukkuun – tunnetaitoja opettelemassa

Tunnetaidot tarkoittavat kykyä havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteita. Lapsi oppii tunnetaitoja varhaisimmasta lapsuudestaan alkaen havainnoimalla ja mallittamalla ympäristöstään läheisiä. Hyväksyvässä ja turvallisessa ilmapiirissä lapsi tuntee olevansa merkityksellinen kaikissa tunnetiloissaan. Tunnetaidot vaikuttavat hyvinvointiimme kokonaisvaltaisesti.

Tunnetaitojen oppimista sisältyy jokaiseen päivään ja vuorovaikutustilanteeseen. Kokemus myötätunnosta ja empatiasta on tunnetaitoharjoitusten lähtökohta. Lapsen, joka harjoittelee tunteiden ja käyttäytymisen säätelyä tulee tuntee olevansa hyväksytty ja rakastettu.

Leikki on lapselle turvallinen ja luontainen alusta harjoitella moninaisia tunteita kuten pettymyksiä, iloa ja surua. Lapsen opettellessa tunteiden hallintaa ja säätelyä voivat tunteet purkautua vahvastikin. Riemulla ei ole rajaa, eikä myöskään kiukulla. Ethän säikähdä vanhempana lapsen vahvaa tunnereaktiota. Vanhemman rauhallisuus ja empatia tukevat lasta oppimaan ja ymmärtämään omaa toimintaa haastavissakin tilanteissa. Tunteen purkautumisen jälkeen on hyvä antaa malli anteeksipyyttämisestä ja nimetä tunteita.

Tunnetaitoja opetellaan läpi elämän. Vanhempana saatte merkittävän roolin lapsen mallina ja opastajana tunnetaitojen opetteluun. Neuvolan terveydenhoitajat, perheneuvola ja varhaiskasvatus ovat tukemassa tunnetaitojen opettelua lasten ja perheiden kanssa. Myös netistä löytyy valtavasti hyvää ja innostavaa materiaalia tunnetyöskentelyyn.

### VINKIT TUNNETAITOJEN VAHVISTAMISEEN PERHEESSÄ:

- Pienillä arjen iloilla vahvistetaan yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka lisää hyvää oloa ja vuorovaikutusta perheessä.
- Kaikki tunteet ovat sallittuja ja kokemus tunteesta on jokaisella henkilökohtainen.
- Vanhempana sanoita omia ja lapsen tunteita arjessa: "nyt minusta tuntuu tosi kurjalta ", "minusta näyttää, että sinä olet..."
- Mitä haastavampi tunne sitä enemmän harjoitusta se vaatii.
- Ristiriitatilanteiden jälkeen keskustelkaa asia läpi. Mitä tapahtui ja miltä se tuntui? Miten voimme toimia ensi kerralla?
- Muistathan, kun lapsi haastaa sinua käytöksellään eniten, ole hänen tukena entistäkin vahvemmin!
- Vahvista myönteistä ilmapiiriä kotona! Perheessä hyvän huomaamisesta ja toisen kannustamisesta on hyvä tehdä arkipäiväistä.

### KOTIIN POHDITTAVAKSI:

Leikkikää tunne-pantomiimia. Jokainen esittää vuorollaan tunnetta tai tunnetilaa ja toiset arvaavat mistä tunteesta on kyse. Jatkaa leikkiä siten, että jokainen kertoo vuorollaan esitetystä tunteesta, missä tilanteessa ja milloin on tunnetta tuntenut. Leikin tukena voi käyttää tunnekortteja, joita löytyy ilmaiseksi netistä.

### VINKKEJÄ KIINNOSTUNEILLE:

Neuvokas perhe: [Tunnetaidot - Neuvokasperhe](#)

Viitottu rakkaus: [Tunnetaidot - \(viitotturakkaus.fi\)](#)

