

A vibrant, stylized illustration of a garden scene. In the center, a grey bird with a yellow beak and a yellow and orange tail is shown in flight. To its right, a blue bird with a purple beak and purple tail feathers is perched. Above the grey bird, a green bird with a yellow beak is perched. The background is filled with various green leaves, small purple flowers, and large, light-colored seed heads. The overall style is soft and artistic.


2. Tunnetaidot kasvatuksessa

Mitä ovat tunteetaidot?

- Tunteetaidot = kyky oman tunnekokemuksen hyväksyntään ja ymmärrykseen, sekä taito säädellä tunteiden ilmaisua siten, että ne ovat sosiaalisesti hyväksyttäviä.
- Vanhemman omien tunteetaitojen pohjalle rakentuu kyky havaita lapsen tunteita.
- Tunteet luovat taustan lapsen ja aikuisen vuorovaikutukselle.

• AIKUISEN MALLI LAPSEN TUNNETAITOJEN OPPIMISESSA ON MERKITYKSELLINEN.

Varhainen kehitysvaihe & tunteidot

- Varhaisessa kehitysvaiheessa olevalla lapsella ei ole tarvittavia keinoja omista tarpeista tai tunteista viestimiseen  vanhemman kyky tulkita lapsen tunteita erityisen tärkeää.
- Tunteiden säätelykyky on kytköksissä aivorakenteisiin, mutta kehittyy **vuorovaikutuksessa** toisten ihmisten kanssa heti syntymästä lähtien.
- Varhaisessa kehitysvaiheessa lapsella on *psykkisen yhtäläisyyden tila* eli raivon hetkellä hän kokee koko maailman olevan paha.
- Lapsen temperamentti vaikuttaa itsesäätelytaitoihin ja kykyyn rauhoittua.

Vaikeudet tunteiden ymmärtämisessä

- *Aleksitymia* = vaikeus tunnistaa omia tunteita ja erottaa niitä kehon tuntemuksista.
- Poikkeava *mielen teoria* = käsitys siitä, miten ihmisen mieli yleensä toimii.
- Autismikirjon lapsilla on usein haasteita tunteiden ilmaisemisessa ja tunnistamisessa.
 - Ilmenee riehumisena tai vetäytymisenä.
 - Perustunteita voi oppia tunnistamaan.
 - Keskeistä on *tunteiden ja tuntemusten* yhteyden tunnistaminen.
 - Kehon kautta tunteiden tunnistaminen konkretisoituu

Lapsen tukeminen tunnereaktiossa

- **Pysähdy ja ota tunne vastaan** – älä arvota tai väheksy syytä, josta tunteenpurkaus sai alkunsa.
- **Välitä turvan merkkejä** – laskeudu lapsen tasolle, välitä katseellasi hyväksyntää ja säädä äänensävy vastaamaan lapsen tunnetta.
- **Osoita, että kuuntelet** – älä syyttele tai kysele liikaa. Laita tavarat tai laitteet pois käsistä.
- **Anna empatiaa sanattomasti** – katseella ja läsnäolevalla olemuksella, hyväksyvillä äännähdyksillä ja nyökkäyksillä.
- **Pitäydy havainnoissa** – Jos haluat puhua tilanteesta, totea mitä tapahtui, ilman omaa mielipidettäsi tai tulkintaasi tapahtuneesta.
- **Pura tunne lapsen kanssa** – vasta kun tunne on ohi. Jos lapsi jumittuu voimakkaaseen tunteeseen, voit kokeilla seuraavia keinoja:
 - ❖ Rauhallinen ja syvä hengitys – se rauhoittaa ja ohjaa huomion kehoon. Alkuun voi puuskahdella yhdessä pahimpia höyryjä ulos.
 - ❖ Tunteen purkaminen liikkeen ja kehon kautta turvallisesti vanhemman kanssa:
itsestä polkemalla lattiaa, huutamalla, tamppaamalla tyynyllä sohvaan, juoksemalla... mikä vain lapsesta tuntuu luontevimmalta purkutavalta satuttamatta itseä tai muita.
- ❖ Lapsen ottaminen hiljaiseen syliin tai kainaloon, missä ei tarvita sanoja eikä analysoida.

Tunnekasvatus

Vaikka tunteidensäätelykykyyn vaikuttaa perimä ja ympäristö, voidaan tunteiden hallintaa opetella.

- Tunnetaitojen harjoittelun lähtökohtana on lapsen kokemus siitä, että hänet hyväksytään, hänestä välitetään ja siksi hänen toivotaan oppivan tunnetaitoja.
- Tunnetaitojen tukemisen perusta on **tunteen tunnistamisen, nimeämisen ja oikean ilmaisutavan opettaminen.**
- Jäljittely on tärkeää: vanhemman malli ja omien tunteiden näkyvä ilmaisu on tärkeä pohja tunnetaitojen harjoittelulle.

Tunnetaitoharjoituksia

- **Kehoharjoitukset** ohjaavat huomioimaan tunteiden tuntumista kehossa. Kehon asennoilla voi esittää erilaisia tunnetiloja. Kehonkuvapiirroksien voi merkitä, missä päin kehoa eri tunteet tuntuvat. Missä tuntuu ilo, ja missä on pelko?
- **Sopimuksia** voi käyttää lapsen opetellessa hallitsemaan omaa käyttäytymistään. Tunteiden hallitsemattomat purkaukset johtavat vaikeisiin käyttäytymismuotoihin, joiden hallintaan tarvitaan ohjausta ja tukea. Visuaaliseen muotoon tehdyt kirjoitetut tai piirretyt yhteiset sopimukset muistuttavat siitä, mitä on sovittu. Sopimukseen kuuluu aina selkeä toimintaohje ja siitä seuraava palkkio. Aikuisen on oltava tarkkana, että itse muistaa noudattaa tehtyä sopimusta.
- **Palkkiosysteemit, tarrat yms.** tukevat sopimusten muistamista ja kannustavat niissä pysymistä. Palkkiosysteemeissä tärkeintä onkin juuri *aikuisen ja lapsen vuorovaikutus*, keskinäinen sopimus, jolla tuetaan yhteiseen päämäärään pääsemistä. Palkkioista sovittaessa aikuinen tulee ”lapsen puolelle” tukijaksi ja kannustaa siinä, mikä vaatii lapselta ponnisteluja. *Merkityksellisempää kuin itse palkkio on yhteinen ilo, joka yrittämisestä ja onnistumisesta saadaan.*

Tunnetaitoharjoituksia

- **Sosiaalinen tarina** on kasvatustarinan visualisointia. Se on käyttökelpoinen väline vanhemmalle sekä hyvä oman ajattelun selkiyttäjä tunnetaitoja ja oman toiminnan ohjausta opettelevalle lapselle. Sen teho perustuu *visuaalisuuteen, toistoon, yksilöllisyyteen ja kannustavuuteen.*
- Sosiaalisen tarinan tavoitteena on kannustaa oppimaan ja hahmottamaan sosiaalisia tilanteita, toimintamalleja, tukea itsetuntoa, etsiä sopivia käyttäytymismalleja ja iskostaa niitä mieleen. Se voi auttaa ymmärtämään omia ja toisen henkilön tunteita ja reaktioita. Tarina voi kertoa esimerkiksi siitä, miltä toisesta tuntuu jos häntä kiusataan. Tarina voi ohjata toivottuun käyttäytymiseen, esimerkiksi miten aamutoimet saa hoidettua niin että ehtii kouluun ajoissa. Tai ”jos suututtaa, hengitän syvään ja saan mieleni rauhoittumaan. Sitten pystyn sanomaan rauhallisesti oman mielipiteeni.”
- Sosiaalisen tarinan rakenne:
 - Otsikko (myönteisesti)
 - Tilannekuvaus
 - Seuraukset
 - Toiminnan uusi malli
 - Toivotun toiminnan seuraukset, palkkio

Tunnetaitoharjoituksia

Värikoodeilla voi värittää esimerkiksi kalenteriin lapsen mielialaa kuvaavia tunnetiloja. Minkä värinen tunne tulee, jos kiusataan? Minkä värinen tunne on, kun kehutaan tai kiitetään jostain? Millainen käyttäytyminen on harmaata ja millainen ilme silloin on? Esimerkiksi liikennevalojen värejä voi käyttää pohjana tai keksiä itse lisää. Esimerkki:

Keltainen – olen ollut iloinen ja mieleni valoisa.

Punainen – olen ollut kiukkuinen ja ärtyisä.

Musta – mielessäni on ollut synkkiä ajatuksia.

Harmaa – olen ollut väsynyt ja voimaton.

Sininen – olen ollut rauhallinen, harkitseva, mieli tasapainoinen ja seesteinen.

Tunnetaitoharjoituksia

- **Tunnekirja, kiinnostuskirja ja kehukirja** toimivat päiväkirjan tavoin.
- **Tunnekirjaan** voi piirtää kuvia perustunteista tai kirjoittaa niistä tarinoita. Mikä tekee lapsen iloiseksi, ja mitä hän tekee ja ajattelee iloisena?
- **Kiinnostuskirjan** voi koostaa leikekirjaksi kiinnostuksen kohteesta. Mistä lapsi on erityisen kiinnostunut, ja miksi hän pitää siitä?
- **Kehukirjaan** voi kirjoittaa tai piirtää asian, missä on hyvä, mistä selviää hyvin tai mistä on ylpeä. Kehukirjaan voi myös haastatella muita ja kysyä, missä toiset ovat hyviä ja missä haastattelija on hyvä heidän mielestään.

Keskustelu

- Minkä tunteen säätelyssä lapsesi tarvitsee eniten tukea?
- Mitkä lapsen tunnereaktiot ovat itselle vaikeimpia kestää?



Vanhemman tunteet & haastavat kasvatustilanteet

- Haastaville kasvatustilanteille on ominaista se, että tilanteet toistuvat samanlaisina päivästä toiseen.
- Kun tilanne on päällä, on vaikeaa keksiä uusia toimintatapoja – ja kierre on valmis.
- Lapsi haluaa lähtökohtaisesti toimia oikein ja yrittää parhaansa niillä taidoilla, joita hänellä on.
- Kunnioituksen tulee olla molemminpuolista.

❖ *Mitä itse voisi tehdä toisin?*

❖ *Mitä odotuksia asetat lapsen käyttäytymiselle? Ovatko odotukset realistisia?*

Tarttuvat tunteet

- Lapsen tunteet tarttuvat aikuiseen, joka kykenee paremmin kestämaan ja jäsentämään lapsen kaoottista tunnetilaa.
- Omien tunteiden hallinta on haastavaa yleensä myös vanhemmalle.
- Lapsi ei voi rauhoittua, jos rauhoittelijalla ”kiehuu päässä”.
- Lapsen fyysinen kurittaminen vaurioittaa lapsen itsetuntoa ja lisää lapsen aggressiivisuutta.
- Anna mallia rakentavasta tunteiden ilmaistusta!

Vanhemman reflektiivinen kyky

- **Reflektiivinen kyky** on taito olla keskellä kokemusta ja samalla ajatella sitä.
- Vanhempi voi reflektoida **omaa mieltään** (mitä minussa tapahtuu, mitä ajattelen, miltä tuntuu) ja **lapsen mieltä** (mitä lapsessa tapahtuu, mitä lapsi ajattelee, miltä lapsesta tuntuu)
- Reflektiivinen kyky auttaa ”lukemaan lasta” ja tulkitsemaan lapsen käyttäytymisen syitä.



Mitä aivoissa tapahtuu, kun pinna palaa?

- Aivoissa on kaksi toimintatilaa: **ylätie** ja **alatie** (Daniel Siegel).
- Ylätie on aivojen normaali olotila, alatie on hälytystila.
- Pinnan palaessa aikuinen tipahtaa aivojen alatielle.
- Ylätiellä ollessaan ihmisen toimintaa ohjaa otsalohkossa sijaitseva alue, jossa sijaitsevat *empatia*, moraali, syy-seuraussuhteiden havaitseminen, oikeudenmukaisuus, looginen päättely, kronologinen muisti ja vastuuntunto. Siellä sijaitsevat myös hyvät päätökset ja lupaukset, *itsehillintä*, järkevyys ja harkintakyky.
- Alatiellä ovat vallassa tunneaivoalueet. Kyseessä on ”taistele tai pakene” –tila, jossa ylätien monimutkaisemmat ”turhat toiminnot” kytkeytyvät pois päältä. Ihminen toimii nopeasti reagoiden ja toimintaa on vaikea pysäyttää. Itsekontrolli katoaa eikä ihminen itse tajua olevansa vailla itsehillintää ja empatiaa.

Temperamentti vaikuttaa



- On yksilöllistä, kuinka nopeasti alatielle tipahtaa.
- Ylätielle palaaminen ei ole helppoa, sillä alatielle luisuu helposti takaisin, vaikka luulee jo rauhoittuneensa.
- Stressi, temperamentti, traumaattiset elämäkokemukset, väsymys ja univaje altistavat alatielle tipahtamista.
- Temperamentti on pysyvä ominaisuus, jota ei voi muuttaa.
- Kyse on ihmiselle ominaisesta reagoitavasta ärsykkeeseen. Oleellista on oppia huomaamaan, milloin tipahtaminen on alkamaisillaan. Silloin tulee ottaa aikalisä, jotta ylätien toiminnot saadaan mukaan.
- ”Kymmeneen laskeminen” perustuu tähän tausta-ajatukseseen.
- Tulistuva temperamentti altistaa alatielle tipahtamiselle.
- Etsi itsellesi sopivat keinot rauhoittumiselle. Esim. poistuminen toiseen huoneeseen, hengittäminen...

Vanhemman tukahdutetut tunteet

Raivon tunne lasta kohtaan herättää syyllisyyttä, mutta puolustava raivo ulkopuolisia vaaratekijöitä kohtaan ei.

Syyllisyys on lapsen hoivaamista palveleva tunne, kuten rakkaus ja kiintymys.

Tukahdutetut tunteet liittyvät usein yksinäisyyteen. Yksinäisyydessä ei ole kysymys yksin olemisesta, vaan yksin vastuussa oleminen koetaan raskaaksi.

Arvostuksen puute voi herättää vihaa ja raivoa.

Tunteilla on tehtävänsä

- Kielteisillä tunteilla on *vastatunne*, syyllisyys.
- Sen tehtävänä on pehmentää tilannetta.
- Syyllisyyttä voi tuntea tunteista, ajatuksista tai teoista.
- Yksilöllisiä eroja on siinä, kuinka herkästi syyllisyyden tunne herää.
- Rajan ylityksissä syyllisyyden tunne herää liian myöhään.
- Negatiiviset, itsekkäät ja tuhoisat tunteet ovat luonnollisia, eivätkä epätavallisia.

Jokaisen hoivaajan on myös vastattava omiin tarpeisiinsa. Tasapainoilu omien ja lapsen tarpeiden välillä ei ole itsekkyyttä!



Kuva: Shutterstock

- *”Ja silloin se alkaa kuplia sisälläni, eläimellinen raivo. Tekisi mieli kuristaa, lyödä, heittää rappukäytävään, antaa pois, lähteä itse lopullisesti viemään roskia, tappaa tai mitä tahansa, jotta huuto lakkaisi---Raivo kasvaa ja kytee sisälläni. Osaan kuitenkin käyttäytyä oikein. Se ei kuitenkaan riitä. Koen huonommuutta jo siitä, että edes mieleeni voi pälkähtää halu lyödä lastani. Omatuntoni kolkuttaa, kun huudan.”*

(Suora lainaus Äidin kielletyt tunteet –kirjasta)

Syällisyyden tunteen herääminen on lapsen etu

- Mikään *tunne* ei ole kielletty.
- Itsestään heräävä syällisyys on osoitus siitä, että vanhemmuuteen kuuluu kieltää itseltä niitä asioita, jotka ovat ”pois” lapsen hoivasta.
- Vanhemmuuteen kuuluu toisensa poissulkevia valintoja: ”Panostanko lapseeni vai itseeni ja missä suhteessa?”
- Jos vanhemman ja lapsen etu ovat ristiriidassa keskenään, konflikti käydään vanhemman ”sisällä”.
- Syällisyyden tunteet ovat lapsen asianajajia.

Väsymys ja tukahdutetut tunteet

- Tukahdutetut tunteet nousevat herkemmin väsyneenä.
- Väsymys voi olla fyysistä levon tarvetta tai masennuksen, yksinäisyyden tai stressin oire, joka ei helpotu lepäämällä.
- Riittämättömyys ja pettymys nousevat odotusten ja todellisuuden erosta. Omat odotukset vanhemmuudesta, kodista ja lapsesta eivät ole toteutuneet.
- Omaa riittämättömyyttä ei yleensä haluta näyttää ulospäin, jolloin siihen liittyvät tunteetkin peitetään.
- Ihminen kantaa mukanaan kaiken aikaa omaa historiaansa syntymästä tähän päivään. Itseään voi ymmärtää vain suhteessa omaan yksilölliseen historiaansa.
- On tärkeää antaa itselle aikaa kokea tunteensa. Niiden läpieläminen auttaa siirtymään eteenpäin.
- Itsen kanssa tehtävässä työssä on kyse tunteiden kuuntelemisesta, ei niiden hallinnasta. ”En suutu enää koskaan”, tuskin pitää paikkansa.

Kotipohdinta

- **Reflektiivisen kyvyn harjoittaminen.** Valitse jokin arjessa toistuva haastava tilanne. Pohdi etukäteen, miten haluaisit tässä tilanteessa toimia ja mihin haluaisit kiinnittää huomiota? Kirjaa ylös tapahtuman jälkeen: Mitä ajattelit, mitä tunsit? Millaisia tulkintoja teit lapsen haastavan käyttäytymisen syistä ja miltä arvelet lapsesta tuntuneen? Millainen merkitys ennakkoinnilla oli omaan toimintatapaasi?

Kirjallisuutta

- Aro, T. 2011. Miten ymmärrämme itsesätelyn? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (2011) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Niilo Mäki Instituutti.
- Holopainen, S. & Korhonen, L. 2015. Vanhempana vahvemmaksi. Kohti myönteistä vuorovaikutusta.
- Jääskinen, A-M. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen.
- Kerola, K. , Kujanpää, S. & Kallio, A. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen - ohjaajan opas harjoituskirjaan.
- Janhunen, K. & Oulasmaa, M. 2008. Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto: Nykypaino OY.
- Tunnekasvatusohjelmia:
 - Askeleittain
 - Tunnemuksu
 - KAH –kassi (Kognitiivis-Affektiiviset Harjoitukset) www.cat-kit.com
 - Mindreading -tunneopas
 - Tunnekeri -tehtävät: Kortelainen, A. & Monto, M. 2012. Tunnetta koriin. Tunnetaitoja ja mielipiteen ilmaisua tukevia koritehtäviä autismin erikoistuneeseen ryhmään. Lahden Ammattikorkeakoulu.