

# Lempeän kasvatuksen viikko 2018

TUNNETAIDOT



# Tunnetaidot

Tunnetaidot ja kiintymysvanhemmuus

Mitä tunteet ja tunnetaidot ovat?

Tunnetaitojen kehitysaskeleet (ja opettaminen)

Miten lapsen viha täytyy ymmärtää ja kohdata?

Yhteyden luomisen ja ylläpidon merkitys tunnetaitojen näkökulmasta



# Tunnetaidot ja kiintymysvanhemmuus

- Kiintymysvanhemmuudessa painotetaan kiintymyssuhteen turvaamista, läheisyyttä, myönteistä kosketusta, tarpeisiin vastaamista ja lempeää, hyväksyvää kohtaamista. Nämä kaikki ovat tasapainoisen tunne-elämän pohjalla.
- Lempeässä kasvatuksessa painotetaan rakentavaa vuorovaikutusta ja yhteyden ylläpitoa. Tunnetaidot ja niiden kehittyminen vaativat avointa yhteyttä sekä ympäröiviin aikuisiin, että itseen.
- Tunnekehoyhteys ja sen vahvistaminen ovat tärkeitä tunnekasvatuksessa. Yksilöllinen, hyväksyvä kohtaaminen, aktiivinen kuuntelu ja lapsen sekä omien tunteiden sanoitus pitävät tunnekehoyhteyttä yllä.
- Turvallinen ja vakaa aikuinen tarjoaa ympäristön, jossa on helppo opetella tunnetaitoja.



# Tunteet ja tunnetaidot

- Tunteet syntyvät havaintojen ja tulkintojen pohjalta: kaikki mitä koemme herättää tunteita
- Tunteet näkyvät kasvoissa ja tuntuvat kehossa erilaisina tuntemuksina
- Tunteet pohjaavat tyydyttämättömiin tai tyydytettyihin tarpeisiimme
- Tunteiden tehtävä on viedä kohti mielihyvää, pois pahasta.
- Tunteiden kokemisen ja jakamisen kautta ymmärrämme elämän merkityksellisyyttä sekä syvennämme yhteyttämme itseemme ja muihin.
- Tunteita tulee ja menee jatkuvasti. Tunteen luonnollinen "elinikä" vain 7-8 minuuttia.
- Tunteen piilottaminen voi johtaa sen pysyvyyteen → on tärkeä, että tunteet saavat tulla ja tuntua.



# Tunteet ja tunteetaidot

- Temperamentti, perimä ja kasvuympäristö vaikuttavat siihen, kuinka reagoimme tunteisiin
  - reagointitapaan voi vaikuttaa taitoja kohentamalla
- Tunteiden ymmärtämistä ja taitoa toimia niiden kanssa kutsutaan tunteetaidoiksi
- Tunteetaitojen kehittyminen alkaa jo kohdussa ja jatkuu aikuisikään saakka
  - kehittymiseen vaikuttavat vanhemmat ja muut lähiaikuiset, kasvattajat, sisarukset, kaverit, erilaiset satunnaiset esim. hoitosuhteet ja parisuhteet
- Tunteetaidot ovat tärkeitä itsetunnon kehittämisessä, ihmissuhteissa ja oman elämän hallinnassa, osana sosiaalisia taitoja
  - niiden avulla kiinnitytään yhteisöihin
- Aikuisena voimme vielä eheyttää omia taitojamme



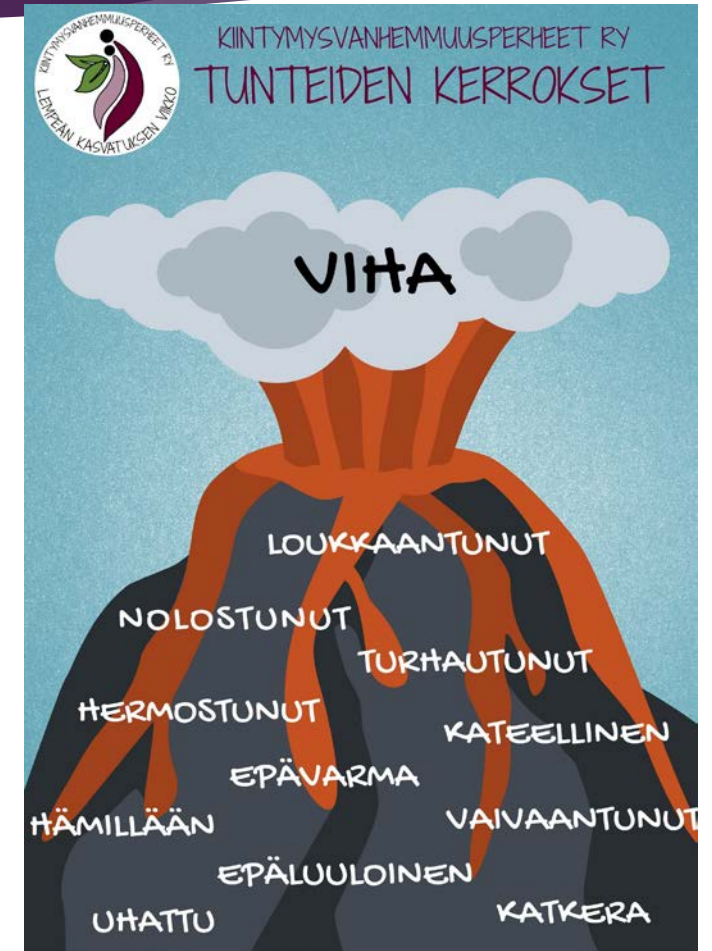
# Tunnetaitojen kehitysaskeleet

- 1) tunteen **tunnistaminen** ja sen nimeäminen
- 2) tunteen hyväksymisen myötä sen **kannattelu** ja tarkastelu
- 3) voimakkuuden **säätely**, jota tukevat esim. hengitys ja kosketus
- 4) **ilmaiseminen** joko sanoin, luovuudella, kehollisesti tai liikkeellä
- 5) **käsittely** eli tunteen purkaminen ulos kehosta ja mielestä
- 6) tavoitteena **voimaantuminen**, eli taito toimia tunteidensa kanssa



# Lapsen aggression kohtaaminen

- Aggressio on fyysinen tunne, joka antaa meille sisua tehdä asioita.
  - Kaipaa fyysistä toimintaa
- Vihaa ei saa niellä eikä tukahduttaa
- On olemassa hyviä tapoja ilmaista vihaa niin, ettei satuta muita → aggression hallinta on taito, joka vaatii harjoittelua
- Vihaista lasta ei tule jättää yksin tunteidensa kanssa
- KUKIPASO



# Lapsen aggression kohtaaminen

Toimi näin:

- 1) Sanoita tunne → ilmaise ymmärrys
  - sanoittaminen aktivoi ns. tietoisin ajattelun
- 2) Ole läsnä, tarjoa lohtua, ilmaise empatiaa
  - tutkimusten mukaan katsekontakti ja kosketus vähentävät aggressiota
- 3) Odota, että tunne tasoittuu
- 4) Keskustele tunteesta, käsitelkää asia
- 5) Harjoittele rakentavaa ilmaisua

*Huom! Aikuisen tehtävänä on estää väkivalta ja ilmaista, ettei sen käyttö ole sopivaa.*





# Yhteyden luomisen merkitys

- Kehittyneen hermoston ansiosta kaipaamme lajityypillisesti sosiaaliseen yhteyteen
- Sosiaalisen yhteyden avulla säätelemme ja siedämme vaikeitakin tunteita
- Ehdoton rakkaus ja hyväksyntä synnyttää yhteyttä, joka luo turvallisen ympäristön
- Lapsen tulee saada harjoitella tunnetaitoja turvallisessa ympäristössä
- Keinoja yhteyden luomiseksi ovat yhdessä vietetty aika, yhdessä nauraminen, pyrkimys , aktiivinen kuuntelu, omien tunteiden sanoitus jne.

