
Info aikuisille: Matkakohde 7: Vaikeiden tunteiden valtameri

Vaikeat tunteet voivat saada niin lapsen kuin aikuisen hämilleen. Monet meistä aikuisista, nykyisistä vanhemmista, on omassa lapsuudessa jätetty yksin vaikeiden tunteiden kanssa tai niitä ei ole saanut ilmaista. Tunteitamme on saatettu vähätellä ja mitätöidä. Olemme saattaneet tuntea häpeää omista tunteistamme. Siksi on tärkeää opettaa lapsille seuraavat asiat.

Kaikki tunteet ovat turvallisia ja sallittuja

Vaikeat tunteet saattavat pelottaa lasta ja hän mieluummin pakenee niitä, kuin kohtaisi ne. Yhdessä aikuisen kanssa hän voi kuitenkin kohdata tunteen ja todeta, että tunteissa, niissä ikävän tuntuisissakaan, ei ole mitään pelottavaa. On myös tärkeää, että lapsi tuntee voivansa ilmaista kaikkia tunteita kotonaan. Tunteet ovat aina tervetulleita, vaikka tunteen voimakkuutta tarvitsisi säädellä.

Tunteiden voimakkuutta voi säädellä

On hyvä muistaa, että itsesäätely kasvaa vähitellen ja aikuinen toimii kanssasäätelijänä pitkään. Alle kaksivuotias ei erota tunnetta sen ilmaisusta eikä voi itse säädellä tunteitaan. 2-3-vuotias voi kuitenkin alkaa jo harjoittelemaan alhaalta ylöspäin säätelykeinoja yhdessä aikuisen kanssa. Mitä pienempi lapsi, sitä tärkeämpää on käyttää alhaalta ylös keinoja ja vasta sitten siirtyä ylhäältä alas keinoihin. Tämä sen takia, että ylhäältä alas keinot vaativat etuotsalohkon käyttöä, joka lapsilla on vielä kehitymässä.

Tunteiden säätelyä tulee opetella

Kuinka monta kertaa olemme sanoneet lapselle ”*rauhoitu*” ja kuinka monta kertaa opettaneet, miten se tehdään? Lapsen tulee saada konkreettisia, hänelle sopivia keinoja tunteiden säätelyyn. Eri tapoja kannattaa kokeilla lapsen kanssa, samalla kun opetellaan tunteiden hyväksymistä ja nimeämistä. Tässä ei ole mitään yhtä reseptiä, vaan eri lapsilla toimii eri keinot. Toisilla auttaa keskittyminen oman kehon tuntemuksiin, kun toinen saa purettua tunnetta parhaiten kehosta nousemalla nopeasti portaita.

Tunteiden säätely tarvitsee tunteiden perustaitoja

Tunteiden säätely vaatii, että lapsi osaa jo tunnistaa tunteen, sen kokemuksen kehossa, antaa tunteelle nimen ja ymmärtää sen toiminnan. Sanonkin aina, että tunteiden säätely on edistynyttä matikkaa ja sitä ennen pitää oppia numerot ja laskutavat eli tässä tapauksessa tunteiden nimet ja vaikutukset esimerkiksi kehoon.

Tämän matkakohteen jälkeen olemme oppineet seuraavia asioita:

- ★ Vaikeat tunteet ovat tärkeitä ja luonnollisia
- ★ Meidän on tärkeä kertoa vaikeista tunteistamme
- ★ Vaikeiden tunteiden kanssa auttavat hyvät tunnetaidot
- ★ Voimme säädellä vaikeita tunteita monin tavoin
- ★ Ympärillä olevat ihmisten voivat auttaa meitä tunteiden säätelyssä