

Tunteet pelissä



Keskustelun avaus

Tunteet pelissä -teemakerralla keskustellaan siitä, miten tunteet näkyvät perheessä ja miten lasta voisi tukea tunteiden kanssa. Toisten vanhempien kanssa ajatusten vaihtaminen tunteiden kokemisesta voi tuoda uusia näkökulmia omien tunteiden käsittelyyn.

Lapsen vahvat tunteet voivat koetella niin lasta kuin vanhempaakin. Lapsen on tärkeä saada kokea kaikenlaisia tunteita turvallisten aikuisten kanssa ja saada myös tietää, että monenlaisten tunteiden kokeminen on sallittua. Toisaalta hänen on hyvä oppia, että tunteita voi ilmaista tilanteeseen sopivalla tavalla ja omaan käyttäytymiseen voi itse vaikuttaa. Kun tunteista puhutaan perheessä, pieni lapsi oppii nimeämään ja tunnistamaan niitä sekä ilmaisemaan niitä sopivalla tavalla: ketään ei saa satuttaa tai esineitä rikkoa. Murrosikäisen tunteet läikkyvät taas eri tavalla. Pienikin ärsyke voi laukaista vahvan tunnereaktion ja tunteiden hallinta vaikeutuu.

Perheen lämminhenkinen tunneilmasto vahvistaa perheen sisäistä myönteistä vuorovaikutusta. Aikuisen ymmärtävä ja rauhallinen esimerkki on tärkeää erityisesti haastavissa tilanteissa lapsen

kanssa. Niin pienemmän kuin isommankin lapsen kanssa nämä tilanteet vaativat kuitenkin vanhemman jaksamista, ja joskus omat voimat ovat vähissä. Jos lapsi tällöin herättää vanhemmassa ärtymyksen tuntemuksia, voi vanhemman suusta päästä ”sammakko” ja vanhempi unohtaa olla se rauhallisempi osapuoli, turvallinen mutta tarvittaessa jämäpti rajojen asettaja. Vanhemman onkin tärkeä pohtia lapsensa mahdollisia kokemuksia tietyn käytöksen taustalla sekä myös omien toimintatapojensa vaikutusta lapseen. Vanhemman käytös esimerkiksi vihaudessa tunnetilassa voi pelottaa lasta, ja se toimii myös esimerkkinä ja toimintamallina lapselle. Perheenjäsenten välillä kaikenlaiset tunteet – niin myönteiset kuin kielteiset – tarttuvat helposti ja vaikuttavat perheenjäsenten käytökseen. Siksi on hyödyllistä miettiä, miten tunteita kotona käsitellään ja miten itse vanhempana ilmentää tunteita.

Tutustuminen

- Kerro nimesi ja keitä perheeseesi kuuluu.
- Kerro kolme asiaa lapsestasi/lapsistasi (esimerkiksi ikä, mistä lapsi pitää, jokin luonteenpiirre).



Keskustelukysymyksiä

Kerätkää ensin esimerkiksi fläppipaperille lista vanhemmuuteen liittyvistä erilaisista myönteisistä ja kielteisistä tunteista. Voit tarvittaessa täydentää listaa esimerkiksi jollain seuraavista tunteista: ilo, onni, hellyys, rakkaus, suru, pettymys, kateus, raivo, riittämättömyys, pelko, hämmästyminen, häpeä, väsymys, ylpeys, epävarmuus, inho, suuttumus, empatia, yksinäisyys, riehakkuus, haikeus tai kiitollisuus. Listan ja seuraavien kysymysten avulla voi virittäytyä pohtimaan tunteisiin liittyviä asioita:

- Mitä kaikkia näistä tunteista olen itse viime päivinä kokenut?
- Miten meidän perheessä tunteet näkyvät arjessa?

Voit auttaa osallistujia pohtimaan tunteita myös seuraavan kysymyssarjan avulla:

- Tuleeko mieleesi sellaista tilannetta lähiajoilta, jossa lapsesi tai itse olit todella hyvällä tuulella? Tai muistatko lähiajoilta tilannetta, jossa lapsesi tai itse olit tolaltaan, kiukkuinen tai alla päin?
- Mitä tilanteessa tapahtui?
- Mitä arvelet, millaisia tunteita lapsesi koki tilanteessa? Miten se näkyi hänestä ulospäin?
- Muistatko, mitä itse ajattelit tai tunsit? Miten se vaikutti toimintaasi tilanteessa?
- Millainen vanhemman käyttäytyminen voisi tuoda lapselle turvallisuuden tunnetta? Millainen vanhempien keskinäinen vuorovaikutus voisi tuntua lapsesta turvalliselta?

Vanhempi lapsen apuna ja esikuvana

- Oletko huomannut, millaista tukea lapsesi tarvitsee tunteidensa säätelyssä tai ilmaisemisessa?
- Oletko huomannut, millaiset tilanteet laukaisevat lapsessasi voimakkaita tunteita? Entä omalla kohdallasi?
- Millaisia keinoja sinulla on lapsen voimakkaiden tunteiden rauhoitteluun? Mistä huomaat, että ne tyynttyvät lastasi?
- Oletko huomannut, millä tavoin omat tunteesi heijastuvat lapseen? Voitte tutkia myös keskustelun alussa tehtyä listaa: millä tavoin siinä mainitut tunteet voisivat heijastua lapseen.
- Minkälaiset tilanteet olet kokenut vanhempana haastavina lapsen kanssa?

Miten rauhoitat itseäsi stressaavissa tai vaikeita tunteita herättävissä tilanteissa?

- Ajattele tilannetta, jolloin hermostuit lapseesi ja käyttäydyit tavalla, johon et jälkeenpäin ollut ihan tyytyväinen. Mieti sitten toista samankaltaista tilannetta, jolloin voimakkaista tunteista huolimatta kohtasit lapsen rauhallisesti. Mitä arvelet, mikä näissä tilanteissa oli erona?
- Millä tavoin yhteisiä ilon ja onnen hetkiä voisi arjessa lisätä?

Keskustelun päätös

- Minkä asian haluaisit opettaa lapsellesi, jotta hänellä olisi omassa elämässään avaimet käsitellä tunteita?

