



# Löytöretki tunteisiin

## Tunnekasvatuksen opas alakoululaisen vanhemmalle

Auli Kalliomäki

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Vahannan koulu, Ylöjärvi

[2010]

## Sisältö

Miksi pitäisi oppia tunnetaitoja? .....	3
Tunnetaitojen arviointilomake .....	4
Vanhemmalle ohjeita tunnekasvatukseen .....	6
Perustietoa tunteista .....	10
Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen .....	14
Tunteiden fyysisten vaikutusten tunnistaminen .....	15
Tunteiden keston ja voimakkuuden tunnistaminen .....	16
Omien tunteiden ja toisen tunteiden tunnistaminen .....	18
Tunteiden merkityksen ymmärtäminen .....	20
Tunteiden hyväksyminen .....	22
Tunteiden ilmaisemisen opetteleminen .....	23
Sanaton tunteiden ilmaiseminen .....	24
Tunteiden säätelyn opetteleminen .....	26
Tunteiden säätelyn opettaminen lapselle .....	27
Vanhemman vaikeiden tunteiden kohtaaminen .....	28
Puolustusmekanismit tunteiden säätelyssä .....	29
Positiivisia keinoja kasvatukseen .....	30
Tunnetaitojen periytyminen lapsille .....	32
Keinoja oman toiminnan muuttamiseksi .....	33
Vanhemmuuden roolikartta .....	33
Työryhmän terveiset oppaan lukijalle .....	35
Lisätietoa ja tukea tunnekasvatukseen .....	35
LISTA TUNTEISTA .....	38

## Hyvä alakoululaisen vanhempi

**Y**löjärvellä alkoi syksyllä 2007 kolmessa alakoulussa Opetus- ja kulttuuriministeriön, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Ylöjärven kaupungin YHTEISPELI - hanke. Sen tavoitteena on kehittää kouluissa käyttöön otettavia menetelmiä lasten sosiaalisten taitojen ja tunne-elämän tukemiseksi.

Koska kotona tapahtuvalla vuorovaikutuksella ja kasvatuksella on merkittävä rooli lapsen elämässä, halusin tehdä YHTEISPELIn rinnalle vanhemmille suunnatun oppaan tunnekasvatuksesta. Opa on valmistunut sosionomitutkinnon opinnäytetyönä Tampereen ammattikorkeakoululle, ja sitä on ollut kanssani tekemässä joukko Vahannan koulun vanhempia Ylöjärveltä. Oppaan kuvat ovat Vahannan koulun 3. luokan oppilaiden piirtämiä. Kiitän sekä vanhempia että lapsia lämpimästi yhteistyöstä ja antoisista hetkistä!

Oppaan sähköisessä versiossa pääsee [sinisistä](#) sanoista siirtymään toisaalle tässä oppaassa tai Internetissä.



Oppaassa on harjoituksia vanhemmalle ja lapselle. Harjoituksia suositellaan kokeiltavaksi kotona sopivassa tilanteessa. Niitä ei tule tehdä väkisin, vaan silloin, kun on hyvällä tuulella ja valmis kokeilemaan jotakin uutta. Harjoituksia voi myös soveltaa omalle perheelle sopiviksi.

Ylöjärvellä toukokuussa 2010  
Auli Kalliomäki

## Miksi pitäisi oppia tunnetaitoja?

**T**unteet ovat mahtavia **vaikuttajia**, niiden takia tehdään niin rohkeutta vaativia urotoita kuin väkivallantekojakin. Kaikki inhimilliset tunteet ovat sisäänrakennettuina jokaiseen ihmiseen syntymästä alkaen.

Vanhempana kohtaat lapsen tunteita päivittäin. Et ehkä ole tiedostanut rooliasi **tunnekasvattajana** ja lapsen esikuvana myös tunteiden käsittelyssä ja ilmaisemisessa. Tämän oppaan tavoitteena on auttaa vanhempia näkemään **tunteiden osuus arjen tilanteissa** ja antaa heille välineitä tukea ja ohjata lasta tunnetyöskentelyssä.

Kun oppii **tunnistamaan** omia tunteitaan, ymmärtää paremmin omaa käytöstään. **Tunnetaitava** ottaa omat tunteensa vakavissaan, tiedostaa ne sellaisina kuin ne ovat, paisuttelematta niitä tai tartuttamatta niitä lähellä oleviin ihmisiin. Tunnetaitavalla on myös kyky **säädellä** tunteitaan eli vaikuttaa tietoisesti tunteiden keston ja voimakkuuteen. Tunnetaitoja oppimalla voidaan vähentää ihmisen sisäisiä ristiriitoja.

Tunnetaitojen oppimisen myötä vahvistuu myös **empatia** eli kyky ymmärtää ja myötäillä toisen ihmisen kokemuksia ja tunteita. Empatia vähentää ihmisten välisiä ristiriitoja ja edistää hyvää vuorovaikutusta.

Lapsilla tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöt voivat johtaa vaikeuksiin oppia: osaamisen ja oppimisen ilo katoaa, koulumotivaatio heikkenee, eikä lapsi kykene saavuttamaan omien kykyjensä ja taitojensa mukaisia tuloksia.

Tunteille on tyypillistä etsiä oikeutusta itselleen. Jos oikeutusta ei löydy, tunteet purkautuvat erilaisilla kielteisillä tavoilla. Jos painaa kaikki tunteensa pinnan alle, jonain päivänä säiliö on täysi ja pato saattaa murtua. Hallitsemattomina monet haastavat tunteet voivat johtaa aggressiiviseen käyttäytymiseen, josta on ikäviä seurauksia itselle ja muille.

Joskus tunteet voivat olla niin pakahduttavia, että tuntuisi helpommalta elää ilman niitä. Vaikeinta on kuitenkin silloin, kun ihminen ei tunnista itsessään mitään tunteita - on **tunnelukossa**. Tukahdutettuina tunteet saattavat aiheuttaa psyykkistä ja **psykosomaattista** oireilua.

Lähde yhdessä lapsen kanssa löytöretkelle tunteiden maailmaan. Tee se rohkeasti, itseäsi ja lasta kuunnellen, tarpeen mukaan pysähdellen. Anna mielesi rauhassa työstää asioita, sillä tarjolla ei ole ”pikaruokaa”, vaan hitaasti kypsyviä nautintoja.



Ennen kuin lähdet tutustumaan oppaaseen tarkemmin, on sinulla mahdollisuus **arvioida tunnetaitojasi** seuraavan lomakkeen avulla. Voit tulostaa useammankin lomakkeen, ja pyytää myös lapsesi tai puolisososi arvioimaan sinut. Halutessanne voitte koko perhe täyttää lomakkeen toisistanne.

Tutustuttuasi oppaaseen, voit palata arviointilomakkeeseen. Voit silloin pohtia, vastaisitko eri tavalla, ja jos vastaisit, niin mikä on mielestäsi muutunut.

# Tunnetaidot

## vanhemman arviointilomake

Arvio itsestäni \_\_\_\_\_(nimi)

Lapseni \_\_\_\_\_ (nimi) arvio

minusta \_\_\_\_\_ (nimi)

Onnistuu yleensä hienosti  
Pitää vähän harjoitella  
Tuottaa monesti vaikeuksia

Osoitan ilon ja tyytyväisyyden puheen ja hellien tekojen avulla.

Vihaisena en huuda tai käyttäydy pelottavasti.

Osaan nauttia lapsestani.

Kuuntelen ja otan todesta, kun lapseni ilmaisee tunteitaan.

Puhun myönteisesti itsestäni ja muista ihmisistä.

Myönnän lapselleni, kun pelkään tai tunnen itseni avuttomaksi.

Pyrin olemaan hyvä ja turvallinen aikuinen.

Autan lasta tunnistamaan ja nimeämään tunteitaan.

Tarkoitan mitä sanon.

Rohkaisen, kehun ja kannustan lastani.

En moiti lasta, vaan hänen tekemäänsä väärää tekoa.

Sallin lapselleni vihan, surun tai pettymyksen tunteet.

Osaan rentoutua ja pitää hauskaa.

Otan rohkeasti puheeksi vaikeitakin asioita.

En ärsyynny, vaikka minua ärsytetään.

En nolaa tai loukkaa lastani, enkä anna hänen nolata tai loukata itseäni.

Tuen lasta selviytymään ikävien tunteiden kanssa.

Tunnistan ja hyväksyn puutteeni ja osaan ottaa moitteita vastaan.

Hyväksyn lapseni sellaisenaan vertailematta häntä muihin lapsiin.

**M**itä ajatuksia ja tunteita arviointi herätti? Lomakkeen täyttäminen saattoi pysähdyttää sinut miettimään tunteita uudella tavalla. Lapsen tai puolison antama arvio sinusta saattoi myös herättää kysymyksiä. Niistä on hyvä keskustella kotona. Ehkä totesit saman kuin me oppaan tekijät: tunteet ja tunnetaidot eivät ole ollenkaan itsestään selviä asioita. **Jokainen vanhempi kohtaa vaikeuksia** omassa kasvatustyössään, vieläpä erilaisia vaikeuksia jokaisen lapsen kanssa. Vaikeuksista voi oppia, ja kuka tahansa voi kehittyä vanhempana!



**M**onesti arkipuheessa **tunnetta ja järkeä** pidetään toisilleen vastakkaisina asioina. Järki-ihmisinä itseään pitävät eivät helposti myönnä tunteiden osuutta toiminnassaan. Mannerheimin lastensuojeluliiton **Vanhemman työkirjassa** on tehtävä, jossa voit pohtia tätä. Löydät työkirjan [tästä linkistä](#).

Nykyään tunnetaitojen yhteydessä puhutaan usein tunneälystä, ”järkevistä tunteiden käytöstä”. Se on nostettu muiden älykkyyden lajien, kuten matemaattisen tai kielellisen älykkyyden rinnalle, jopa niiden yläpuolelle.

### Tunneäly

- voidaan nähdä laaja-alaisena taitona, joka **ohjaa muiden taitojen ja kykyjen hyödyntämistä**
- tarkoittaa oman itsensä kanssa toimeen tulemistä, esimerkiksi kykyä tarpeen mukaan hillitä tai motivoida itsensä tai ongelmatilanteissa kykyä erottaa, onko kysymys omista tunteista ja ajatuksista vai ulkoisista tosiasioista
- tarkoittaa myös toisten kanssa toimeen tulemistä, esimerkiksi kykyä olla aidosti kiinnostunut toisista ihmisistä ja kykyä asettua toisen ihmisen asemaan

Tyydyttävä tapa toimia ja elää edellyttää sekä itsensä että toisten kanssa toimeen tulemistä. Jos ei esimerkiksi pysty kohtaamaan omia tunteitaan ja puutteitaan ihmisenä, on vaikeaa aidosti välittää muista ihmisistä.

## Vanhemmalle ohjeita tunnekasvatukseen

**P**erheen arki sisältää jatkuvasti erilaisia tunteita herättäviä tilanteita. Onneksi! Parempaa harjoitusmateriaalia myönteisten tunteiden näyttämiseen, vaikeiden tunteiden hallitsemiseen ja yhdessä elämisen taitoihin ei lapsi voi saada.

Lapsen on saatava tuntea kaikenlaisia tunteita. Lapsi voi paremmin, jos hän kykenee kokemaan, näyttämään ja vastaanottamaan erilaisia tunteita. Tunnekasvatuksen myötä lapsi oppii arvostamaan tunteiden merkitystä, vaikuttamaan tunteisiinsa ja vahvistamaan hänelle hyvää tekeviä tunteita. Lapsen tunne-elämä kehittyy monipuoliseksi, eläväksi ja voimakkaaksi.

Lapsen tunne-elämän kehitys edellyttää **pysyvää suhdetta luotettavaan aikuiseen**, joka on aidosti kiintynyt häneen. Lapsi kokee tunteidensa ilmaisun merkitykselliseksi, kun läheisellä aikuisella on aikaa ja kiinnostusta kohdata lapsen tunteet.

Tunteiden esiin saamiseksi lapsi tarvitsee ohjausta, tukea ja esimerkkejä; se on vanhemman tehtävä. Vanhemman tehtävä on **opettaa lapset selviytymään tunteittensa kanssa**, auttaa tunnetyöskentelyn alkuun. Harjoittelu jatkuu loppuelämän.

Tunnekasvatus antaa myös vanhemmalle mahdollisuuden kasvaa. Tunnekasvatuksen edellytyksenä on, että **kasvattaja tuntee itsensä** ja on kosketuksissa omiin tunteisiinsa. Kasvattajan on oltava valmis tiedostamaan omat, etenkin kielteiset tunteensa, jos aikoo rohkaista lasta samaan.

**Sopivan hetken** huomaaminen tunnekasvatukselle voi olla haasteellista arjen tiimellyksessä; raivoavaa ja väsynyttä lasta ei kannata alkaa sanallisesti kasvattaa siinä hetkessä. On parempi odottaa ja puhua tunteista vasta vihan laannuttua. Vanhempana tunnet oman lapsesi parhaiten ja tiedät, milloin on sopiva hetki. Tuohon hetkeen onkin sitten hyvä tarttua, jokainen sopiva tilaisuus on mahdollisuus tunnekasvatukselle.

Lapsille tärkeitä tunneälytaitoja ovat omien tunteiden tiedostaminen, mielifohteiden hallinta ja empaattisuus; näillä on tutkitusti yhteys hallitumpaan käyttäytymiseen aikuisena. Näyttäisi siltä, että kaikilla keskeisimmillä tunneälytaidoilla on lapsuudessa oma, muutaman vuoden pituinen **herkkyysjaksonsa**, jolloin lasta voi auttaa oppimaan myönteisiä tunnetapoja. Aivot tietenkin muuttuvat koko eliniän, mutta eivät yhtä nopeasti ja helposti kuin lapsuudessa.

Tunneälytaitojen oppimiseen ei ole oikotietä. Vaikka tietoja voi siirtää helposti sukupolvelta toiselle, tunteiden osalta jokaisen on aloitettava aina alusta. Tunneälyn suhteen hitaus on kehittymisessä nopeutta.

## Ole rehellinen tunteissasi

- Niin lapsen kuin vanhemman **jokainen tunne on aito ja oikea, hyväksyttävä**. Jokainen lapsi ansaitsee vanhemmiltaan järkevien neuvojen lisäksi myös aitoja tunteita.
- Lapselle on aina **puhuttava totta siitä, miltä itsestä tuntuu**. Lapsesta on hämmentävää, jos hän huomaa, että vanhempi on hänelle kiukkuinen, mutta teeskentelee silti olevansa rauhallinen. Myös asioiden salailu ja piilottelu vaivaavat lasta.
- Ihmiset tietävät toisistaan paljon muutakin kuin sen, mitä toinen sanallisesti kertoo. Eleet, ilmeet, kehonkieli, teot - kaikki nämä kertovat vähintään yhtä paljon kuin se, mitä sanomme. Lapset ovat nerokkaita elekielen tulkitsijoita.
- Kun tuntuu hyvältä, kerro se.
- Kun suutut lapselle, uskalla sanoa se hänelle. Kerro myös heti, kun vihaisuus menee ohitse. Oleellista on, että hyväksyt lapsen silloinkin, kun hän tekee jotakin ei-toivottavaa. Vaikka lapsi hyväksytään, lapsen tekoa ei tarvitse hyväksyä; lasta voi torua tekemisestään ja hänelle voi asettaa rajat.
- Älä pakene tai mitätöi surun ja pettymyksen tunteita. Kun lapsi pettyy, anna hänen olla pettynyt. Opeta lasta kohtaamaan pettymys yhdessä lapsen kanssa.
- Pidä itselläsi oikeus varjella myös yksityisyyttäsi: kerro lapselle, kun haluat olla yksin, etkä tahdo puhua. Anna sama oikeus myös lapselle.
- Tunnerehellisyys **vaatii harjoittelua**. Harjoittelemalla opetellaan sitä, että perheenjäsenet voivat aina tuntea voivansa luottaa siihen, mitä toinen sanoo.

**Tunnerehellisyyteen oppinut lapsi** tuntee itsensä hyvin. Hän tietää vahvuutensa ja heikkoutensa. Hän tietää, mikä saa hänet vihaiseksi ja mistä hän tulee onnelliseksi. Tunnerehellinen lapsi tulee myös toimeen niiden ominaisuuksien kanssa, jotka eivät ole kovin toivottuja, kuten ahneus, laiskuus ja itsekkyyys.

Tunnerehellinen lapsi ymmärtää, että kaikki eivät pidä hänestä, eikä hän pidä kaikista ihmisistä. Lapsen minäkuva ja itsetunto eivät ole riippuvaisia ympäristöstä: hän oppii tekemään valintoja sen mukaan, mikä hänestä itsestään tuntuu hyvältä, eikä siksi, että muut sitä häneltä vaativat.



### Tunnerehellisyys

Mitä ajatuksia tunnerehellisyys sinussa herättää?

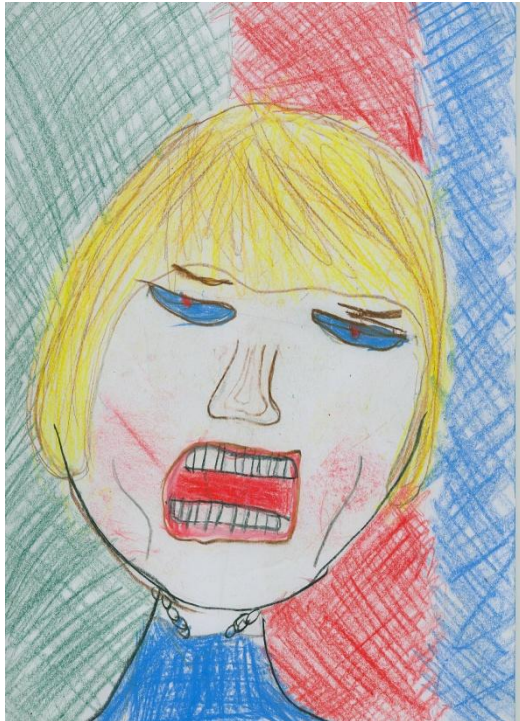
Olisiko sinulle vaikeaa puhua tunteistasi suoraan esimerkiksi seuraavasti: ”Koen oloni epävarmaksi tämän asian suhteen”, ”minua pelottaa, että aiot sanoa...”, ”kylläpä tuntuu mukavalta kun sanot noin” jne.

Miten voisit harjoitella tunnerehellisyyttä omassa perheessäsi?

## Tunteiden huomioiminen arjen kasvatuksessa

Koska lapsella ei ole aluksi sanoja, kasvattajan tehtävänä on elää lapsen tunteet hänen kanssaan, ja antaa hänelle sanat niiden ilmaisemiseen. **Tunnepuhe** on taito, jonka avulla toiselle ihmiselle kerrotaan selkeästi ja suoraan sisäisistä tunteista. Pukemalla tunteet sanoiksi tilanne selkiintyy molemmille osapuolille, ja vähitellen lapsi alkaa ymmärtää tunteiden syitä ja aiheuttajia.

- keskustele lapsen tunteesta ja sen aiheuttajasta
- ratko ongelmaa lapsen kanssa ja mieti keinoja hoitaa ikävän tunteen synnyttänyt tilanne
- anna lapselle uutta **tunnesanastoa**



Jotkut vanhemmat uskovat, että negatiiviset tunnekokemukset vaurioittavat lasta. Näin onkin, jos lasta laiminlyödään tai kohdellaan kaltoin. Aikuisten pitää varjella lapsia liian voimakkailta negatiivisilta kokemuksilta, mutta samalla sallia sopivan kokoisia. Kasvu syntyy negatiivisten tunnekokemusten, vaikeuksien, voittamisesta.

Asettaessaan lapselle rajat vanhempi joutuu ottamaan vastaan ne pettymyksestä ja luopumisesta syntyvät tunteet, jotka hän lapselleen aiheuttaa. Kun vanhempi pystyy hyväksymään lapsen pettymyksen, eikä syyllisty siitä, hän samalla viestii, että **tunne on kestettävissä**. Lapsi omaksuu vanhemman käsityksen, ja alkaa itse suhtautua omaan pettymykseensä sallivasti.

Lapselle, joka jatkuvan huolenpidon ansioista oppii lohduttautumisen taidon, kehittyy vahva hermoeitistö aivojen ahdistavia tunteita hallitsevalle alueelle. Tämän vuoksi lapsi pystyy myöhemminkin vapautumaan kielteisistä mielialoista muita paremmin.

### Tunteet torjuva vanhempi

- pitää varsinkin ikäviä tunteita, kuten kiukkua ja surua epänormaaleina ja väärinä lapsen elämässä
- yrittää päästä näistä tunteista eroon mahdollisimman nopeasti

Tunteiden torjuminen voi johtaa siihen, ettei lapsi voi vanhempiensa nähden purkaa aggressioitaan. Jos lapsi **patoaa pahan sisälleen**, voi tunteen purkautuminen lopulta olla raju raivokohtaus, murrosikäisellä päihteiden väärinkäyttö tai rankimmillaan fyysinen väkivalta, joka kohdistuu itseen tai toisiin.



Vanhemmat osoittavat rakkautta joskus ehdollisena. Lapsen annetaan ymmärtää, että jos hän on kiltti, häntä rakastetaan, sen sijaan tuhmaa lasta ei rakasta kukaan. Vanhemmat palkitsevat lapsen hyvästä toiminnasta, mutta eivät osoita olevansa tyytyväisiä lapsen pelkkään olemassaoloon.

Jos vanhemmat näin painottavat suorituksia, he eivät ehkä riittävästi kiinnitä huomiota siihen, onko lapsi sisäisesti onnellinen. Jos lapsi kokee, että hänen tulee toimia tietyllä tavalla, jotta häntä rakastettaisiin, hän ei opi pitämään itseään rakastamisen arvoisena sinänsä.

Tunnekasvatuksen tulisi **vahvistaa hyvää tekeviä tunteita**. Nöyryyttämällä kasvatetusta lapsesta tulee häpeän myrkyttämä nöyryyttämishaluinen aikuinen. Pelolla kasvatettu lapsi taas tukahduttaa tunteensa ja vieraantuu niistä. Liiallisella kurilla tottelevaiseksi alistettu lapsi voi muuttua ”näkyttömäksi” ja vaivattomaksi, mutta jää kokemaan yksinäisyyttä ja masentuu helposti.



## Perustietoa tunteista

**T**unteita tulee ja menee, emme edes tiedosta niitä kaikkia. Tunteet syntyvät itsestään, havaitsemme vain prosessin lopputuotteen, tunnetilan. Jokapäiväisessä arjessa ei tule ajatelleeksi, että **erilaisia tunteita on jopa satoja**. Tämän oppaan **liitteenä** on luettelo yli sadasta tunteesta.

Tunteet eivät synny tyhjästä. Tunteilla on taustansa, sosiaalinen historiansa; **tunteet syntyvät vuorovaikutuksessa**. Mutkikkaat tunteet syntyvät ensin ihmisten välisissä suhteissa, ja siirtyvät myöhemmin ihmisen ”sisäiseksi tiedoksi”. Tunteet **koetaan yksilöllisesti**, suhteessa henkilön omaan menneisyyteen.

Ihmisen **tunne muistiin** on taltioitunut kaikki ne asiat, joita hänelle on tapahtunut, mutta joiden merkitystä hän ei ole ehkä koskaan älyllisesti jäsentänyt. Varhaisimmat tunne muistikokemukset ovat jo sikiökaudelta. Nämä kokemukset eivät ilmene ihmisessä tietona, vaan olona.

Mikäli ihminen on esimerkiksi lapsena joutunut torjumaan jonkun tunteen olemassaolon, voi **keho** kantaa sitä erilaisina jännitystiloina tai levottomuutena. Torjutut tunteet saattavat ilmetä erilaisia ruumiillisina vaivoina, esimerkiksi toistuvina päänsärkyinä, vatsakipuina, kipuna sydämessä jne. Siksi on tärkeää oppia kuuntelemaan myös kehon viestejä.

Näkyvä käyttäytyminen on tapa reagoida johonkin tilanteeseen. Sen sijaan tunne, joka herää, on seurausta henkilön omassa mielessä tapahtuneesta sisäisestä vuorovaikutusprosessista. Reagointi voi saada paljon suuremmat mittasuhteet, kuin mitä varsinainen tilanne olisi edellyttänyt, koska **aivojen tunnealueella ei ole samanlaista järjen logiikkaa**, kuin tiedon ja ymmärryksen alueella. Ihmisen historiassa elintärkeät taistelu- ja pakoreaktiot laukeavat edelleen, kun aivojen tunnealue niin tulkitsee.



Tunteista **ei voi päättää**; jos on surullinen, on surullinen, vaikka kuinka päättäisi olla iloinen. Selitykset eivät myöskään muuta tunteita; jos pelkää jotakin, pelko ei häviä, vaikka joku perustelisi miten järkevästi tahansa, että mitään pelättävää ei ole. Tunteisiin voi kuitenkin vaikuttaa, niitä voi opetella **säätämään**.

Uusi tutkimustieto on vahvistanut tunteiden keskeistä merkitystä ihmisen ajattelussa ja päättelyssä. Tunteet ovat signaalijärjestelmä, joka on huomattavasti tietoisista järkeä nopeampi ja tarkempi. Tunneviesteille on aivoissa varattu jopa enemmän nopeita hermoyhteyksiä kuin tietoiseen ajatteluun liittyville prosesseille. Tunteet ovat elämää ylläpitäviä **viestejä siitä, mikä on todella tärkeää**.

## Erilaisia suhtautumistapoja tunteisiin

### Tiedostavat

- ovat useimmiten tietoisia tunteistaan
- ovat eteviä tunne-elämän taidoissa
- ovat itsenäisiä ja tuntevat rajansa
- ovat psyykkisesti hyvässä kunnossa
- suhtautuvat elämään myönteisesti
- piristyvät huonolle tuulelle joutuessaan muita nopeammin

### Voimattomat

- joutuvat usein tunteidensa valtaan voimatta niille mitään
- ovat ailahtelevaisia
- eivät ole kovin tietoisia tunteistaan
- eivät monesti osaa nähdä tunteita oikeassa mittakaavassa
- eivät yritä päästä eroon ikävistä tunteista, koska uskovat, etteivät voi juuri hallita tunne-elämäänsä

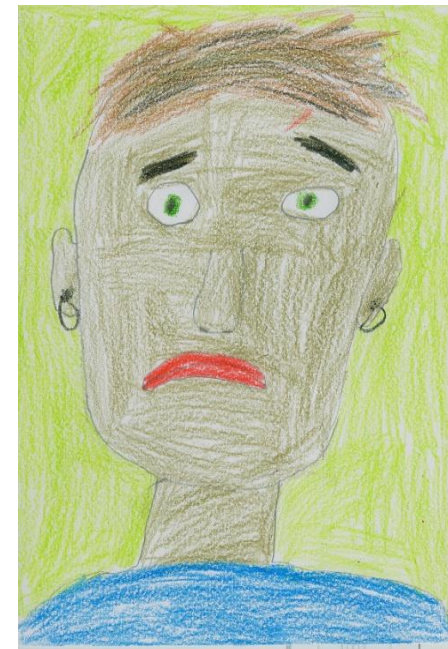
### Hyväksyjät

- ovat usein selvillä tunteistaan, mutta yleensä hyväksyvät ne, eivätkä yritä muuttaa niitä
- ovat yleensä hyväntuulisia, eivätkä sen vuoksi halua tehdä tunteilleen mitään tai
- ovat tunnehavainnoistaan huolimatta alttiita ikäville tunteille, sillä hyväksyvät ne ja alistuvat kohtaloonsa yrittämättä muuttaa niitä

Tunteiden torjuminen vie paljon energiaa. **Kielteisten tunteiden on todettu vaikuttavan torjuttuina voimakkaammin kuin tiedostettuina.**

Jos ihminen kokee tunteisiin liittyvät asiat vaikeiksi, pelottaviksi tai ahdistaviksi, on hyvä pysähtyä miettimään, mistä se **kertoo**. Tunteiden kieltäminen ja tukahduttaminen eivät pitkään jatkuessaan ole ihmiselle hyväksi.

Kaikki ihmiset eivät pysty tunnistamaan tai ilmaisemaan tunteitaan. Tätä kutsutaan **aleksitymiaksi**. Siihen liittyy myös taipumus korvata tunnepuolta erilaisella toiminnallisuudella tai tiukalla järkipäistämällä. Syy aleksitymiaan voi olla esimerkiksi traumaattinen tapahtuma, joka on sulkenut tunnekanavan.



## Perheenjäsenten temperamentin tunnistaminen

**Temperamentti** vaikuttaa ihmisen tunneilmaisuun. Temperamentti on synnynnäinen, kullekin luontainen tapa tulkita ja hahmottaa ympäristöä sekä reagoida erilaisiin ärsykkeisiin. Ei ole olemassa huonoa temperamenttia. Temperamentti ohjaa ihmistä, mutta ei kerro tai ennusta, miksi hän tekee niin kuin tekee. Ympäristö, kokemukset ja kasvatusta muokkaavat ihmistä, joten ihmisen lopullinen persoona on enemmän kuin temperamentti.

Seuraavaan taulukkoon on koottu jako neljään temperamenttityyppiin, joka sopii lähinnä aikuisiin. Jako on Dunderfeltin, tyyppit on nimetty kutakin tyyppiä kuvaavan värin mukaan. Lapsia tutkimalla on tehty jako kolmeen tyyppiin, joiden nimet viittaavat lapsen käyttäytymiseen. Taulukossa on huomioitu myös eri temperamenttien mukainen [tunneilmaisu](#).

AIKUINEN	LAPSI	TUNNEILMAISU
<b>Punainen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ulospäin suuntautunut</li> <li>• voimakastahtoinen</li> <li>• energinen</li> <li>• vaikuttaja</li> <li>• voi olla loukkaantuva</li> <li>• itsekeskeinen</li> <li>• piittaamaton</li> <li>• aggressiivinen</li> </ul>	<b>Haastava, tulistuva</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pelkää uusia ihmisiä</li> <li>• ei sopeudu uusiin tilanteisiin</li> <li>• on yleensä huonolla tuulella</li> <li>• reagoi voimakkaasti</li> <li>• syö ja nukkuu epäsäännöllisesti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kokee tunteita voimakkaasti</li> <li>• ilmaisee tunteita voimakkaasti</li> </ul>

<b>Keltainen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sosiaalisesti aktiivinen</li> <li>• innostava</li> <li>• optimistinen</li> <li>• voi olla myös ailahteleva</li> <li>• sitoutumaton</li> <li>• itseään hajottava</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ilmaisee tunteita selkeästi</li> <li>• puhuu</li> <li>• selittää</li> </ul>
<b>Vihreä</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tasapainottava</li> <li>• sopeutuva</li> <li>• kuunteleva</li> <li>• rakentaja</li> <li>• voi olla saamaton</li> <li>• konservatiivinen</li> <li>• ylihillitty</li> <li>• vastuuta karttava</li> </ul>	<b>Helppo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• säännöllinen syömisessä ja nukkumisessa</li> <li>• lähestyy uusia ihmisiä</li> <li>• sopeutuu helposti</li> <li>• useimmiten hyvällä tuulella</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keskustelelee</li> <li>• hillitty tunneilmaisu</li> <li>• ilmeet ja eleet paljastavat tunteita</li> </ul>
<b>Sininen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sisäänpäin suuntautunut</li> <li>• sopeutuva</li> <li>• harkitseva</li> <li>• luotettava</li> <li>• pohdiskelija</li> <li>• toisaalta kriittinen</li> <li>• epäkäytännöllinen</li> <li>• varovainen</li> <li>• estynyt</li> </ul>	<b>Hitaasti lämpiävä</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sopeutuu hitaasti uusiin asioihin</li> <li>• ei reagoi yhtä voimakkaasti kuin haastava</li> <li>• toiminnoiltaan rytmisempi ja</li> <li>• hyväntuulisempi kuin haastava lapsi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pohtii itsekseen</li> <li>• ilmeet ja eleet paljastavat tunteita</li> </ul>

Vanhemman ja lapsen temperamentit erot aiheuttavat toisinaan hankausta arjessa. Temperamenttien kuvauksiin tutustuminen auttaa vanhempaa tunnistamaan itselleen tyypilliset tavat olla ja toimia. Luokittelu auttaa huomaamaan sisarusten yksilöllisiä piirteitä ja näkemään lasten erilaisia tarpeita myös tunnekasvatuksen suhteen.

Haastavan lapsen kanssa elävää vanhempaa voi lohduttaa tieto siitä, ettei lapsen käyttäytyminen välttämättä johdu vanhemman väärästä toiminnasta hänen kanssaan. Itsensä soimaaminen kaikista lapsen tekemisistä ei edistä kenenkään hyvinvointia.



### Temperamenttien tunnistaminen

Piirrä paperille kuvioon kaikki perheenjäsenet. Pohdi, millainen temperamentti kullakin perheenjäsenellä on. Voit kirjoittaa huomioitasi paperille, jos haluat. Tehtävän voi myös tehdä vain mielessään.

Pohdi, miten temperamentti vaikuttaa vuorovaikutukseen perheenjäsenten välillä: vanhempien välillä, vanhemman suhteeseen jokaiseen lapseen, jokaisen lapsen suhteeseen kumpaankin vanhempansa sekä lasten toisiinsa.

Miten temperamentit erot vaikuttavat tunteiden ilmaisuun perheessäsi?

Miten temperamentit erot vaikuttavat kunkin lapsen osalta tunnekasvatukseen?

## Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

**T**unteita voidaan ryhmitellä eri tavoin. Yksi tapa jaotella tunteita on ryhmitellä ne perustunteisiin, toissijaisiin tunteisiin sekä välineellisiin tunteisiin.

### Perustunteet

- varhaiset, elämää suojaavat tunteet, jotka tunnistetaan kaikkialla maailmassa samalla tavalla: visuaalisesti helpoimmin tunnistettavissa iästä, rodusta tai sukupuolesta riippumatta
- toimivat ihmisille voimakkaina viesteinä ympäristössä tapahtuvista asioista: **pelko** ja **viha** kertovat salamannopeasti vaarasta tai uhasta, joka on aina tärkeämpää henkiin jäämisen kannalta kuin vaikkapa iloisuus
- muita perustunteita ovat häpeä, rakkaus, **suru** ja **ilo**

### Toissijaiset tunteet

- johdannaisia perustunteista
- näyttäytyvät epäsuoremmin tai ovat vaikeammin tunnistettavissa esimerkiksi ilmeissä ja eleissä
- esimerkiksi ahdistus, **kateus**, kiihtymys, **ihastus** ja **pettymys**

### Välineelliset tunteet

- tunteet, joilla pyritään **vaikuttamaan** toisiin ihmisiin, joko tietoisesti tai tiedostamatta
- esimerkiksi mökötyks, **kiukuttelu**, painostaminen ja **anelu**
- lapset ovat mestareita välineellisen tunneviestinnän alueella

Tunteiden jakamisessa **positiivisiin** ja **negatiivisiin** kannattaa olla varovainen. Se sisältää vahvan arvolutauksen: aivan kuin positiiviset tunteet olisivat hyviä ja sallittuja, kun taas negatiiviset tunteet kiellettyjä ja vahingollisia. Tunnekasvatuksessa pyritään vahvistamaan positiivisia tunteita, mutta se ei tapahdu kieltämällä kipeää tekevät tunteet.



### Tunteiden fyysisten vaikutusten tunnistaminen

- tunteet synnyttävät erilaisia **kehon reaktioita**: kädet hikoavat, sydän hakkaa, hengitys salpautuu, ihminen punastuu ja jalat vapisevat
- tuntemukset voivat olla hetkellisesti hyvinkin voimakkaita
- tunteilla on yhteys **psykosomaattisiin** oireisiin: ihmisen koko elimistö voi reagoida tunteisiin
- nälkä, kipu ja väsymys ovat fyysisiä oloiloja, jotka saavat aikaan tunteita
- joskus tunteita ja fyysisiä oloiloja on vaikea erottaa toisistaan: lapsi on kiukkuinen nälkäisenä ja väsyneenä; jotkut ylipainosta kärsivät pitävät nälän oireina myös pelon ja vihan tunteita, mikä saa heidät syömään aina huonolla tuulella ollessaan

Lapsi voi kokea elämänmuutokset tai menetykset niin kuormittavina, ettei hän pysty psyykkisesti käsittelemään niitä. Lievissä tapauksissa voi syntyä sopeutumishäiriöitä tai stressireaktioita. Ne voivat ilmetä hyvin monimuotoisena oireiluna, esimerkiksi käytösongelmina, ahdistuneisuutena tai tilapäisenä alavireisyytenä.

Psykosomaattisia oireita, kuten mahakivut, päänsärky, kastelu, uni- ja syömishäiriöt, esiintyy lievempinä suurella osalla lapsia. Niitä voi esiintyä myös puhtaasti elimellisistä syistä. Runsas psykosomaattinen oireilu on joskus merkki siitä, että ruumis on parhaiten toimiva väylä tunteiden ja tarpeiden ilmaisemiseksi. Joissakin perheissä lapsi saa vanhemmilta läheisyyttä vain ollessaan sairaana ja oireilee siksi jatkuvasti.





### Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

Käy liitteessä olevaa listaa läpi niin, että tunnistat tunteita itsessäsi, voit aloittaa helpommin tunnistettavista tunteista. Mieti jokin tilanne, jolloin olet tuntenut näitä tunteita.

Käy listaa läpi yhdessä lapsen kanssa. Valitse muutama lapselle tuttu tunne ja miettikää yhdessä, miten kuvailisitte niitä.

Mieti yhdessä lapsen kanssa, millaisia fyysisiä tuntemuksia näihin tunteisiin liittyy. Missä kohdassa vartaloa tunne sijaitsee? Voitte halutessanne kirjoittaa niitä edellisen sivun vartalokuvaan.

Liitteessä on vahvemmallalla tunteet ilo, suru, pelko ja viha. Kirjoita ne paperille. Etsi listasta näille rinnakkaisia tunteita ja kirjoita kunkin tunteen ympärille. Mikä sävyero näillä eri tunteilla on?

Mitä muita tunteita viha voi kätkeä taakseen?

### Tunteiden keston ja voimakkuuden tunnistaminen

Jos pysähtyy miettimään, mitä kaikkia tunteita tuntee juuri nyt tällä hetkellä, suurin osa niistä on voimakkuudeltaan hyvin heikkoja. Monet tunnekokemukset myös kestävät vain lyhyen hetken.

#### Tunnemyrsky

- on tila, jossa jokin tunne valtaa ihmisen mielen vaikuttaen voimakkaasti hänen ajatuksiinsa ja toimintaansa: ihminen ei ”näe eikä kuule muuta”
- sen voi aiheuttaa esimerkiksi rakastuminen, pelko, huoli, suru tai viha
- sen kesto riippuu tilanteesta ja ihmisen kyvystä käsitellä tunnetta



Viha ja suuttumus voivat aiheuttaa tunnemyrskyn, jonka kriittinen hetki on se, kun pinna palaa ja mielessä sumenee. Tällöin aivojen toimintatila muuttuu voimakkaasti, vaikka ihminen ei itse sitä juuri pysty havaitsemaan: aivot menevät eräänlaiseen hätätilaan, jossa kaikki turha pyyhkiytyy pois mielestä. Voimakas tunne antaa valtavan voiman, päättäväisyyden ja ehdottomuuden, aivan kuin kyse olisi elämästä tai kuolemasta. Ihminen muuttuu kuin toiseksi.



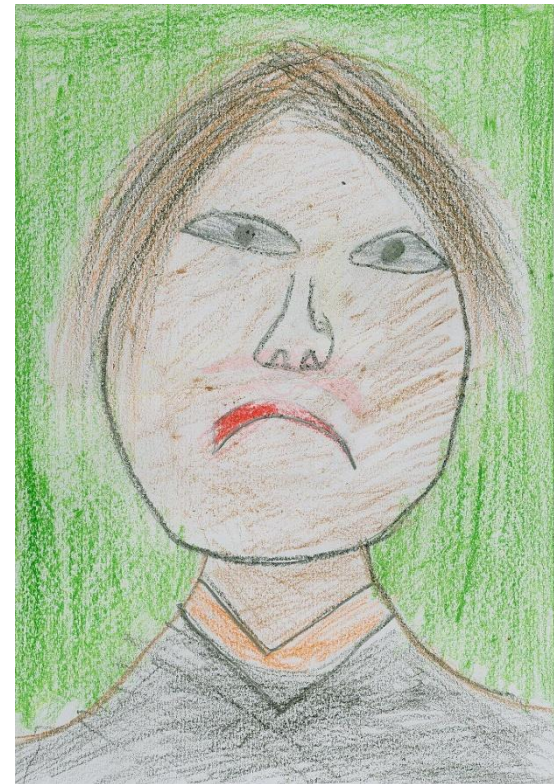
**Lapsilla ja murrosikäisillä** aivojen siirtyminen tällaiseen hysteria- tai paniikitilaan tapahtuu äärimmäisen herkästi. Tämä johtuu ikään liittyvästä aivojen tunnealueiden voimakkaasta kehitysvaiheesta. Joidenkin aivot ovat myös rakenteellisesti alttiimpia kuohahduksille, koska heillä on tulistuva temperamentti. **Järkiperäinen keskustelu ja asioiden selvittely** ei ole mahdollista ennen kuin aivojen toiminta on jälleen palautunut normaalitilaan.

Jos **vanhemmalla** on käsittelemättömiä, voimakkaita traumoja tai suruja, alttius tunnemyrskykokemuksiin lisääntyy. Aivoihin jää ikään kuin pimeitä alueita, ”sudenkuoppia”, jotka vetäisevät hänet hallitsemattoman syvälle tunnetilaan. Vanhat, jopa vuosikymmeniä sitten koetut tapahtumat ja niiden herättämät tunteet aktivoituvat. Myös väsymys, päihteet, matala verensokeri ja pitkään jatkunut ärsyntyminen altistavat tunnemyrskyille.

Tunnemyrskyille alttiiden ihmisten on hyvä opetella **pysähtymään** siinä vaiheessa, kun huomaa tunteen voimistuvan. Tällöin voi vaikka hengittää syvään muutaman kerran ja kääntyä pois päin, niin voittaa aikaa ja pystyy palauttamaan itseään normaalitilaan.

Tilanteesta voi yrittää ottaa opikseen miettimällä, mikä laukaisi tunteen. Laukaisevan tekijän tunnistaminen auttaa ennaltaehkäisemään tunnemyrskyjä.

Joskus joku tunne voi olla hyvinkin voimakas, vaikkei ihminen ehkä tule sitä ajatelleeksi. Tällöin tunne vaikuttaa ihmisen **perusmielialaan** ja voi olla hyvin pitkäkestoinen. Hyväntuulinen ihminen tuntee iloa, mielihyvää ja tyytyväisyyttä. Toista ihmistä taas leimaa huolestuneisuus, ahdistus, syyllisyys, kateus tai pelko, jonka muut huomaavat joskus hänestä häntä itseään paremmin.



On todettu lisäksi, että ihmisellä on taipumus luontaisesti kallistua **positiiviseen** tai negatiiviseen **elämänasenteeseen**, jolloin hän altistuu helpommin tietyille tunteille, ja ne ovat hänessä hallitsevia.

## Omien tunteiden ja toisen tunteiden tunnistaminen

**O**mien tunteiden **moninaisuuden** tutkiminen on haasteellista. Tämä tunteiden paljastuminen voi tuntua aluksi epämiellyttävältä, jos on aiemmin tottunut piilottamaan tunteensa.

Usein yhdellä tunteella on seuralaisia mukanaan: tunteet sekoittuvat, ovat **monikerroksisia** ja niiden tutkiminen on kuin sipulin kuorimista. Kuori toisensa jälkeen tunne yleensä muuttuu. Masennuksen alta löytyy hyvin usein ilmaisematonta ja tiedostamatonta kiukkua. Kiukun alta voi löytyä kateutta tai hylätyksi tulemisen tunnetta. Ärtymyksen takana on aina jokin muut tunne: pelko, pettymys, hylätyksi tuleminen, turvattomuus, epävarmuus, kateus, mustasukkaisuus, avuttomuus tai väärin kohdelluksi tuleminen.

Ihminen voi tuntea samanaikaisesti useita **rinnakkaisia tunteita**, tunteet voivat olla myös **ristiriidassa keskenään**. Tällöin olo voi tuntua hyvin hämmentävältä.

**Tunnetyötä** pitää tehdä ensin itsensä kanssa. Kun tunnetilat saavat nimen ja määritelmän, ne muuttuvat useimmiten ihmiselle itselleenkin paremmin ymmärrettäviksi. On opetettava sietämään ja ymmärtämään omia tunteitaan, työstettävä ne paremmin hallituiksi, silloin niitä on helpompi kohdata myös toisessa.

Esimerkiksi, jos vanhemman oma riippuvuus on arka paikka, on riski että hän toimii turhan kylmästi kohdatessaan lapsen riippuvuuden. Samoin on minkä tahansa tunteen kanssa: avuttomuus, syyllisyys, kipu, viha, toivottomuus, suru. Jos tunne on vanhemmalle itselleen hallitsematon, on melko mahdotonta olla asiallinen ja turvallinen aikuinen kohdatessaan tunteen lapsessaan.

Toisen tunteita ei voi koskaan tietää varmasti, varsinkaan jos hän ei **ilmaise** niitä avoimesti. **Empatian** avulla voidaan kuitenkin huomioida toinen ihminen ja hänen tunteensa.

Tunnetaitojen oppimisen ohella moraalikäsitykset alkavat kehittyä heti syntymästä lähtien. Lapsen moraalikäsitykset ovat yhteydessä empatiakyvyn syntymiseen.



Useimmat vanhemmat haluavat lapsensa kasvavan empaattiseksi ja tuntevat syyllisyyttä, mikäli näin ei käy. Lapset kehittyvät kuitenkin eri tahtiin, kaikilta lapsilta ei voi odottaa empaattisuutta vielä murrosiässäkään. On ihmisiä, joilla empatian tunne ei kehity tai se on erittäin heikko. Tunnekasvatuksella voidaan tukea lapsen empatiakyvyn kehittymistä.

## Empatia

- on kykyä hetkellisesti samastua tai eläytyä toiseen henkilöön ja hänen tilanteeseensa
- antaa mahdollisuuden yrittää ymmärtää, miksi toinen tuntee ja mitä hän tuntee
- on sen ymmärtämistä, että ihmiset kokevat asioita eri tavalla samassa tilanteessa
- vaatii kykyä lukea vuorovaikutustilanteissa oikein **sanattomia viestejä**
- on mahdollista myös niitä ihmisiä kohtaan, joita ei arvosta (toisin kuin sympatia)
- on kykyä osoittaa aitoa kiinnostusta toisiin ihmisiin menemättä kuitenkaan mukaan heidän tunnetiloihinsa



### Toisten tunteiden tunnistaminen

Leikatkaa yhdessä lapsen kanssa lehdistä kuvia ihmisistä erilaisissa tilanteissa. Valitkaa sellaisia kuvia, joista erottaa ihmisten ilmeet. Yrittäkää löytää muitakin kuin iloisia ilmeitä.

Liimatkaa kuvat paperille ja keskustelkaa yhdessä, mistä tunteista voisi olla kyse.

Mistä näin voi päätellä?

Mikä tunteen on mahdollisesti aiheuttanut?

Kirjoittakaa tunteen nimi kuvan oheen.

**Tunteilla** on taipumus tarttua ihmisestä toiseen. Ihmiset tartuttavat tunteita toisiinsa ja heihin tarttuu toisten tunteita. Iloinen ihminen saa toisetkin hyvälle tuulelle, paniikki leviää kulovalkean tavoin ja masentunut lamaannuttaa läheisensä. Kun ”joukossa tyhmyys tiivistyy”, on kyse innostuksen tarttumisesta.

Tunteiden tarttumisen tekee haastavaksi se, että aina ihminen ei huomaa tartuntaa. Hän menee ”virran mukana”, eikä erota omia tunteitaan häneen muualta tarttuneista tunteista. Esimerkiksi syyllisyys voi tarttua niin, että ihminen tuntee syyllisyyttä asioista, joihin hän ei todellisuudessa ole syyllinen. Alla olevassa sarjakuvassa Jeren vanhemmilla on vastustuskykyä tunnetartunnalle.

Jere



(Lupa sarjakuvan käyttämiseen: Arvo Hämäläinen/Bulls Press)

Vanhemmat joutuvat tunnekasvattajina tilanteisiin, joissa on tärkeä **erottaa lapsen tunne omasta tunteesta**. Silloin on ajateltava, että tunne on lapsessa tai nuoressa, ei vanhemmassa. Vanhempi voi päättää pysyä rauhallisena, lapsen tunteen ulkopuolella, sillä lapsen on opittava selviytymään itse tunteensa kanssa. Lasta ei auta, jos vanhempi hyppää mukaan samaan tunteeseen.

### Jämäkkä vanhempi

- ei provosoidu lapsen tunnehyökkäyksistä
- osoittaa: sinulla on sinun tunteesi, minulla on oikeus tuntea toisin
- punnitsee asioita terveesti omasta näkökulmastaan
- kertoo, kun jonkun käytös on sietämätöntä, ja estää tarvittaessa tuhoavan käytöksen
- viestii, että aikuiset tietävät mitä tekevät, eivätkä pelästy lapsen tunnekuohuja

Vuorovaikutukseen vaikuttaa myös **tunteensiirto**. Tunteensiirto tarkoittaa sitä, että ihmisellä on aikaisemmista ihmissuhteista lähtöisin olevia tunnepohjaisia ennakkokäsityksiä vuorovaikutustilanteista, jotka vaikuttavat myöhempisiin vuorovaikutussuhteisiin. Toisin sanoen hyviä kokemuksia omaavat olettavat myös uusien vuorovaikutustilanteiden onnistuvan, joskus taas uuteen ihmiseen suhtaudutaan ilman syytä, kuin johonkin omassa menneisyydessä epämiellyttävänä koettuun ihmiseen.

Kun tunteensiirto on voimakas, syntyy ihmisten välille ymmärtämättömyyden kuilu. Ilmiön tiedostaminen ja tilanteeseen uudelleen asennoituminen helpottavat vuorovaikutusta.

### Tunteiden merkityksen ymmärtäminen

**T**unne ei itsessään ole hyvä tai paha. Tunne tulee, koska sille on jokin syy: tunteet ilmaisevat lahjomattomalla tavalla sen, **mikä ihmiselle on tärkeää**. Miksi tämä tunne aktivoituu juuri nyt itsessä? Onko elämässä jotakin, jota kannattaisi pyrkiä muuttamaan?



Tunteille on tyypillistä siirtovaikutus ympäristöstä ja tilanteesta toiseen, **ajattomuus**. Vaikka tunne aktivoituu ja laukeaa jossakin nykyhetken tilanteessa, se voikin juontua jostakin lapsuuden työstämättömästä tunnekokemuksesta.

Tunteiden tulkitseminen edellyttää niiden **viestin ymmärtämistä**. Ilon tunne kertoo jonkun arvokkaaksi koetun asian kokemisesta, syyllisyyden tunne taas siitä, että on tehnyt jotakin väärin. Kateus puolestaan paljastaa sen, että toisella on jotakin, mitä ihminen itse tavoittelee. Sama tunne voidaan kokea joko positiivisena tai negatiivisena riippuen siitä, mikä merkitys sille annetaan.

Jos ihminen ei osaa **asentoitua** tunteisiinsa mahdollisuutena saada uutta informaatiota sisäisestä maailmastaan, tunteet koetaan helposti syytöksinä. Tällöin ihminen ei pysty ottamaan vastaan tunteidensa antamaa tietoa eikä käyttämään sitä rakentavasti.

Tunteissa on se **voima**, jonka avulla ihminen voi saavuttaa aikomuksensa, kunhan osaa suunnata tunteensa oikein. Jos tunteet vievät ihmistä eri suuntaan kuin hänen aikomuksensa, ei tavoitteisiin ole helppo päästä. Tällöin usein myös **sanaton** ja sanallinen viestintä ovat ristiriidassa.

#### Paljastavat tunteet

- syntyvät tilanteissa, joissa jokin sisäinen levottomuus uhkaa ihmistä
- esimerkiksi **häpeä**, ahdistus ja neuvottomuus
- nousevat pintaan ihmisen tahtomatta

#### Puolustavat tunteet

- heräävät, kun jokin ulkoinen uhka kohdistuu ihmiseen
- esimerkiksi **viha** ja pelko
- nousevat pintaan ihmisen tahtomatta

#### Tasapainotunteet

- ovat mahdollisia silloin, kun puolustavat ja paljastavat tunteet eivät pidä ihmistä otteessaan
- esimerkiksi onni, **ilo** ja tyytyväisyys

#### Kulttuuritunteet

- ovat tahdonalaisia
- saavat tilaa, kun tasapainotunteet vahvistuvat
- esimerkiksi avoimuus, kunnioitus, **rohkeus**, nöyryys, kiitollisuus, hartaus
- niiden avulla ihminen voi kohdata myös puolustavia ja paljastavia tunteita



### Tunteiden merkitys

Käy **liitteen** tunnelistaa läpi ja mieti, mitä eri tunteet voivat viestittää.

Onko tunne mielestäsi enemmän positiivinen vai negatiivinen? Miksi? Kysy myös lapsen mielipide.



### Tunteiden hyväksyminen

**T**unteita voi pysähtyä tuntemaan: antaa ahdistaa, antaa suututtaa. Tänään tuntuu tältä, mutta huomenna voi olla jo toinen tunne. Hyväksymällä tunteensa ihminen pysyy niiden **yläpuolella**, samaistumalla tunteisiinsa ihminen antaa tunteille vallan.

Vaikeiden ja ikävien tunteiden hyväksyminen osaksi itseä auttaa ihmistä selviämään paremmin itsensä ja muiden kanssa. Kun tietää olevansa kiukkuinen, voi kertoa sen muillekin; ei tarvitse odottaa, että jossain vaiheessa muut ehkä huomaavat sen. Kun uskaltaa kokea surua, osaa myös paremmin arvostaa rakkautta.

Omien tunteiden hyväksyminen auttaa vanhempaa hyväksymään helpommin myös lapsen tunteet. On tosin ikävää myöntää itselleen, kuinka raadollisia me toisinaan olemme, mutta se vapauttaa meidät täydellisyyden harhasta. Olemme sellaisia kuin olemme, mutta yritämme parhaamme.

Jos lapsi oppii hyväksymään vain hyvät tunteensa, mutta hänellä ei ole kykyä hyväksyä ikäviä ja kurjia tunteitaan, voi se aiheuttaa lapselle ahdistusta. Lapsesta voi tuntua siltä, ettei kukaan voi rakastaa häntä, koska hänen sisällään on niin paljon paha.

## Tunteiden ilmaisemisen opetteleminen

Ilmaisemisen on ilmaistava tunteensa ja halunsa. Muuten muut saattavat lukea hänen ajatuksensa, tehdä päätökset hänen puolestaan ja toimia jopa vastoin hänen tahtoaan. Jos ihminen esimerkiksi pakottautuu aina kiltiksi ja myöntäväksi sekä pelkää näyttää tunteitaan, hän voi joutua ohitetuksi, jopa hyväksikäytetyksi.

Toisille tunteiden ilmaiseminen, hallinta ja säätely on helpompaa kuin toisille. Näissä näkyvät erot niin temperamentissa kuin siinä mallissa, jonka kukin on lapsuudenkodissaan oppinut.



Vanhemmalle voi olla helpointa ilmaista ja vastaanottaa kiintymystä: rakkaus osoitetaan hellyydellä ja huolenpidolla sanoin ja teoin. Ahdistuksen tullessa ilmaistaan myötätuntoa, lohdutetaan ja keskustellaan, ollaan lähekkäin.

Tunnekasvattajana vanhemman tulisi olla hyvänä esikuvana myös haastavien tunteiden ilmaisemisessa. Ei ole vaarallista, vaikka vanhempi joskus kiehuisikin suuttumuksesta. Vihainen saa olla, mutta ketään ei saa satuttaa tai pelotella. Tunteen laannuttua on tilanne selitettävä lapselle; riita voi parhaimmillaan olla rakentavaa rajankäyntiä.

Vaikka on tärkeää, että tunteet ilmaistaan, se ei tarkoita, että pitäisi ”puhua suu puhtaaksi”. Kielteisen tunnepuheen ajoitus ja hyöty tulisi harkita tarkkaan.

Vanhemman tehtävä on myös ohjata lasta **toiset huomioivaan tunteiden ilmaisuun**: milloin on sopiva tilanne ilmaista tunteensa vapaasti, milloin parempi hillitä ne. Juhlissa on kohteliasta odottaa kärsivällisesti omaa vuoroa, ja sukulaistädin persoonallista asuvalintaa päivitellään ääneen vasta kotimatalla.

Vapaa tunteiden ilmaisu perheessä edellyttää, että **lapsi tietää vanhemman kestävän ja sallivan hänen tunteensa**. Lapsi oppii jo pienenä vaistoamaan vanhempansa kestokyvyn ja välttämään ilmaisemasta sellaisia tunteita, joita ei usko vanhemman pystyvän vastaanottamaan turvallisesti.

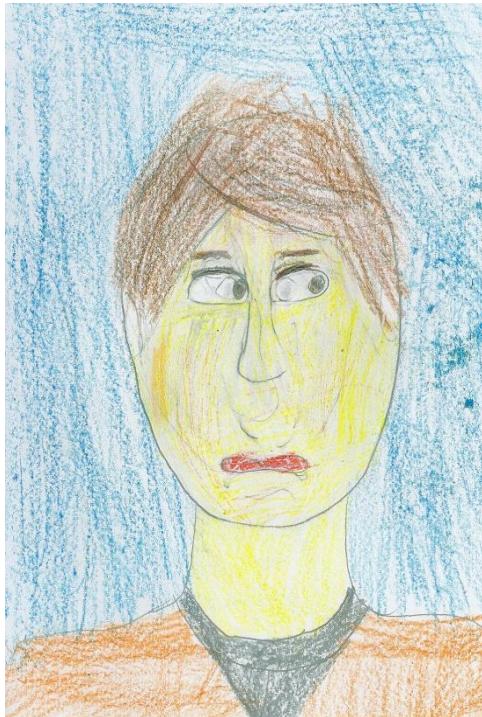


### Tunteiden ilmaisu

Ottakaa digikameralla kuvia toistenne erilaisista ”tunneilmaisuista”. Kuvat voi koota vaikka PowerPoint-esitykseksi ja kirjoittaa kuviin sopivat kuvatekstit.

## Sanaton tunteiden ilmaiseminen

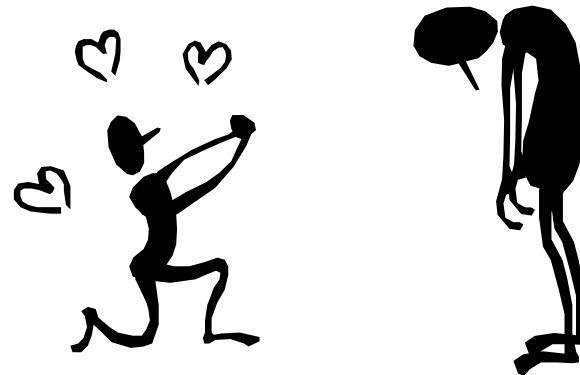
Ihmisen kasvot pystyvät tuottamaan tuhansia erilaisia ilmeitä. Jo pieni lapsi erottaa mm. surullisuuden, onnellisuuden ja pelon aikuisen sanattomista vihjeistä. Sanaton viestintä on ensimmäinen kieli, jota lapsi oppii ymmärtämään. Sen vuoksi se on kieli, jota lapsi ymmärtää jopa aikuista paremmin.



Puhuessaan ihminen ilmentää ajatuksiaan, mutta samalla myös kaikkea sitä, mikä liikkuu hänen mielikuvituksessaan ja tunteissaan. Ilman sanoja ihminen voi viestiä tietoisesti, mutta sanaton viestintä paljastaa myös tahattomasti ihmisen ajatuksia ja tunteita. Tutkimusten mukaan sanattomien viestien määrä on aina huomattavasti suurempi kuin sanallisten.

## Sanattomaan viestintään kuuluvat

- kasvojen ilmeet ja silmien liikkeet
- äänen voimakkuus ja sävy
- puheen rytmi
- eleet ja kehon liikkeet
- asennot
- paikka ja tila eli ihmisten välinen etäisyys
- ulkoinen vaikutelma, jonka annamme toisille itsestämme



Myös sanavalinnoilla kerrotaan tunteista. Tärkeitä ovat monet pienet sanat, kuten ”jos”, ”kun”, ”mutta”, ”aina” tai ”ikinä”.



Mikäli sanallinen ja sanaton viestintä ovat ristiriidassa keskenään, luottaa kuulija enemmän sanattomaan tunneviestiin. Tästä seuraa, että hän pitää puhujaa epäluotettavana. Jos sanat ja teot ovat ristiriidassa, ei ihminen ole turvallinen.

Sanaton viestintä paljastaa myös sen, uskooko ihminen asiaan, josta puhuu. Rehellisyys huokuu viestijän olemuksesta, rehellisen viestijän sanomaan on helppo luottaa.

Kun vanhempi haluaa saada lapsen uskomaan itseensä, on hänen itse uskottava asiaansa. Neuvot, käskyt ja kiellot menevät paremmin perille, kun lapsi aistii vanhemman olevan tosissaan. Tällöin vanhemman tunne ja aikomus, sanallinen ja sanaton viesti ovat yhteneväiset. Vanhempi tarkoittaa mitä sanoo.



### Äänensävyharjoitus

Kokeile sanoa lause: ”Menepäs nyt nukkumaan!” eri sävyillä, nopeudella ja voimakkuudella:

- neutraalina toteamuksena
- suostuttelevalla, maanittelevalla äänellä
- väsyneellä äänellä
- napakasti ja jämäkästi
- käskävällä ja vihaisella äänellä

Millainen ero lauseissa on?

### Havainnointiharjoitus

Seuraa ihmisiä kotona, työpaikalla, harrastuksissa jne. Mistä asioista tunnistat, että ihminen tarkoittaa mitä sanoo?

## Tunteiden säätelyn opetteleminen

**T**unteiden säätelyssä on kysymys niiden suuntaamisesta. Kun omat tunteet ovat tasapainossa, on helppoa olla toisten kanssa, ottaa huomioon toisia ihmisiä, oppia uutta ja elää täysillä. Jos ei opi säätellemään tunteitaan, toimii satunnaisten ylläkkeiden ja vaistojen varassa ja tuottaa ongelmia niin itselleen kuin ympäristölleen.

Tunteiden säätelytaitoja tarvitaan siinä vaiheessa, kun **jokin tunne muuttuu häiritseväksi**, eikä sen aiheuttama hämmennystä saa kerralla muunnettua. Silloin on kiinnitettävä huomio tunteeseen, keskityttävä siihen ja päästävä **ensivaikutelmien** ja pinnallisten olettamusten taakse. Tunnetta on kyettävä tutkimaan rehellisesti, kunnes sen merkitys selviää. Vasta tämän jälkeen tunnetta lähdetään muuttamaan.

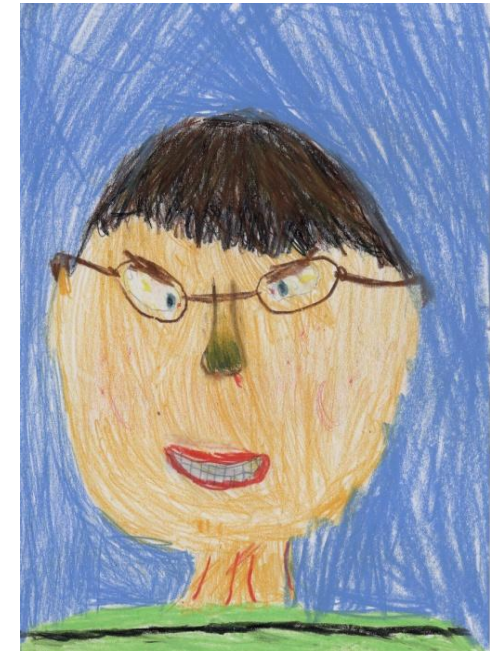
Tunteita muutetaan tarkkailemalla ja havainnoimalla niitä, tunnetta käsitellään tunteella. Pelkoon, ahdistukseen ja pettymykseen auttavat rohkeus, hyväksyminen ja turvallisuus: hyväksytään oma voimakas tunne, miltä se tuntuu, kuinka riipaiseva sen on, mitä ajatuksia virtaa aivoissa, miltä tuntuu kehossa.

Häiritsevän voimakkaita tunteita voi säädellä myös liikunnan tai rentoutumisen avulla. Joskus voi kokeilla mielikuvaakin: ajatteleamalla tilanteeseen kolme näyttelijää, Tunne, Tahto ja Järki. Kullekin annetaan vuorollaan puheenvuoro, ja kuunnellaan, mitä niillä on sanottavanaan. Järki voi kyseenalaistaa Tunteen ja Tahto vaimentaa Tunnetta.

Kun ihminen saa selville tunteet, jotka ovat juurruttaneet tietyt käyttäytymismallit mieleen, puhutaan henkisestä kasvusta. **Oivallus** voi määrittää uudelleen ihmisen minäkuvan tai käsityksen muista ihmisistä. Jotta tunteesta on mahdollista ottaa oppia, tunteen pitäisi saada hiipua omaa tahtiaan.

Tunteiden säätelytaitoja voi harjoittaa, mutta nopea kehittyminen ei ole mahdollista. Prosessin myötä paljastuvien puolien hyväksyminen ja liittäminen osaksi omaa itseä on **työlästä**. Tämä pätee kaikkiin tunnetaitoihin: vasta riittävän suuri määrä toistoja tekee suorittamisen helpoksi ja lähes lukematon määrä automaattiseksi. Vanhemman on helpompi ohjata lasta tunteiden säätelyssä, kun hän on itse käynyt prosessia läpi jonkun tunteen osalta.

Jotkut ihmiset käsittävät tunteiden hallinnalla ja säätelyllä tunteiden peittämistä tai niiden teeskentelyä. Tunteiden peittäminen tai teeskentely ei kuitenkaan ole helppoa. Miten peitetään vihaa tai pettymyksen tunnetta? Miten teeskennellään iloa tai innostuksen tunnetta?



## Tunteiden säätelyn opettaminen lapselle

Lapsi, joka on kyvytön käsittelemään tunteitaan, on usein hämmentynyt tilanteissa, joissa joku toinen lapsi näyttää tunteensa avoimemmin. Hämmennys, ja omien tunteiden kaaos, voi johtaa **kiusaamiseen**. Lapsi vaistoa, että toisella on jotakin, mitä itsellä ei ole. Jos lapsella ei itsellään ole esimerkiksi kykyä tuntea iloa, hän voi toimia niin, että ottaa ilon pois toiseltakin lapselta: ottaa lelun, tuhoaa leikin tai muuten pahoittaa toisen mielen.

Erilaiset tunteet sinänsä ovat normaaleja, mutta esimerkiksi suuttuessa tai ahdistuksen iskiessä voi toimia myös muuten kuin väkivaltaisesti. Aggressiokasvatuksessa lasta ohjataan tunnistamaan käyttäytymistään ja **kanavoimaan** haastavat tunteet rakentavammin. Lapsi opetetaan pysähtymään ajoissa, harkitsemaan tilannetta ja valitsemaan toinen tapa toimia; vanhemmat voivat sopia lapsen kanssa sallitut keinot purkaa aggressio.

Myös muista häiritsevän voimakkaista tunteista keskustellaan lapsen kanssa ja mietitään yhdessä keinoja, joilla lapsi voi kesyttää tunteen, tulla toimeen sen kanssa. Mannerheimin lastensuojeluliitto on tehnyt materiaalia esimerkiksi **pelon** tunteen käsittelyyn. Jo se, että tunne nimetään ja sen aiheuttajasta keskustellaan, auttaa lasta hallitsemaan tunnetta.

Aikaisemmin oli vallalla teoria, jonka mukaan **paineiden** ajoittainen **purkaminen** tekee vain hyvää. Uudemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että vihan purkaukset päinvastoin opettavat tunneajojamme räjähtelylle: aivomme oppivat ehdollistumisen kautta entistä nopeamman tavan kiihtyä.

Joskus vanhempi käyttää tunteiden säätelyn opettamiseen lapsena omaksumiaan **tunnesääntöjä**: ”Mene huoneeseesi ja palaa vasta, kun olet rauhoittunut!”. Säännön avulla vanhempi todellisuudessa pyrkii välttämään lapsen vihan ja pettymyksen tunteet; lapsi puolestaan oppii, että kiukku, viha ja aggressio ovat epänormaaleja tunteita.



Vaikka lapsi näin oppisikin torjumaan hankalat tunteet, ne vaikuttavat tiedostamattomasti. Jossakin vaiheessa elämäkulusta riippuen mitta tulee täyteen ja torjutut tunteet tulevat esille tavalla tai toisella. Lapsesta voi kasvaa ihminen, joka tarvitsee voimakkaita tunneärsykeitä, kuten väkivaltaa ja päihteiden käyttöä saadakseen kokea ja näyttää tunteensa.

## Vanhemman vaikeiden tunteiden kohtaaminen

**V**anhemmuus nostaa esiin tunteita, joita ihminen ei ole aikaisemmin uskonut omaavansa. Vaikeita tunteita voivat olla ne tunteet, joita vanhempi ei haluaisi **tunnistaa** tai **myöntää** itsellään olevan, kuten esimerkiksi avuttomuus tai riippuvuus.

Lapsen tai nuoren vihaan jotkut vanhemmat reagoivat olemalla itse väkivaltaisia ja hyökkäviä. Voi olla, että vanhemman omasta **menneisyydestä** kumpuaa vihan tunteita, koska itse ei aikoinaan ole saanut vastustaa aikuisen tahtoa. Jos vanhempi kuitenkin ymmärtää, että lapsen käyttäytymisen takana on esimerkiksi pelko tai hätä, oma suuttumus lievenee ja voi alkaa nähdä lapsen toisin.



On myös vanhempia, joilla on hyvin heikko usko itseensä. Raivoava lapsi voi tuntua jättiläiseltä, jolle ei voi mitään, jonka edessä tuntee itsensä avuttomaksi ja voimattomaksi.

Vanhemman saattaa olla vaikea kohdata lapsen tunteita **kiintymyssuhteen** vuoksi. Kun vanhempi näkee lapsen surun, heräävät ehkä sääli ja empatia - tulee halu hyvittää, poistaa mielihäiriö ja kärsiä lapsen sijasta. Lapsen

viha ja pettymys voivat herättää vanhemmassa ahdistusta, jota hän ei ehkä pysty ottamaan vastaan, vaan esimerkiksi

antaa periksi kiukuttelevalle lapselle. Näin toimiessaan vanhempi ei auta lasta, ainoastaan helpottaa hetkellisesti omaa oloaan. Lasta auttaakseen vanhemman olisi sen sijaan tuettava lasta hyväksymään ja kestävänsä ikävä tunne.

Halutessasi tietää lisää vaikeista tunteista, voit tutustua Mannerheimin lastensuojeluliiton niistä kertovaan [sivuun](#).



Mikä tunne sinussa on sellainen, joka vaivaa tai jota on vaikea kohdata? Tunne, jonka haluat vain unohtaa, ikään kuin leikata irti itsestäsi. Kirjoita se paperin keskelle.

Mitä sinulle tulee äkkiä ajatellen nyt mieleen juuri tästä tunteesta? Mihin kaikkeen se liittyy, miten se vaikuttaa, mitä siihen liittyy elämässäsi - tunteita tai tuntemuksia, tapahtumia, ihmisiä, tekoja, paikkoja, oireita ja ajatuksia. Kirjoita nekin kaikki paperille keskustan ympärille.

Lähde seuraamaan jokaista mieleen tullutta asiaa edelleen ja kirjoita muistiin mieleen tulevia huomioita. Joihinkin polkuihin voi alkaa etsiä apukeinoja ja ratkaisuja.

Ajatuskartan avulla voit tutkia ja hallita tuota tunnetta, eikä se voi enää niin voimakkaasti hallita sinua. Voit tehdä ajatuskartan myös lapsen kanssa jostakin hänelle vaikeasta tunteesta.

## Puolustusmekanismit tunteiden säätelyssä

**K**un ihminen kohtaa uhan, todellisen tai kuvitellun, hän alkaa puolustautua. Tunne-elämältään terve ihminen **suojautuu ikäviltä tunteilta** käyttämällä joustavasti ja monipuolisesti mielen **puolustusmekanismeja**. Mekanismit toimivat niin, ettei ihminen välttämättä koe ja tiedosta kaikkia, erityisesti häiritseviä tunteitaan.

Puolustusmekanismit ovat lapsella käytössä hyvin varhain, kun lapsi pyrkii pääsemään eroon tunteen aiheuttajasta. Hän ei voi käsittää tunteiden olevan omiaan, vaan syyttää niistä ulkomaailmaa ja toimii myös sen suuntaisesti. Aikuisen puolustautumiskeinot ovat jo niin monivivahteisia ja tapauskohtaisia, että alkusyyntä löytyminen voi olla todella vaikeaa. Seuraavat keinot ovat useimmille tuttuja:

- huumori, joka mahdollistaa ei-toivottavan tunteen ilmaisemisen hyväksyttävällä tavalla
- asian arvon kieltäminen ("happamia, sanoi kettu pihlajanmarjoista")
- yritys erilaisin selityksin, verukkein ja toiminnoin harhauttaa ja peittää ikävä tunne
- taantumisen: esimerkiksi, kun aikuinen menettää malttinsa ja kiukuttelee kuin lapsi
- tunteiden kieltäminen, pidättäminen tai torjumisen
- ulkoistaminen: ihminen syyttää muita esimerkiksi omista epäonnistumisistaan
- yksipuolisesti vain joko hyvien tai huonojen puolien näkeminen jossakin henkilössä tai asiassa
- "vahingon kierrättäminen" eli itse koetun vääryyden kostaminen kolmannelle osapuolelle

Puolustusmekanismit rajoittavat ja häiritsevät ihmisen **tunnekokemusta**. Liiallinen puolustusmekanismien käyttö, niin lapsella kuin aikuisella, kaventaa ihmisielen liikkumavaraa, ja ihmisestä voi tulla esimerkiksi estynyt ja arka tai hyökkäävä ja hallitseva. Pitkään käytettynä puolustusmekanismit vievät myös paljon energiaa, ja ovat näin vaaraksi ihmisen mielenterveydelle.

Omien puolustusmekanismien tiedostaminen on tärkeä osa itsetuntemusta, vaikka tärkeämpää on nähdä ne **syyt**, joiden vuoksi ihmisen on pakko turvautua kyseisiin puolustusmekanismeihin. Tämä vaatii sekä rohkeutta että nöyryyttä, koska ihmisen on tällöin pakko myöntää itsessään olevan asioita, joita ei haluaisi olevan.

Vuorovaikutustilanteissa ihmiset käyttävät myös muita mielen puolustuskeinoja kokiessaan olonsa tukalaksi. Näitä voivat olla esimerkiksi loukkaantuminen, mököttäminen, vihjailu, vähättely, takanapäin pahan puhuminen, välinpitämättömyys ja huumorilla vesittäminen. Vanhempi saattaa käyttää näitä keinoja myös suhteessaan lapseen; pahimmillaan on kyse henkisestä väkivallasta.



## Positiivisia keinoja kasvatukseen

Lapsi tunnistaa vanhempansa odotukset hänestä paljon nopeammin, kuin ihmiset yleensä aavistavat. Vanhempi, jolla on itsestään positiivinen käsitys ihmisenä, pystyy välittämään myönteisyyttä myös lapselleen. Kun vanhempi uskoo lapsestaan rehellisesti hyviä asioita, näkyy se vanhemman toiminnassa, lapsen toiminnassa ja myös lapsen itsetunnossa.



Positiivisuus tulee konkreettisesti esille siinä, miten vanhempi puhuu lapselleen: hyväksyen ja kannustaen. Vanhempi käyttää myös ilmaisuja, jotka kertovat **tavoitteesta**, siitä, mitä halutaan tapahtuvan. Näin lapsikin tulee tietoisemmaksi tavoitteesta. Lasta pyydetään pukemaan takki, jotta tämä pysyisi lämpimänä (ei: jottei tulisi kylmä), puhumaan hiljempaa (ei: "älä huuda") tai ajamaan pyörällä tien laidassa (ei: lopettamaan kiemurtelu).

Kun vanhempi joutuu huomauttamaan lasta ei-toivotusta käyttäytymisestä, on tavallista, että lapsi jatkaa siitä huolimatta entiseen malliin. Toistuvista huomautuksista voi olla seurauksena erilaisia kieltoja, rajoituksia tai jopa rangaistuksia.

Asia voidaan kääntää toisin päin. Vanhempi voi huomioida lasta kiittäen ja kehuja aina, kun tämä toimii tavoitteen mukaisesti: "Olipa kiva, kun laitoit takin naulakkoon, maitopurkin jääkaappiin" tms. vilpittömän ilahtuneesti, kun lapsi tekee näin oma-aloitteisesti. Vanhempi voi lapsen kanssa sopia myös palkinnosta, jonka lapsi saa, kun on tietyn ajan toiminut tavoitteen suuntaisesti.

Oikean toiminnan tuottama **mielihyvän tunne** on vahva vaikutin, minkä lisäksi lapsi saa **kokemusta toivotusta käyttäytymisestä**. Toivotun käyttäytymisen lisääntyessä ei-toivottu vähenee huomaamatta.

Perheissä on usein erilaisia kirjoittamattomia ja kirjoitettujakin sääntöjä. Ne ovat monesti kieltojen ja käskyjen muodossa, asioita, joita "ei saa" tai joita "täytyy" tehdä. Nämä säännötkin voidaan vaihtaa myönteisiksi, tavoitteen ilmaiseviksi kehotuksiksi: "ei saa kiusata" ja "ei saa valehdella" voidaan sanoa muodossa "on leikittävä sovussa" ja "on puhuttava totta". Positiivisuutta saadaan myös muuttamalla "jos" -lause "kun" -lauseeksi.

**Ajatusten** voima on mahtava: ne muokkaavat ihmisen tunnetiloja ja mielialoja. Kielteisen ajatuskehän voi katkaista ryhtymällä tietoisesti etsimään asioiden hyviä puolia. Tunnepitoisille asioille voi antaa uusia merkityksiä: tehdä mahdottomasta haastavan tai ahdistavasta mielenkiintoisen, jolloin siitä alkaa ajatella eri tavalla, ja siihen liittyvä tunne muuttuu. Kun ajatukset muuttavat tunteita, alkaa myös ihmisen toiminta muuttua.

**Optimismi** tarkoittaa vahvaa uskoa siihen, että asiat yleensä järjestyvät pettymyksistä ja takaiskuista huolimatta: ratkaisu on keksittävässä lähes kaikkiin ongelmiin. Epäonnistuminen johtuu syistä, joita voidaan muuttaa.

Positiivisuutta on varoitettava toisaalta liioittelemasta. Tällöin ihminen voi tulla sokeaksi vastoinkäymisille, ja hänen kehittymisensä pysähtyy. Toinen vääränlainen tapa harjoittaa optimismia on ongelmien ”lakaiseminen maton alle”, ikään kuin ne siten katoaisivat.

Jos ihminen ajattelee ikäviä tai negatiivisia ajatuksia, tai jos hänellä on epäonnistumisen pelkoja tai mitättömyyden tunteja, on näillä tuntemuksilla taipumus toteutua käytännössä. Myös, jos vanhempi leimaa lapsensa huonoksi ja kykenemättömäksi, saattaa lapsi alkaa uskoa väitteen itsestään. Pahimmillaan lapsi lakkaa edes yrittämästä.

Optimismia, positiivisuutta ja toivoa **voi oppia** - aivan kuten avuttomuutta ja epätoivoa. Tunneällyn kannalta toivo tarkoittaa, ettei ihminen antaudu ylitsevuotavan ahdistuksen valtaan, luovuta liian helposti tai masennu vaikeiden haasteiden tai pettymysten edessä. Jos huomaa ajattelevansa voittopuolisesti negatiivisesti itsestään tai käyttävänsä negatiivisia ilmaisuja, on tärkeää miettiä, mistä se johtuu. Muutos käynnistyy ajattelun ja asennoitumisen muutoksella.

Mannerheimin lastensuojeluliiton [Internet-sivulta](#) voi tulostaa **ajatuspäiväkirjan**, johon voi kirjata kielteisiä tunteitaan ja ajatuksiaan, ja muuttaa niitä myönteisiksi.



### Positiivisuus kasvatuksessa

Vieressä olevan tekstin keskimäinen kappale on kirjoitettu korostetun negatiiviseksi. Miltä sen lukeminen tuntuu verrattuna ylimmäiseen kappaleeseen?

Mieti, jokin arkinen tilanne ja lause, jossa käytät yleensä ilmaisuja ”ei saa”, ”täytyy” tai ”on pakko”. Muuta lause niin, että käytät sanoja ”voida”, ”saada” tmv. Esimerkiksi: ”Nyt täytyy mennä pesemään hampaat.” - ”Nyt saa mennä pesemään hampaat.” Millainen ero lauseessa on?

Mikä ero on lauseissa: ”Jos huomenna lähdet ajoissa kouluun...” ja ”Kun huomenna lähdet...”?

Tee lapsen kanssa Kehukirja. Kirjaan kirjoitetaan, piirretään tai leikataan ja liimataan kuvia tai sanoja asioista, joissa lapsi on hyvä, mistä hän selviää hyvin tai mistä hän on ylpeä. Kehukirjaan voi myös haastatella muita ja kysyä, missä toiset ovat hyviä ja missä lapsi on heidän mielestään hyvä.

## Tunnetaitojen periytyminen lapsille

**J**o aikaisemmin tässä oppaassa on viitattu siihen, miten vanhemman tunnetaitoihin ja -ilmaisuuun vaikuttaa temperamentin lisäksi se, miten hänen lapsuudenkodissaan on toimittu. Ihmisellä on siis päänsä sisällä ”varasto” erilaisia opittuja malleja.

Tunnekasvatuksen edellytyksenä on **turvallinen ja luottavainen kiintymyssuhde** lapsen ja vanhemman välillä. Tällöin vanhempi huomioi lapsen, tunnistaa tämän tarpeet ja vastaa niihin sopivalla tavalla. Lapsi uskaltaa näyttää avoimesti tunteitaan ja tarpeitaan ja kokee, että hänen tunteillaan on merkitystä. Aikanaan vanhempana hän osaa toimia edelleen oman lapsensa tunnekasvattajana.

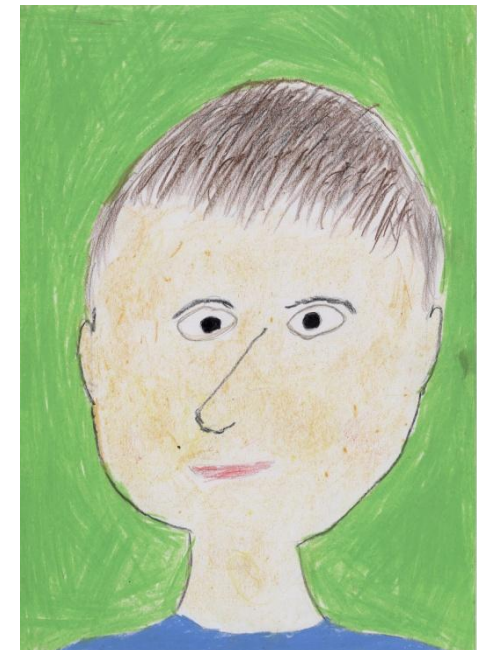
Mannerheimin lastensuojeluliiton **Vanhemman työkirjassa** [Internet-sivulla](#) on kuvattu kuusi erilaista **vanhemmuuden tyyliä**. Työkirjassa on tehtäviä, joiden kautta voi tunnistaa oman lapsuudenperheen tyylin sekä pohtia sen vaikutusta omaan vanhemmuuteensa. Samaa aihepiiriä käsittelee samalta sivulta löytyvä opas **Epätäydellisten vanhempien lapset**.

On mahdollista, että samassakin perheessä vanhemmat muodostavat eri lapsiin **erilaisia kiintymyssuhteita**; temperamenttierot voivat tuottaa erilaisia vanhempi-lapsi -suhteita. Lisäksi jokainen lapsi syntyy hieman erilaiseen perheen elämäntilanteeseen, mikä vaikuttaa hänen kokemuksiinsa lapsuudenperheestään.

Vanhempi haluaa yleensä lapselleen parasta, tai ainakin parempaa, kuin on itse saanut. Kaikilla vanhemmilla ei ole omassa lapsuudessaan ollut turvallista ihmissuhdetta, joka olisi sallinut avoimen tunteiden ilmaisun. Siksi vanhemman on hyvä miettiä, miten oman lapsuudenkodin tunteita välttelevä tai ne kieltävä malli on **vaikuttanut** omaan elämään.

- Onko vanhemmalle tunteiden näyttäminen ja vastaanottaminen vaikeaa?
- Pystyykö hän luottamaan toisiin ihmisiin?
- Salliiko hän itsensä olla myös heikko ja tarvitseva?
- Hakeeko hän yhä aikuisenakin toisten hyväksyntää altistuen pahimmillaan väkivallalle ja itsensä hyväksikäytölle?

Kun vanhempi tunnistaa omien vanhempiensa toimintatavat, omansa, ja ehkä puolisonkin tavat, ei hän siirrä huomaamattaan toimimattomia tai huonoja malleja eteenpäin omiin lapsiinsa. Jokaisella vanhemmalla on mahdollisuus **katkaista sukupolvien toimimalla toisin.** ketju





## Keinoja oman toiminnan muuttamiseksi

Ihmiselle on tyypillistä toimia tilanteissa helpoimmalla ja tutuimmalla tavalla. Mikäli näin tapahtuu pitkään, ihminen lakkaa tiedostamasta käyttäytymistään. Käyttäytymisen muuttaminen on vaikeaa silloin, kun ei tiedosta, mitä pitäisi muuttaa tai miten pitäisi muuttua. Vaikka ihminen tietäisi, mitä pitää muuttaa, ja haluaisi muutosta, pitävät tunteet tiukasti kiinni vanhoista tavoista. Ihmiseltä **puuttuu malli ja kokemus toisenlaisesta toiminnasta.**

Jos tunnet halua parantaa omaa toimintaasi, valitse muutettavaksi konkreettisia asioita. Mieti myös, mikä olisi sinulle **luontevin tapa** toteuttaa muutosta. Voit jatkaa oppaan harjoitusten tekemistä, tai merkitä esimerkiksi kalenteriisi päiviä, jolloin kiinnität erityistä huomiota haluamiisi asioihin. Voit tutustua myös Mannerheimin lastensuojeluliiton [Internet-sivulla](#) olevaan Muutosmatka -pelilautaan, jos se olisi teidän perheellenne sopiva keino opetella uusia toimintatapoja.

Muutosta ei kannata yrittää liian suurin askelin, vaan tilanne kerrallaan. Kokeile uusia tapoja ensin vaikka uteliaisuuttasi - kokeile erilaisia tapoja. Onnistuneet **kokeilut** kannustavat jatkamaan, ja voivat vähitellen **muuttua uusiksi tavoiksi.**

*”Et koskaan tule muuttamaan elämääsi,  
ellet muuta jotakin, mitä teet päivittäin.”*

*Mike Murdock*

## Vanhemmuuden roolikartta

**T**unnekasvatus on yksi osa vanhemmuutta. Oppaan lopuksi sinulla on vielä mahdollisuus tutustua **Vanhemmuuden roolikartan** avulla muihin vanhemman tehtäviin. Jotkut rooleista lienevät tutumpia kuin toiset.

Seuraavalla sivulla on roolikartta kokonaisuudessaan. [Tästä linkistä](#) pääset roolikartan Internet-versioon, jossa vaihtoehtoja valitsemalla saat lopputuloksena kuvauksen itsestäsi eri roolien suhteen. Saat tietää, mitkä rooleistasi ovat sopivasti kehittyneet, mitkä yli- tai alikehittyneet, tai jääkö joku rooli puuttumaan kokonaan.

Sopivasti kehittyneissä rooleissa toiminta on helppoa ja luontevaa, roolia käyttää tietoisesti ja tahdonalaisesti. Ylikehittyneissä rooleissa toiminta on automaattista ja kaavoihin kangistunutta tai liiallista, ei välttämättä tilanteen mukaista. Alikehittyneissä rooleissa käyttäytyminen on kuin harjoittelua.

**Tunteet** liittyvät useisiin roolikartan rooleihin. Sosiaalisten taitojen opettaminen, rakkauden antaminen, omien rajojen asettaminen ja ihmissuhdeosaaminen koskettavat tunteita. Tunteet ovat roolin toiminnan mukaiset: jos esimerkiksi vanhemman hellyydenantajana rooli on alikehittyneenä, hän tuntee itsensä noloksi ja kömpelöksi yrittäessään halata lastaan.

Vanhemmuuden roolit kypsyvät vanhemmuuden myötä. Tunnekasvattajan roolisi on nyt toivottavasti vahvempi kuin ennen oppaaseen tutustumistasi.

# VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA®

## Vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta

- arkielämän taitojen opettaja
- oikean ja väärän opettaja
- mallin antaja
- arvojen välittäjä
- tapojen opettaja
- perinteiden vaalija
- sosiaalisten taitojen opettaja
- kauneuden arvostaja

ELÄMÄN OPETTAJA

IHMISSUHDEOSAAJA

- keskustelija
- kuuntelija
- ristiriidoissa auttaja
- kannustaja
- tunteiden hyväksyjä
- anteeksiantaja/-pyytäjä
- itsenäisyyden tukija
- tasapuolisuuden toteuttaja
- perheen ja lapsen ihmissuhteiden vaalija

Lapsen tarpeet eri kehitysvaiheissa

RAKKAUDEN ANTAJA

RAJOJEN ASETTAJA

- itsensä rakastaja
- hellyyden antaja
- lohduttaja
- myötäeläjä
- suojelija
- hyväksyjä
- hyvän huomaaja

- fyysisen koskemattomuuden takaaja
- turvallisuuden luoja
- sääntöjen ja sopimusten noudattaja ja valvoja
- ein-sanoja
- vuorokausirytmistä huolehtija
- omien rajojensa asettaja

HUOLTAJA

- ruoan antaja
- vaatettaja
- virikkeiden antaja
- levon turvaaja
- rahan käyttäjä
- puhtaudesta huolehtija
- ympäristöstä huolehtija
- sairaudenhoitaja
- ulkoiluttaja



## Työryhmän terveiset oppaan lukijalle

”Halusimme mukaan oppaan tekemiseen, sillä vuorovaikutustaidot ja tunteiden käsittely ovat meistä äärimmäisen tärkeitä asioita. Ne ovat myös asioita, joiden äärellä tuntee välillä melkoista avuttomuutta vanhempana. Tunnekasvatusasioista olisi ollut hyvä saada tietoa jo vuosia sitten - nyt oltaisiin näissä asioissa paljon pitemmällä!

Työryhmässä työskentely sai tarkistamaan omia kasvatustapojaan, ja usein pohtimaan sanomisiaan aiempaa enemmän myös lapsen näkökulmasta. Alussa saatu tunnetaitojen arviointilomake oli havahduttava; sitä ei ihan heti olisi uskaltanut antaa lapsen täytettäväksi.

Kolmen kuukauden aikana oppaan eri versioiden lukeminen ja ryhmän tapaamiset ovat jo nyt antaneet eväitä omaan kasvatustyöhön. Uskomme siihen, että näitä asioita voi harjoitteleamalla oppia, ja että harjoittelu kannattaa!”

Terveisin

Eikku, Merja, Niina, Riikka ja Tarja

Oppaan on lisäksi koelukenuut ja kommentoinut joukko muita Vahannan koulun oppilaiden vanhempia.

*”Kun ihmisen mieli on kerran laajentunut  
ymmärtämään uuden ajatuksen, se ei enää  
koskaan palaa ennalleen.”*

*Positiivarit*

## Lisätietoa ja tukea tunnekasvatukseen

**V**anhemman vastuulla on hakea apua, jos huomaa sitä tarvitsevansa. Jos sinulla on herännyt kysymyksiä, joihin tämä opas ei anna vastauksia, tutustu esimerkiksi oppaan kirjallisuus- ja nettilähteisiin. Kirjastossa voit tutustua muuhunkin alan kirjallisuuteen.

Ylöjärvellä voit ottaa myös yhteyttä **perheneuvolaan**, sen tiedot löydät osoitteesta

[http://www.ylojarvi.fi/palvelut/sosiaali-ja\\_terveyspalvelut/perheneuvola-mielenterveys-ja/perheneuvola/](http://www.ylojarvi.fi/palvelut/sosiaali-ja_terveyspalvelut/perheneuvola-mielenterveys-ja/perheneuvola/)

Voit keskustella lapsen **opettajan** kanssa, hän ohjaa asian tarvittaessa oppilashuoltoryhmän tiedoksi, tai voit ottaa yhteyttä koulupsykologi Marjo Huoviseen puh. 03-349 5738.

**Perhetyön** esite on osoitteessa

<http://www.ylojarvi.fi/@Bin/478594/KOTIHOIDON+PERHETYÖ+YLÖJÄRVELLÄ.pdf>

### Oppaassa käytetyt Internet-lähteet:

[http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen)

Opetushallituksen oppimateriaali tunnetaitojen opetukseen. Ei ensisijaisesti vanhemmille suunnattu, mutta sopii myös heille.

<http://www.kalliolannuoret.fi/julkaisut>

Sivulta voi avata Tunne-etsivä -materiaalin. Tarkoitettu yläkoulu- ja lukioikäisille nuorille terveystiedon tunneille, mutta hyvää tietoa myös murrosikää lähestyvän lapsen vanhemmille.

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kattapidempaa/tyokalut/lapselle/>

Lomakepohjia lapselle, mm. pelkomittari ja pelonkesytyssuunnitelma.

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kattapidempaa/tyokalut/koko\\_perheelle/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kattapidempaa/tyokalut/koko_perheelle/)

Meidän perheen arvot, lomakepohjia riitatilanteiden estämiseksi, Muutosmatka-pelilauta.

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kattapidempaa/tyokalut/vanhemmalle/>

Lomakepohjia mm. parisuhteen arvot, ajatuspäiväkirja ja päihteettömyyspäiväkirja.

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kattapidempaa/tyokirjat/>

Sivulla on useita oppaita vanhemmille.

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/vanhemman\\_vaikeita\\_tunteita/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/vanhemman_vaikeita_tunteita/)

[http://www.vslk.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10&Itemid=11](http://www.vslk.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=10&Itemid=11)

Vanhemmuuden roolikartta, sivulla myös kartan Internetversio.

### Kirjallisuuslähteet:

Cacciatore, R., Hurme, V. & Lehtikangas M. (toim.). 2009. Kapinakirja. Aggressiokasvattajan käsikirja - koululaisesta aikuiseksi. Helsinki: Väestöliitto.

Dunderfelt, T. 2001. Intuitio ja tunneviestintä - ihmisten välinen näkymätön yhteys. Helsinki: Dialogia Oy.

Goleman, D. 2003. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Suom. Kankaanpää, J., alkuperäinen teos 1997. Yhdeksäs painos. Helsinki: Otava.

Helminen, M-L. & Iso-Heiniemi M. 1999. Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas. Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Janhunen, K. & Oulasmaa, M. (toim.) 2008. Äidin kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto.

Järventie, I. 2001. Eriarvoisen lapsuuden muotokuvia. Teoksessa Järventie, I. & Sauli, H. (toim.) Eriarvoinen lapsuus. Helsinki: WSOY, 83-124.

Kemppinen, P. & Rouvinen-Kemppinen, K. 1998. Vuorovaikutuksen aarrearkku. Vinkkejä kasvattajille. Helsinki: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Keski-Salonen, I., Keskinen S. & Keskinen E. 2005. Temperamentin yhteys psykosomaattiseen oireiluun varhaislapsuudessa. Teoksessa Parkkinen, T. & Keskinen, S. (toim.). Lapsen sosiaalisen kehityksen moninaisuus. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 21. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelukeskus. 95-116.

Kiesiläinen, L. 1998. Vuorovaikutusvastuu. Ammatilliset vuorovaikutustaidot kasvatusyhteisössä. Helsinki: Arator Oy.

Kinnunen, S. 2005. Lapsen kehitykselliset haasteet ja yhteisöllisyys. Teoksessa Salminen, P. (toim.) Yhdessä kasvattamaan. Kohti välittämisen toimintakulttuuria. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus. 15-30.

Laes, T. 2005. Tunteet - kasvatuksen vaikea asia? Teoksessa Salminen, P. (toim.) Yhdessä kasvattamaan. Kohti välittämisen toimintakulttuuria. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus. 31-36.

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola T. 2005. Tunnemuksuu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. LK-kirjat. Helsinki: Lasten Keskus.

Puolimatka, T. 1999. Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat. Minuuden rakentamisen filosofia. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Saarinen, M. 2002. Tunne älysi älyä tuntevasi. Kolmas painos. Helsinki: WSOY.

Saarinen, M. 2002. Tunneälyn ja itsetuntemuksen työkirja. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. Lastenpsykiatrinen diagnostiikka. 1999. Teoksessa Sinkkonen, J. & Pihlaja, P. (toim.). Ulos umpikujasta. Miten auttaa tunnehäiriöistä lasta. Helsinki: WSOY. 169-186.

Tahkokallio, K. 2001. Peruna kerrallaan. Älyä tunteittesi taika. Kolmas painos. Helsinki: WSOY.

Webster-Stratton, C. 2006. Ihmeelliset vuodet. Ongelmanratkaisupuopas 2-8-vuotiaiden lasten vanhemmille. Suom. Valentine, R. Helsinki: Profami Oy.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

# Liite

## LISTA TUNTEISTA

AGGRESSIO  
AHDISTUS  
AHNEUS  
ALAKULO  
AR KUUS  
ARMOLLISUUS  
ARVOSTUS  
AVULIAISUUS  
AVUTTOMUUS

ENERGISYYS  
ENNAKKOLUULOISUUS  
EPÄLUULOISUUS  
EPÄOIKEUDENMUKAISUUS  
EPÄTOIVO  
EPÄVARMUUS

HAIKEUS  
HALVEKSUNTA  
HARMISTUS  
HELPOTUS  
HERMOSTUNEISUUS  
HILPEYS  
HIMO  
HUOLESTUNEISUUS  
HUVITTUNEISUUS  
HYLÄTYKSI TULEMISEN TUNNE  
HYVÄKSYNTÄ  
HÄMMENNYS  
HÄMMÄSTYS  
HÄPEÄ  
HÄTÄÄNTYNEISYYS

IHASTUS  
IHMETYS  
IKÄVYSTYMINEN  
IKÄVÄ

**ILO**  
INHO  
INNOSTUS  
INTOHIMO  
IRONIA  
IVA

JÄNNITYS

KAIHO  
KATEUS  
KATKERUUS  
KATUMUS  
KAUHU  
KAUNA  
KIINNOSTUS  
KIINTYMYS  
KIITOLLISUUS  
KIUKKU  
KOSTONHALU  
KUNNIOITUS  
KYLLÄSTYNEISYYS  
KYYNISYYS  
KÄRSIMÄTTÖMYYS

LEVOTTOMUUS  
LOHTU/LOHDULLISUUS  
LOUKKAANTUNEISUUS  
LUOTTAMUS  
LUOVUUS  
LÄHEISYYS

MASENNUS  
MIELIHYVÄ  
MUSTASUKKAISUUS  
MYÖTÄTUNTO

NOLOUS  
NÖYRYYS

ODOTUS  
OIKEUDENMUKAISUUS  
ONNI

PAKOKAUHU  
**PELKO**  
PETTYMYS  
PÄÄTTÄVÄISYYS

RAIVO  
RAKKAUS  
RAUHALLISUUS  
REHELLISYYS  
RENTOUS  
RIEMU/RIEMASTUS  
ROHKEUS

SISUKKUUS  
**SURU**  
SUUTTUMUS  
SUVAITSEVAISUUS  
SYLLISYYS  
SÄIKÄHDYS  
SÄÄLI

TOIVEIKKUUS  
TUKALUUS  
TURHAUTUNEISUUS  
TURVALLISUUS  
TURVATTOMUUS  
TUSKASTUMINEN  
TYRMISTYS  
TYDYTYYS  
TYTYMÄTTÖMYYS  
TYTYVÄISYYS

UJOUS  
ULKOPUOLISUUS  
UTELIAISUUS

VAHINGONILO  
VAHVUUS  
VAIVAANTUNEISUUS  
VAPAUTUNEISUUS  
VARMUUS  
VASTENMIELISYYS  
VASTUUNTUNTO  
VELVOLLISUUDENTUNTO

**VIHA**  
VOIMATTOMUUS  
VÄHEKSYMINEN  
VÄLINPITÄMÄTTÖMYYS

YKSINÄISYYS  
YLENKATSE  
YLPEYS  
YSTÄVÄLLISYYS

ÄREYS  
ÄRSYNTYNEISYYS