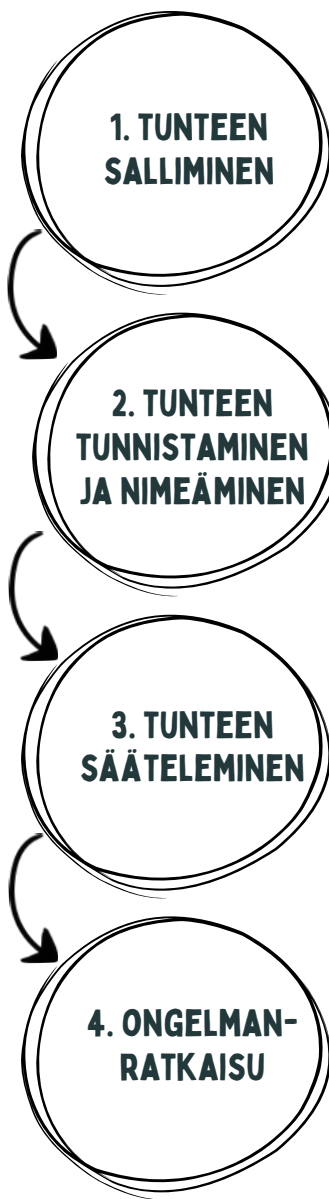


TUNNEKÄSITTELYPOLKU

Kaikki tunteet ovat tärkeitä, sillä ne kertovat meissä heränneistä **tarpeista**. Tarvitsenko esimerkiksi lepoa, ravintoa, läheisyyttä, turvaa tai lisää vaikutusvaltaa oman elämäni asioissa? Tarpeiden laiminlyöminen tai huomiottajättäminen saa meidät voimaan huonosti.

Tunnetaitoihin kuuluu kyky *käsitellä* kaikenlaisia tunteita: hyväksyä omat ja muiden tunteet, tunnistaa ja nimetä ne, säädellä tunteiden voimakkuutta ja kestoja sekä kohdata tunteen taustalla ollut tarve.

Tunnekasvattajan tärkein rooli on toimia lapsen **aputunnekasittelijänä**. Arkinen tunnekasittely noudattaa tunnekasittelypolun vaiheita:



Tunteen salliminen tarkoittaa tunteet hyväksyvää asennetta. Aikuisen ei yritä järkeillä pois lapsen tunnetta tai vähättele sitä, vaan antaa tunteelle tilaa ja suhtautuu lapseen empaattisesti.

Omien ja muiden tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen auttaa ymmärtämään tunnekokemuksia ja kertomaan niistä muille.

Kaikki tunteet ovat tärkeitä, mutta tunteen voimakkuutta voi säädellä tekemällä tai ajattelemalla tunnetta lieventäviä tai voimistavia asioita. Itsenäistä tunnesäätelyä opitaan pikkuhiljaa. Alle 3-vuotiaan tärkein tunnesäätelykeino on aikuisen läheisyys.

Tunnekasittelyn viimeinen vaihe on ongelmanratkaisu ja tunteen herättäneen tarpeen kohtaaminen. Ongelmanratkaisu ei onnistu tunnekuohun aikana, vaan on odotettava tunteen laantumista. Kokemus kuulluksi tulemisesta on ongelmanratkaisun kivijalka. Useamman lapsen kohdalla voidaan pyrkiä löytämään ratkaisu, josta jää kaikille hyvä mieli.

