

MITÄ TEHDÄ, KUN LAPSELLA ON TUNNEKUOHU?

Tunnekuuhu kuvaa erityisen voimakkaita tunteita: lapsi on äärimmäisen pettynyt, vihainen, surullinen tai peloissaan. Pienille lapsille tunnekuohut ovat tavallisia. Ne yleensä vähenevät iän karttuessa ja tunnetaitojen ja aivojen kehittyessä. Tunnekuohussa lapsen on mahdotonta hallita tai suunnitella toimintaansa, vaan lapsi toimii tunteen vallassa joskus epäloogisestikin, eikä häntä saa rauhoittumaan järkeilemällä. **Tilanteen ratkaisemisen sijaan kannattaa keskittyä ensisijaisesti lapsen ja itsensä rauhoittamiseen.**

Kehonkielen merkitys korostuu tunnekuohun aikana, sillä silloin lapsi on kaikilla aisteillaan virittynyt aistimaan mahdolliset uhat. Parhaimmillaan kehonkieleesi viestittää lapselle ilman sanoja, että olet tässä häntä varten ja hänen puolellaan.

EMPAATTISEN KEHONKIELEN ASKELEET

Kirjasta Hyvän vanhemman salaisuus (Pöyhönen & Livingston 2023)

ÄÄNENSÄVY JA -PAINO

Lapsi ei tunnekuohussa pysty vastaanottamaan puhetta, ja puhuminen usein provosoi ja pitkittää tunnekuohua. Joitakin lapsia rauhoittaa hyräily tai lyhyet turvaa vahvistavat lauseet, mutta pääasiassa kannattaa pysytellä mahdollisimman hiljaa. Keskity puhuessasi pitämään äänensävyysi rauhallisena ja empaattisena. Lapsi on tunnekuohussa virittäytynyt tulkitsemaan pienemmätkin kielteiset äänenpainot syytöksiksi häntä vastaan.

LÄHEISYYS

Läsnäolo tuo turvaa. Anna lapselle tilaa mutta ole riittävän lähellä. Kosketa lasta hellästi tai ota hänet syliin, mikäli lapsi haluaa. Jos lapsi haluaa olla itsekseen, salli se fyysisen turvallisuuden rajoissa. Omaan rauhaan hakeutuminen on merkki siitä, että lapsi tarvitsee etäisyyttä ja haluaa hyödyntää sitä rauhoittumisen apuna.

ASENTO

Asetu lapsen tasolle istumaan. Voit asettaa kätesi rennosti reiesi päälle ja rauhoittaa samalla itseäsi silittämällä jalkojasi. Käsien puuskaan laittaminen on merkki suojautumisesta ja viestittää muille, että ei kannata tulla lähemmäksi.

KASVOJEN ILME JA KATSE

Keskity rentouttamaan kasvosi ja leukasi. Näytämme herkästi vihaisilta silloin, kun emme hymyile, joten voit kokeilla hymyillä aavistuksen empaattista hymyä. Suora katsekontakti saattaa provosoida, mutta voit katsella lapsen hiuksia, vaatteita ja käsiä. Mieti samalla, mistä kaikesta lapsessa pidät: nenänpäästä, pitkistä ripsistä, luovuudesta tai energisyydestä. Voit myös säädellä tunteitasi kiinnittämällä katseesi johonkin ympäristössä ja etsimällä esimerkiksi neliön muotoisia asioita.

HENGITYSTAHTI

Hengitä syvään. Se rauhoittaa sekä sinua että lasta.

Lapsen rauhoituttua tilannetta voi sanallisesti jäsentää lapselle "Huomasin, että suutuit tosi kovasti, kun meillä ei ollut aikaa lähteä ulkoilemaan" ja auttaa sen jälkeen lasta siirtymään myönteiseen tekemiseen.



Kotimainen psykologien kehittämä palkittu lastensarja tunnekasvatuksen tueksi

www.FanniEmotions.com

Instagram: @fanniemotions