

TUNNETAIDOT PERHEESSÄ



- Kaikki tunteet ovat hyviä, sallittuja – ja tärkeitä.
- Tunne on aina reaktio johonkin, ja taustalla voi vaikuttaa moni asia – kuten väsymys, nälkä tai liiallinen kuormitus. Tunteet kertovat tarpeistamme: esimerkiksi kiukku voi nousta suojelemaan häpeää tai pelkoa.
- Pysähtykää yhdessä tunteen äärelle. Mitä tarvetta se yrittää kertoa?
- Aikuisen esimerkki on lapselle tärkeä – lapsi oppii tunnetaitoja tarkkailemalla ja matkimalla.
- Tunteiden säätely ei ole synnynnäinen taito, vaan sitä voi oppia. Se alkaa siitä, että tunteet kohdataan ja hyväksytään sellaisina kuin ne ovat.



Tutustu Suomen Ladun
Tunteet hukassa
-menetelmään

HARJOITELLAAN TUNNETAITOJA LUONNON HELMASSA. TÄSSÄ MUUTAMA VINKKITEHTÄVÄ:

Ilon peili – miltä ilo näyttää ja tuntuu?

Parit muodostetaan esimerkiksi näin: isä–lapsi, äiti–lapsi tai vaikka äiti–isä. Ensin toinen näyttää kehollaan, ilmeillään ja eleillään, miltä ilo hänestä näyttää. Toinen matkii kuin peili. Sitten vaihdetaan rooleja. Lopuksi jutellaan: Miltä tuntui olla ilon peili? Missä ilo tuntui kehossa?



Tämä harjoitus lisää kehollista läsnäoloa, tunneilmaisua ja yhteyttä perheenjäsenten välillä.

Kiukkupolkaisu – tunteet näkyväksi ja liikkeeksi!

Kaikilla on lupa tuntea kiukku. Valitaan ensin toinen jalka ja poljetaan sillä maata tiheään tahtiin. Sitten vaihdetaan jalkaa ja jatketaan polkemista. Kasvoilla saa näkyä oikein kiukkuinen ilme! Kun kiukku haihtuu – mitä tilalle tulee? Hymy? Nauru? Jokin muu tunne?



Tämä harjoitus auttaa purkamaan suuria tunteita turvallisesti ja tutkii, miten tunteet muuttuvat kehossa.



SUOMEN LATU



LIIKKUVA
PERHE