

## 1. Tunneteemakeskustelu vanhemmille

Alustus:

**Tunteet eivät ole oikeita eikä vääriä.**

**Tunteet tulevat ja menevät.**

Eri tilanteissa herää tunteita.

Niin lapsi kuin vanhempi tuntevat omanlaisesti.

Toinen voi tuntea vahvasti, toinen heikommin.

**Tunteiden kohtaaminen ja hyväksyminen ovat keskeinen osa mielen hyvinvointia.**

Aikuisen tunnetaidot ohjaavat vuorovaikutustilanteita.

Kyky säädellä ja sietää omia tunnekokemuksia auttaa säätämään ja sietämään myös lapsen tunteita.

Mikään tunne ei ole lähtökohtaisesti hyvä tai paha. Olennaista on, miten tunteesta lähtöisin oleva toimintaenergia käytetään. Sekä huonotuulisuudesta, että hyväntuulisuudesta on hyötyä eri tilanteissa.

**TUNNESANA -HARJOITUS** (alla tai voit käyttää omia tunnesanakortteja)  
(HUOM! Olotila –sana voi joskus olla parempi kuin tunne-sana)

• A4 –paperi jaetaan kahteen osaan ja kukin osallistuja kirjaa toiselle puolelle numeron 1 ja toiselle numeron 2.

- Valitse itsellesi korttien tai listan sanoista tunnesana, joka kuvastaa viimeaikaista päällimmäisenä mieleesi tulevaa tunnetta vanhempana (jota olet kokenut lähiaikoina paljon).
- Älä ota korttia itsellesi, vaan kirjaa kohtaan 1 valitsemasi tunnesana

• Ja kohtaan 2 valitse ja kirjaa 1 tunnesana, joka kuvastaa sitä tunnetta, jota toivoisit vanhempana kokevasi enemmän.

Ryhmässä kukin kertoo omat tunteensa siten, että yksi aloittaa kertomaan tunnesanan 1 ja muut osallistujat jatkavat siitä sanasta vuorotellen, milloin he ovat tunteneet vastaavaa tunnetta. Näin käydään läpi ensin kunkin osallistujat 1. tunnesana. Sitten uusi kierros vastaavasti tunnesanasta 2.

Purku ryhmässä (tai tummennetut kysymykset ensin pareittain):

- 1. Miltä olotilan/ tunteen kertominen tuntui?**
- 2. Mitä ajatuksia, huomioita, oivalluksia teitte?**
3. Ovatko kaikki tunteet sallittuja vai jotkut vähemmän sallittuja?
4. Miksi myönteisten tunteiden vaaliminen on tärkeää? (esim. ajattelukyvyyn laajentuminen, mahdollisuuksien näkeminen, onnistumisen uskominen, innostus, toiveikkuus, työnilo, vahvistaa voimavaroja, myötätuntoinen puhe itselle auttaa jaksamaan ja saa aivot uskomaan siihen)
5. Mitä tunteita on joskus vaikea tunnistaa/ käsitellä?
6. Mitä tunne on ehkä sinulle yrittänyt kertoa? Mikä toiveesi /tarpeesi on ehkä taustalla?
7. Millä eri tavoin tunnetta voi säädellä?
8. Minkä tunteen haluat ottaa mukaasi kuulemistasi tunteista?

**RAKKAUS**, kiintymys, luottamus, ihastus, hellyys, voima, lempeys, täyttymys, ylpeys, armollisuus, tyytyväisyys, myötätunto, onnellisuus

**VIHA**, turhautuminen, kiukku, kovuus, ärtymys, raivo, uhma, kiihtyneisyys, vahingonilo, inho

**SURU**, ikävä, kaiho, apeus, pettymys, haikeus, ulkopuolisuuden tunne, alakuloisuus, masennus, lohduttomuus, ikävystyminen, katumus, turhautuneisuus, huonomuus, toivottomuus

**PELKO**, huoli, turvattomuus, ahdistuneisuus, hämmennys, paniikki, epävarmuus, avuttomuus, säikky, jännittyneisyys, järkytys, välinpitämättömyys, voimattomuus

**SOSIAALISIA** tunteita: mustasukkaisuus, kateus, loukkaantuminen, syyllisyys, alemmuus, häpeä, nolo, nöyryytetty, ylimielinen, pettynyt, halveksunta, huolestuneisuus, avuttomuus. Yhteenkuuluvuuden tunne, kiintymys, uteliaisuus, hämmästy

**ILO**, innostus, huojenus, mielihyvä, rentous, onni yhteenkuuluvuuden tunne, kiitollisuus, rohkeus, toiveikkaus

# JOKU MUU olotila tai tunne, joka tulee mieleesi

## 2. Tunteet perheessä- teemakeskustelu

Alustus:

**Tunteet eivät ole oikeita eikä väärää. Tunteet tulevat ja menevät.**

Eri tilanteissa herää tunteita.

Niin lapsi kuin vanhempi tuntevat omanlaisesti.

Toinen voi tuntea vahvasti, toinen heikommin.

**Tunteiden kohtaaminen ja hyväksyminen ovat keskeinen osa mielen hyvinvointia.**

Aikuisen tunnetaidot ohjaavat vuorovaikutustilanteita.

Kyky säädellä ja sietää omia tunnekokemuksia auttaa säätelemään ja sietämään myös lapsen tunteita.

Mikään tunne ei ole lähtökohtaisesti hyvä tai paha. Olennaista on, miten tunteesta lähtöisin oleva toimintaenergia käytetään. Sekä huonotuulisuudesta, että hyväntuulisuudesta on hyötyä eri tilanteissa.

Tunteita on hyvä nimetä perheessä ääneen ja pyrkiä havaitsemaan ja tunnistamaan niitä. Jos tunteet liikkuvat aina tiedostamatta, toinen perheenjäsen joutuu samaan tunnetilaan tai ajattelee herkästi, että tunne onkin toisen aiheuttamaa.

Laita esim. fläppitaulu-paperi (tai muu iso paperi) seinälle ryhmän näkyville. Jaa paperi pitkästä suunnasta kahteen osaan 1. vanhemman tunteita 2. lapsen tunteita

Pohtikaa ja kirjatkaa ryhmässä mieleen tulevia sanoja **yleisellä tasolla** vanhemman tunteista arjessa (vaihtoehtoisesti voit ensin pyytää pohtimaan sanoja pareittain post-it -lapuille ja kirjata ne sitten yhdessä purkaen seinän paperille)

Purku ryhmässä:

- Mitä ajatuksia, huomioita, oivalluksia teitte?
- Ovatko kaikki tunteet sallittuja vai jotkut vähemmän sallittuja?
- Mitä tunteita on joskus vaikea tunnistaa/ käsitellä? Mikä on auttanut niissä tilanteissa?
- Mitä tunne on ehkä sinulle yrittänyt kertoa? Mikä toiveesi /tarpeesi on ehkä taustalla?
- Millä eri tavoin tunnetta voi säädellä?
- Mitkä tunteet ehkä liittyvät mahdolliseen parisuhteeseen/ kumppaniin?

Pohtikaa ja kirjatkaa sitten **yleisellä tasolla** lapsen tunteita toiselle puolelle isoa paperia

Purku ryhmässä:

- Onko lapsen tunteita helppo erottaa/ tunnistaa vanhempana?
- Onko tunnistaminen helpottunut lapsen kasvaessa? Mistä se voisi johtua? (esim. vanhemman taito erottaa ja lapsen kyky ilmaista itseään monipuolisemmin)
- Miten tunteet perheen sisällä tarttuvat? Missä tilanteissa niin useimmiten tapahtuu? Mistä huomaat tunteen tarttumisen?
- Mitä lapsen tunteita on joskus vaikea tunnistaa/ käsitellä? Mikä on auttanut niissä tilanteissa?
- Miten sinussa vanhempana näkyy ulospäin esim. onnellisuus (kts. kirjatuista sanoista) Huomaako lapsi sen sinussa?
- Jos olet esim. surullinen (kts. kirjatuista sanoista), miten lapsi käyttäytyy?
- Jos lapsi on esim. vihainen (kts. kirjatuista sanoista), miltä sinusta tuntuu?
- Millä tavoin myönteisten tunteiden vaaliminen arjessa auttaa vanhempaa/ lasta?
- jne.