

# Tunnepuhuri

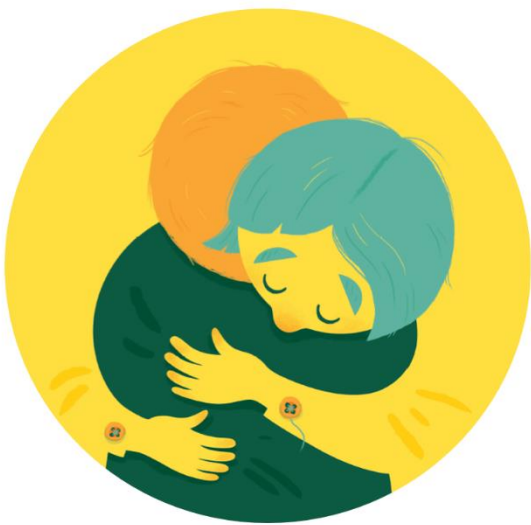
## hengitys- ja mielikuvaharjoitus

Tämä tunnesäätelyharjoitus voi auttaa rauhoittamaan lasta tunnekuohun aikana. Kun lapsi hermostuu ja on tunnekuohun vallassa, lapsen vireystila nousee. Tällöin esimerkiksi hengitys muuttuu usein pinnallisemmaksi ja sydän lyö nopeammin. Puhetta ja kehotuksia on tällaisessa tilanteessa vaikea kuulla. Tässä harjoituksessa pyritään auttamaan lasta tunnesäätelyssä.

Tämän harjoituksen avulla lapsi myös opettelee tärkeää tunnetaitoa, tunteen nimeämistä. Lapsi voi nimetä haastavan tunteen ja käsitellä tätä haastavaa tunnetta itsestään irrallisena. Yksinkertaisimmillaan tämä voi tarkoittaa sitä, ettei puhuta vihaisesta lapsesta, vaan lapsesta, joka kokee vihan tunnetta. Vihan tunnetta tai muuta lapsen haastavaksi kokemaa tunnetta voidaan nimetä paremmin lapsen omaa kokemusta kuvaavaksi. Viha voi olla esimerkiksi karjuva leijona tai tumma möykky. Voitte pohtia, milloin lapsi on tuntenut tällaisia tunteita ja miten lapsi toimi, kun tunne oli vierailemassa.

Ennen seuraavan harjoituksen tekemistä nimeä lapsen kanssa haastava tunne, jonka käsittelyyn lapsi tarvitsee tukea. Voitte myös pohtia mikä lasta tilanteessa auttaisi. Tässä esimerkissä käytämme tunteelle nimeä musta savupilvi.

1. Laskeudu lapsen tasolle, kun lapsi pystyy keskittämään huomionsa aikuisen puheeseen. Palauta lapsen mieleen keskustelunne mustasta pilvestä ja siitä mitä se saa lapsessa aikaan. Esimerkiksi: *"Muistatko, kun puhuimme aikaisemmin mustasta pilvestä, joka saa sinun koko kehosi jännittymään?"*
2. Aikuinen ohjaa lapsen keskittymään hengitykseensä ja kannustaa lasta sisäänhengityksen jälkeen puhaltamaan oikein pitkään suun kautta ulos. Tehokeinona voi käyttää mielikuvitusta. Esimerkiksi: *"Näetkö, nyt musta, tumma pilvi tulee ulos suustasi. Puhalla vielä vähän pidempään."* Lisäksi sisäänhengityksen aikana lasta voi ohjata hengittämään sisään jotain, joka voisi häntä auttaa, kuten rauhaa tai voimaa.
3. Kun lapsi on hetken puhallellut, aikuinen voi kysyä lapselta: *"Näitkö, kuinka iso ja tumma savupilvi tuli ulos vai pienenikö se? Tuntuuko olosi nyt helpommalta? Tarvitsetko jotain tässä hetkessä?"*



 Väestöliitto

### **Kaipaatko lisää vinkkejä ja tukea tunnesäätelyyn ja tunnetaitoihin?**

Väestöliiton Perhepulma-palvelu tarjoaa maksutonta ammatillista keskustelutukea alle 18-vuotiaiden lasten vanhemmille. Voit tulla keskustelemaan ammattilaisen kanssa mm. vanhemmuuteen, lasten kasvuun tai kasvatukseen, ihmissuhteisiin tai seksuaalisuuteen liittyvistä huolista ja pohdinnoista.

[www.hyvakysymys.fi/perhepulma](http://www.hyvakysymys.fi/perhepulma)

 Väestöliitto