

VINKIT VANHEMMILLE TUNNETAITOJEN TUKEMINEN



1

Anna tilaa erilaisille tunteille.

Lapsen ei tarvitse olla aina iloinen tai reipas. Kaikki tunteet ovat sallittuja.

2

Ole läsnä ja saatavilla.

Kuuntele enemmän kuin ratkaiset. Usein lapsi tarvitsee vain turvallisen aikuisen, joka on läsnä.

3

Nimeä tunteita yhdessä.

"Huomaatko, että sinua taitaa jännittää?" Tunteiden sanoittaminen auttaa niiden käsittelyssä.

4

Ota tunne vastaan sen sijaan, että vähättelisit sitä.

Sen sijaan että sanoisit "Ei se mitään", kokeile tai olepas reipas, kokeile sanoa "Ymmärrän, että tuo tuntuu sinusta isolta ja vaikealta."

5

Muistuta lasta, että uusiin tilanteisiin, muutoksiin ja uusien asioiden opetteluun kuuluu luonnollisena tunteena myös epävarmuus ja jännittäminen.

6

Näytä itse mallia.

Kerro omista tunteistasi ja osoita miten niiden kanssa pärjää.

Muista myös olla lempeä itsellesi.

**Vanhemman ei tarvitse löytää oikeita sanoja joka kerta.
Riittää, että lapsi kokee olevansa kuultu ja hyväksytty.**