

Millainen on sinun tunnereppusi? – Aikuinen tunnekasvattajana

Lapsia ja nuoria kotona, työn puolesta tai vapaa-ajalla kohtaavina aikuisina meillä on tärkeä rooli toimia tunnekasvattajina. Aikuisina autamme lapsia ja nuoria nimeämään sekä tunnistamaan tunteita ja pysähdymme yhdessä pohtimaan muun muassa sitä, miksi joku asia suuttuttaa, riemastuttaa tai aiheuttaa hämmennystä. Aikuinen tukee lasta myös isojen tunteiden kanssa, opettaen esimerkiksi keinoja purkaa suuttumusta tai käsitellä pettymystä. Lapsen kiukun laannuttua voidaan miettiä yhdessä, mikä tunteen aiheutti ja miten sen kanssa voisi ensi kerralla toimia. Yhtä tärkeää on olla jakamassa lapsen ja nuoren kanssa myös ilon ja riemun tunteita.

Aikuisina välitämme lapsille ja nuorille viestiä, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Tämä tarkoittaa myös sitä, että olemme yhtä lailla arvokkaita niin iloisina kuin pettyneinä tai suuttuneina. Yksikään tunne ei ole väärä, mutta tunteen ohjaamina tehdyt teot voivat olla. Suurikaan tunne ei oikeuta esimerkiksi loukkaamaan toista. Tämä ei ole meille aikuisillekaan aina helppoa. Totuus on, että lapset oppivat esimerkistä ja ottavat mallia aikuisilta: sen, mitä vaadimme lapsilta, tulee näkyä omassa elämässämme.

Nyt siis tutkimaan omaa tunnereppua! Millä sinun reppusi on pakattu? Onko sinun esimerkiksi jostain syystä vaikea kohdata vihan tunteita, kateutta tai koetko turhautumista, jos toinen ei opi kanssasi samaan tahtiin? Osaatko iloita toisten puolesta ja olla ylpeä omista onnistumisista? Yhtä tärkeä taito on kyetä tarkastelemaan sitä, mitä jää sanomatta ääneen. Minkälaisin elein ja ilmein viestit kehollasi? Kun opettelemme kertomaan tunteistamme avoimesti, myös lapsemme tottuvat samankaltaiseen avoimuuteen ihmissuhteissaan.

Kutsumme sinut mukaan tuulettamaan tunnereppua toiminnalliseen tunnetaitoiltaan ja pysähtymään hetkeksi oman itsesi äärelle. Illasta saat vinkkejä tunnekasvattajana toimimiseen, olitpa sitten vanhempi, lapsen läheinen, ammattilainen tai vain muuten aiheesta kiinnostunut.

Nuorisotyön koordinaattori, Outi Ritari-Alho
Koordinaattori, Piia Savio

Tervetuloa MLL Tampereen osaston ja Pirkanmaan Osuuskaupan järjestämään maksuttomaan Tunnerepun tuuletus -tunnetaitoiltaan 21.11. kello 17.00-19.00 Laivapuiston perhetaloon (Tiiliruukinkatu 1, Tampere). Mukaan mahtuu 30 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu.

Ilmoittautumaan pääset tästä:

<https://mll-tampere.lv.creamailer.fi/survey/k1qk0bf9n5amq>