Tutustu tunteisiin

TOMERA TEPI

Vanhemman opas

©2022 Tomera Tepi: Vanhemman opas.

Maija Leahy, Sara Geay, Carey Jääskeläinen.

Graafinen suunnittelu ja kuvitus: Shiona Finlinson ja Freya Jääskeläinen

Yhteistyössä Familia ry:n kanssa

ISBN 978-952-65005-0-8 (softcover)
ISBN 978-952-68043-9-2 (PDF)

FAMILIA

bilingual Family Network

Sisällysluettelo

1. Kirjailijoiden kirjeet 2
2. Mitä tarkoitamme tunteilla ja henkisellä hyvinvoinnilla? 3
3. Ajatukset, käyttäytyminen ja tunteet 4
4. Lastemme henkisen hyvinvoinnin tukeminen 5
5. Keskustelu lasten kanssa 6
6. Rohkaise lastasi ajattelemaan itse 10
7. Tunteet 11
8. Onnellisuus 13
9. Vihaisuus 15
10. Pelko 18
11. Inho 21
12. Surullisuus 24
13. Neuvoja ja keskustelun aloituksia 27
14. Itsehoitovinkkejä aikuisille 30
15. Tukea 32
16. Lähteet 34

Rakkaat vanhemmat,

Maailmanlaajuisen pandemian ja epävakaan poliittisen tilanteen seurauksena lapsemme tarvitsevat tukeamme enemmän kuin koskaan. Lapset eivät ole päässeet liikkumaan vapaasti viimeisen parin vuoden aikana, vaan ovat joutuneet kestämään epävarmoja aikoja ja häiriötekijöitä arjen rutiineissaan. Ajattelimme, että nyt on hyvä aika luoda tämä vanhemmille tarkoitettu opas, jonka toivomme auttavan sinua tukemaan lapsesi henkistä hyvinvointia ja kehitystä.

Tämän oppaan olemme luoneet me, viimeisen vuoden opiskelijat Diakonia-ammattikorkeakoulusta, antamaan sinulle, vanhemmalle, työkaluja ja tietoa lapsesi tukemista varten. Kirjan tarkoituksena on tukea sinua vanhempana:

- *Ymmärtämään lapsesi tunteita ja tuntemuksia*
- *Ymmärtämään, miksi lapset tuntevat kyseisiä tunteita*
- *Miettimään, miksi ja mistä nämä tunteet syntyvät*
- *Löytämään terveellisiä tapoja käsitellä tunteita*

Uskomme, että tukemalla lastasi ymmärtämään hänen tunteitaan ja tuntemuksiaan, tuet myös hänen kasvuaan ja kehitystään kohti onnellista ja hyvinvoivaa aikuisuutta. Lisäksi toivomme sen auttavan luomaan rakastavan yhteyden ja keskinäisen ymmärryksen sinun ja lapsesi välille.

Opiskelijoina ja vanhempina meillä on ymmärrys lapsia ja heidän emotionaalisia tarpeitaan kohtaan, ja tiedämme myös kuinka vaikeata tietyistä asiaoista on puhua heidän kanssaan.

Ylitse muun kuitenkin toivomme, että sinä ja lapsesi nautitte yhteisestä ajastanne oppaamme parissa.

Mukavia lukuhetkiä!

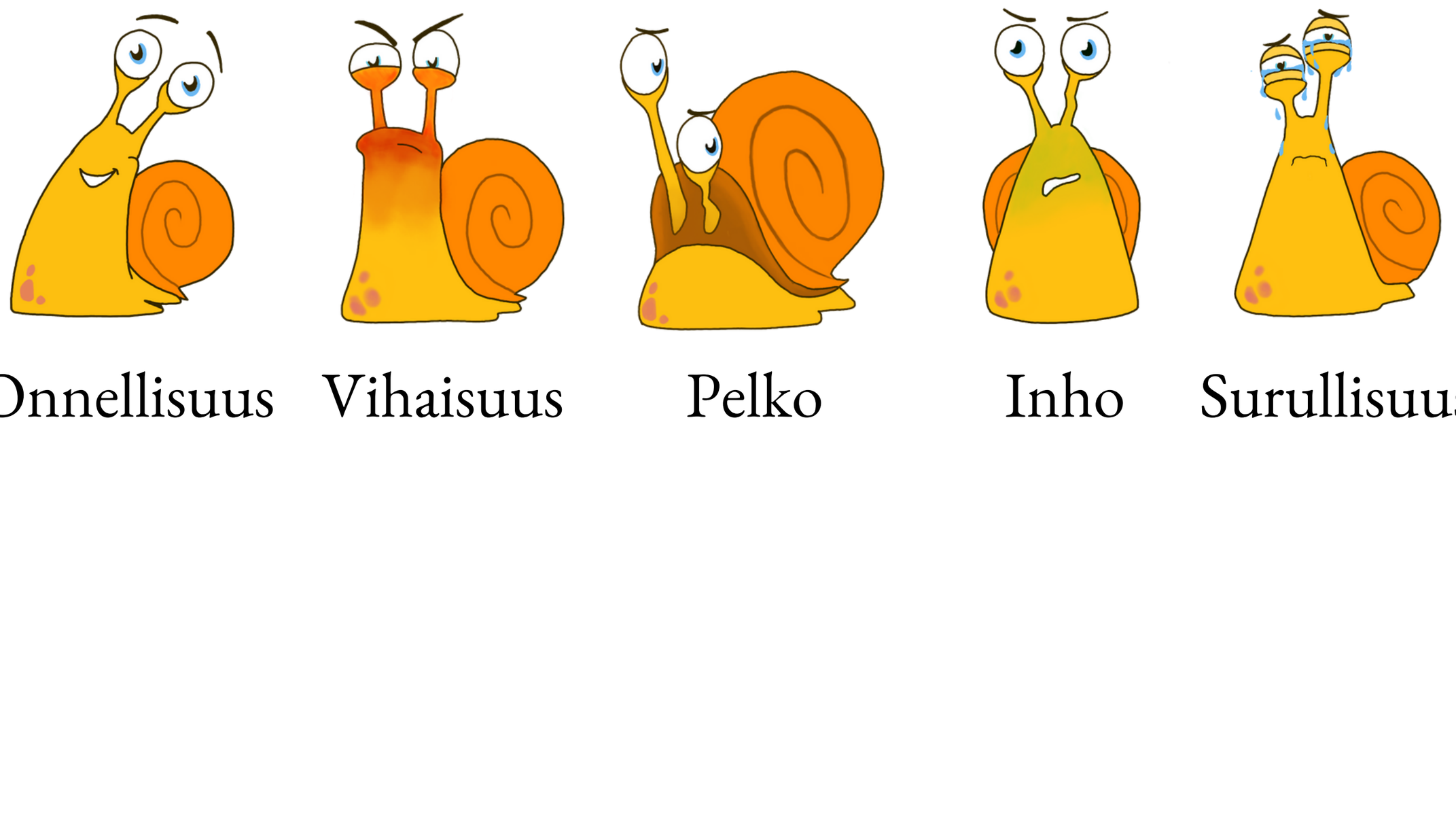
Sara Geay, Carey Jääskeläinen and Maija Leahy

Mitä tarkoitamme tunteilla ja henkisellä hyvinvoinnilla?

Tunteita kohdataan jokapäiväisessä elämässä. Niin aikuiset, kuin lapset kokevat samoja tunteita ja samanlaisia reaktioita. Näitä ovat kehon reaktiot ja käyttäytymisreaktiot, eri tunteita kokiessa. Esimerkiksi koulun tai uuden työn aloittaminen voi aiheuttaa meille oikean tunteiden sekamelskan. Saatamme kokea sekä pelkoa että jännitystä, mutta myös onnea ja ylpeyttä.

Lapset, sekä aikuiset kokevat tunteensa kehoissaan erilaisina muutoksina. Hermostuessaan molemmat voivat kokea hikoilua, vatsan pistelyä ja ruumiin lämpötilan muutoksia. Aikuisten ja lasten reaktiot tunteisiin ovat hyvin samalaista. Esimerkiksi surullisena molemmat ilmaisevat tunteensa kasvojen ilmeiden välityksellä.

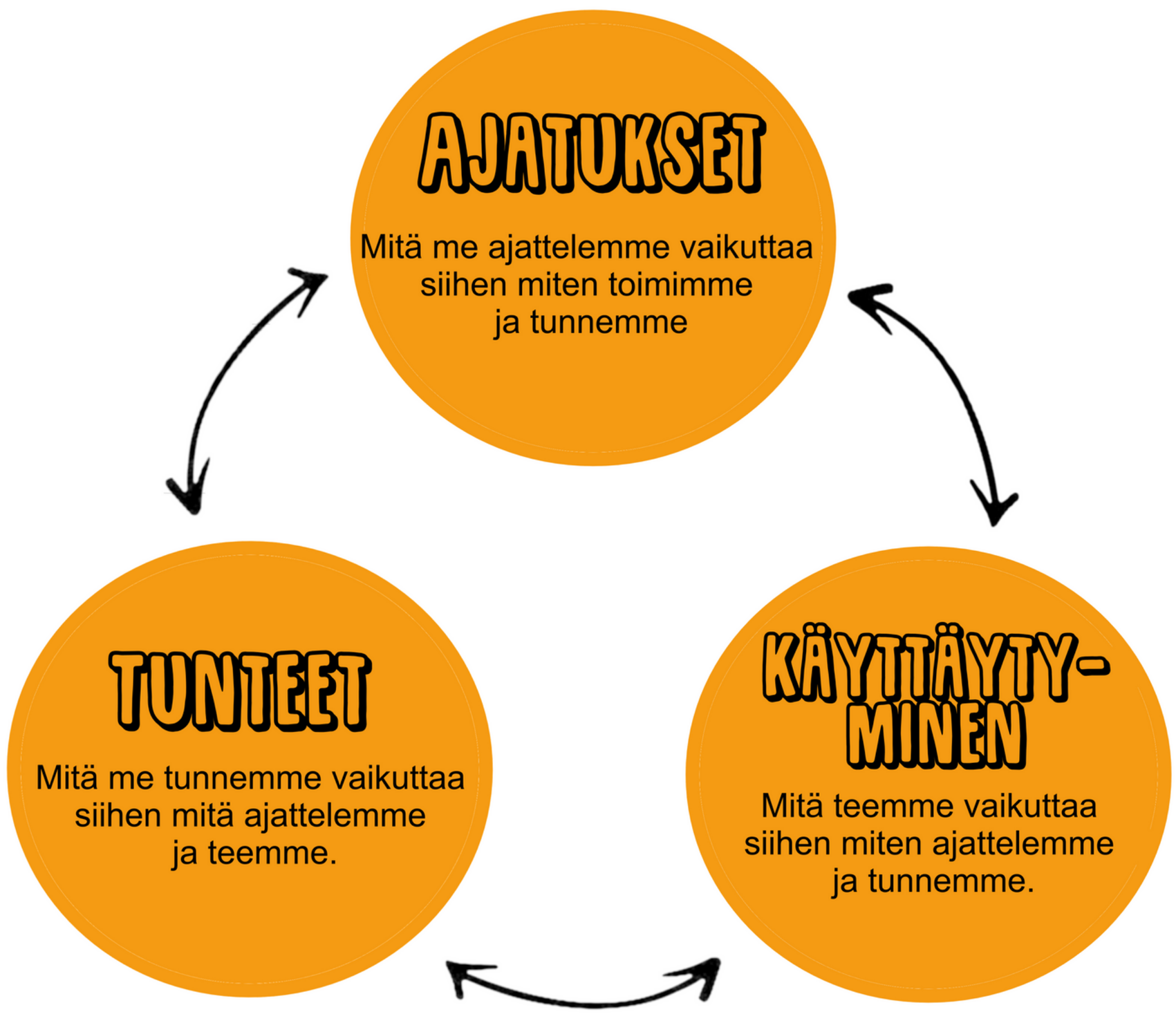
Monet asiantuntijat uskovat ihmisillä olevan viisi perustunnetta:



Onnellisuus Vihaisuus Pelko Inho Surullisuus

Ajatukset, käyttäytyminen ja tunteet

Meidän tunteemme ovat yhteydessä ajatuksiimme ja käyttäytymiseemme. Tämä pätee myös lapsiin. Siksi lasten onkin tärkeää oppia, että heidän tuntemuksensa ovat yhteydessä heidän ajatuksiinsa, tunteisiinsa ja käyttäytymiseensä.



Lasten ollessa tietoisia tästä kolmisuuntaisesta prosessista, he pystyvät paremmin hallitsemaan käyttäytymistään, tunnereaktioitaan ja häiritseviä ajatuksiaan.

Mitä voimme tehdä tukeaksemme lasten henkistä hyvinvointia?

- On tärkeää kuunnella lasta ja antaa hänelle täysi huomiomme kun he puhuvat meille.

- Meidän tulee tuntea ja ymmärtää itsemme, ja kuinka me itse käsittelemme omia tunteitamme. Olemme lastemme esikuvia ja siksi lapset oppivatkin paljon tunteidensa käsittelystä ja omista tunteistaan meitä seuraamalla.

- Meidän vanhempien täytyy kunnioittaa lastemme tunteita, ajatuksia ja mielipiteitä.

- Meidän täytyy oppia lisää tunteista ja miten lapsemme ilmaisevat tunteitaan.

- Meidän täytyy ottaa selvää miten vanhempana voimme tukea lastamme hänen prosessoidessaan ajatuksiaan ja tunteitaan, ja rohkaista heitä säätelemään heidän tunteitaan.

Keskustelu lasten kanssa

Toimiaksemme tehokkaasti lapsen vanhempana ja huoltajana meidän on myös pohdittava tapaa, jolla kommunikoimme lastemme kanssa.

Reflektoiva kuuntelu ja puhuminen:

Reflektoiva kuuntelu on tehokas tapa kommunikoida lasten kanssa. Kun lapsi kokee tulleensa kuulluksi, se tukee ja auttaa häntä kehittämään itseluottamusta itsensä ilmaisemiseksi, sekä puhumaan tunteistaan ja tuntemuksistaan kanssasi.

Joskus puhuessamme lapsillemme kiirehdimme vakuuttamaan lapsemme pois hänen negatiivisista ajatuksistaan ja tunteistaan, tai siirrymme suoraan "ongelmanratkaisutilaan".

Esimerkki:

Lapsi: ”Pelasin surkeasti harjoituksissa tänään”

Aikuinen: ” Älä hupsuttele. Näin sinun heittävän palloa hienosti!”

Lapsi: ”Enkä heittänyt. Minä vihaan urheilua! Olin ihan surkea!”

Aikuinen: ”Älä viitsi, et sinä sitä vihaa. Tiedän sinun pitävän urheilusta ja viime viikolla harjoituksissakin sujui hyvin."

Lapsi: ”Eikä, minä vihaan urheilua, enkä ikinä enää aio pelata!”

Tämä on tyypillinen ja normaali reaktio, ja vanhempana ajattelemme, että teemme oikein rohkaisemalla lastamme. Tämä lähestymistapa voi kuitenkin johtaa siihen, että:

- Lapsemme ajattelevat, että heidän tunteillaan ja ajatuksillaa ei ole väliä.

- Me aikuiset emme kuuntele lastemme ajatuksia tai tunteita.

- Opetamme lapsillemme, että tunteiden ja haavoituvaisuuden myöntäminen on väärin.

- Läpsemme tuntevat, etteivät heidän tuntemuksensa ja tunteensa ole tärkeitä.

Jotta voimme tukea lapsiamme kunnolla ja osoittaa heille, että kuuntelemme, ja heidän ajatuksensa ja mielipiteensä ovat päteviä, meidän tulee rohkaista lapsiamme ilmaisemaan tunteitaan ja tuntemuksiaan. Teemme tämän käyttämällä reflektoivaa kuuntelutapaa. Näin annamme heille tilaa REFLEKTIOIDA omia tunteitaan ja sanomisiaan.

Kun puhut lapsesi kanssa, kokeile yksinkertaisesti toistaa hänen sanomansa hänelle takaisin, esimerkiksi:

Lapsi: ”Olin ihan surkea harjoituksissa tänään!”

Aikuinen: ”Pelasitko huonosti harjoituksissa?”

Lapsi: ”Joo, olin ihan surkea. En saanut palloa kiinni.”

Aikuinen: ”Sinulla oli siis hankaluuksia pallon kanssa?”

Lapsi: ”Joo, olin ihan surkea. Kaikki muut pelasivat paremmin kuin minä.”

Aikuinen: ”Luulet, että muut pelasivat paremmin? Miltä se tuntui?”

Lapsi: ”Minua suututti, kun en saanut palloa kiinni.”

Aikuinen: ”Okei, suutuit siis, koska et saanut palloa kiinni. Mitä muuta harjoituksissa tapahtui?”

Lapsi: ”No minä tein kyllä yhden maalin. Se oli tosi kivaa!”

Näin puhuminen lapsillemme osoittaa heille, että heillä on huomiomme ja me kuuntelemme. Se auttaa heitä pohtimaan ja ilmaisemaan tunteitaan. Sen avulla he voivat myös puhua ja ajatella tilannetta uudelleen. Emme vanhempina saa yrittää ajaa omia mielipiteitämme näihin keskusteluihin ja meidän tulee pitää huolta siitä, että pysymme rauhallisina. Pysymällä rauhallisena voimme näyttää lapsillemme, kuinka keskustelua ohjataan ja kuinka ilmaista itseään rauhallisesti ja harkiten.

Keskustelu alkaa kuuntelemalla

- Kuuntele lastasi, kun hän puhuu sinulle, ja anna hänelle täysi huomiosi.
- Yritä olla kritisoimatta ja tuomitsematta lapsesi sanomisia.
- Toista lapsen sanoma hänelle takaisin, jotta hän tietää sinun kuunnelleen.
- Pyri olemaan käyttämättä sanoja, jotka saavat lapsen ajattelemaan hänen ylireagoineen
- Palaa myöhemmin takaisin keskustelunaiheisiin, joiden käsittelyyn uskot lapsen tarvitsevan enemmän aikaa.
- Pienet ja säännölliset lapsen kuuntelukerrat toimivat hyvin. Aiheiden uudelleenkäsittely on hyvä tapa lapselle käsitellä asioita.

Pyri tukemaan lastasi ottamaan osaa avoimiin ja rehellisiin keskusteluihin kotona.

- Tämä tukee lasta ajattelemaan, että heidän sanomallaan on merkitystä.
- Se myös auttaa lasta saamaan itseluottamusta ja sinnikkyyttä ilmaista ajatuksiaan ja tunteitaan.
- Kyky ilmaista itseäsi aikuisena on tärkeä jokapäiväinen työkalu ja sitä tarvitaan kaikilla elämän alueilla.

Muista, että tapa jolla lapsesi käyttäytyy koulussa tai kotona, ja hänen ilmaisemansa tunteet ovat osa lapsesi ajatuksia. On tärkeää yrittää ymmärtää, mitä lapsi ajattelee, ennen kuin tuomitsemme hänen käyttäytymistään ankarasti.

Rohkaise lasta ajattelemaan itse

Lapset odottavat luonnostaan aina pahinta ja usein liioittelevat tilanteita. Tämä on normaalia, mutta vanhempana voimme tukea lastamme katsomaan asioita eri näkökulmasta:

- Anna lapsesi ilmaista vahvimmat tunteensa ja ajatuksensa asioista.

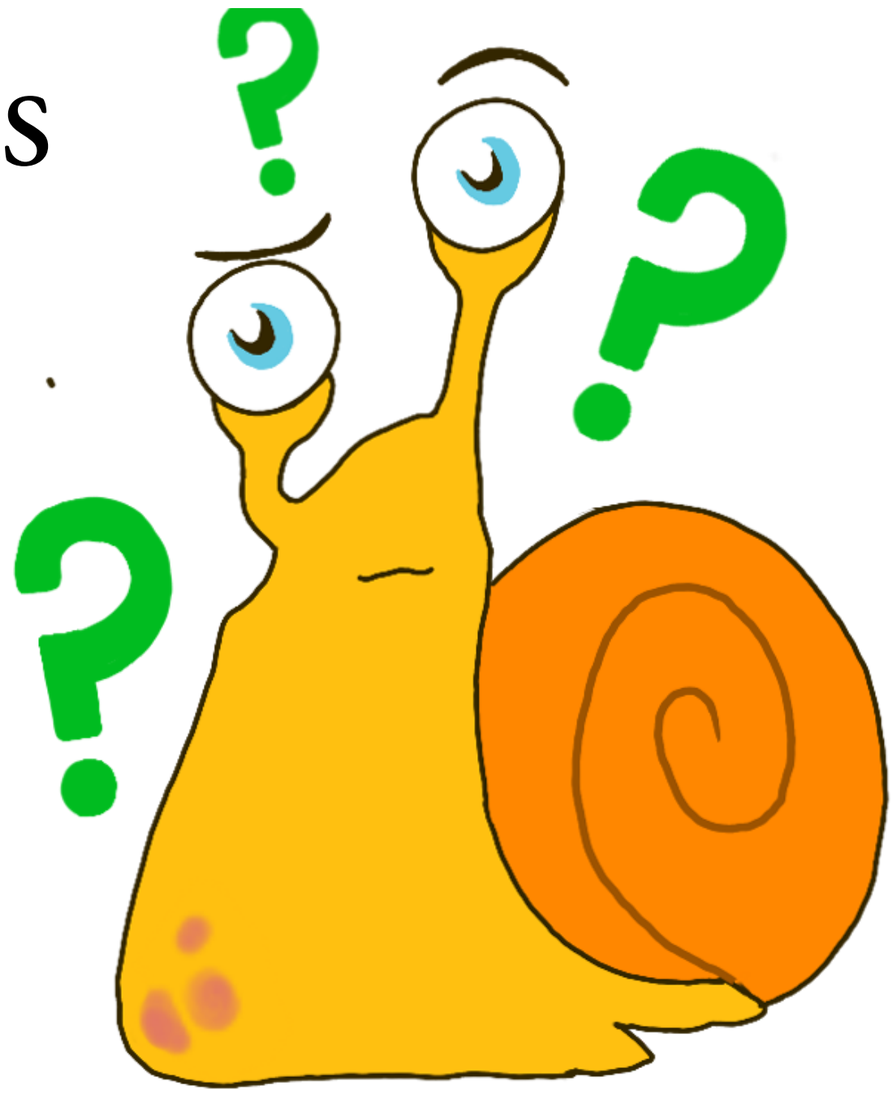
- Pyydä sitten lastasi miettimään, mikä olisi parasta, mitä siinä tilanteessa voisi tapahtua. (Anna lapsesi tarkentaa ja liioitella niin paljon kuin hän haluaa).

- Lopuksi, todistaaksesi hänelle asian todellinen laita, pyydä lastasi miettimään, mikä on kyseisen tilanteen todennäköisin lopputulos.

Muista, että kaikki tunteet, myös negatiiviset, ovat sallittuja. Meidän kaikkien täytyy kokea negatiivisia tunteita ymmärtääksemme, kuinka kehomme ja muut ihmiset reagoivat näihin tunteisiin. On tärkeää muistaa, että emme voi aina olla onnellisia ja onnistua kaikessa niin omassa kuin lastemmekaan elämässä. Se, mitä voimme tehdä, on etsiä parempia tapoja, joilla lapsemme ja me voimme käsitellä tunteita ja tuntemuksia.

Seuraavassa osiossa tarkastelemme viittä perustunnetta tarkemmin:

1. Onnellisuus
2. Vihaisuus
3. Pelko
4. Inho
5. Surullisuus



ONNELLISUUS

Vanhempana haluamme lastemme olevan onnellisia. Mutta mitä onnellisuus on? Lapset voivat yhdistää onnellisuuden haluamaansa leluun, karkkien tai kakun syömiseen, tai hauskan pelin pelaamiseen. Nämä ovat lyhytaikaisia onnen hetkiä. Ne saavat meidät hetkellisesti onnelliseksi, mutta aikuisen tai lapsen elämässä palkitsevin onni on pitkäaikainen onnellisuuden tunne.

Pysyvä tai pitkäaikainen onnellisuus syntyy hyvästä emotionaalisesta ja henkisestä hyvinvoinnista. Asiantuntijat uskovat, että jos lapsen turvallisuus, selviytyminen ja perusmukavuudet ovat taattuja, ulkoiset tekijät, kuten pelit, lelut ja herkulliset ruoat, eivät vaikuta lapsen onnellisuuteen suuresti. Lapsen onnellisuus syntyy harjoittelun ja tavanomaisen onnellisuuden oppimisen kautta. Vanhempana voimme tukea lapsiamme ymmärtämään onnellisuutta, kuinka tuntea olonsa onnelliseksi ja opettaa lapsillemme, että he hallitsevat omaa hyvää mieltään.

Lastemme huoltajina on tärkeää, että pidämme huolta itsestämme ja näytämme esimerkkiä siitä kuinka olla onnellinen. Lapset näkevät onnellisuutemme ja oppivat, että heidänkin tulisi pyrkiä siihen omassa elämässään. Jos siis pidämme huolta itsestämme ja teemme omasta elämästämme onnellista ja tyydyttävää, tuemme myös lapsiamme ymmärtämään, mitä pitkän aikavälin onnellisuus on.

Lapsen onnellisuus paranee hyvien, läheisten suhteiden ansiosta hänen huoltajiinsa. Kun lapsella on hyvä suhde häntä hoitavaan tahoon, yleensä vanhempaan tai vanhempiin, se parantaa lapsen itsetuntoa ja asettaa hänelle esimerkin tulevista ystävyys- ja parisuhteista aikuisena. Hyvät suhteet ystäviin, kollegoihin ja ympäröivään maailmaan ovat tärkeitä takaamaan pitkää kestävää onnellisuutta.

Vanhempina me voimme rohkaista ja näyttää esimerkkiä rutiineista, ja tavoista jotka edistävät positiivista mielenterveyttä ja onnellisuutta:

- Säännöllisen unirutiinin ja -aikataulun luominen – Riittävä uni on välttämätöntä tunnevakauden ja onnellisuuden kannalta.
- Syö terveellisiä ravitsevia ruokia kehomme ja mielemme ruokkimiseksi.
- Viettäkää laatuaikaa säännöllisesti yhdessä ilman häiriötekijöitä.

Luo terveellisiä tapoja ja todista, että aktiivisuus on hyödylinen lisä heidän elämäänsä. Esim. lyhyet kävelylenkit, leikkiminen puistossa, uinti tai pallon potkiminen ja heittely.

Aurinko ja onnellisuus

Yritä käydä säännöllisesti ulkona lasten kanssa. Vain 20 minuuttia päivässä ulkona, auringossa riittää. Talvella Suomessa voi olla vaikeaa löytää aurinkoisia päiviä, mutta yritä pysyä aktiivisena silloinkin.

- Auringonvalo auttaa meitä tuottamaan ilohormonia, serotoniinia, joka lisää onnellisuuden tunnetta.
- Se myös tukee unihormonia, melatoniinia. Ulkona auringossa oleminen voi siis tehostaa ja tukea sinun ja lapsesi unirutiinia.
- Aurinko on myös D-vitamiinin lähde, joka on tärkeää luuston lujuudelle, mutta myös aivoillemme.

VIHAISUUS

Vihan tunne on ihmiselle luonnollinen reaktio. Jokainen kokee toisinaan vihaisuutta, ja se on tärkeä tunne, sillä toisinaan se suojelee meitä vahingoilta ja vaaroilta. Toisaalta, jos vihaisuutta ei opita hallitsemaan, voi se muuttua aggressiivisuudeksi. Hallitsematon viha ja aggressio voivat olla erittäin haitallisia henkilölle itselleen, sekä hänen läheisilleen. Siksi rakentavien ja turvallisten vihanhallintamenetelmien oppiminen varhain on tärkeää.

Samalla on hyvin tärkeää, että opimme ilmaisemaan vihaisuuttamme melko vapaasti. Vihaisuus voi olla erittäin epämiellyttävä tunne, mutta käsittelemättömänä saattaa paisua ja muodostua ongelmaksi. On tärkeää pyrkiä tunnistamaan vihan lähde. Yleensä ongelmat syntyvät, kun emme tunnista vihamme syytä ja puramme vihaamme johonkin tai johonkuhun muuhun kuin oikeaan kohteeseen.

Mistä tunne tulee:

Usein aloitteentekijänä toimii jokin toinen voimakas tunne, joka purkautuu vihan tunteena. Iästä riippumatta saatamme ensin tuntea esimerkiksi häpeää, pelkoa tai pettymystä, mutta tulkitsemme ja muunnamme sen vihaksi. Viha voi toimia puolustusmekanismina kun tunnemme olevamme haavoittuvia, mutta emme halua muiden näkevän sitä. Saatamme myös ajatella, että vihamme toimii välineenä pelotellaksemme jonkun pois luotamme, vaikka todellisuudessa me pelkäämme heitä.

Pienten lasten kohdalla viha piiloutuu usein haluamisen-tunteen taakse. Lapset vasta oppivat hallitsemaan impulssejaan ja tunnistamaan eron haluamisen ja tarvitsemisen välillä. Välillä heidän on vaikea tunnistaa näiden kahden tunteen eroa, joten he usein reagoivat suuttumalla, kun eivät heti saa haluamaansa.

Miten se purkautuu:

On monta sanaa jotka kuvaavat vihaa. Vihaiset ihmiset voivat olla ärtyneitä, raivostuneita, ärsyyntyneitä, katkeria, pahantuulisia, äreitä, turhautuneita ja niin edelleen. Usein sanat saattavat kuvailla vihan vakavuutta tai jopa antaa vihjeen sen syystä.

Viha aiheuttaa niin lapsilla, kuin aikuisilla fyysisiä reaktioita kiihduttämällä sykettä, laajentaen pupilleja ja jäykistämällä lihaksia. Saatamme purra huultamme tai puristaa kätemme nyrkkiin. Meidän on ehkä tehtävä jotain fyysistä vapauttaaksemme vihan tunteen aiheuttaman paineen. Lapsilla vapauttavana tekijänä toimii usein huutaminen tai itkeminen, ehkä molemmat. Joskus lapset saattavat turvautua fyysisempään toimintaan, kuten potkimiseen, lyömiseen tai puremiseen. Tähän aikuisten on puututtava heti ja opetettava lapselle jokin toinen keino vihan purkamiseen. Usein vihaisen tunteenpuuskan jälkeen lapsi tarvitsee läheisyyttä ja rohkaisua. He kaipaavat kosketusta. Fyysiset reaktiot voivat myös saada lapsen hyvin väsyneeksi.

Kuten aiemmin mainittiin, vihaisuuden kokeminen ja ilmaiseminen on tärkeää. Vihaisuutta ilmaisevien keinojen harjoittaminen voi olla elinikäinen prosessi, koska myös vihamme syyt ja tapamme reagoida muuttuvat ikääntyessämme. Jos emme opi sanoittamaan ja analysoimaan vihantunteitamme tai päädymme aina tukahduttamaan vihaiset tunteemme, voi siitä muodostua niin fyysiseen , kuin henkiseen terveyteen liittyviä seurauksia. Vihan tukahduttaminen voi johtaa muun muassa masennukseen, ahdistukseen, minäkuvan vääristymiseen ja jopa fyysiseen kipuun.

Terveellisiä tapoja käsitellä vihaisuutta:

Ollessa tekemisissä vihaisen lapsen kanssa, on tärkeää, että me aikuiset emme vastaa lapsen vihaan vihalla. Myötätunto ja rauhallinen lähestymistapa ovat parempi tapa ragoida. Lapset kiinnittävät huomiota siihen, mitä heidän ympärillään tapahtuu, ja ryhtyvät herkästi jäljittelemään todistamiaan tapoja ilmaista vihaa. Lasten kanssa asuvien aikuisten on hyvä tiedostaa tämä.

Vihaisuus on sallittua ja se pitää tehdä selväksi lapselle. Vihaisuus ei ole asia, jota lapsen pitäisi hävetä. Vihaisuus ei kuitenkaan anna lapselle oikeutta tehdä tai sanoa mitä tahansa. Aikuisina meidän tulee selittää lapselle rauhallisesti, että vihan takana on jokin muu asia tai tunne, joka sai hänet vihaiseksi. Keskity syyhyn - mistä se tulee? Mitä asialle voitaisiin tehdä? Miksi se suututtaa lasta? Syystä puhuminen, sen piirtäminen ja siitä kirjoittaminen voi auttaa.

Lasten voi olla vaikea ilmaista vihaansa. Tässä tapauksessa aikuisten tulisi auttaa lasta reflektoivilla kysymyksillä, kuten: "Näyttää siltä, että suutuit, koska peli sujui huonosti?" tai "Oletko vihainen, koska et saanut mitä halusit?" Sen lisäksi, että aikuisen tulee tukea lasta ymmärtämään vihansa syy, on aikuisen tehtävänä myös vakuuttaa lapselle, että hänen vihansa tunne on normaalia, eikä se suututa tai pelota aikuista.

On hyvä sopia yhdessä asioista, joita lapsi voi tehdä suuttuessaan. Todennäköisesti vihan huipulla lapsi ei pysty istumaan paikallaan ja reflektoimaan. Hän saattaa tarvita aikaa päästääkseen höyryt ulos. Voit esimerkiksi sopia sanasta, jolla lapsi voi ilmaista kasvavaa vihantunnettaan. Voitte sopia paikan kodin sisällä tai ulkopuolella, jonne lapsi voi mennä rauhoittumaan. Jotkin esineet, joita lapsi voi käyttää vapauttamaan fyysistä jännitystään voivat myös olla hyödyllisiä, kuten pallo, jota potkia tai heitellä ympäriinsä.

Siltä varalta, että lapsesi sanoo tai tekee jotain hetken mielijohteesta, on hyvä harjoitella anteeksi pyytämistä ja oman huonon käytöksensä myöntämisen tärkeyttä. Lapsia ei tule kannustaa nimittelyyn tai muuten loukkaavaan kielenkäyttöön, mutta jos näin tapahtuu, lapsen tulee myös oppia pyytämään anteeksi tekojaan jo pienestä pitäen.

Jos lapsi reagoi vihaan kasvavalla aggressiivuudella, kannattaa kääntyä ammattilaisten puoleen. Tämän kirjasen lopussa on vinkkejä, mistä voi etsiä tukea.

PELKO

Pelko on vaistomainen tunne, joka reagoi fyysiseen, emotionaaliseen tai psyykkiseen vammaan, olivatpa ne todellisia tai kuviteltuja. Vaikka pelkoa pidetään perinteisesti "negatiivisena" tunteena, sillä on tärkeä tarkoitus suojella meitä, aktivoiden meidät käsittelemään potentiaalista vaaraa ja selviytymään. Käytämme monia erilaisia sanoja ilmaisemaan pelottavia tunteita tunteen voimakkuuden perusteella, kuten ahdistus, pelko, paniikki tai kauhu. Joissakin tapauksissa pelko voi ilmaantua heti yllättymisen jälkeen, ja se voi korreloitua vihan kanssa.

Mistä tunne tulee:

Vahingoittumisen uhat, olivatpa ne todellisia vai kuviteltuja, laukaisevat pelkoa meissä kaikissa. Kun tunnistamme vaaran tai vahingon uhan, aivomme keskittävät huomiomme ja tehostavat aistejamme auttaakseen meitä toimimaan nopeasti, sekä estämään havaitsemamme mahdollisuuden vahingoittumiseen. Pelkoreaktio on nopeampi kuin tietoinen ajattelumme, joten se voi pelastaa henkemme saamalla meidät toimimaan välittömästi tuhlaamatta arvokasta aikaa ajatteluun. Kun pelkoreaktio aktivoituu ja aistimme voimistuneet, voimme turvallisesti tutkia ja arvioida havaittua vaaraa. Vasta sen jälkeen pelkoreaktiomme voi laueta. Jos uhka on todellinen, voimme siirtyä pohtimaan parasta toimintatapaa päästäksemme pelottavasta tilanteesta pois.

Vaikka maailmassa on paljon asioita, jotka suurinosa kokee pelottaviksi, mikä vaan voi aiheuttaa ihmisessä pelon tunteen. Joskus kova melu voi säikäyttää meidät ja aiheuttaa pelkoreaktion, vaikka todellista vaaraa ei ole. Heti kun ymmärrämme, että vaaratilannetta ei ole, pelkoreaktio antaa periksi.

Miten se purkautuu:

Pelon ja yllätyksen tunteet saavat aikaan hyvin samankaltaiset kasvojen ilmeet ja ne voidaankin sekoittaa toisiinsa. Yleisesti ilmeen tunnistaa kohonneista kulmakarvoista, silmistä "laajentuneina pelosta", venyneistä sieraimista ja kireistä huulista, jotka osoittavat yleensä hieman alaspäin. Keho reagoi pelkoon normaalisti kiihtyneillä sydämenlyönneillä, vapinalla, hikoilulla, nopealla hengityksellä, ja erityisesti käsivarsien ja jalkojen lihasten kiristymisellä. Kun pelkäämme, kaikki aistimme vahvistuvat, jotta voimme löytää parhaan tavan vastata pelkomme lähteeseen.

Reagoimme pelkoon yleensä yhdellä neljästä eri tavasta: TAISTELE - kun pelko aktivoi voimakasta vihaa motivoimalla meitä fyysiseen tai sanalliseen konfliktiin; PAKENE - kun aivomme päättävät, ettemme voi torjua uhkaa, se aktivoi meidät pakenemaan vaaraa; JÄHMETY - kun aivomme neuvovat kehoa pysymään täydellisen paikallaan, kunnes vaara on ohi; ja ANTAUDU - kun pelko pakottaa meidät pyrkimään miellyttämään pelkomme lähdettä ja pitämään sen mahdollisimman tyytyväisenä riskin vähentämiseksi.

Terveellisiä tapoja käsitellä pelkoa:

Pelko on terve reaktio, joka pitää meidät turvassa ja poissa vaaroista. Jotkut pelot ovat normaaleja lapsuudessa. Ne ovat luonnollinen reaktio, joka perustuu lapsen haavoittuvuuteen ja kokemattomuuteen. Opettamalla lapsellesi kuinka käsitellä hänen omaa pelon tunnettaan, annat hänelle mahdollisuuden kehittää itseluottamusta ja itsenäisyyttä, jota hän tarvitsee tunteakseen olonsa vahvemmaksi ja vähemmän pelokkaaksi.
Emotionaalinen tietoisuus ja säätely on ensimmäinen askel kohti tätä tavoitetta. Kun ymmärrämme, miksi tunnemme tietyllä tavalla, on tunnetta helpompi käsitellä sen ilmaantuessa. Sen sijaan, että yrittäisit poistaa lapsen pelon kertomalla, ettei heillä ole mitään pelättävää, pyri reflektoivaa kuuntelua apunasi käyttäen tukemaan lastasi sanoittamaan, mikä ja miksi se saa hänet pelkäämään.

Kun sekä sinä että lapsesi tiedätte, mikä pelon aiheuttaa ja miksi, tulee sinun aikuisena tunnustaa lapsesi pelko ja auttaa häntä jatkamaan käsittelyä puhumalla tavoista, joilla hän voi löytää rohkeutta. Tee suunnitelma siitä, mitä teette seuraavalla kerralla, kun jotain pelottavaa tapahtuu. Jos kyseessä on toistuva pelko (kuten pimeän tai yksin olemisen pelko), asettakaa yhdessä tavoitteita pelosta ylipääsemiseksi. Tärkeintä on olla kärsivällinen ja johdonmukainen, mutta muista antaa myös kiitosta hänen kovasta työstään ja ponnistelustaan.

Huom: Jos huomaat lapsella olevan toistuvia ja voimakkaita pelkoreaktioita ilman todellista vaaraa, voi se viitata ahdistuneisuuteen. Silloin sinun tulee keskustella asiasta ammattilaisen kanssa.

INHO

Vaikka se saattaa ensin tuntua ajatuksena oudolta, niin inho on yksi viidestä ihmisen ydintunteesta. Se on fyysistä hylkäämistä asialle, jonka koemme jollain tavalla "huonoksi". Yleensä ruoka ja ruuansulatus, kehon jätteet ja taudin kantajat ovat syitä, jotka laukaisevat meissä inhon tunteen suojellakseen meitä niiden haitoilta. Tunne alkaa vauvaiässä, jolloin he voivat osoittaa inhoa tiettyjä asioita kohtaan, mutta kypsyy lopulliseen muotoonsa 4-8-vuotiaana. Inho tunteena on sidottu aistikokemukseemme, mutta myös jonkin asian ajatus tai merkitys voi aiheuttaa inhoa.

Inho oli muinoin selviytymisemme kannalta ratkaiseva tunne, ja se kehotti meitä olemaan tietoisia ruoista, jotka voivat vahingoittaa meitä, eläimistä, jotka kantavat sairauksia ja epähygieenisistä olosuhteita, jotka voivat tehdä meistä sairaita. Kun kehityimme, myös tämä tunne kehittyi. Tiedon turvallisista ja ei turvallisista asioista lisääntyessä fyysinen inho muuttui moraaliseksi inhoksi. Inhon voi nykyään laukaista myös asiat ja teot, jotka koemme moraalisesti tai sosiaalisesti vääriksi.

Mistä tunne tulee:

Kuten aiemmin mainittiin, inho on biologisesti vaistomainen reaktio asioihin, jotka voivat vahingoittaa meitä tai tehdä meistä sairaita. Tunne on tärkeä, koska sillä on suuri suojaava painoarvo lajimme selviytymiselle ja jatkumiselle, johtuen roolistaan myrkkyjen, sairauksien, loisten ja muiden saasteiden välttämisessä. Ruokamieltymyksiemme kehittyminen sekä tietyt psyykkiset häiriöt, kuten pakko-oireinen häiriö ja fobiat, ovat kaikki yhteydessä tai mukautuneita inhon tunteeseen.

Koska inho kehittyy ja muuttuu aikuisuuden aikana, on se vahvasti yhdistettynä ikääntyvän ihmisen moraaliin. Vastenmielisyys on elämässämme ensimmäisinä ilmaantuvia tunnetiloja, jota seuraa ydininho ja makumieltymysten kehittyminen. Teini-iässä kehitämme ihmisten välistä inhoa ja lopulta aikuisina sosiaalis-moraalista inhoa, joka vaikuttaa kulttuurisiin asenteisiin, käytäntöihin ja lakien muodostamiseen.

Miten se purkautuu:

Fyysinen inho on kasvojen signaaleilla varustettu perustunne, jonka tarkkailijat voivat helposti tunnistaa pienestä pitäen. Kulmien rypistäminen, nyrpistynyt nenä, kapeat tai sulkeutuneet silmät, alaspäin käännetty ylähuuli, toisinaan suusta ulkona roikkuva kieli. Nämä kaikki ovat hyvin selkeitä ja yleisiä inhoa edustavia kosvojen ilmeitä. Inho voi myös aiheuttaa väsymystä, pahoinvointia ja oksentelua riippuen siitä, kuinka herkkä henkilö tunteelle on.

Aisteilla on suuri osuus inhoa tunnettaessa. Näkö, haju, melu, maku tai kosketus voivat olla laukaisimia, jotka saavat meidät tuntemaan inhoa. Koska ihmisillä on erilaiset kynnykset eri aisteille, on tärkeää oppia tunnistamaan omien aistiemme herkkyys. Jokin, joka tuoksuu miellyttävältä toiselle, voi aiheuttaa inhoa toisessa. Herkimpien aistiemme tiedostaminen voi auttaa meitä ymmärtämään ja välttämään inhoa aiheuttavia laukaisimia.

Terveellisia tapoja käsitellä inhoa:

Vaikkei inho ole tunne, joka varsinaisesti aiheuttaa vahinkoa, jätettynä huomioimatta se aiheuttaa runsaasti vastenmielisiä tunteita ja tilanteita niin lapsille kuin aikuisille, ja voi myös olla erityisen ärsyttävää muille ympärillämme. Pystymme tekemään itse paljon hallitaksemme inhon tunnetta paremmin.

Ensinnäkin, inho voi auttaa meitä tutkimaan lapsiemme tai omien aistiemme herkkyyttä. Jos tiedämme, että reagoimme enemmän hajuihin kuin kosketukseen, voimme työstää aistia eri tavalla välttääksemme laukaisijoita, jotka aiheuttavat meissä inhon reaktion. Se myös helpottaa meitä määrittämään, mistä ja miten tunne sai alkunsa.

Voimme myös tarkastella, mitkä asiat triggeröivät kyseiset reaktiot meissä. Asioiden, jotka saavat lapsesi tuntemaan inhoa tunnistaminen voi auttaa sinua pohtimaan ja harkitsemaan, josko hänen tuntemansa inho on oikeutettua. Joskus asiat, jotka herättävät meissä inhoa, eivät ole vaarallisia tai haitallisia hyvinvoinnillemme.

Viimeisimpänä, kun inho tulee ihmisen perustoimintojen tielle (kuten psyykkisten häiriöiden yhteydessä), psykologit normaalisti käyttävät apunaan terapiaa, joka on asteittaista altistumista ärsykkeelle, kunnes henkilö ei enää inhoa sitä.

SURULLISUUS

Surullisuus on voimakas tunnetila. Kuten moniin muihinkin tunteisiin, ihmiset reagoivat suruun yksilöllisesti. Minun suruni saattaa näyttää hyvin erilaiselta kuin sinun surusi. On tärkeää olla sekoittamatta masennusta suruun. Monet masennuksen kanssa kamppailevat ihmiset voivat kokea surua masennuksensa oireena, mutta kaikki surulliset ihmiset eivät ole masentuneita. Jos surun tunteesi pitkittyy ja sinusta tuntuu, että muut tunteesi jäävät jatkuvasti surun varjoon, on suositeltavaa kääntyä ammattilaisen puoleen.

Mistä tunne tulee:

Usein suru on seurausta menetyksestä. Olemme saattaneet menettää ystävän, lopettaa suhteen tai joku läheinen on voinut kuolla. Menetystä seuraa usein ensin järkytys. Se, mitä tiedämme tapahtuneen, ei rekisteröidy aivoihimme, eikä siten tunnu todelliselta. Sokissa lapset ja aikuiset saattavat toimia täysin päinvastoin kuin olisimme kuvitelleet. Jotkut ihmiset voivat pysyä hyvin johdonmukaisina tai vaikuttaa välinpitämättömiltä, kun toiset taas menettävät täysin tunteidensa ja jopa ruumiinsa hallinnan.

Shokista yli päästyämme seuraa suru. Surun ja suremisen ajanjakson pituus vaihtelee jokaisen lapsen ja aikuisen välillä. Surun oireina saatamme kärsiä epävarmuuden tunteista tulevaisuutta kohtaan, hylkäämisestä ja jopa syyllisyydestä. Suru on osa paranemisprosessia, ja aikuiset tai lapset, jotka käsittelevät tämän prosessin onnistuneesti, tietävät, että surun tunne lopulta loppuu. Jos henkilön paranemisprosessi epäonnistuu, hän ei pysty pääsemään ylitse surustaan. Tämä voi viitata masennukseen.

Miten se purkautuu:

Lapset ovat usein kykenemättömiä pukemaan suruaan sanoiksi. He tarvitsevat aikuisten tukea surunsa ymmärtämisessä ja sen käsittelyssä. Kun lapsi menettää hänelle tärkeän henkilön, tulee hänelle kertoa tapahtuneesta mahdollisimman rehellisesti, mutta myös tavalla, joka ottaa huomioon hänen kykynsä ymmärtää ja käsitellä tapahtumaa. Tapahtuman osa-alueet, joita lapsi ei tiedä, hän usein täyttää mielikuvituksellaan. Heidän mielikuvituksensa voi olla paljon pelottavampi kuin todellinen tapahtuma.

Kun olemme surullisia, voimme tulla apaattisiksi, levottomiksi ja ärtyneiksi. Mielialamme voi vaihdella. Suruun voi liittyä fyysistä kipua muiden oireiden ohella. Jotkut meistä voivat tuntea olonsa fyysisesti sairaaksi tai kärsiä vatsakivuista. Itkeminen on yleinen tapa reagoida suruun. Suumme saattaa kuivua ja voi tuntua, että kurkussamme on pala jumissa. Joillain saattaa esiintyä hengenahdistusta, rintakipua ja huimausta. Nämä ovat vain osa fyysisistä oireista, joita voi esiintyä.

Suru tulee yleensä aaltoina. Yhtenä päivänä voi tuntua ylivoimaiselta tehdä mitään, kun taas toisena voi tuntua siltä, että olemme vihdoin päässeet surustamme yli. Mitä enemmän aikaa surumme aiheuttaneesta tapahtumasta kuluu, sitä paremmaksi alamme tuntea olomme. Sortumisia voi silti tapahtua pitkänkin onnellisuuden jakson jälkeen. Yhtenä päivänä viikkojen onnellisuuden jälkeen, lapset ja aikuiset saattavat yhtäkkiä tuntea tarvetta itkeä tapahtunutta uudelleen. Ajan myötä nämä sortumiset loppuvat. Jos sinusta tuntuu, että paranemisjaksosi on pitkittynyt ja tunnet olosi edelleen surulliseksi pitkän ajan jälkeen, ota yhteyttä ammattilaiseen lisätuen saamiseksi.

Terveellisiä tapoja käsitellä surua:

Lasta on tärkeää tukea ilmaisemaan surunsa. Aikuisen tulee olla läsnä, kuunnella lasta, selittää mitä on tapahtunut ja luoda erilaisia tapoja, joilla lapsi voi ilmaista suruaan, jos keskustelu ei tunnu riittävän. Tälläisiä tapoja voivat olla esimerkiksi musiikin kuuntelu, piirtäminen (lapsen surullisiksi kokemien värien käyttäminen, surullisten muotojen piirtäminen tai pelkkä surullinen sotku), kuvien katseleminen henkilöstä tai esineestä joka on menetetty. Voitte puhua onnellisista muistoista, joita teillä asiasta tai henkilöstä on. Voitte muistuttaa toisianne kaikista mukavista asioista, joita teillä vielä on elämässänne: perhe, ystävät, koulu tai päiväkoti, lemmikkieläimet jne. Parantumiselle tulee antaa aikaa, eikä pyrkiä kiirehtimään sitä.

Joskus samainen tapahtuma saattaa olla myös aikuiselle niin surullinen, että hänen on vaikea tukea lasta. Saatavilla on ammattilaisia, jotka voivat auttaa lapsia käsittelemään suruaan, jos lähimmät aikuiset kokevat, etteivät he siihen kykene. Lisätietoja ulkopuolisesta tuesta voi etsiä kirjasen lopussa olevista ehdotuksista.

NEUVOJA JA KESKUSTELUN ALOITUKSIA:

Jos sinun on hankalaa saada lapsesi aloittamaan aktiviteetteja, yritä herättää hänen kiinnostuksensa puhumalla tarinasta ja rohkaisemalla häntä vertaamaan omaa käyttäytymistään Tepin toimintaan.

Tässä sinulle muutama vinkki:

ONNELLISUUS-TARINA:

Kysymys lapselle:
Miksi luulet Tepin olleen aamulla onnellinen?
Mahdollisia vastauksia:

- Tepi oli nukkunut hyvin, eikä ollut väsynyt herätessään
- Tepi oli nähnyt kivoja unia
- Ilma ulkona oli kaunis
- Aamiainen odotti valmiina keittiössä ja vaikutti siltä, että Tepi tykkäsi puurosta ja mehusta
- Tepi odotti tulevaa päivää innoissaan

1. Mikä tekee sinut onnelliseksi?
2. Mistä ihmiset tietävät sinun olevan onnellinen?
3. Pystyvätkö ihmiset kuulemaan sinun olevan onnellinen?
4. Miltä se tuntuu sinun kehossasi, kun olet onnellinen?
5. Jos onnellisuus olisi väri, niin mikä väri se olisi?

VIHAISUUS-TARINA:

Kysymys lapselle:
Miksi luulet Tepi suuttuneen, kun Renne lisättiin heidän ryhmäänsä?
Vastauksia:

- He olivat jo jakaneet kaikki tehtävät Karon kanssa
- Tepi halusi käyttää suurennuslasia
- Tepin on vaikea hyväksyä viimehetken muutoksia jo sovittuihin suunnitelmiin
- Ehkä Tepi ja Renne eivät tunne toisiaan kovin hyvin

Mitä sinä ajattelet Tepin suuttumuksesta?

Keskustelun aiheita lapselle:

1. Mikä tekee sinut vihaiseksi?
2. Näkevätkö ihmiset kasvoistasi, että olet vihainen?
3. Kuulevatko ihmiset, että olet vihainen?
4. Miltä kehossasi tuntuu kun olet vihainen?
5. Jos vihaisuus olisi väri, niin mikä väri se olisi?

PELKO-TARINA:

Kysymyksiä lapsellesi:
Miksi Tepi oli peloissaan?
Mitä sinä pelkäät?
Miten pelko saa sinut käyttäytymään?

- Jähmetytkö sinä niinkuin Tepi?
- Juoksetko karkuun?
- Suututko tai alatko itkemään?

Miltä pelko tuntuu kehossasi?
Jos pelko olisi väri tai kuva, niin miltä se näyttäisi?
Mikä auttaa sinua pääsemään yli pelon tunteesta?

- Silmien sulkeminen?
- Korvien peittäminen?
- Piiloutuminen?
- Jollekin kertominen, että sinä pelkäät?
- Jonkun ihmisen seura?

INHO-TARINA:

Kysymyksiä lapsellesi:
Mitä ajattelet Tepin reaktiosta inhoon?
Miksi luulet, että Karo suuttui?

Minkä sinä koet inhottavana?

- Hajun?
- Maun?
- Jonkin mitä olet koskettanut?
- Jonkin minkä olet kuullut?
    - Pierun
    - Ällöttävän tarinan
    - Kimeän äänen
- Jonkin minkä olet nähnyt?
    - Ötökän
    - Verta
    - Jonkun voivan pahoin

Keskustelun aiheita lapselle:
Näkevätkö ihmiset kasvoistasi kun sinua inhottaa?
Kuulevatko ihmiset kun sinua inhottaa?
Miltä kehosi tuntuu, kun sinua inhottaa?
Jos inho olisi väri tai kuva, niin miltä se näyttäisi?

SURULLISUUS-TARINA:

Kysymyksiä lapselle:

- Miksi Tepi oli surullinen?
- Onko sinulla jokin pehmolelu tai vaikka unirätti jonka kanssa sinä nukut? Mikä se on? Onko sillä nimi? Miksi juuri se esine tai lelu?
- Onko sinulla lempilelua? Miksi juuri se lelu?
- Miksi se on suosikkisi muiden yli?
- Miltä sinusta tuntuisi jos se lelu yhtäkkiä hukkuisi?
- Näkevätkö muut kasvoistasi kun olet surullinen?
- Kuulevatko muut sinusta, kun olet surullinen?
- Miltä kehosi tuntuu, kun sinua surettaa?
- Jos suru olisi väri tai kuva, niin miltä se näyttäisi?

ITSEHOITOVINKKEJÄ AIKUISILLE

Lapset kiinnittävät huomiota vanhempiensa mielialaan. Jos olemme stressaantuneita ja onnettomia, lapset tunnistavat sen. On tärkeää, että vanhemmat pitävät huolta itsestään ja omasta henkisestä hyvinvoinnistaan. Alla on muutamia itsehoitovinkkejä, joiden avulla voit pitää itsestäsi huolta, edistää mielenterveyttäsi ja hyvinvointiasi päivittäin.

Pidä kiinni rutiineista:
Herääminen samaan aikaan aamuisin, säännölliset ruokailuajat ja päivittäiset kävelyt voivat kaikki auttaa vahvistamaan rutiineja. Rutiinit ehkäisevät hetkessä tehtävien päätösten aiheuttamaa huolta ja stressiä. Tulevan viikon aikataulun suunnitteleminen ja lasten ottaminen mukaan suunnitteluun on hauskaa ja käytännöllistä toimintaa.

Yritä pysyä aktiivisena:
Aika urheilla ja rentoutua omatoimisesti on tärkeää kehollesi ja mielellesi. Jos sinulla ei ole aikaa olla yksin, ulkoilu lasten kanssa yhdessä voi olla hauskaa toimintaa. Ulkoilu poistaa stressiä ja auttaa selkeyttämään ajatuksiamme.

Tee jotain mistä nautit:
Varaa aikaa itsellesi tehdäksesi jotain mitä rakastat. Vaikka katsoisit suosikkiohjelmasi jakson, lukisit kirjaa tai tekisit käsitöitä, se voi auttaa vahvistamaan itsetuntoa ja edistämään onnellisuutta.

Nuku hyvin voidaksesi hyvin:

Uni on välttämätöntä mielialallemme ja hyvinvoinnillemme. Jos sinulla on vaikeuksia nukahtaa, yritä:

- Harrastaa urheilua päivittäin, vaikka vain 10 tai 20 minuuttia.
- Vältä puhelimen ja muiden näyttöjen katsomista ennen nukkumaanmenoa. Asiantuntijat suosittelevat, ettet katsoisi näyttöä tuntiin tai kahteen ennen nukkumaanmenoa.
- Vältä kofeiinin ja sokeripitoisten ruokien nauttimista tai juomista myöhään iltapäivällä ja iltaisin.

Pidä huolta suhteistasi:

Yritä pitää yhteyttä perheeseesi ja ystäviisi, tai keskittyä uusien ystävyyssuhteiden rakentamiseen. Ongelmiemme ja kokemustemme jakaminen ja niistä ääneen puhuminen muiden ihmisten kanssa voi auttaa käsittelemään ajatuksiamme ja tunteitamme. Jos sinusta tuntuu, ettei sinulla ole ketään jolle puhua, perheille ja vanhemmille on olemassa monia vertaisryhmiä ja aktiviteetteja, joihin voit liittyä tai joista yrittää löytää uusia kontakteja.

Rentoutuminen ja mindfulness:

On hyvä olla läsnä hetkessä, keskittyä itseesi ja ympäröivään maailmaan. Verkossa on monia hyödyllisiä työkaluja ja resursseja mindfulnessin ja rentoutumisen harjoittamiseen, ja YouTubesta löydät myös videoita erilaisiin harjoituksiin ilmaiseksi.

LISÄÄ TUKEA

Voit aina konsultoida lapsesi päiväkodin tai koulun opettajia ja muuta henkilökuntaa tiedustellaksesi käytössäsi olevista oppilashuollon palveluista.

Voit myös olla yhteydessä paikallisen terveydenhuollon palveluihin pyytääksesi lisätietoa asuinkuntasi palveluista.

Seuraavaksi joitain Helsingin alueella toimivia organisaatioita joista voi olla apua listattuna:

FAMILIA RY

Tukea monikulttuuristen perheiden hyvinvointiin tarjoamalla vertaistukea ja vapaaehtoistoimintaa, tietoa ja neuvoja.
www.familiary.fi

MIELI RY

MIELI on mielenterveysjärjestö, jonka tehtävänä on edistää mielenterveyttä, tarjota kriisitukea ja ehkäistä mielenterveysongelmia.
www.mieli.fi

HELSINKI KAUPUNKI

Lapsiperheille suunnattua terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää tukea, lisälukemista ja linkkejä.

www.hel.fi/sote/perheentuki

MANNERHEIM LASTENSUOJELULIITTO

Edistää lasten ja lapsiperheiden hyvinvointia, lisätä lapsuuden kunnioittamista ja pyrkiä tekemään siitä näkyvämpään sekä huolehtia siitä, että lasten näkemykset otetaan huomioon.

www.mll.fi

LASTENSUOJELUN KESKUSLIITTO

Lastensuojelu.info tarjoaa tietoa lastensuojelusta useilla kielillä. Se on kirjoitettu erityisesti maahanmuuttajavanhemmille ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille.

www.lastensuojelu.info

KÄYTETYT LÄHTEET

Tunteet:

Sudbery, J. & Whittaker, A. (2019). Human growth and development: An introduction for social workers (Second edition.). Routledge, Taylor & Francis Group.

Green, L. (2010). Understanding the life course: Sociological and psychological perspectives. Polity.

Everly, G. S., Jr. & Lating, J. M. (2017). The Johns Hopkins guide to psychological first aid. Johns Hopkins University Press.

Fameforfamilies (2016). Thoughts, Feelings and Behaviours. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=PcFmrVZ0e-I

Onnellisuus:

Park, A. (2022).Time. Why Sunlight Is So Good For You. Retrieved from https://time.com/collection/guide-to-happiness/4888327/why-sunlight-is-so-good-for-you/

Very Well Mind. (2022). What is Happiness? Retrieved from https://www.verywellmind.com/what-is-happiness-4869755#:~:text=Happiness%20is%20an%20emotional%20state,positive%20emotions%20and%20life%20satisfaction.

Jon Lasser, PhD (2018) How to Raise Happy Kids. Retrieved from https://www.psychologytoday.com/us/blog/school-and-family-matters/201803/how-raise-happy-kids

KÄYTETYT LÄHTEET

Vihaisuus:

Väestöliitto ry. (2021). Hyvä kysymys. Perustunteet: Miksi tarvitsemme vihaa?. Retrieved from: https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/perustunteet-miksi-tarvitsemme-vihaa/

Nyyti ry. (2022). Tunteet. Viha. Retrieved from: https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteet/viha/

Opetushallitus. (2022). Oppimateriaali. Miina ja Ville. Opettajan aineisto. Retrieved from: https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/miina-ja-ville-opettajan-oppaita/miina-ja-ville-etiikkaa-etsimassa-5

Riihonen, R. Koskinen, M. (2020). Kuinka kiukku kesytetään?. Lasten agressionkasvatus. PS-kustannus. Jyväskylä.

Surullisuus:

Mieli ry. (2022). Suru on osa elämää. Retrieved from: https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/suru-on-osa-elamaa/

Huttunen, M. (2009). Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Suru ja masennus. 125(16):1769-70. Retrieved from: https://www.duodecimlehti.fi/duo98251

Selin, Heli. (2014). Potilaan lääkärilehti. Mitä suru on?. Retrieved from: https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/mita-suru-on/#:~:text=Sureva%20voi%20kokea%20fyysisi%C3%A4%20oireita,silti%20hyvin%20levoton%20ja%20kiihtynyt.

KÄYTETYT LÄHTEET

Pelko:

Plamper, J., & Lazier, B. (Eds.). (2012). *Fear : Across the disciplines*. University of Pittsburgh Press

Stephen Hessel, & Michèle Huppert. (2010). *Fear Itself: Reasoning the Unreasonable*. Brill

How to Help Children Manage Fears (2022). Child Mind Institute. Retrieved from https://childmind.org/article/help-children-manage-fears/

Inho:

Miller, S. (2004). *Disgust : The gatekeeper emotion*. Taylor & Francis Group.

Kelly, D. (2011). Yuck! : *The nature and moral significance of disgust.* MIT Press.

Taking control of disgust (2012). Psychology Today. Retrieved from https://www.psychologytoday.com/us/blog/smell-life/201202/taking-control-disgust

TOMERA TEPI

Mitä pidit Tomerasta Tepistä?

Kerro meille skannaamalla alla oleva QR-koodi.

Tämän kirjan ovat luoneet Sara Geay,
Maija Leahy ja Carey Jääskeläinen

Graafinen suunnittelu ja kuvitus:
Shiona Finlinson ja Freya Jääskeläinen

© All rights reserved