

Lapsen tunnetaitojen tukeminen leikin avulla



Tunnetaitoja ovat:

- Eri tunteiden huomaaminen ja tunnistaminen
- Omista tunteista puhuminen ja niiden ilmaiseminen
- Toisten ihmisten tunteiden ymmärtäminen
- Omien tunteiden säätely

Erilaisia tunteita:

Pettymys Häpeä
Nolous Rakkaus
Pelko Suru
Hämmästyminen Ilo

Kaikki tunteet ovat sallittuja.

Lapsi voi harjoitella tunnetaitoja yhdessä aikuisen kanssa keskustelemalla, leikkien ja aikuisen esimerkkiä seuraamalla.

Vanhemmat tukevat lapsen tunnetaitoja

Lapsi harjoittelee tunteiden säätelyä vanhemman avulla. Lapsi tarvitsee turvallisen aikuisen, joka hoivaa ja lohduttaa.

On tärkeää, että vanhempi pysyy rauhallisena myös vaikeissa tilanteissa. Lapsi seuraa vanhemman reaktioita ja oppii niistä.



Vanhemman positiiviset ilmeet, eleet, äänensävy ja kosketus ovat tärkeitä. Lapsi kokee, että aikuinen ymmärtää hänen tunteensa.

Vanhempi auttaa lasta nimeämään eri tunteet ja ymmärtämään niitä.

Vauvat (0-1-vuotiaat)

Tunteiden säätelyn oppiminen alkaa jo vauvana vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa. Kun vauva kokee olonsa turvallisesti ja vanhempi huomio hänen tarpeensa, vauvan oppii luottamaan muihin ihmisiin ja tunteiden ilmaisu on helpompaa myös myöhemmin elämässä.

Vastasyntynyt vauva viestii itkemällä. Vanhemman on tärkeää reagoida vauvan itkuun.



Vauva oppii varhaisesta vuorovaikutuksesta:

- ❖ Millainen hän itse on?
- ❖ Millaisia muut ihmiset ovat?
- ❖ Miten muut ihmiset kohtelevat häntä?
- ❖ Miten hänen aloitteisiinsa reagoidaan?

Vuorovaikutus vauvan kanssa

"Olet surullinen.
Tule syliin, ei ole hätää."



Vauvan lohduttaminen

Luo turvallisuuden tunteen ja tukee tunteiden säätelyssä. Jos vauva itkee tai on levoton. Ota vauva syliin ja lohduta. Käytä rauhallista ja pehmeää ääntä.

Ääni- ja ilmeleikki

Auttaa vauvaa tunnistamaan omia tunteitaan ja kasvonilmeitään.

1. Ole vauvan kanssa niin, että katsotte toisianne.
2. Näytä vauvalle erilaisia ilmeitä. Sanoita niitä.
3. Jos vauva matkii ilmeitä, kannusta häntä.

"Sinä hymyilet! Olet iloinen!"



Taaperoikäiset lapset (1-3-vuotiaat)

- On tavallista, että lapsen tunteet vaihtelevat nopeasti ja lapsi ilmaisee niitä voimakkaasti.
- Lapsi voi suuttua kun vanhempi asettaa rajoja.
- Lapsi voi myös turhautua jos taidot eivät vielä riitä ja hän epäonnistuu jossakin.
- Lapsen voimakkaat tunteet haastavat myös vanhempaa.
- On tärkeää, että vanhempi ymmärtää lapsen käytöstä ja tunteita.

- ❖ Auta lasta säätelemään tunteitaan ja pettymyksiä.
- ❖ Selitä lapselle, miksi jokin asia on kiellettyä.
- ❖ Ole rauhallinen ja päättäväinen rajojen asettamisessa.
- ❖ Ota syliin. Se rauhoittaa ja lapsi kokee olevansa tärkeä kiukkuisenakin.



Vuorovaikutus taaperoikäisen kanssa



Lukeminen

1. Lue lapselle kirjoja, joissa on erilaisia tunteita.
2. Käytä eleitä ja ilmeitä.
3. Keskustele lapsen kanssa, mitä eri tunteet tarkoittavat.

Tunnekuvat

1. Katselkaa yhdessä kuvia ja kirjoja, joissa on erilaisia tunteita.
2. Kysy lapselta, mikä tunne on kyseessä.
3. Auta lasta tunteen nimeämisessä.



Leikki-ikäiset lapset (3-6-vuotiaat)

Lasten yhteiset leikit opettavat vuorovaikutusta ja tunnetaitoja. Lapsi harjoittelee vuorottelua ja lelujen jakamista. Hän oppii ottamaan toiset huomioon.



Lasten leikkeihin liittyy myös ristiriidat ja vahvat tunteet. Silloin lapset tarvitsevat aikuisen tukea ja ohjausta. Lapsella voi olla vilkas mielikuvitus. Hänellä voi myös olla mielikuvituskavereita.

Vuorovaikutus leikki-ikäisen kanssa

Roolileikit

1. Lapsi leikkii lääkäriä ja vanhempi on potilas. Miltä potilaasta tuntuu, kun lääkäriissä olo jännittää? Entä silloin, kun rokottaminen pelottaa? Mitä muita tunteita lääkäriissä käyntiin voi liittyä?

2. Leikitään pehmoleluilla. Ne ovat lähdössä päiväkotiin. Yksi heistä on iloinen, toinen on surullinen ja kolmas vihainen. Mistä erilaiset tunteet johtuvat? Miten pehmoleluja voi auttaa tunteiden säätelyssä?



Tunteiden piirtäminen

Maalataan vesiväreillä tai piirretään värikynillä erilaisia tunteita.

Minkä tunteen haluat maalata tai piirtää? Miltä se näyttää? Minkä värinen se on?

Vanhemman muistilista

- 1 Nimeä tunteita ääneen joka päivä.
- 2 Hyväksy kaikki tunteet – myös ikävät tunteet.
- 3 Ole rauhallinen – lapsi katsoo, miten sinä reagoit.
- 4 Ole fyysisesti läsnä – kosketus, syli ja katsekontakti ovat tärkeitä.
- 5 Toistaminen – oppiminen tulee arjen kautta.





**Euroopan unionin
osarahoittama**

Niitty 2 -hanke 2023-2026

*Yhdessä maahanmuuttajaperheiden
hyvän arjen puolesta*

Lisätietoa hankkeesta:
projects.tuni.fi/niitty2

Perheinfo-aineistoportaali:
tuni.fi/perheinfo

Tämä ohjelehti perustuu Tampereen ammattikorkeakoulussa tehtyyn kehittämistehtävään. Laitinen, J. & Väisänen, T. 2025.
Terveystenhoitajien koulutusohjelma.

Keskeisiä lähteitä:

Korhonen, L. (2021). Kasvu ja kehitys eri ikäkausina. Terveyskirjasto. Duodecim.
<https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2025). Lapsen tunteiden säätelyssä auttaminen.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/lapsen-tunteiden-saatelyssa-auttaminen/>

Oppaan kuvat on luotu ChatGPT:n kuvageneraattorilla.



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE