



Euroopan unionin
osarahoittama

Tunnetaitokortit

Voit tulostaa nämä kortit yksipuoleisena ja leikata katkoviivaa pitkin.

Voit kääntää kuvan ja tekstin, jotta tunteen nimi ei tule heti esille.

Korttien avulla voit keskustella tunteista lapsen kanssa. Voit kysyä esimerkiksi:

- Mitä tunnetta mikäkin kortti esittää? Mitä eroa eri tunteilla on?
- Milloin olet tuntenut tätä tunnetta viimeksi? Mikä tunteen aiheutti ja mitä sen jälkeen tapahtui?

Korttien tekstiosuudesta löytyy vanhemmille vinkkejä tunteen sanoittamiseen ja keskustelun avuksi.



Tunnekortit on tuotettu osana Niitty 2 –
Yhdessä maahanmuuttajaperheiden
hyvän arjen puolesta -hanketta 2023-2026.



Jännitys

Jännittäminen kuuluu elämään ja on täysin luonnollista. Ympäristöllä on suuri vaikutus siihen, miten me suhtaudumme jännittämiseen.

Aikuisella on tärkeä rooli tukea ja kannustaa lasta selviytymään jännittämisen tunteesta. Se, miten aikuinen itse suhtautuu jännittämiseen, vaikuttaa lapsen käsitykseen jännittämisestä. Lasten tulisi olla tietoisia siitä, että jännitys on luonnollinen asia osa elämää eikä sitä tarvitse hävetä tai piilotella.

Lapsen kanssa voi yhdessä keksiä helpottavia tekijöitä jännitykselle, kuten ottamalla jännittäviin tilanteisiin mukaan jonkin tärkeän pehmolelun tai esineen.



ilo

Ilo on myönteinen sekä hyvää mieltä tuottava tunne. Se kannustaa tekemään hyviä tekoja sekä ylläpitämään elämäniloa. Iloisena lapsi on luovempi ja innostuu helpommin uusista asioista.

Aikuiset voivat edistää lapsen iloa ja emotionaalista hyvinvointia esimerkiksi hoivaavien suhteiden vaalimisella sekä leikkiin osallistumisella. Yhteiset ilon täyttämät hetket voivat tukea stressin hallintaa sekä lisätä yleistä onnellisuutta. Lisäksi ne auttavat vähentämään lapsen ahdistusta ja rohkaisevat heitä tutkimaan uusia asioita.

Aikuiset voivat aktiivisesti tukea lapsen ilon tunnetta mallintamalla positiivista käytöstä ja luomalla ympäristöjä, jotka kannustavat leikin kautta oppimiseen.



Suru

Suru saa lapsen mielen alakuloiseksi ja usein suruun liittyy myös itku. Itkeminen on täysin luonnollinen reaktio. Surulle voi olla vaikea löytää oikeita sanoja kuvailemaan sitä. Jokainen kokee ja käsittelee surua eritavalla.

Keskustele ja hae turvaa luotettavasta aikuisesta. Tärkeää on, että aikuinen on lapsen turvana sekä antaa konkreettisia apuja surun työstämiseen. Tee mieluisia asioita jotka voisivat helpottaa mieltä. Jos suru liittyy läheisen kuolemaan, voi yhdessä muistella ja katsella valokuvia menehtyneestä henkilöstä. Tärkeintä on ettei surun kanssa jää yksin.



Pelko

Pelko on hyvin yleinen tunne. Pelkoja on monia erilaisia. Useimmiten lapset kokevat pelkoa esimerkiksi vieraista äänistä, pimeästä tai tuntemattomista ihmisistä. Pelot ovat monesti hetken kestäviä. Lapselle tunne on kuitenkin aito, olipa kyseessä sitten mikä pelko tahansa.

On tärkeää selittää lapselle pelon olevan normaali reaktio esimerkiksi uusiin tilanteisiin. Lapsen rauhoittaminen ja olemalla lapselle turvallinen aikuinen ovat erittäin tärkeitä pelottavassa tilanteessa. Pelkoa kohdataan vähitellen ja yhdessä.

Pelottavia tilanteita varten voi yhdessä valmistautua keskustelemalla siitä avoimesti ja lukemalla esimerkiksi pelkoon liittyviä kuvitus kirjoja yhdessä.



Viha

Jokainen ihminen tuntee joskus vihaa. Vihaisuus voi näkyä esimerkiksi ärtyneisyytenä, kiukkuna tai kostonhalukkuutena. Vihan tunne on luonnollinen ja suurelta osin automaattinen reaktio muun muassa henkiseen tai fyysiseen kipuun.

Rauhallisuus ja empaattisuus tunteiden käsittely tilanteissa tarttuvat myös lapseen. Lapsen purkaessa vihaa on tärkeää pysyä itse rauhallisena, luoda lapselle turvallinen tila purkaa tunteita ja antaa mahdollisuus rauhoittua esimerkiksi sylissä.

Tilanteen rauhoituttua on tärkeä käydä tapahtunut tilanne läpi ja pohtia mitkä asiat saavat lapsessa pintaan vihan tunnetta ja mitkä keinot rauhoittaisivat häntä.



Suuttumus

Jokainen lapsi suuttuu jossakin vaiheessa elämää. Suuttuessaan meistä jokainen saattaa sanoa asioita joita ei tarkoita tai tehdä jotain sellaista mitä jälkeenpäin katu. Suuttumus on tunne, jota lapsi opettelee hallitsemaan vähitellen.

Tunnemittaria voi käyttää apuna suuttumus tilanteissa. Sen avulla lapsi voi oppia hahmottamaan omien tunteiden voimakkuutta.

Lapsen suuttumiseen suhtautumisen tulisi luoda lapselle turvallisen ilmapiirin ilman, että aikuinen asettuu lapsen tasolle häntä vastaan. Suuttumisen hallitsemista voi opetella tunnistamaan sen taustalla olevia tekijöitä ennakoon. Suuttuessa ketään ei kuitenkaan saa satuttaa.



Euroopan unionin
osarahoittama



Niitty 2 -hanke 2023-2026

Yhdessä maahanmuuttajaperheiden
hyvän arjen puolesta

Lisätietoa hankkeesta:

<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

Lisää ohjausaineistoa Perheinfo-
aineistoportaalissa:

tuni.fi/perheinfo

Kuvakortit perustuvat opinnäytetyöhön:

Karhunen R & Raikamo J. 2024. Leikki-ikäisen
lapsen tunnetaitojen tukeminen.

Tunnetaitokortit Niitty 2 -hankkeelle.

Terveystieteen tutkimusohjelma.

Tampereen ammattikorkeakoulu.



Pirkanmaan
hyvinvointialue



TAMPERE