

ÄLYÄ TUNTEET

Apukäsi lasten tunnetaitojen vahvistamiseen

Älyä tunteet -materiaali on tarkoitettu keskusteluvälineeksi kaikille lapsille ja nuorille. Materiaalin avulla lapsi oppii työstimään vaikeita ajatuksia ja vahvoja tunteita. Menetelmää voivat käyttää kaikki lapselle läheiset aikuiset kotona, koulussa, lastensuojelussa tai terveydenhuollossa. Se sopii myös ohjattuun oma-apu -työskentelyyn lapsille ja lapsiryhmille.



Lapset kohtaavat arjessaan erilaisia tilanteita, jotka herättävät haastavia ajatuksia ja tunteita. Hankalien ja epämiellyttävien tunteiden kanssa selviäminen on taito, joka on hyvä oppia jo varhain. Parhaiten tämä oppiminen tapahtuu aikuisten tuella. Se, minkä lapsi hallitsee yhdessä vanhempien tai muiden aikuisten kanssa, muuttuu ajan kuluessa taidoksi, jonka hän hallitsee myös yksinään ja kavereiden kanssa.

Materiaalissa lapsen kanssa käydään läpi perusasioita tunteista: niiden tarkoitusta, voimakkuuseroja ja tuntumista kehossa. Lisäksi puhutaan siitä, miten ajatuksemme vaikuttavat tunteisiimme, käyttäytymiseemme ja kehomme reaktioihin.

Kirjassa esitellään punaisten ja vihreiden ajatusten eroa. Punaisten ajatukset rajoittavat meitä ja yrittävät saada meidät pelkäämään, olemaan vihaisia tai surullisia. Vihreät ajatukset taas rohkaisevat meitä kohtaamaan haastavia tilanteita ja tekevät meidät iloisiksi ja olomme turvallisiksi.

Lasta rohkaistaan järjestelemään ajatuksiaan ja tunteitaan apukäden avulla. Lisäksi kirjassa esitellään useita esimerkkejä apukäden käyttämisestä arkisissa tilanteissa. Nämä voivat helpottaa vaikeasta asiasta puhumista, kun lapsi huomaa muidenkin kokevan haastavia tunteita. Lisäksi lasta rohkaistaan miettimään, kuka voi auttaa häntä.

Älyä tunteet -materiaali on Norjassa kehitetty, kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuva menetelmä. Materiaaliin kuuluu kirja, jossa on värikäs kuvitus ja lapsille suunnatut tekstit ja tehtävät, täytettäviä apukäsiä sekä Punainen ja Vihreä nukke harjoittelun tueksi. Menetelmä on saanut hyvää palautetta niin lapsilta ja vanhemmilta kuin ammattilaisiltakin.



Lisätietoja:
www.pesapuu.fi

 Pesäpuu ry