

Pelaaja fiksusti -ryhmä

5. Ryhmäkerta

- Tunteet ja pelaaminen
 - Tunteiden säätely

Kotona pohdittua

Keskusteltavaksi yhdessä lapsen kanssa:

- Otatko huomioon toiset pelaajat?
 - Miten teet sen?
 - Miten puhut heille kohteliaasti?
- Otatko huomioon läheiset ihmiset, kun pelaat?
 - Miten teet sen?
 - Laitatko pelin pois esimerkiksi ruokapöydässä?
 - Laitatko pelin pois, kun joku haluaa puhua sinulle?
 - Laitatko pelin pois koulussa oppituntien aikana?



Erilaisia tunteita

- Mitä erilaisia tunteita sinulle tulee mieleen?
 - Esim. ilo, suru, viha, pelko, häpeä, hämmästyks, inho, ahdistus
- Tunteet ovat tärkeitä, ne voivat saada meidät esim. toimimaan
- Tunteet tulevat, mutta myös menevät ohi
- Tunteita voi ilmaista monin eri tavoin
 - Toiset pyrkivät tukahduttamaan tunteita ja niiden ilmaisua, kun taas toiset voivat ilmaista niitä hyvinkin vuolaasti
 - On rakentavia tapoja ilmaista tunteita
 - Tunteita voi esimerkiksi pyrkiä sanoittamaan
 - Miten sinä ilmaiset esimerkiksi vihan tai kiukun tunnetta?

Miten sinä riitelet?



Alistuvia tapoja riidellä

Vaikeneminen, anominen, vetäytyminen, alistuminen, pelko



Aggressiivisia tapoja riidellä

Hylkääminen, uhittelu, vastasytökset, karjuminen, ärsyttäminen, nenäkkyyys, mitätöinti, väkivalta, haukkuminen, ylivallan ottaminen, mykkäkoulu



Rakentavia tapoja riidellä

Oman tunteen kertominen, kuunteleminen, oman mielipiteen kertominen, rakentava ehdottaminen, kunnioittaminen, sopiminen

Pelaaminen ja tunteet

Pelaaminen voi herättää meissä monenlaisia tunteita. Tunteet voivat olla positiivisia, kuten onnistumisen tai voiton tuottamaa iloa tai riemua tai uuden pelin tarjoamaa innostumista. Toisinaan peli saattaa aiheuttaa myös epämiellyttäviä tunteita kuten ärtymystä, kiukkua tai turhautumista, esimerkiksi jos häviää pelissä. Myös häpeän ja noloistumisen tunteet ovat mahdollisia.

- Millaisia tunteita sinussa herää pelatessasi?
- Entä millaisia tunteita olet havainnut lapsessasi hänen pelatessaan?
- Millaisia tunteita lapsen pelaaminen herättää sinussa?
- Tuleeko mieleen konkreettista esimerkkiä tunnereaktiosta?

Pelaamisen lopettaminen ja tunteet

Joskus pelaaminen voi viedä mukanaan ja pelin häiriintyminen tai pelaamisen lopettaminen saattaa herättää negatiivisen tunnetilan.

- Millaisia tunteita koet, jos joku häiritsee pelaamistasi?
- Entä miten lapsesi reagoi, jos hänen täytyy lopettaa pelaaminen?



Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen

Tunteiden tunnistamista voi harjoitella. Yksi keino auttaa hahmottamaan tunteita on tunteiden piirtäminen tai näytteleminen. Myös mielikuva-harjoittelusta voi olla hyötyä, pohtimalla esimerkiksi missä osassa kehoa tunne tuntuu? Saisiko tunnetta hyödynnettyä vaikkapa urheilussa.

- Pohdi miltä raivo näyttää? Tai miten rakkauden voisi kuvata?
- Lasta voi kehottaa esim. kirjoittamaan tai piirtämään listan asioista, jotka sisaruksessa tai vanhemmassa ärsyttävät
- Tunnetiloja voi myös näytellä tai tanssia ja muut voivat yrittää arvata, mikä tunne on kyseessä





Positiiviset tunteet

On tärkeää tunnistaa myös positiiviset tunteet ja ilmaista niitä. Positiivisia tunteita voi tukea esimerkiksi tekemällä miellyttävien asioiden listan ja toteuttaa siinä olevia asioita päivittäin. Jos ilahdut toisen tekemisestä tai onnistumisesta, on hyvä kertoa tämä hänelle. Onnistumisten huomioiminen on tärkeää

- Voitko onnitella tai kiittää lastasi jostakin?
 - Esim. huoneen siivouksesta, ystävällisestä teosta, kotitehtävän loppuun saattamisesta, pelaamisen lopettamisesta ajoissa tms.
- Missä lapsesi on hyvä?
- Mistä sinä olet kiitollinen?

Sosiaalisten taitojen harjoittelu

Toisen asemaan asettuminen

Miltä itsestä tuntuisi toisen asemassa ja miten toivoisit muiden käyttäytyvän itseä kohtaan. Pyydä tarvittaessa toista sanoittamaan oma kokemuksensa.

Positiivinen palaute Jämäkkyyden harjoittelu

Toisille ihmisille kannattaa antaa positiivista palautetta onnistuneesta toiminnasta tai mukavasta teosta.

Ja jos toinen taas on tehnyt jotain vähemmän mukavaa, hänelle voi kertoa, mitä hän on tehnyt ja miltä tämä itsestä tuntuu ja miten toivoisi tämän toisen henkilön käyttäytyvän vastaavissa tilanteissa jatkossa.

Minä-muodon käyttäminen

Ristiriitatilanteissa on helpompi puhua minä-muodossa ja kertoa omista tunteista. Sinä-muoto tulkitaan helpommin syyttelyksi ja saa toisen asettumaan puolustuskannalle.

Pelien hyödyntäminen tunteiden opettelussa

On olemassa erilaisia nettipelejä, joita on hyödynnetty tunteiden ymmärtämisen opettelussa neurokirjon lapsilla. Alle on linkitetty muutama vaihtoehto.

TUNNE-ETSIVÄT

Lasten sosioemotionaalisen kehityksen tukeminen. Suomenkielinen.
Tietokoneelle.
(Opetushallitus)

MAGIS

Hyvinvointitaitojen tukeminen.
Suomenkielinen. Mobiilipeli.
(MIELI, JYU)

MOKA MERA EMOTIONS

Tunnetaitojen harjoittelu.
Suomenkielinen,
Ilmainen. Mobiilisovellus.
(Moka Mera)

SECRET AGENT SOCIETY

Sosiaaliset ja tunnetaidot. Maksullinen,
englanninkielinen.
(Social Science Translated)

Pelit ja aggressio

Pelit eivät yksiselitteisesti lisää aggressiivisuutta, vaan eri yksilöt voivat reagoida eri tavoin peleihin. Väkivaltaiset pelit voivat joidenkin tutkimusten mukaan lisätä aggressiota, etenkin jos pelaajalla on aggressiiviisiä taipumuksia

”Tulokset pelien vaikutuksista ovat ristiriitaisia, mutta nykytiedon valossa voidaan sanoa, että

- 1) Ilman muita riskitekijöitä väkivaltaiset pelit eivät riitä yksin selittämään aggressiivista käyttäytymistä.
- 2) Pelien vaikutukset eivät ole samanlaisia jokaiselle yksilölle.
- 3) On hyvä valita lapselle sisällöltään myönteisiä, yhteistyötä korostavia pelejä.”

Lähde: *Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon (2019)*



4 vinkkiä lapsen tunnekasvatukseen

- Aikuinen auttaa tunnistamaan ja sanoittamaan lapsen tunteita
- Taataan turvallinen paikka, jossa voi ilmaista tunteita
- Tunteita käsiteltäessä ja ilmaistaessa lapsi tulee kuulluksi
- Visuaaliset keinot voivat auttaa

Voit katsoa videon osoitteesta: [4 tunnekasvatusvinkkiä on Vimeo](#)

Lisää videoita Nepsy-arjen tukemiseen: <https://enjaksa.fi/nepsy>

Yllä mainittu video löytyy myös ko.sivulta

Lapsen voimakkaan tunteen kohtaaminen

1. Yritä pysyä itse rauhallisena

2. Kohtaa lapsen tunteet empaattisesti

Lapsen kokemaa tunnetta voi sanoittaa hänelle reaaliaikaisesti ja huomaavaisesti. Samalla voi rauhallisesti sanoittaa syitä tunteen viriämisen taustalla. Tärkeää on, ettei tunnetta mitätöidä, vaan tunteen kokemiselle annetaan tilaa, jolloin se laantuu hiljalleen.

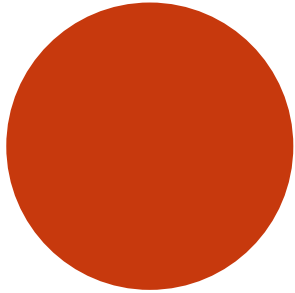
3. Tunteesta keskusteleminen sen laantumisen jälkeen

Keskustelun tukena voi käyttää tunnekortteja tai vaikka piirtää tikku-ukkoja.

4. Toisten näkökulmien ymmärtämisen opettelu

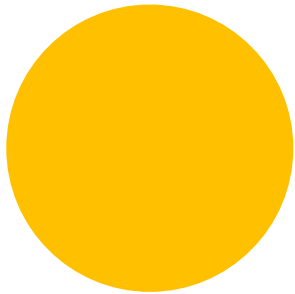
5. Syy-seuraus suhteiden ymmärtämisen opettelu

Liikennevalomenetelmä vihanhallintaan



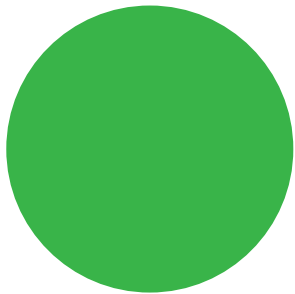
PUNAINEN

PYSÄHDY, rauhoitu.



KELTAINEN

MIETI ja pohdi ongelmaa ja sitä miltä sinusta tuntuu.
Mikä olisi paras tapa reagoida?



VIHREÄ

TOIMI, ratkaise ongelma. Toimi parhaan vaihtoehdon mukaan.
Muista positiivinen vahvistaminen.

Lasten haastavan käytöksen omahoito-ohjelma (Mielenterveystalo)

Harjoitus tunnetaitojen vahvistamiseen ([linkki](#))

1. Katsokaa erilaisista kuvista ihmisten ilmeitä ja niiden välittämiä tunteita. Tunteita voi etsiä sanomalehdistä tai kirjoista.
2. Kysy lapselta tunteeseen liittyen seuraavia asioita:
 - Milloin sinusta on viimeksi tuntunut tältä?
 - Mitä silloin tapahtui? Keskustelkaa siitä, mitä muita vaihtoehtoisia toimintatapoja tilanteessa olisi ollut. Voitte piirtää tilanteesta sarjakuvan tai näytellä sen nukeilla, leluilla tai pehmoilla.
 - Mitä tuolloin teki mieli tehdä?
 - Missä kohtaa ja millä tavoin tunne tuntui kehossa?
 - Kuinka voimakas tunne oli?
 - Mitä olisit silloin tarvinnut?

Nepsy-piirteisten lasten omahoito-ohjelma (Mielenterveystalo)

Miltä minusta tuntuu

”Harjoituksen tavoitteena on, että lapsi oppii aikuisen avulla tunnistamaan ja nimeämään perustunteita sekä havaitsemaan, minkälaisia tuntemuksia ne aiheuttavat kehossa.”

([linkki koko harjoitukseen](#))

Tunnemittari

”Harjoituksen tavoitteena on opettaa lasta hahmottamaan tunteiden voimakkuuksia ja kertomaan omista tunteistaan. Tunnemittarin käyttö voi lisätä myös vanhemman ymmärrystä lapsen tunteista.”

([linkki koko harjoitukseen](#))

Rentoutumista voi opetella: Ankkuritekniikka

Rentoutus on yksi tapa selviytyä kiihtymyksestä tai levottomuuden tunteesta kehossa. Lihakset voi rentouttaa vuorotellen, kunnes koko keho on täysin rento. Apuna voi käyttää rauhoittavia, miellyttäviä mielikuvia.

- Lapsi voi valita itselleen tutun, turvallisen, rentouttavan mielikuvan, esim. ajatuksen rakkaasta pehmoeläimestä tai kuvitelman lämpimästä hiekasta jalkojen alla.
- Samalla voi miettiä, mitä siinä paikassa, sen asian ääressä omassa kehossa tapahtuu.
- Sitten, kun koko kehoon tulee mukava, lämmin, hyvä olo, tehdään jokin pieni liike, esim. sormien laitto ristiin. Tämä pieni liike, ”ankkuri” on se kutsu, jolla aletaan opetella tuon rennon, hyvän olon kutsumista paikalle.

Esimerkkejä rentoutusharjoituksista, Mielen terveystalo



<https://www.mielen terveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia>

Aggressio ja sen hallinta

Jos suutuksissaan tekee asioita, joita katuun jälkeen päin, voi hyötyä erilaisista tietoisista aggressionhallintakeinoista. Mielenterveystalo tarjoaa omahoito-ohjelman aggression tunteiden käsittelyyn. Ohjelmassa annetaan taustatietoa aggressiosta, käydään läpi harjoituksia ja suunnitellaan tulevaa.

Linkki omahoito-ohjelmaan: [Aggression omahoito-ohjelma](#)

Linkki esittelyvideoon ohjelmasta: [Tervetuloa omahoito-ohjelmaan \(1:33\)](#)

Aggressio ja väkivalta

Aggressio on tunne, kuten viha ja suuttumus. Väkivalta on sen sijaan teko. Aggressiotaan voi ilmaista rakentavasti, kuten sanoittamalla tunteitaan, mutta myös ei-rakentavasti esimerkiksi lyömällä tai muulla väkivallalla. Aggression tunteen ei siis tarvitse johtaa väkivaltaan

Tärkeää on se, mikä on tavoitteemme ja miten toimimme silloin, kun tunteet haastavat meitä. Jokainen voi päättää, ettei koskaan käytä väkivaltaa.

Lyhyitä videoita aggressiosta

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/aggression-omahoito-ohjelma/mita-eroa-aggressiolla-ja-vakivallalla>

[Aggression tunteen omahoito: Kuinka voin ehkäistä haitallisia vihapurkauksia?](#)

[Aggression tunteen omahoito: Mitä voin tehdä, kun voimakas vihantunne valtaa minut?](#)

Mihin aggressiota tarvitaan?

- Itsetunnon rakentajana, jotta kyetään vastaamaan haasteisiin
- Kun itseä pitää puolustaa
- Sopivan käytöksen oppimisessa
- Tunteiden tunnistamisessa ja hyväksymisessä
- Rakentavassa riitelyssä
- Kieltämisessä, on hyvä osata sanoa Ei tarpeen vaatiessa



Pohdintatehtävä

Muistele esimerkkejä erilaisista ärsykkeistä omasta elämästä. Tällainen voi olla jokin tilanne tai henkilö, jokin tapahtuma, joka alkoi suututtaa tai kokemasi vääryys.

- Missä tilanteessa olet viimeksi suuttunut tai menettänyt malttisi?
- Muistatko jonkin tilanteen, jonka jälkeen olisit katunut suutuksissa tehtyä asiaa?
- Millaisia seurauksia, korvauksia tai selvittelyjä siitä tuli jälkeenpäin?

Pohdintatehtävä

Arvioi, millainen olet raivostuessasi.

- Asteikolla 1 - 10 määrittele itsesi sen mukaan, millainen muistat viimeiseksi suuttuessasi olleesi.
- Jos mielestäsi hallitsit suuttumisesi täysin, voit antaa itsellesi arvosanaksi 10.
- Jos taas menetit kokonaan malttisi, jouduit katumaan käytöstäsi ja lisäksi vielä jotakin meni rikki, jotakuta sattui tai loukkasit toista pahasti, anna itsellesi yksi alimmista arvosanoista 1 - 3.

Kun olet tehnyt tehtävän viimeisen suuttumistilanteen mukaisesti, anna vielä arvosana itsellesi kaikkein pahimman muistamasi, sinulle tapahtuneen suuttumisen perusteella. Asteikko on sama.

Suuttumuksen rakentava ilmaisu (SUTUHAKA)

Totea, miksi olet SUuttunut (nöyryyttämättä, nöyristelemättä ja loukkaamatta, hyökkäämättä).

”Pelasin tietokonetta pitempään kuin oli sovittu, etkä lopettanut vaikka pyysin. Minä olin siinä käsityksessä, että tekisimme jotain kivaa yhdessä.”

Kerro, miltä sinusta TUntuu.

”Minusta se tuntuu todella kurjalta ja turhautavalta. Olisin halunnut viettää illan yhdessä.” Tai voimakkaammin, jos niin päätät. ”Se ottaa päähän todella paljon!”

Täsmennä, mitä HALuat toisen tekevän.

”Haluan, että jos sovimme jotakin, pidämme sopimuksista kiinni. Olisi ollut mukavaa viettää aikaa yhdessä.”

Kerro, miksi yhteistyössä toimiminen KAnnattaa.

”Minulla ei ole mitään pelaamistasi vastaan, kunhan siinä noudatetaan sovittuja sääntöjä. Tällaisesta tilanteesta tulee paha mieli molemmille. Kun noudatamme sovittuja peliaikoja, silloin en myöskään pety tai loukkaannu, eikä meidän tarvitse käydä tätä jälleen lävitse. Aika ei kulu riitelemiseen, kun asiat voidaan puhua etukäteen.

Raivostuneen henkilön kohtaaminen (KUKIPASO)

KUUNTELE

”Olet raivoissasi, koska vasta nyt sait tietää, että lähdemme viikonloppuna sukuloimaan. Mielestäsi kaikki on pielessä, kun olet jo ehtinyt sopia pelaavasi kavereiden kanssa”

KIITÄ

”Hyvä kun kerroit, että olet pahoittanut mielesi. Kiitos siitä.”

PAHOITTELE

”Olen pahoillani, että emme osanneet kertoa tästä aiemmin. Olisi pitänyt.”

SOVI JOTAIN

”Sopiiko, että pohdimme asiaa vielä ja palaamme tähän illemmalla? Yritetään löytää yhdessä joku ratkaisu”

Kotona pohdittavaa: tunnepäiväkirja

On tärkeää osata tunnistaa erilaisia tunteita ja sitä, miten ne ilmenevät kehossa ja mielessä. Tätä voi tietoisesti harjoitella, vaikka pitämällä päiväkirjaa erilaisista päivän aikana koetuista tunteista ja niiden voimakkuudesta esimerkiksi asteikolla 1-10. On hyvä huomioida, miltä tunne tuntuu kehossa, mitä ajatuksia mielessä liikkuu, mitä tapahtui ennen tunnetta, entä mitä tapahtui tunteen jälkeen.

Pidä lapsen pelaamistilanteisiin liittyvää tunnepäiväkirjaa viikon ajan. Tehtävä palautetaan halutessaan seuraavalla kokoontumiskerralla.

PELAA
FIKSI
SUSTI

Kiitos!

