

Tunteiden säätely

Harjoitteen tavoitteet ja hyödyt

- Harjoitteessa esitellään lyhyitä harjoituksia, joita perheen kesken voidaan tehdä liittyen tunteiden säätelyyn.
- Tunteiden säätelyn ensimmäisiä askelia ovat tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen. Siitä edetään vähitellen omien tunnetilojen tietoiseen hallintaan kuitenkin niin, että avain hallittuun tunne-elämään on lupa tuntea kaikenlaisia, voimakkaitakin ja sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita.
- Mikään tunne ei ole koskaan väärä, kunhan sen myötä ei toimi väärin itseään tai muita ihmisiä kohtaan.
- Suurimman avun omien tunteidensa kanssa nuori saa vanhemmiltaan silloin, kun nuoren tunnetilaa ja siihen liittyviä ajatuksia kuunnellaan aidosti ja arvostelematta, liian aikaista väittelyä asiasta välttäen. Näin päästään samalla aaltopituudelle ja keskustelu myöhemmin onnistuu paremmin.

Suoritusohjeet

- Tutustukaa esitettyihin harjoituksiin ja kokeilkaa ja toteuttakaa niitä perheellenne sopivina hetkinä.
- Toistakaa harjoituksia, niin saatte niistä yhä lisää ajatuksia ja hyötyä.

HARJOITUS 1: Minuutin mittaiset kisat

Ottakaa leikkimielinen kilpailu perheenjäsenten kanssa niin, että olette pareittain tai jakaantuneena kolmen ryhmiin. Ottakaa aikaa sekuntikellolla aina yksi minuuttia ja kilpailkaa siitä, kuka ehtii minuutin aikana mainita eniten seuraavia asioita (yksi näistä/minuutti). Lopuksi tarkistakaa, minkälainen olo aina kunkin minuutin jälkeen kenelläkin on – onko rauhallinen, kiihtynyt, pirteä, iloinen vai minkälainen?

Kilpailkaa seuraavien asioiden mainitsemisen nopeudesta:

- Miksi juuri se laji tai jokin muu asia, johon itse käytän paljon aikaa, on niin kiva ja paras?
- Minkälaiset asiat tekevät minut yleensä aina iloiseksi?
- Missä olen onnistunut hyvin tänään?

HARJOITUS 2: Tunteiden bongaus

Asettakaa jääkaapin oveen tai muuhun vastaavaan paikkaan paperi ja siihen lähelle kynä. Sopikaa, että aina kun joku perheen jäsenistä kokee jonkin tunteen, käy hän kirjoittamassa tämän tunteen paperiin. Ennen aloittamista käykää läpi esimerkkejä tunteista, joita voi esimerkiksi kokea: iloinen, surullinen, pettynyt, hämmästynyt, ärtynyt, vihainen, onnellinen, pelokas jne.



Kun olette tarkkailleet tunteita sovitun jakson ajan, esimerkiksi muutaman päivän ajan, käykää yhdessä läpi tunteiden lista ja kertokaa toisillenne, mihin asioihin kirjatut tunteet liittyivät, ja miltä nyt tuntuu niiden suhteen.

HARJOITUS 3: Tunteiden hakeminen tietoisesti

Kun olette suorittaneet harjoitus 2, voitte tehdä tämän harjoituksen sen jatkoksi. Ottakaa esiin tunnelista, joka syntyi tunteiden bongauksessa. Harjoitelkaa tunteiden tietoista säätelyä siten, että valitsette aina jonkin tunteen listalta ja yritätte kaikki päästä tuohon tunnetilaan jollain keinolla. Esimerkiksi kaikki yrittävät ensin tulla iloisiksi, seuraavaksi hämmästyneiksi, sitten ärtyneiksi jne. Keskustelkaa, miten kukin onnistuu ja minkälaisia keinoja käytätte siihen, että pääsette haluamaanne tunnetilaan. Esimerkiksi varmaankin ajattelette jotain ihmistä, paikkaa tai tapahtumaa, jossa olette joskus tunteneet kyseistä tunnetta.

HARJOITUS 4: Hyvällä mielellä harkkoihin ja kisaan

Sopikaa nuoren kanssa sellaisesta kokeilusta, että pyritte yhdessä valmistautumaan harjoitukseen tai kilpailuun niin, että kotoa lähtö tapahtuu mahdollisimman hyvällä mielellä. Pohtikaa nuoren kanssa yhdessä, mitkä kaikki asiat siihen auttavat ja mitä hän haluaisi kokeilla – katselkaa vaikkapa kilpailuaamuna valokuvia tai videota taannoisesta onnistuneesta lomamatkasta!

Arvioikaa jälkeen päin, minkälaisessa tunnetilassa nuori oli lähtiessään. Käykää mielellään myös läpi, miten tunteet vaihtelivat päivän aikana.