

# Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan

Lauantaina Reisjärven varhaiskasvatuksen väelle luennoi reisjärveläissyntyinen kasvatustieteen tohtori, erityisluokanopettaja **Jaana Kiviluote** (o.s.Toivonen) aiheesta tunnetaidot. Hän selvensi lastenpsykiatri Raisa Cacciatoren esittämää Aggression portaat -mallia tunne-elämän kehittämisestä ja siihen tekemäänsä tutkimusperustaista opetusohjelmaa sekä kertoi omakohtaisia kokemuksia erityisopettajan työstään.

Päivän opetuksen yksi tärkeä sisältö oli havainto, että aggressiivisesti ja väkivaltaisesti käyttäytyvät lapset hyötyvät ja saavat apua tunteiden tunnistamisesta ja nimeämisestä. Kun lapsi tai nuori tunnistaa kiukun ja vihan, hänelle on helpompi opettaa tunteen hallintaa ilman, että tunne purkautuu huutamisena ja lyömisenä. Tutkimusten mukaan myös päihteiden käytön riski myöhemmin elämässä vähenee, kun lapsi on oppinut tunnistamaan tunnetilansa ja ilmaisemaan niitä.

**"Kun lapsi tasapainossa itsensä kanssa, hänellä ei ole tarvetta alistaa muita"**

Tunnetaitojen opettaminen kuuluu osana valtakunnalliseen

varhaiskasvatussuunnitelmaan ja päivä tarjosikin opastusta tunnetuokioiden järjestämiseen, tunne- ja vahvuuskorttien käyttämiseen opetuksessa sekä motivointia kasvattajille nähdä tunnekasvatuksen tärkeys.

Yksinkertaisimmillaan tunnekasvatus voi olla "peukkubarometri", lasta pyydetään näyttämään peukalon asennolla millainen tunne on päällä sillä hetkellä.

– Joskus on lapsi ollut molemman peukut alas päin. Silloin tietää, että ensin pitää purkaa paha mieli pois, uuden oppiminen onnistuu vasta, kun mieli on rauhoittunut", Kiviluote vinkkasi.

Kun lapsi on tasapainossa itsensä kanssa, hänellä ei ole tarvetta alistaa muita. Lapsi suhtautuu toiveikkaan luottavaisesti itseensä, ympäristöönsä ja tulevaisuuteen. Myöhemmin nuorena aikuisena hänen on helpompaa keskittyä opiskeluun ja omiin tavoitteisiinsa.

**Kasvatustehtävissä toimivien olisi hyvä tehdä tunne-älytesti**

Tunteiden tunnistaminen ja hallinta on tärkeää myös kasvattajille. Kiukuttelevan lapsen kanssa aikuisen pitäisi pysyä rauhallisena ja toimia asiallisesti.

Kasvatustehtävissä toimiville

Jaana Kiviluote suositteli Opettajien tunne-älytestiä, josta selviää omat vahvuudet ja toisaalta kasvun paikat.

Työssään erityisluokanopettajana Turussa ja kouluttaessaan kasvattajia ja opettajia valtakunnan laajuisesti, Kiviluote on havainnut myös väkivallan uhkatilanteiden lisääntymisen alalla huolestuttavasti, tilanteiden ennakoinnista huolimatta.

– Harjoitukset liikuntasalissa verkkarit päällä saattaa tuntua ensin vähän liioittelulta, mutta kun se tositalanne tulee, niin siinä ei enää ole aikaa harjoitella. Silloin pitää tietää, miten toimia.

– Hankalissa tilanteissa kannattaa aina pyytää toinen aikuinen paikalle. On tapahtunut sitäkin, että tilannetta on selvitelty poliisin avulla ja tuolloin lapsen ja aikuisen kertomus tapahtumien kulusta onkin aivan toisistaan poikkeava. Kasvattajan on hyvä tajuta tämäkin näkökulma ja turvata selustansa.

**Rentoutustuokiosta apua levottomuuteen**

Luennolla harjoiteltiin käytännössä musiikin avulla rentoutumista.

Kiviluote kertoi esimerkin omasta luokastaan, jossa kym-



Reisjärveläissyntyinen kasvatustieteen tohtori, erityisluokanopettaja Jaana Kiviluote o.s. Toivonen kävi luennoimassa Reisjärvellä tunnetaidoista.

menen nuorta liikehti levottomasti eikä opiskelu sujunut.

Ope laittoi klassista musiikkia soimaan ja kehoitti oppilaita rentoutumaan, vaikka silmät kiinni pulpetin päällä makoillen.

Ajatukset hän neuvosi suuntaamaan johonkin miellyttävään asiaan. Rentoutustuokion jälkeen levottomuus oli tiessään ja opiskelu sujui taas.

– Nämä ovat sellaisia ankkurihetkiä. Ankkuroidaan oma mieli siihen rauhalliseen hetkeen ja miellyttävään

ajatukseen. Myöhemmin, kun oikein stressaa ja ärsyttää jokin, voi ankkurin palauttaa mieleen ja rauhoittaa itseään.

– Rentoutuneena keskittymiskyky paranee, oppiminen helpottuu ja jännittävältä tuntuvat tilanteet ovat helpompia.

Päivä sai paljon kiitosta. Hienoa, että kouluttaja on joskus näin lähellä omassa kunnassa eikä satojen kilometrien päässä isossa kaupungissa.

Eeva Niemi