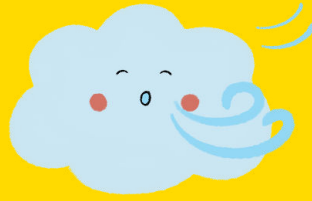




## 1 Vanhemman oman tunteen rauhoittaminen



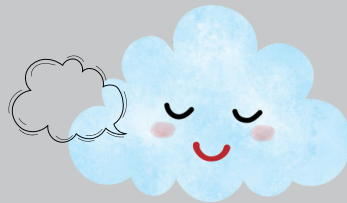
- Pysähdy
- Pysy rauhallisena, hengitä sisään - ulos
- Luo turvaa lapselle
- Pohdi, miten olisi hyvä toimia?

## 2 Lapsen tunteen salliminen



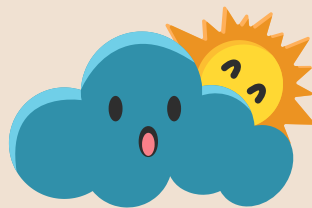
- Ota tunne vastaan hyväksyen ja empaattisesti
- Anna lapselle aikaa
- Älä yritä ratkota ongelmaa vielä tässä vaiheessa

## 3 Tunteiden nimeäminen ja sanoittaminen



- “Taidat olla tosi pettynyt”, “Sinua taitaa jännittää”
- Kuule ja kiitä, jos lapsi sanoittaa itse oman tunteen
- Joskus suora kysymys “miltä tuntuu” toimii.

## 4 Aikuinen lapsen tunteen säätelyn apuna



- Tarjoa esim. lohtua, syli, sanallinen tuki, keholliset keinot (itsensä ravistelu, hyppiminen)
- Rauhoittumisen keinot (oma tila, hengitys)
- Muut yhdessä sovitut keinot (huomio muualle)

## 5 Ongelmanratkaisu



- Kun lapsi (ja itse) on riittävän rauhallinen voidaan pohtia yhdessä
  - mikä tarve tunteen takana oli
  - miten tilanne voi edetä (selkeät vaihtoehdot)?

