



TUNTEIDEN MAAILMANPYÖRÄ

TUNTEIDEN MAAILMANPYÖRÄ

Tunteiden maailmanpyörän vaunut kuvaavat erilaisia elämään kuuluvia tunteita. Erilaiset tunteet rikastuttavat elämäämme ja antavat elämälle merkityksellisyyttä. Tunteiden vaunuista, voi löytyä hyvinkin monia erilaisia tunteita. Lapsen arjessa erilaiset tilanteet herättävät monia erilaisia tunteita. Lapsen toimintaympäristön tulisi olla avoin ja kaikki tunteet salliva. Lapsille on hyvä osoittaa, ettei ole olemassa oikeita tai väriä tunteita vaan kaikki tunteet ovat sallittuja mutta teot eivät.

Odotusaikana

- Millaisia tunteita raskaus teissä herättää?
- Minkälaiset tunteet parisuhteessanne sallittuja ja mitkä eivät?
- Miten raskaus on vaikuttanut tunnemaailmaasi?
- Mistä asioista saat mielihyvää ja iloa?

Vauva-aikana

- Millaisia tunteita vauvan itku teissä herättää?
- Miten teillä kotona käsitellään vaikeita tunteita? Pysyttekö puhumaan niistä?
- Miten vauvan syntymä on vaikuttanut tunteisiinne?
- Mitkä tilanteet ovat herättäneet erilaisia tunteita? (rakkaus – pelko – suru – ilo – viha – yllätys)
- Millaisia tunteita olette viimeaikoina kokeneet?

- Millaisia tunteita olette kokenut vauvan kanssa tänään?
- Minkälaisia tunteita vauva on näyttänyt? Miten reagoitte vauvan erilaisiin tunteisiin?

Lapsen kasvaessa

- Millaisia tunnesanoja lapsi jo osaa?
- Miten kestätte lapsen pettymyksen ja kiukun? Miten tällaisia tilanteita pystyisi ennakoimaan?
- Miten lapsi reagoi pettymyksiin?
- Miten kiire vaikuttaa tunteisiinne?
- Miten puhutte tunteista lapsen kanssa?
- Miten sanoitatte tunteita lapselle?
- Mitkä lapsen herättämät tunteet ovat sinulle haastavimpia kohdata?

HARJOITUKSIA PERHEVALMENNUKSEEN

Tunteiden tutuksi

Kehotetaan vanhempia valitsemaan kuvakortti, joka kuvaa omaa tunnetilaa nyt perhevalmennuksen alkaessa. Jokainen kertoo lyhyesti omasta valinnastaan ja samalla esittelee itsensä.

Tarkoitus: Saada ihmiset tutustumaan ja luoda samalla avointa, kaikenlaisen keskustelun sallivaa ilmapiiiriä.

Raskausajan tunteet

Näytetään vanhemmille Tunteiden maailmanpyörä -kuvaa. Vanhemmat jaetaan esimerkiksi pieniin ryhmiin. Pyydetään vanhempia pohtimaan mikä asia tai tilanne on raskausaikana herättänyt kuvassa esillä olevia, isolla kirjoitettuja päätunteita (viha, yllätys, rakkaus, pelko, suru, ilo) Jokainen voi kertoa omat tilanteensa ryhmässä esimerkiksi aloittamalla ” Iloa tunsin kun...” ”Vihaa tunsin kun...”. Koetun tunteen ei tarvitse välttämättä liittyä vauvaan tai raskauteen.

Tarkoitus: Viestiä vanhemmille, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja niitä voi herätä yllättävissäkin tilanteissa. Samalla vanhemmat saavat vertaistukea omiin tunteisiinsa ja elämäntilanteeseensa.