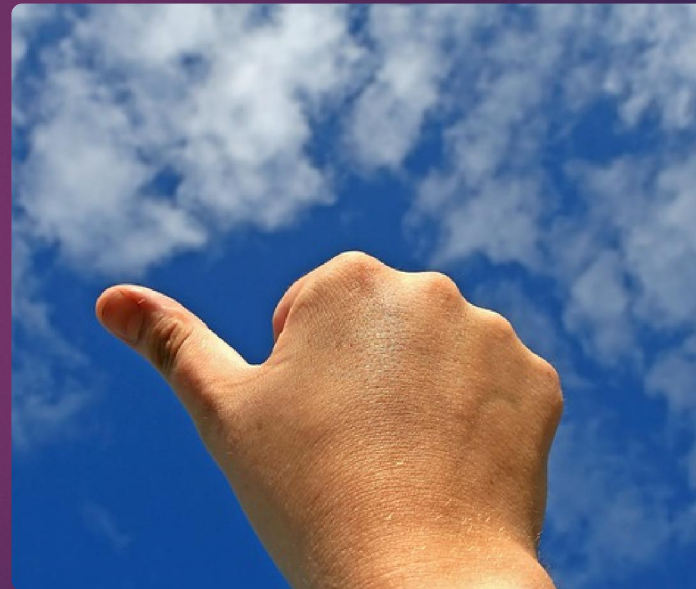


Miten auttaisin  
jännittävää lasta?

Tänään on hyvä päivä  
tulla tietoisiksi upeasta  
mahdollisuudestasi  
muuttaa maailmaa  
omalla asenteellasi



Lasten pelkojen ja jännittämisen  
tavallisena pitäminen  
ja hyväksyvä kohtaaminen  
mahdollistavat  
kulttuurisen muutoksen

Havainnoimalla aikuisten  
käyttäytymistä ja tunneilmaisua  
lapsi oppii, miten tunteisiin  
kannattaa suhtautua

Millainen tahansa piirre koetaan helpoksi tai vaikeaksi sen mukaan, arvostetaanko tai ymmärretäänkö sitä kulttuurissamme.



Mm. ujous vaikuttaa lapsen  
käytökseen kielteisesti vain siksi,  
että aikuiset suhtautuvat siihen  
ongelmana.

(Liisa Keltikangas- Järvinen)

Tunteet, joita lapsen pelot ja jännitys sinussa herättävät, nousevat sekä omasta jännitys- ja pelkohistoriastasi että ympäröivän kulttuurin arvostuksista.

# Onko turhaa pelätä? Saako jännittää?





# Hyvät tarpeet jännittämisen ja pelon taustalla

- ▶ Tarve olla turvassa
- ▶ Tarve tulla hyväksytyksi, kuuluvaksi ryhmään sellaisenaan, kaikkine tunteineen
- ▶ Tarve tulla nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi
- ▶ Tarve tuntea itsensä merkitykselliseksi

Miten näihin tarpeisiin vastaisimme?

Otetaan lapsen tunteet vakavasti, ne kuuluvat elämään. Samalla viestitetään, että niiden kanssa oppii tulemaan toimeen.

Opetellaan ryhmässä ja yksilöllisesti tunnesäätelykeinoja.

Pelon ja jännityksen tunteiden kohtaaminen aikuisen ja lapsiryhmän tuella.

Rohkeuden kasvattaminen lapselle sopivaan tahtiin, lapsen laatu huomioiden, motivoiden ja yhdessä askelmerkeistä sopien.

Huolehditaan onnistumisen kokemuksista, ihan pienistäkin.

Tavallistaminen

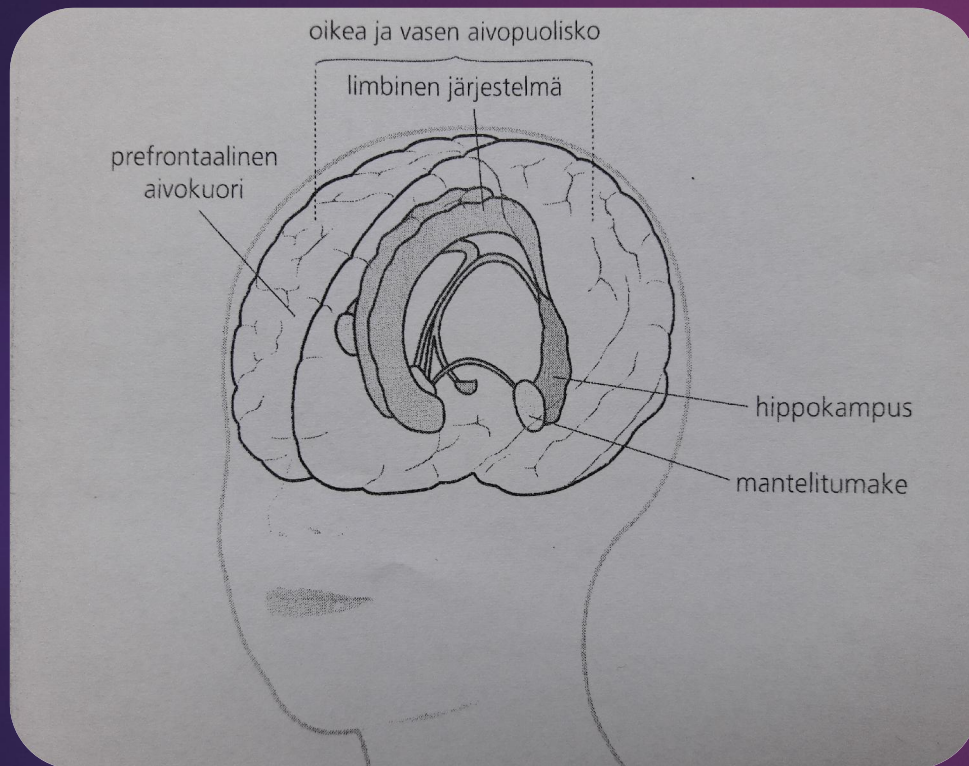
Tavallistaminen

Tavallistaminen

Tieto



# Aivoissa tapahtuu jännittäessä?



- ▶ Limbinen järjestelmä l. tunneaiivot työssä
- ▶ Manteliumake vahtikoirana tulkitsemassa ulkopuolelta tai sisältäsi tulevan informaation uhkaavuutta.
- ▶ Jos tulkinta on uhkatilanne, se vapauttaa stressihormonit > kehossa pelon ja ahdistuksen oireet
- ▶ Hippokampus auttaa muistamaan kokemuksen
- ▶ Prefrontaalinen aivokuori l. etuotsalohko on vanha viisas pöllö, joka säätelee manteliumakkeen viestejä eli rauhoittelee vahtikoiraa ja huolehtii kriittisestä ajattelusta

(Kuva: kirjasta Goldie Hawn:  
10 läsnäolon minuuttia)

Tietoa kehon ja mielen reaktioista  
lapsentasoisesti:

Millainen vahtikoira kenelläkin on?

Miten voitaisiin auttaa viisasta  
pöllöä?