



SISÄLLYS



AADA JA KIUKKULEIJONA	4
TIETOA TUNNESÄÄTELYTAITOJEN EDISTÄMISESTÄ	31
Kiukku on tarpeellista	32
Tunteen viemää	32
Ole myötätuntoinen	33
Odotatko täydellisyyttä?	34
KIUKUNSIEDON TYÖKALUPAKKI	35
Kiukun mittaaminen	36
Eri keinot erikokoisessa kiukussa	38
Tilanteiden käsitteleminen jälkeenpäin	40
Harjoittelutavoitteet ja palkitseminen	42



Juuri nyt Aada näyttää tosi vihaiselta.
Mikähän hänellä on?

Aapo on rikkonut Aadan lempilelun. Pupu retkottaa maassa surullisena, pää melkein irrallaan. Tyhmää, SIKATYHMÄÄ, Aada ajattelee.



Aadaa alkaa suututtaa. Kiukku painaa mahassa, posket kiristyvät ja nyrkit puristuvat yhteen.

Kiukku on kuin pyörremyrsky, joka kasvaa kasvamistaan. Tekee mieli lyödä, purra ja satuttaa.



Kiukku on tarpeellista

Kiukku tai viha on yksi perustunteista, ja siten se on osa jokaisen ihmisen elämää. Lapsilla kiukkuisuus näkyy yleensä sekä ilmeissä, eleissä että käytöksessä: lapsi näyttää vihaiselta, itkee, huutaa tai käyttäytyy vihaisesti, esimerkiksi heittelee tavaroita tai lyö itseään tai muita. Jotkut kiukuttelevat miedosti vain kulkua kurtistamalla. Toiset taas antavat raivon näkyä ja kuulua.

Tyypillinen ikä, jossa lapsen kiukku alkaa selkeästi näkyä, on niin sanottu uhma- tai tahtoikä eli aika 1,5–2 vuoden iästä eteenpäin. Uhmaiässäkin kiukuttelua on usein kausiluontoisesti: joskus enemmän ja joskus vähemmän.

Kiukulla on tärkeä tehtävä. Kiukku on merkki siitä, että jokin ei mennyt niin kuin olisi halunnut ja toivonut. Kiukku auttaa puolustamaan itseä, ja yhdessä hyvien jämäkkyystaitojen kanssa se luo lapselle itsen suojaamisen mahdollisuuksia. Kiukku on hyödyllistä, ja kiukun tunne on tärkeä opetella tuntemaan.

Tunteen viemää

Tahtoikäinen lapsi on vielä vahvasti kiukun viettäjä. Hän tarvitseekin tuekseen aikuisen, joka ymmärtää, mitä tekijöitä lapsen tunteen taustalla on. Aikuinen saattaa huomata, että lapsen raivostumista edelsi jokin pettymys tai että lapsi oli kuormittunut, kuten väsynyt tai nälkäinen. Näiden tekijöiden ottaminen huomioon auttaa lasta ja vähentää kiukuttelua. Jos lapsi saa usein kiukkukohtauksen kaupassa, häntä ei kannata viedä sinne suoraan päiväkotipäivän jälkeen väsyneenä ainakaan ilman lepotaukoa. Tai jos lapsen nälkäisyys johtaa kotona sisarusriitoihin, ruokailuajoista kannattaa pitää tarkasti kiinni.

Eri keinot erikokoisessa kiukussa

Pieni kiukku

Monet lapset rauhoittuvat parhaiten vanhemman sylissä. Jos lapsi on vain vähän hermostunut, hän saattaa kyetä rauhoittumaan itsekseenkin. Voit auttaa lasta hallitsemaan tunteitaan ohjaamalla hänet esimerkiksi omaan huoneeseensa tekemään jotain rauhoittavaa. Joitakin lapsia auttaa se, kun vanhempi ei kiinnitä paljoakaan huomiota lapsen lievästi ärtyneeseen tunnetilaan. On silti tärkeää, että aikuinen on saatavilla, jos lapsi haluaa hänet tuekseen. Olet oman lapsesi asiantuntija, joten olennaista on, että itse arvioit, mikä lasta auttaa.

Lapsella itsellään voi olla aluksi vaikeuksia tunnistaa hermostumistaan. Lapsi ja aikuinen voivat sopia, että aikuinen ilmaisee lapselle koodisanan tai muun merkin avulla, milloin lapsi on kiihtynyt ja hänen on aika hakeutua rauhoittumaan. Aadan äiti käytti Aadan kanssa koodisanaa *salamazaduula*.

Rauhoittavia tekemisiä voivat olla esimerkiksi

- kirjan lukeminen
- palapelin tekeminen
- yksin leikkiminen
- musiikin kuunteleminen
- television katselu
- laulaminen
- jokin käsillä tekeminen, kuten piirtäminen tai muovailu.