



Opettajan muistilista oppilaan tunnesäätelyn tueksi

Tunnesäätelyvaikeus voi aiheuttaa oppilaalle hankalia tilanteita, epäonnistumisen kokemuksia ja vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa.

Tunnesäätelyn vaikeuksissa tärkeää on myötätuntoinen suhtautuminen sekä uusien taitojen harjoittelu tunnesäätelyn tueksi.

Ymmärrys

Tilanteiden selvittäminen oppilaan ajatuksia ja tunteita kuunnellen auttaa oppilasta itseäänkin ymmärtämään, miksi tunteet kuohuvat.

Ymmärtävä suhtautuminen tukee tunnesäätelykeinojen harjoittelua kouluympäristössä. Oppilaan tulee saada ohjausta siihen, miten tunteita voi ilmaista sopivilla tavoilla.

Ennakointi

Tunteita nostattavien tilanteiden ennusmerkkien huomaaminen on tärkeää. Tällöin oppilasta voi mahdollisuuksien mukaan ohjata rentoutumisen ja rauhoittumisen pariin.

Ennusmerkkien tunnistaminen auttaa oppilasta huomaamaan, milloin on hyvä alkaa jarruttamaan. Tällöin tunnetila ei nouse joka kerta nolasta sataan.

Kiukunpurkukeinot

Jos oppilaan kehoon tuntuu kertyvän kiukkua, joka purkautuu tavaroita heittelemällä ja repimällä tai itseä tai muita satuttamalla, on näiden toimintojen tilalle hyvä miettiä vaihtoehtoisia tapoja, joilla kehollista kiukkua voi purkaa.

Riidan ratkaiseminen

Oppilas, jolla on tunnesäätelyvaikeuksia, tarvitsee lähtökohtaisesti aina aikuisen tukea riitatilanteiden ratkaisemiseen.

Nepsyipiirteisillä ihmisillä on vahva oikeudentaju. He voivat nähdä herkemmin erilaisia tilanteita epäoikeudenmukaisina. On tärkeää, että riidan eri osapuolten kokemukset tilanteesta tulevat kuulluiksi ja todesta otetuiksi.

Rentoutuminen

Voimakkaiden tunteiden kokeminen on keholle ja mielelle kuormittavaa. Oppilas voi tunnepitoisen tilanteen päätteeksi tarvita tilaa ja aikaa rentoutua sekä rauhoittaa hermostoaan. Tämä voi olla edellytys sille, että pystyy jatkamaan koulupäivää.



Aikuisten tuki ja turvapaikka

Jos tunteiden säätely on vaikeaa, voivat koulupäivät jännittää ja pelottaa jo etukäteen. Sen vuoksi on tärkeää, että oppilaan kanssa on keskusteltu mahdollisuuksista saada aikuisen apua tilanteisiin, joissa pärjääminen tuntuu hankalalta.

Turvapaikka on tila, jossa voi rentoutua ja rauhoittua, kun tunteet kuohuvat yli.

Taitojen harjoittelu yhdessä

Tunnetaitojen harjoittelu koko luokan kanssa edistää tunnesäätelytaitoja. Vertaiskokemukset ja keskustelu tunteista ikätovereiden kanssa ovat myös hyviä välineitä tunnesäätelytaitojen harjoitteluun ja kehittymiseen.