

## TUNNEKÄSITTELYN VAIHEET

1. Tunteen salliminen
2. Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen
3. Tunteen säateleminen
4. Ongelmanratkaisu



## TUNNEKÄSITTELYN VAIHEET

### 1. Tunteen salliminen

Miten voisit osoittaa lapselle, että jokainen tunne on tärkeä ja tunteiden tunteminen on OK?



## TUNNEKÄSITTELYN VAIHEET

### 2. Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen

"Huomaan, että sinua suututtaa", "Pelästyitkö?", "Harmittaako sinua?"



## TUNNEKÄSITTELYN VAIHEET

### 3. Tunteen säateleminen

"Miten voisin auttaa sinua?"  
Tarjoa lohtua ja osoita lapselle, että haluat auttaa häntä rauhoittumaan.



## TUNNEKÄSITTELYN VAIHEET

### 4. Ongelmanratkaisu

Onnistunut ongelmanratkaisu vaatii onnistuneen tunteen säätelyn! Miettikää ratkaisua pulmaan vasta, kun lapsi on riittävän rauhallinen.



