



Julia Pöyhönen – Heidi Livingston

## FANNI JA LIIAN JÄNNITTÄVÄ YÖ

Pelkojen voittamisen harjoittelu

Tutustu kirjaan  
verkkokaupassamme



# SISÄLLYS

FANNI JA LIIAN JÄNNITTÄVÄ YÖ.....	4
-----------------------------------	---

TIETOA TUNNETAIDOISTA.....	31
----------------------------	----

Mitä ovat tunnetaidot ja miksi niitä täytyy opetella?.....	32
--	----

Tunne syntyy tulkinnasta.....	34
-------------------------------	----

Tunteet ohjaavat sisäisen puheen sisältöä.....	35
--	----

Houkutin auttaa tunnesäätelyssä.....	36
--------------------------------------	----

Pelot kuuluvat kehitykseen.....	37
---------------------------------	----

Aputunnesäätelijä auttaa pelon kohtaamisessa.....	38
---	----

TEHTÄVÄT.....	41
---------------	----

Lapsen kanssa tehtäväksi.....	42
-------------------------------	----

Aikuiselle.....	49
-----------------	----

“Mikä tuo oli?” Lenni kysyy yhtäkkiä kuiskaten. Muut säpsähtävät ja hiljentyvät kuuntelemaan. Kuuluu suhinaa, risahduksia ja tömistystä. Ystävysten hiljaisuus tuntuu voimistavan pimeästä metsästä kantautuvia ääniä.

“Voisiko se olla joku mörkö?” Fanni kysyy ääni vapisten.  
“Tai lepakko?” Lenni parahtaa.

“Minä inhoan lepakoita!” Ralf vingahtaa ja painautuu lähemmäs Fannia. Lenni on jo aivan Lillin kyljessä kiinni. Yhtäkkiä läheltä kuuluu kova räsähdys, ja Lilli huudahtaa:  
“Minua pelottaa! En halua olla täällä!”

“Lähdetäänkö kotiin?” Fanni ehdottaa varovasti.

Kaikki nyökkäävät ja rientävät tavaroitaan pakkaamatta taskulampun valossa sydämet pamppaillen kotiin.



# HOUKUTIN AUTTAA TUNNESÄÄTELYSSÄ

Kirjan tarinassa joutsenisä neuvoo ystävyksiä keksimään itselleen houkuttimen: yksinkertaisen rauhoittavan lauseen, jonka voi sanoa itselleen hankalassa tilanteessa. Houkutin auttaa säätelemään tunteita hyödyntämällä myönteistä sisäistä puhetta. Houkuttimen avulla voi pysäyttää kielteiset, tunnetta voimakkaammaksi lietsovat ajatukset keskittymällä ennalta opeteltuun ja itselle tärkeään myönteiseen lauseeseen. Pelon tunteen lisäksi houkuttimen avulla voi säädellä esimerkiksi jännityksen, vihan, pettymyksen ja ahdistuksen tunteita. Houkutin auttaa löytämään rohkeuden, näkemään asioiden myönteisen puolen ja rauhoittamaan mielen.

Houkutin on tärkeää miettiä etukäteen, koska voimakkaita kielteisiä tunteita kokiessamme ajatuksemme lähtevät automaattisesti kiertämään negatiivista rataa, jolloin luova myönteinen ajatteleminen on haastavaa. Houkuttimen käyttämistä kannattaa harjoitella rauhallisessa tilanteessa! Kirjan tehtäväosiossa (ks. s. 41) on ohjeet siihen, miten houkuttimesta voi tehdä itselleen ja lapselle toimivan tunnesäätelykeinoon.

Sen lisäksi, että lasta voi opettaa käyttämään myönteistä sisäistä puhetta tunnesäätelyn apukeinona, aikuinen voi toimia myös itse lapsen ”sisäisenä puheena”. Aikuinen voi sanoa lapselle ääneen rauhoittavia, myönteisiä ja yksinkertaisia lauseita silloin, kun tämä on voimakkaan negatiivisen tunteen vallassa.

Joskus lapsi voi tarvita apua saadakseen ikävät ajatuksensa pysäytettyä ennen kuin muistaa tai pystyy käyttämään houkuttintaan, aivan kuin ystävykset tarinan lopussa. Pienen lapsen sisäisen puheen sävyn ja sisällön voi usein päätellä siitä, mitä asioita lapsi sanoo ääneen. Aikuinen voi auttaa lasta pysäyttämään kielteisen ajatuskulun sanomalla esimerkiksi lempeästi ”stop” ja lisäämällä lapsen houkuttimen, tai sanomalla ”muista houkutin”.

## Tunnista tunne

Ajatusten sisältö paljastaa, miltä itsestä tai toisesta tuntuu. Vihaisena ajatukset ovat itseä tai muita syytteleviä, iloisen kepeitä ja hyväntuulisia. Surullisena ajatusten sisältö on synkkää ja lohduton, pelokkaana turvatonta.

Tunnista tunteet seuraavien ajatusten takana. Tehtävään ei ole vain yhtä oikeaa vastausta. Kekosikää itse lisää esimerkkejä!

- Onpa tänään kiva päivä!
- Mitä ihmettä juuri tapahtui?
- Kaikki ovat niin typeriä!
- En selviä tästä!
- Olen surkea.
- Tuo on ällöttävää!

### Esimerkkejä tunteista

- ilo
- suru
- viha
- pelko
- hämmästys
- inho