

Tunnetta temperamenttia ja itsesääätelyn ihmettä

Susanna Heugenhauser ja LASSO -hanke



Puhutaan vähän:

- Vuorovaikutuksesta
- Temperamenteista
- Itsesäätelyn tukemisesta
- Tunteista



Vuorovaikutuksesta

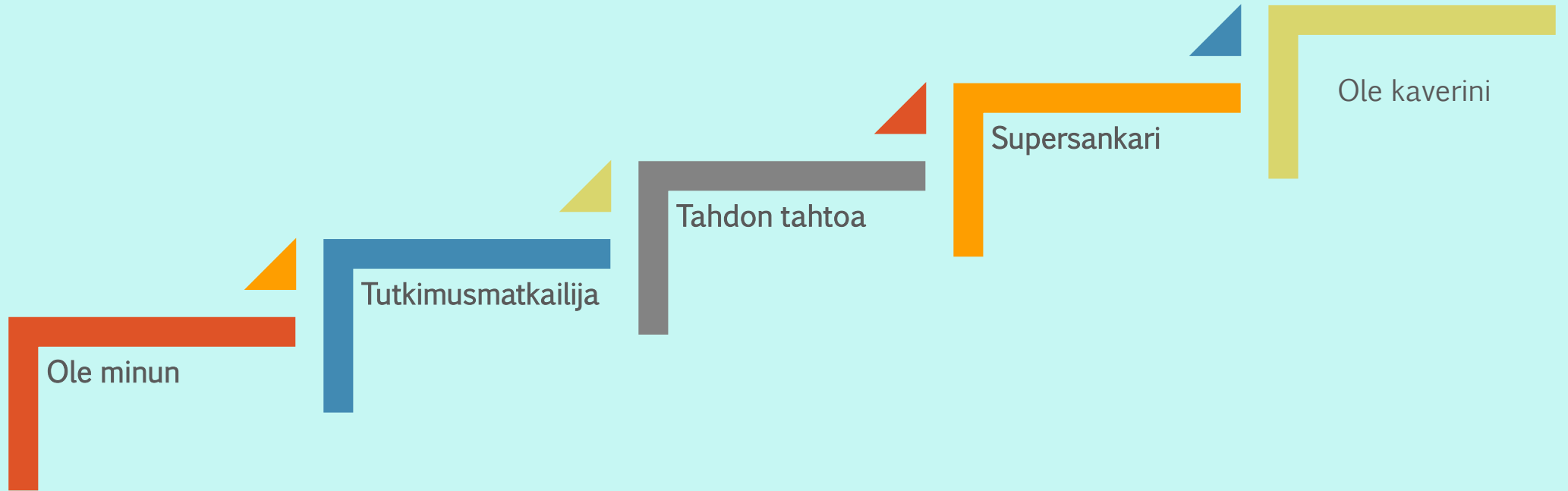
- Vuorovaikutustyyplejä
 - I. Alireagoiva
 - II. Sensitiivinen
 - III. Ylireagoiva
- Vuorovaikutusympäristöjä
 - I. Aikuinen –lapsi
 - II. Lapsi –lapsi
 - III. Aikuinen-aikuinen

Still face experiment

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0&list=PLpCQJ8MCxYM7yJXB2vcib0ai-4PZ4TIBL&index=12>



Aggression portaat



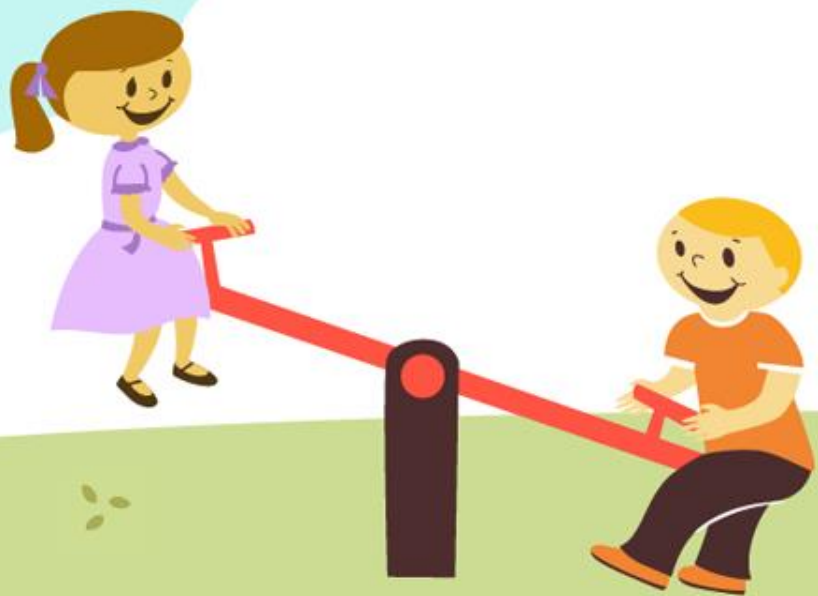
Tulivuoritunteet tarvitsevat nimen kesyyntyäkseen

- Esimerkin voima/ puhutaan aikuisten kesken tunteista
- Ollaan esimerkki sopimisesta
- Annetaan viesti, että tunne menee myös ohi, se kiukkukin
- Opetellaan, mitä voi tehdä, jos kiukuttaa ihan kamalasti
- Juodaan lasi vettä
- Hengitetään yhdessä
- Aggressio on eri asia, kun väkivalta
- Voimapaikasta apua?
- Ensin rauhoitetaan keho, sitten vasta mieli.
- Jutellaan tapahtuneesta, sitten kun on sen aika
- Piirretään tunteita
- Puhutaan niistä silloin kun ne eivät ole ”päällä”
- Aikalisä auttaa



Temperamentti

Koodattu tapa reagoida



BIS



BAS

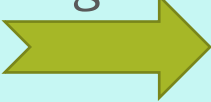
Tunnista temperamenttisi

Missä olet itse?

Missä on lapsesi?



Mitä on itsesäätely?

- Yksilön kyky säädellä tunteitaan, käyttäytymistään ja kognitiotaan mielekkäästi ja tilanteen ja tavoitteiden suuntaisesti 
- Eli joustamisen taitojaan

- Pitää tietää, mitä odotetaan?
- Pitää olla motivaatiota!
- Pitää olla kapasiteettia!

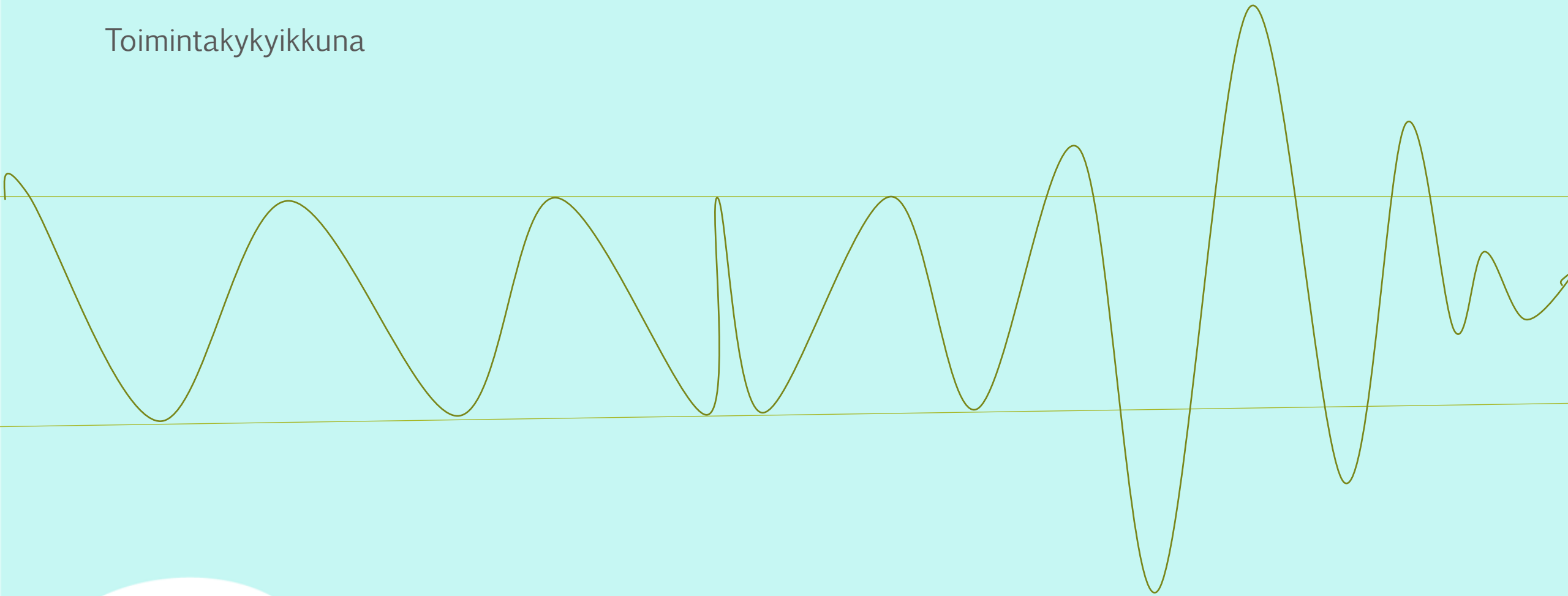


Itsesäätelystä

- Itsesäätely on liskoaivon ja järjen äänen välistä tasapainoilua
- Itsesäätely kehittyy aivojen välisten yhteyksien kehittyessä
- Aivot kehittyvät +20 vuotiaaksi asti
- Lapset tarvitsevat aikuisen apua itsesäätelyyn: rutiinit, jäsentäminen, ennakoitavuus, tuki, kommunikaatio, positiivisuus, empatia, säännöt.



Toimintakyikkuna



Rakentavaan kiukun kohtaamiseen

SUTUHAKA

- Su, kuvaile, miksi olet suuttunut
- Tu, kerro, miltä se tuntuu
- Ha, täsmennä, mitä haluaisit toisen tekevän
- Ka, miksi kannattaa olla yhteistyössä

KUKIPASO

- Kuuntele
- Kiitä
- Pahoittele
- Sovi jotain



Kiitos, kun olit mukana!

Aro T 2012 itsesääteily

Cacciatore2008 kiukku

Jeffrey Gray temperamentti

