

Vinkkejä nepsylapsen tunnetaitojen tukemiseen arjessa

Mitä tunnetaitojen tukeminen on:

- Tunnetaitojen avulla lapsi oppii tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan tunteitaan
- Nepsylasten tunnetaitojen kehittyminen vie enemmän aikaa
- Tunnetaitojen tukeminen auttaa lasta vahvistamaan itseluottamusta ja selviytymään arjen tilanteista

Keinoja nepsylapsen tunteiden tukemiseen:



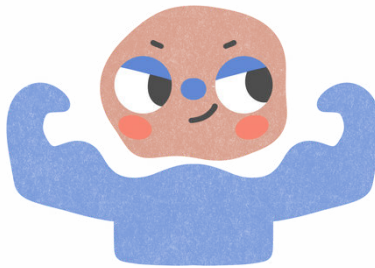
1. Tunnista ja vastaanota tunteet:

Salli kaikki tunteet ja ole empaattinen



2. Sanoita tunteesi ja näytä mallia:

Rauhoitu ja nimeä tunteesi
"Minua ärsyttää, joten hengitän syvään."



3. Harjoitelkaa yhdessä:

Hyödynnä kuvakortteja, tunnemittareita ja apuvälineitä



4. Tarjoa turvaa:

Selkeät rutiinit, ohjeet ja ennakkointi

Muista:

- Ole rauhallinen, tarjoa lapselle lohtua ja muista kehua tunneharjoittelusta
- Hyvä huomioda, että tunnetaitojen harjoittelu kestää läpi elämän
- Muista armollisuus itseäsi kohtaan