

VAIKEAT TUNTEET:

VIHAISUUS JA SUUTTUMINEN



Kun minä olen vihainen, minusta voi tuntua, että haluan huutaa tai potkia tai lyödä. Sydämeni voi pomppia kovemmin ja hengitys muuttuu nopeammaksi. Kädet puristuvat nyrkkiin ja koko keho tuntuu tiukalta. Olo tuntuu kurjalta ja minua voi itkettää.



Suuttuminen voi johtua siitä, että minulla on tullut kaverin kanssa riitaa tai aikuinen on kieltänyt tekemästä jotain. Kun on vihainen, voi tehdä sellaista, mitä ei saisi tehdä ja mikä myöhemmin harmittaa. Siksi on tärkeää opetella rauhoittumaan. Vihainen ihminen voi olla toisten mielestä pelottava.



Minä saan olla vihainen, jos joku asia harmittaa minua. Kaikki ihmiset ovat joskus vihaisia. Minun pitää opetella olemaan vihainen niin, etten satuta, pelota tai vahingoita toisia ihmisiä. En saa myöskään satuttaa eläimiä tai rikkoa tavaroita tai leikkejä.



Kun minua suututtaa tai on paha mieli, voin mennä kertomaan siitä äidille, isälle tai muulle aikuiselle. Aikuisen sylissä tai lähellä oleminen auttaa minua rauhoittumaan.



On monia asioita, joita voin tehdä, että rauhoitun ja minusta alkaa tuntua paremmalta. Voin mennä aikuisen syliin tai rauhalliseen paikkaan ja laskea kymmeneen. Voin halata pehmolelua tai puristella jotakin tai työntää seinää. Kun hengitän rauhallisesti syvään viisi kertaa, oloni rauhoittuu.



Ihmiset tuntevat monenlaisia tunteita. Jotkut niistä tuntuvat mukavilta ja jotkut vaikeilta ja hankalilta. Se kuuluu asiaan. Ei haittaa, vaikka joskus olen vihainen. Suuttumisen tunne menee kyllä ohitse. Suuttuminen opettaa minua myös huomaamaan asiat, joista en tykkää, ja puolustamaan itseäni, jos joku tekee väärin. On tärkeää opetella tulemaan toimeen erilaisten tunteiden kanssa.

