

"MÄ OON VAAN TÄLLANEN TYYPPI"

-tunnekansio



Hanna Toivonen & Reetta Valkonen



TUNNEKANSIO

Tämä tunnekansio on syntynyt tuotoksena toiminnallisesta opinnäytetyöstä:

"MÄ OON VAAN TÄLLANEN TYYPPI"

– lasten tunnetaitojen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa.

Tunnekansion tarkoituksena on antaa uusia työvälineitä lasten tunnetaitojen kehityksen tukemiseen. Olemme koonneet tunnekansioon hiukan teoriaa ja mahdollisimman monipuolisesti erilaisia tunnetaitoja kehittäviä harjoituksia.

Antoisia tunne-hetkiä varhaiskasvatuksen arkeen!

SISÄLLYSLUETTELO

- Tunnetaidot
- Tunnetaitojen kehitys
- Tunnetaitojen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa
- Tunnekirjoja
- Tunnelauluja
- Tunneloruja
- Tunnekortteja
- Tunnetaitoja kehittäviä harjoituksia
- Lähteet



TUNNETAIDOT

- Tunnetaidot tarkoittavat tietoja ja taitoja ja molemmilla on tärkeä rooli tunnetaitojen kehittämisessä.
- Tiedot ovat omien ja toisten tunteiden tunnistamista, tunteiden vaikutusten tiedostamista sekä toiminnassa tunteiden huomioon ottamista.
- Taidot puolestaan ovat kykyä huomioida tunteet ajattelussa ja toiminnassa.
- Tunteiden tunnistamisen oppiminen auttaa normalisoimaan tunteiden kokemista ja auttaa tunteiden säätelyssä.
- Tunnetaidot ovat osa persoonallisuutta ja jokaisella lapsella on oma tapansa käsitellä tunteita.
- Toisilla ihmisillä tunteiden ilmaisu on selkeää ja voimakasta, toisilla vähäeleisempää.
- Tunteiden ilmaisu riippuu ja voi vaihdella iän, vireystilan ja menneisyyden kokemusten myötä.
- Niin voimakkaissa kuin vähäeleisissä tilanteissa, tunneilmaisu tulisi huomioida lapsen terveenä muutoksena ja askeleina kohti itsenäistymistä.
- Lapset, jotka osaavat tunnistaa tunteitaan ovat yleensä vähemmän aggressiivisiä ja omaavat paremmat sosiaaliset taidot.
- Omia tunteita on helpompi hallita, kun ne pystyy nimeämään.
- Lapsen tunnekehityksen kannalta on tärkeää tiedostaa, että vääriä tunteita ei ole olemassa.
- Kaikenlaisia tunteita on hyväksyttävää ilmaista.
- On tärkeää käsitellä lasten kanssa erilaisia tunteita, jotta lasten on mahdollista oppia tunnistamaan sekä omia että muiden tunteita.
- Tunteiden tunnistaminen helpottaa niiden turvallista ilmaisua.

TUNNETAITOJEN KEHITYS

- Lapsella on tunnetaitovalmiudet heti syntymästä lähtien, jonka vuoksi tunteiden kokeminen, ilmaiseminen, säätteleminen ja tietoinen ymmärtäminen kehittyvät yleensä hyvin nopeasti.
 - Olennaisena tavoitteena lapsen kasvussa ja kehityksessä on tunteiden tunnistamisen ja jäsentämisen oppiminen, johon lapsi kaipaa tukea aikuiselta.
 - Lapsi oppii hallitsemaan tunnereaktioitaan, kun oppii tunnistamaan kokemansa tunteen ja ymmärtämään kyseisen tunnetilan tarkoituksen.
 - Pystyäkseen toimimaan sosiaalisissa suhteissa, tulee ymmärtää mitä muut ihmiset tuntevat ja ajattelevat.
- Lapsi oppii näitä taitoja varhain kasvuympäristöstään, esimerkiksi perheeltään.
- Lapsi oppii varhaisessa vaiheessa huomioimaan ja ennakoimaan toimintansa seurauksia; esimerkiksi ymmärtää, että itkemällä saa aikuisen huomion.
- Varhaiskasvatuksessa lapsi kohtaa vertaisiaan eli muita lapsia ja oppii täysin uusia normeja ja sääntöjä, joiden avulla pääsee toimimaan heidän kanssaan vuorovaikutussuhteissa.
- Lapsilla tunteet ovat vahvasti läsnä ja motivaatio oppia ympäristönsä toiminnasta on suurta.

TUNNETAITOJEN KEHITYKSEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

- Lapsen tunneilmaisun kannalta kehittävä toimintaympäristö on vakaa ja ennustettava.
- Lapsen tunnesäätelyyn voi vaikuttaa vahvistavasti vastaamalla rauhoittavasti hänen tunnekuohuunsa.
- Aikuisen kärsivällisyys ja rauhallinen, lapsen tunnetilan hyväksyvä ääni, helpottaa tunteiden tunnistamisessa ja voi luoda turvallisen ilmapiirin.
- Tunnetaitojen tukemisen tulisi olla varhaiskasvatuksessa jokapäiväistä luonnollisissa tilanteissa, toimintatuokioissa ja haasteellisissa tilanteissa.
- Tunnetaitoja voidaan varhaiskasvatuksessa harjoitella
 - leikin kautta
 - lukemalla satuja ja kertomuksia
 - hyödyntämällä draamaa, musiikkia ja taidetta
 - lorujen ja laulujen avulla.
- Lapsille voidaan osana varhaiskasvatuksen tunnekasvatusta opettaa mielen tarkkaavaisuutta, joka auttaa tunteiden kokemisessa ja käsittelyssä.
- Erilaiset keholliset harjoitukset toimivat hyvinä mielen rauhoittamisen keinoina, joista esimerkkejä ovat
 - satuhieronta
 - mindfulness.



TUNNEKIRJOJA

- **Mitä tunteet ovat?**

→ Mitä tunteet ovat? -kirjassa käsitellään kuvien ja avattavien luukkujen avulla tunteita sekä tunteiden käsittelyä.

- **Rakastatko minua jos...**

→ Pikku Karhu pohdiskelee, rakastaako äiti häntä aina. Hän kohtaa elämän suuret kysymykset turvallisesti äitikarhun lähellä ja oivaltaa, että äidin rakkaus ei lopu.

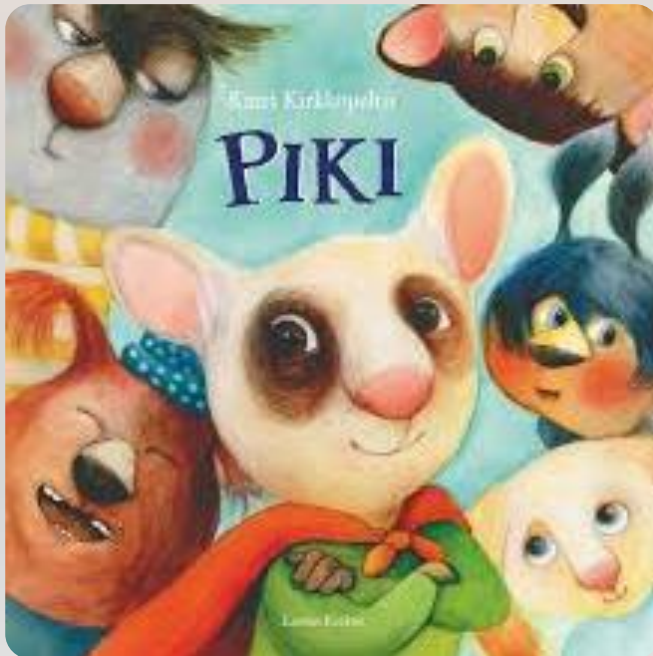
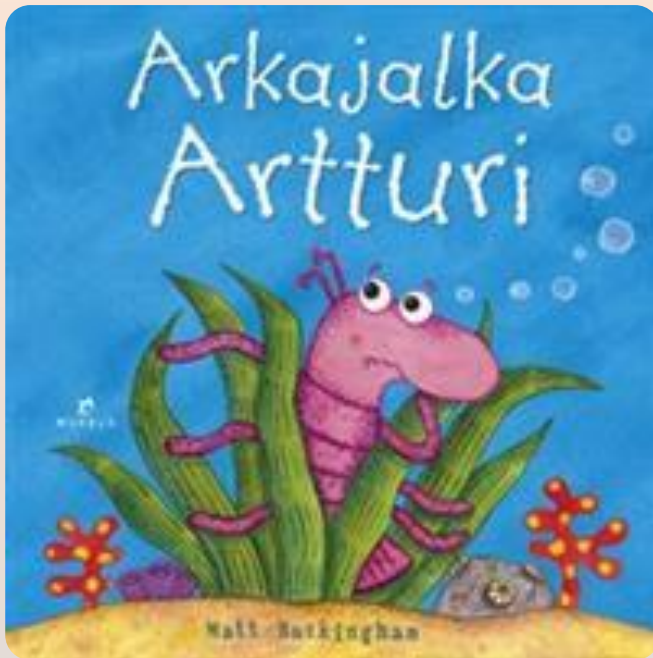
- **Räyhä ravun kiukkupuuska**

→ Omien vahvuuksien tunnistaminen, kiukun tunteesta selviäminen ja pettymyksistä toipuminen. Räyhä Rapu on huonolla tuulella heti herätessään. Fiksu Fantilla on kuitenkin keinot siihen, miten päivästä saa paremman.

- **Aada ja kiukkuleijona**

→ Aada on tavallinen tyttö, kunnes eräänä päivänä hän vihastuu ja koko maailma tuntuu mustuvan.

Vinkki! Valitse kirjoista yksittäisiä tunteita/tilanteita/osioita, joita haluat lasten kanssa käsiteltävän.



TUNNEKIRJOJA

- **Miltä Sipukaisesta tuntuu?**

→ Kirjassa Sipukainen, pieni peikko kokee välillä innostuneisuutta, iloa, onnellisuutta, surua, syllisyyttä tai kateutta. Välillä Sipukainen on peloissaan tai häpeissään. Erilaisia tunteita kuvataan lapselle tuttuun arkisten tilanteiden kautta.

- **Arkajalka Artturi**

→ Arkajalka Artturi ei uskalla leikkiä muiden kanssa. Artturi ei halunnut tehdä mitään kavereiden kanssa, koska pelkäsi liikaa. Artturi huomasi kuitenkin jäävänsä yksin, sillä kaverit eivät enää pyytäneet häntä mukaan leikkiin.

- **Piki**

→ Piki haluaa muiden mukaan leikkimään puumajaan. Pikillä on yllä salamasankarin asu, jolloin hän on kaikkein nopein ja rohkein. Miten kävikään? Ovi meni kiinni nenän edestä. Onneksi on Iso, jolla on lämmin syli.



TUNNEKIRJOJA

- **Kissa Killin kiukkupussi**

→ Pieni kissanpoika herää aamulla kiukkuisena. Hän kiukuttelee äidille potkien ja heitellen tavaroita. Siivouskomerosta pujahtaa esiin pikkuinen ukko, joka antaa taskustaan pussin ja sanoo "kiukku pussiin puhalla, sitten pam-pam-pamauta!"

- **Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari**

→ Kesken kevätretken Fanni-norsu ja ystävät huomaavat kukkatarhan nuupahtaneen. Kukat voidaan pelastaa tunnelämpömittarin avulla.

- **Kirjasarjoja**

→ Jukka Hukka

→ Fanni

→ Molli

→ Piki



TUNNELAULUJA

- Kielinuppu: Miltä tuntuu nallesta?
- Nalle: Iloinen Ja Vihainen
- Nalle: Ilmeillään
- Liikkuva Laulureppu: Joskus tuntuu siltä
- Jarkko Tamminen, Tapiolan kuoron laulajat: Pieni iloinen tie
- Tuuli Paasolainen, Suomen mielenterveys ry:
Tunnelaulu

TUNNELORUJA

VIHALORU

Ystävä Nuutilta lelun otti, kylläpä Nuuttia harmitti.

Nuutin kulmat painuivat kurttuun ja suu kiristyi pieneen viiruun.

Nuutti ärähti ja ystävänsä möksähti.

Onneksi ystävä tämän huomasi ja lelu Nuutin käteen palasi.

Ystävykset jälleen yhdessä leikkivät ja murheet pois heittivät.

HÄMMÄSTYSLORU

Nuutti hämmästyä ja hetkeksi pysähtyy.

Outo ääni kuuluu pihalta, muualla on aivan hiljaista.

Ulkoa kuuluu sivitystä ja pienen pientä piipitystä.

Yhdessä ystävät ulos säntäävät ja lintuperheen sieltä löytävät.

On linnut tulleet vierailulle, meidän päiväkodin pihalle.

ILOLORU

Nuutti hymyä ystävälle näyttää, hän on oppinut miten sitä käyttää.

Ystävä hymystä ilahtuu, kohta nauraa kumpikin suu.

Yhdessä kaverukset päättävät jatkaa,

hyvin alkanutta yhteistä matkaa.

Aina ei tarvitse olla kiltti,
hymyhuulta näyttää.

Joskus voi kiljua niin kuin possu
ja kiukkuista katsetta käyttää.

Lupa on sähistä niin kuin kissa,
harmit näkyviin piirtää,
ettei ne möykkynä sydämessä
pois iloa alkaisi siirtää.

Minä saan itkeä.

Minä saan nauraa.

Minä saan kaivata, surra.

Kaikenlaisia tunteita tuntea,
vaan en toisia purra.

Minä saan mököttää, minä saan haaveilla,
olla muuten vaan.

Kaikenlaisia tunteita tuntea,
olla itseni kokonaan.”

ROHKEUSLORU

Olen nalle rohkea, ei kukaan voi mua uhmata.

Osaan jo monenlaista, näin kovasti karjaista.

Olen nalle rohkea, on mulla turkki muhkea.

Uskallan mäkeä laskea, olenhan nalle salskea.

TYTYVÄISYYSLORU

Aurinko, aurinko lettuja paistaa.

Hauska on auringon lettuja maistaa.

Kiipeän puuhun, pistelen suuhun.

Loput voin heittää ukolle kuuhun.

Sitten käynkin nukkumaan, pikkuinen masuni pullollaan.

SURULORU

Suru on vallannut Nuutin mielen, seurauksena vei kissakin kielen.

Suru saa suupielet alaspäin, kaikki on aivan väärin nyt näin.

Onneksi ystävä lohduttaa, häneltä halauksen Nuutti nyt saa.

Kohta mieli jo parempi on, onneksi on ystävä verraton!

PELKOLORU

Hui täällähän on pimeää, Nuutti säikähtää.

Nuuttia pimeys pelottaa, alkaa jo hieman heikottaa.

Äiti valot päälle napsauttaa ja Nuutin pelko helpottaa.

Eihän täällä ollutkaan, mitään pelättävää lainkaan.

TUNNELORUJA



TUNNEKORTTEJA

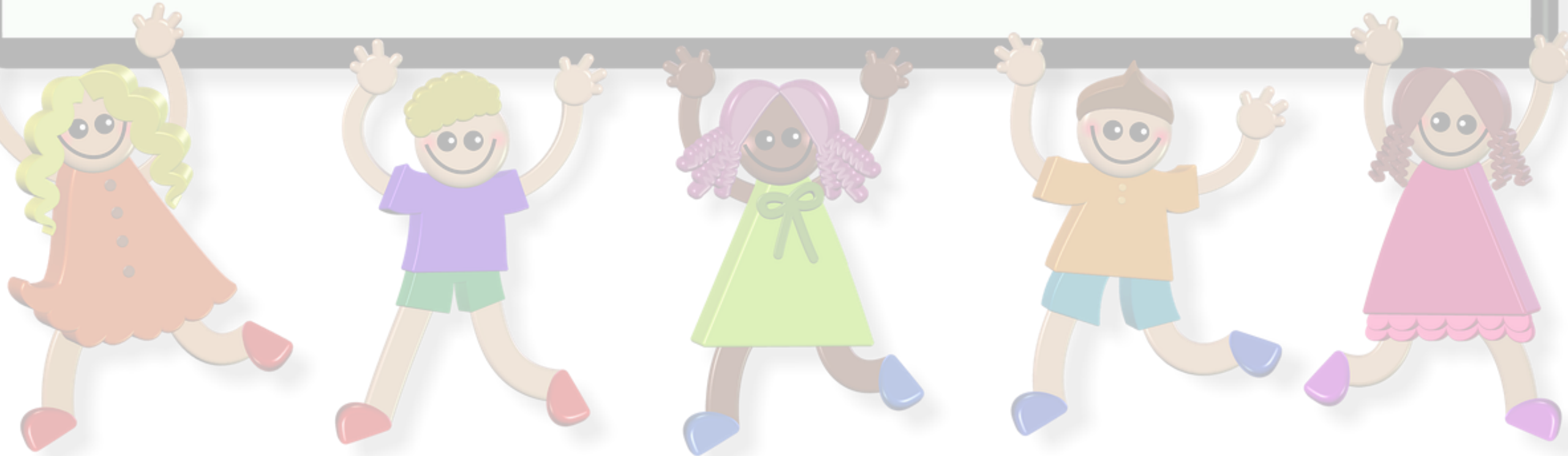
- Fannin tunnetaitokortit
- Molli-kortit
- Jukka Hukka –tunnekkortit
- Mahti-tunnekkortit
- Nallekkortit
- Mikä tunne ei kuulu joukkoon? -kortit
- Pikkuisten Mindfulness –kortit



TUNNETAITOJA KEHITTÄVIÄ HARJOITUKSIA

Tunnetaitoja kehittävien harjoitusten tavoitteita:

- Tunteiden nimeäminen ja tunnistaminen
- Tunteiden ilmaiseminen
- Tunteiden käsittely
- Sosiaaliset taidot
- Toisten huomioiminen
- Oman vuoron odottaminen
- Yhteistyö
- Oman mielipiteen kertominen
- Draama ja eläytyminen
- Rauhoittuminen ja rentoutuminen
- Keskittymiskyky
- Kehontuntemus
- Luovuus ja mielikuvitus



Seuraaville sivuille olemme koonneet erilaisia lasten tunnetaitoja kehittäviä harjoituksia!

KESKUSTELUA



Lapsen/lasten kanssa voi keskustella erilaisista tunteista, esimerkiksi vihasta. Lapselle voidaan keskustelussa esittää kysymyksiä:

Miltä viha tuntuu?

Missä viha tuntuu?

Milloin sinä olet ollut vihainen?

Mikä sinua auttaa, kun olet vihainen?

Kenelle voit kertoa vihastasi?

MITÄ ILMEET KERTOVAT?

Katsotaan yhdessä erilaisia tunnekuvia ja keskustellaan niistä.

Harjoituksessa on mahdollista käyttää esimerkiksi lehdistä leikattuja tunne- ja tilannekuvia.

Keskustelua voi käydä esimerkiksi siitä, mitä kuvassa tapahtuu? Miltä ihmisistä tuntuu siinä tilanteessa? Onko sinulle tapahtunut jotain vastaavaa? Miltä sinusta tuntui silloin? Miten sinä näytät omat tunteesi?

Lopuksi lapset voivat piirtää erilaisia ilmeitä esimerkiksi tyhjälle paperille tai valmiiseen tyhjiin kasvokuvaan.



TUNNELORUPUSSI

Lapset nostavat vuorollaan pussista lorun ja samalla loruillaan:

“Kuka saa, kuka saa, lorupussiin kurkistaa? Tillin tallin tömpsis!”

Aikuinen lukee lorun ja pohditaan esimerkiksi tunnekorttien avulla, mistä tunteesta on kyse.



OPPI & ILO -TUNNEPELI

Pelissä on tunnekiekko ja tilannekortteja.

Lapsille annetaan vuorotellen yksi kortti, joissa on erilaisia arjen tilanteita.

Pyydetään lasta kertomaan kortin tilanteesta ja siihen liittyvästä tunteesta.

Voidaan kysyä kortin takana olevia apukysymyksiä. Lapsi voi käyttää kertomansa apuna tunnekiekkoa asettamalla nuolen siihen tunnetilaan, joka kortin tilanteessa hänen mielestään esiintyy.



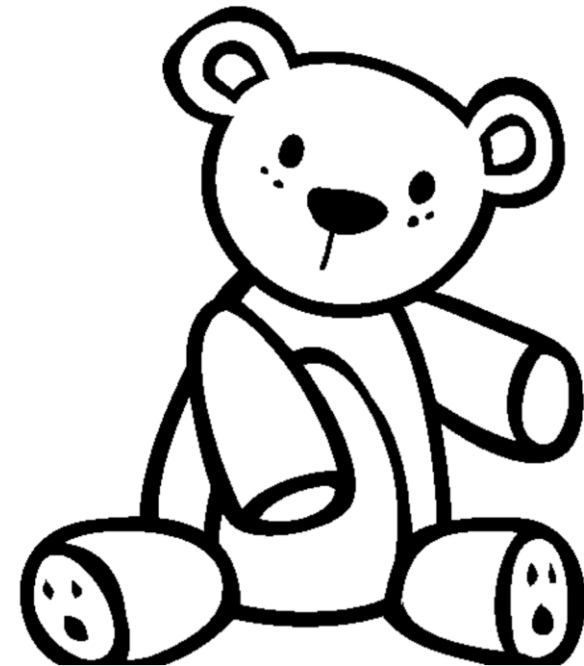
PIIRRÄ LAPSEN ÄÄRIVIIVAT

Tarvitset harjoitusta varten tarpeeksi suuren paperin, jonka päälle lapsi voi mennä makaamaan. Piirrä lapsen ääriviivat. Ääriviivojen jälkeen lapsen kanssa on mahdollista keskustella tunteista ja siitä minkä värinen tunne (esimerkiksi ilo tai suru) voisi olla. Samalla voidaan pohtia, missä kehon osassa tunne voi tuntua. Lapsen on tarkoitus värittää tietynlainen tunnetila siihen kehon osaan, missä tunne voisi tuntua. Lapset voivat itse valita jokaiselle tunteelle oman värin. Aikuinen voi olla tarvittaessa apuna. Lapset saavat mahdollisuuden tehdä hahmosta juuri sellaisen kuin haluavat tai toivoisivat itsensä olevan.

VÄRITÄ NALLE

Jokaiselle lapselle on oma Nalle värityskuva. Lasten on tarkoitus piirtää nallelle sellainen suu, joka kuvaa heidän sen hetkistä omaa tunnetilaansa. Lapsille on mahdollista valita myös valmiit tunnetilat harjoitusta varten, mikäli lapsi ei itse osaa nimetä omaa tunnetilaansa. Lasten kanssa voi keskustella siitä, missä kohtaa kehoa tuntuvat esimerkiksi seuraavat tunteet: ilo, suru, viha ja pelko. Lapset värittävät nallesta sen kohdan, missä tuntuu esimerkiksi ilo ja valitsevat sellaisen värin, jonka väriseksi kokevat kyseisen tunteen. Lopuksi, tunnetilojen käsittelemisen jälkeen, lapset voivat värittää värityskuvat loppuun vapaasti.

Nalle värityskuva



MUSIIKKIMAALAUUS

Keskustellaan lasten kanssa siitä, miltä jokin tunne, esimerkiksi suru voisi tuntua, miltä se voisi näyttää ja minkä väristä se voisi olla.

Laitetaan soimaan surullista musiikkia ja kehoitetaan lasta maalaamaan musiikin avulla surullista tunnetta.

Musiikin loppuessa ja maalauksen valmistuttua, annetaan lapselle halutessaan mahdollisuus kertoa maalauksestaan.

Tämän jälkeen voidaan toistaa sama erilaisella tunteella.

Tunnekortteja voidaan käyttää apuna tunteiden tunnistamisessa.

Esimerkkejä musiikkimaalaukseen sopivista kappaleista:

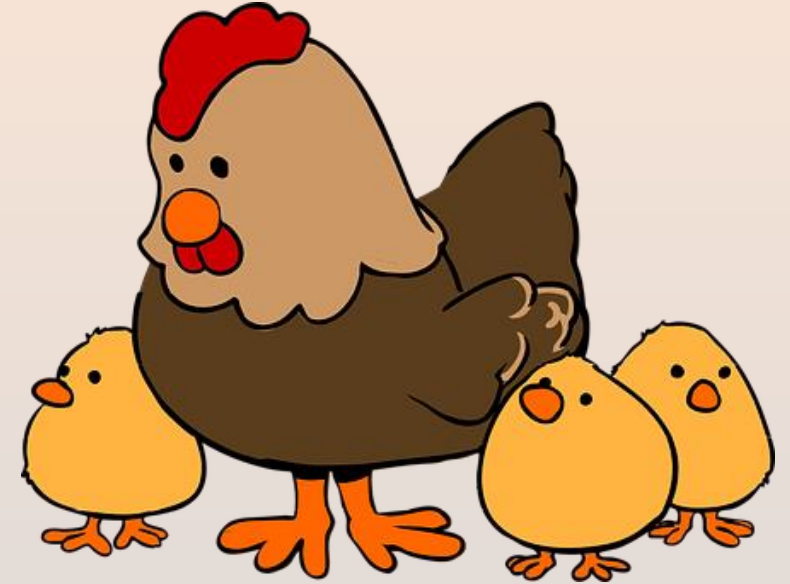
- Lenni-Kalle Taipale Trio - Peppi (ILO)
- Ross Mitchell, His Band & Singers - Come Back to Sorrento (SURU)
- PremiumTraX - Heavy Metal (VIHA)

KANA KOTKOT -LEIKKI

Leikissä leikkijät liikkuvat vapaasti tilassa kyykyssä takaperin.

Törmätessään toiseen leikkijään molemmat kurkkaavat jalkojensa välistä ja sanovat "kotkot".

Tämä on kanojen tapa pyytää anteeksi. Anteeksi pyytämisen jälkeen jatketaan liikkumista.



TUNNEKULMAT

Huoneen nurkkiin asetetaan erilaisia tunnekuvia, yksi kuva jokaiseen nurkkaan.

Aikuinen kysyy "Miltä sinusta tuntuu, kun sinulla on syntymäpäivät?", "Miltä sinusta tuntuu, kun sinun rakkain lelusi on kadonnut?", jne.

Aikuisen esitettyä kysymyksen lapsi saa asettua sen tunnekuvan luokse, jota hän kokee tuntevansa kyseisen tilanteen aikana.

Aikuinen voi myös mahdollisesti määrittää liikkumistavan, jolla lapset liikkuvat tunnekuvan luokse.



TUNTEIDEN PYYKKINARU

Huoneeseen on tarkoituksena ripustaa pyykkinaru, jossa on jokaiselle omalla nimellä varustetut pyykkipojat.

Jokainen saa mahdollisuuden ripustaa pyykkipoikaan omaa sen hetkistä tunnettaan kuvaavan kuvan.

Tunteesta voidaan keskustella yhdessä aikuisen kanssa.

Tunnekuva on mahdollista vaihtaa päivän aikana.

SILMÄT KIINNI



Kaverin kuljettaminen silmät kiinni:

Tarkoituksena on ohjata olkapäistä kaveria, jolla on silmät kiinni. Harjoituksessa on tärkeää tehdä yhteistyötä. Haastetta liikkumiseen saa radasta, jossa voi olla esimerkiksi pujottelua ja jalan nostamista esteen yli.

Tunnustelu sokkona:

Pussukasta otetaan esille esineitä, jotka näytetään lapsille. Tämän jälkeen esineet laitetaan takaisin pussukkaan ja lapsille annetaan vuorotellen selän taakse käsiin yksi esine, jota he saavat tunnustella. Tunnustelun jälkeen lapsi saa kertoa tietääkö mikä esine on. Lapselta voidaan kysyä apukysymyksiä, kuten "Miltä esine tuntuu?" "Onko se kova vai pehmeä?", "Onko se kylmä vai lämmin?".

MILTÄ SINUSTA TÄNÄÄN TUNTUU?

Lapset menevät piiriin tai riviin.

Joukosta valitaan yksi lapsi, joka menee oven taakse piiloon.

Tällä välin muut lapset saavat tunnekortit.

Lapset voivat tarkastella omaa tunnekorttiaan ja pohtivat, miten tunteen voisi esittää muille.

Lasten ollessa varmoja tunteensa esittämisestä, paikalle pyydetään oven takana oleva lapsi.

Lapsi siirtyy toisen lapsen luokse kysyen "Miltä sinusta tänään tuntuu?". Tunnekortin saanut lapsi alkaa esittää tunnettaan ja oven takana ollut lapsi yrittää arvata, mikä tunne on kyseessä.

Kysyjän arvatussa oikein, hän saa mennä seuraavan lapsen luokse. Jos kysyjä arvaa väärin, tulee hänen silittää tai halata esittäjää ja sanoa "en tunnista tunnettasi".

Lopuksi voidaan keskustella siitä, kuinka monta kertaa kysyjä tunnisti tunteet? Oliko se vaikeaa? Mikä tunne oli helppo tunnistaa? Mikä tunne oli vaikeinta tunnistaa?

SAIPPUAKUPLAT

Aikuinen puhaltaa saippuakuplia.
Kaikki lapset saavat ensin luvan
rikkoo yhdessä kuplia.

Tämän jälkeen yksi lapsi saa
vuorollaan luvan rikkoo kuplia ja
muiden täytyy odottaa.

Lopuksi katsellaan yhdessä
kuplia, eikä kukaan saa lupaa
rikkoo niitä.

MINUN TURVA

Lapset saavat valita pehmolelun.

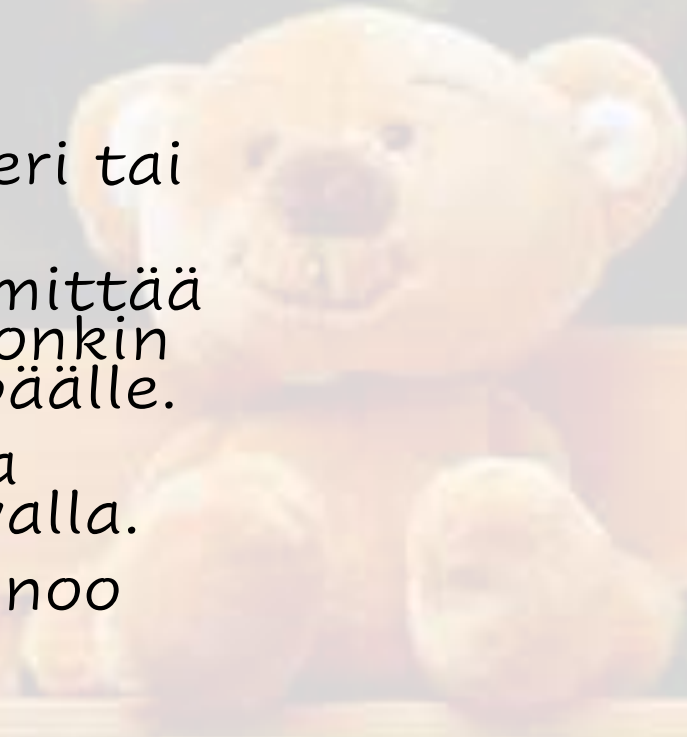
Pehmolelu voi olla esimerkiksi unikaveri tai jokin muu mieluinen pehmolelu.

Jokaisen lapsen pehmolelu voidaan nimittää lapsen turvaleluksi ja se laitetaan johonkin lapsen ulottuville, esimerkiksi hyllyn päälle.

Musiikin soidessa lapset voivat liikkua vapaasti aikuisen määrittelemällä tavalla.

Aikuisen pysäytettyä musiikin, hän sanoo "turva", jolloin lasten tulee juosta pehmolelunsa luokse.

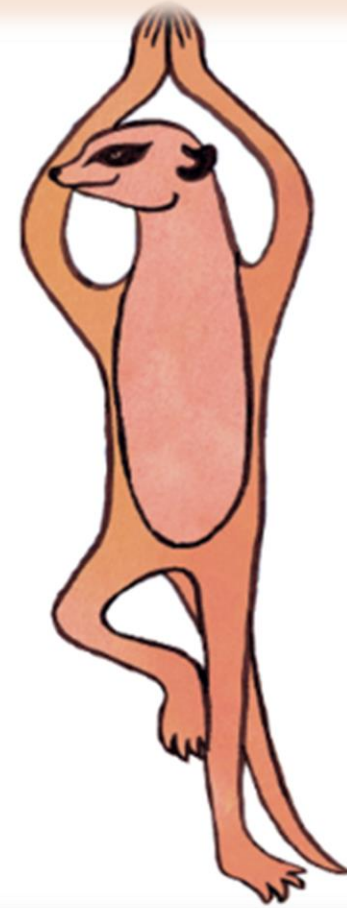
Sitten asetutaan piiriin ja tehdään ryhmähäli.



ELÄINJOOGA

Levitetään eläinjoogakortit lattialle.

Jokainen lapsi saa vuorotellen valita haluamansa eläinjooga-asennon, jonka jälkeen lasten valitsemat joogaliikkeet tehdään yhdessä aikuisen ohjeistuksella.



SATUHIERONTA

Satuhieronnassa aikuinen lukee tarinaa ja liikuttaa käsiään lapsen selällä tarinan ohjeiden mukaisesti.

Lapset voivat myös toteuttaa satuhierontaa pareittain toisilleen, aikuisen antamien ohjeiden mukaan.

ONNENPOLKU

Kaksi kaverusta matkan alkaa (Kädet kävelevät selän päällä
Hypellen välillä innosta tasajalkaa. välillä iloisesti pomppien.)

Onnen etsintä on alkamassa.

Sinä ja minä kokemuksia jakamassa. (Painallus selkään vuorotellen molemmilla käsillä)

Uusia reittejä seurataan, (Reittien piirtämistä sormella pitkin selkää)

tunnelmasta toiseen kuljetaan.

Annetaan ajatuksille aikaa. (Pysäytetään kädet selälle)

Samoillaan metsissä, (Kävelyä selällä)

kuunnellaan tuulta (Tuulen keinumista olkapäillä)

Kiipeillään vuoren rinteillä, (Kiipeilyä selällä alhaalta ylös)

kaikki on suurta. (Kädet sivelevät olkapäiltä käsivarsille)

Saavutaan rannalle, (Piirretään selkään lampi)

katsotaan laineita. (Kuvaillaan käsillä aaltoja)

-Sinisiä, silkkisiä, hellästi hyväileviä.

Poimitaan retkeltä hetkiä mukaan. (Kädet noukkivat kuvainnollisesti hetkiä selästä)

Iloa, naurua, sanoja kauniita. (Sormenpäillä naputellaan olkapäitä)

Lopulta päätetään matkaa jatkaa. (Kävelyä selällä)

Ystävän käsi kädessä tässä (Painallus selkään vuorotellen molemmilla käsillä)

ollaan onnea etsimässä.

Mutta miksi?

-tässähän se on. (Pysäytetään kädet)

Onni, onni on tässä ja nyt.

Minä sinun, sinä minun (Piirretään sydän)

- Rakas ystäväni! (Halaukset hartioihin)

. -Leena Toimela -

RAUHOITTUMISTA

Lakanakeinu

Lattialle laitetaan patja ja levitetään lakana patjan päälle.

Lapsi käy makaamaan keskelle lakanaa.

Aikuiset tarttuvat lakanan reunoista kiinni

ja heiluttelevat rauhallisesti.

Pehmolelulla voi näyttää mallia.

Pallohieronta

Rauhoitetaan tila ja laitetaan

taustalle soimaan rauhallista ääntä

(esim. musiikkia, meren kohinaa, luonnon ääniä)

Lapsi käy istumaan tai makaamaan lattialle tai patjalle.

Aikuinen pyörittelee pehmopalloa pitkin lapsen selkää, jalkoja ja käsiä.

Oman unikaverin kanssa rauhoittuminen

Lapsi käy makaamaan ja laittaa unikaverin vatsan päälle.

Lasta kehoitetaan seuraamaan, kun unikaveri nousee ja laskee hengityksen tahdissa rauhallisesti.

Aikuinen voi samalla lukea lyhyen rentoutuksen tai tarinan.

Rauhoittumisviitta

Lapsen harteille heitetään viitta,

jonka avulla sulatetaan liian suuret tunteet lämmöllä pois.

Lapsen voi kääriä myös viltin sisään.

LÄHTEET

Teoriakirjallisuus:

- Cacciatore, R. 2008. Kiukkukirja – Aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään. <https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/c87b97796006893ad047d735933c4366/1585993289/application/pdf/8824447/Kiukkukirja.pdf>. Helsinki: Väestöliitto. 4.4.2020.
- Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. 2013. Molli. Hyvällä mielellä vai pahalla päällä. Tunteet taidoiksi. Lasten keskus. Helsinki: Premedia.
- Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.
- Juusola, M. 2017. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Otava.
- Kiviluote, J. 2019. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat –opetusohjelman avulla. Varhaiskasvattajan käsikirja. Turku: JK-Kustannus ja koulutus Oy.
- Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa – Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä – Opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, P. & Schulman, M. 2013. Aikuinen lapsen vihan peilinä. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus. 29–45.
- Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnetaito. Helsinki: Lasten keskus.
- Repo, L. 2013. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä – Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salo, A. 2017. Lapsen tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Oulun yliopisto. Kasvatustieteen kandidaatintyö. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201705232028.pdf>. 9.1.2020.
- Schofield, G. 2013. Childhood. Teoksessa Davies, M. (toim.). The Blackwell Companion to Social Work. USA: Blackwell Publishing, 93–100.
- Siegler, R., DeLoache, J., Eisenberg, N. & Saffran, J. 2014. How children develop. New York: Worth Publishers.
- Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Helsinki: WSOY.

LÄHTEET

Tunnekirjat:

- Buckingham, M. 2014. Arkajalka Artturi. Kustannus Mäkelä.
- Daynes, K. 2019. Mitä tunteet ovat? Lasten Keskus.
- Huikko, E. 2006. Miltä Sipukaisesta tuntuu? Psykologinen kustannus.
- Kirkkopelto, K. 2016. Piki. Lasten keskus.
- Korolainen, T. & Rönns, C. 2007. Kissa killin kiukkupussi. Tammi.
- Kuusela, A-M. 2017. Räyhä ravun kiukkupuuska. Kustannus Mäkelä.
- Leblanc, C. 2012. Rakastatko minua jos... Lasten keskus.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019. Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari. Kumma-kustannus.
- Riihonen, R & Suokas, K. 2020. Aada ja kiukkuleijona. Kumma-kustannus.

LÄHTEET

Tunnekansion kuvat:

- Pixabay: <https://pixabay.com/fi/>
- Pexels: <https://www.pexels.com/>
- Itse otetut kuvat

Ideoita harjoitusten taustalla:

- Antinaho, V. & Litmanen, I. 2018. Rossi ja Viima tunnetaitoja opettelemassa -projekti 2016-2018. Veikkaus. http://www.savas.fi/userfiles/file/lastu/Rossi_ja_Viima_tunnetaitoja_opettelemassa_opas.pdf. 10.4.2020.
- Ensi- ja turvakotien liitto. 2020. Materiaalia lasten kanssa työskentelyyn. https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/materiaalit/materiaalia_lasten_kanssa_tyoskentelyyn/#saippuakuplat. 10.4.2020.
- Erityisvoimia. 2020. Itsesäätelyn menetelmiä lapsille. <https://erityisvoimia.fi/kuormituksen-vahentamisenkeinot/itsesaatelymenetelmia-lapsille/>. 5.3.2020.
- Innostun liikkumaan. 2020. Rauhoittuminen. <https://innostunliikkumaan.fi/card/451-mangusti/>. 16.3.2020.
- Liuska, K. & Turunen, T. 2015. Häilyherneitä ja lempeyslientä. – opas lasten ristiriitatilanteiden ehkäisyyn. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2020. Tietoinen keho: pallohieronta. <https://www.mll.fi/tehtavat/tietoinen-keho-pallohieronta/>. 15.3.2020.
- Neuvokas perhe. 2020. Rentoutus lapselle. <https://neuvokasperhe.fi/perhearki/rentoutus-lapselle>. 12.3.2020.
- Neuvokas perhe. 2020. Vauvasirkus. <https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen/perheliikunta-kotona/vauvasirkus/>. 10.3.2020.
- Oppi & Ilo. 2020. Tutustutaan tunteisiin – tunnepeli. <https://www.oppijailo.fi/tunnepeli/>. 24.2.2020.
- Sironen-Hänninen, S. 2011. Ipanakerä. Päivä Oy.
- Viitottu rakkaus. 2019. Tunnetaidot. <https://viitotturakkaus.fi/tuote/mika-tunne-ei-kuulu-joukkoon/>. 3.3.2020.
- Viitottu rakkaus. 2019. Pikkuisten mindfulness –kortit. <https://viitotturakkaus.fi/tuote/lasten-mindfulness-kortit/>. 3.3.2020.