



TUNNETAITOJEN VUOSIKELLO VARHAISKASVATUKSEN ALLE KOLMEVUOTIAIDEN RYHMIIN

Hanna-Kaisa Rantakokko

Jaana Savolainen

Hannele Törnroos

Sisällysluettelo

Tunnetaitojen vuosikello

Johdanto vuosikellon käyttöön

Tärkeää tunnetaitojen tukemisessa

Tietoa perustunteista

Teemat: Syksy, talvi, kevät ja kesä

Menetelmiä ja materiaalia tunnetaitojen tukemiseen: satuhieronta, kädentaidot, nukketeatteri, tunnekerho, liikunta, sadut, lorut ja tunnelaulut

Vanhempien osallisuus

Lähteet

TUNNETAITOJEN VUOSIKELLO



KESÄ



SYKSY

TUNTEET

ILO

SURU

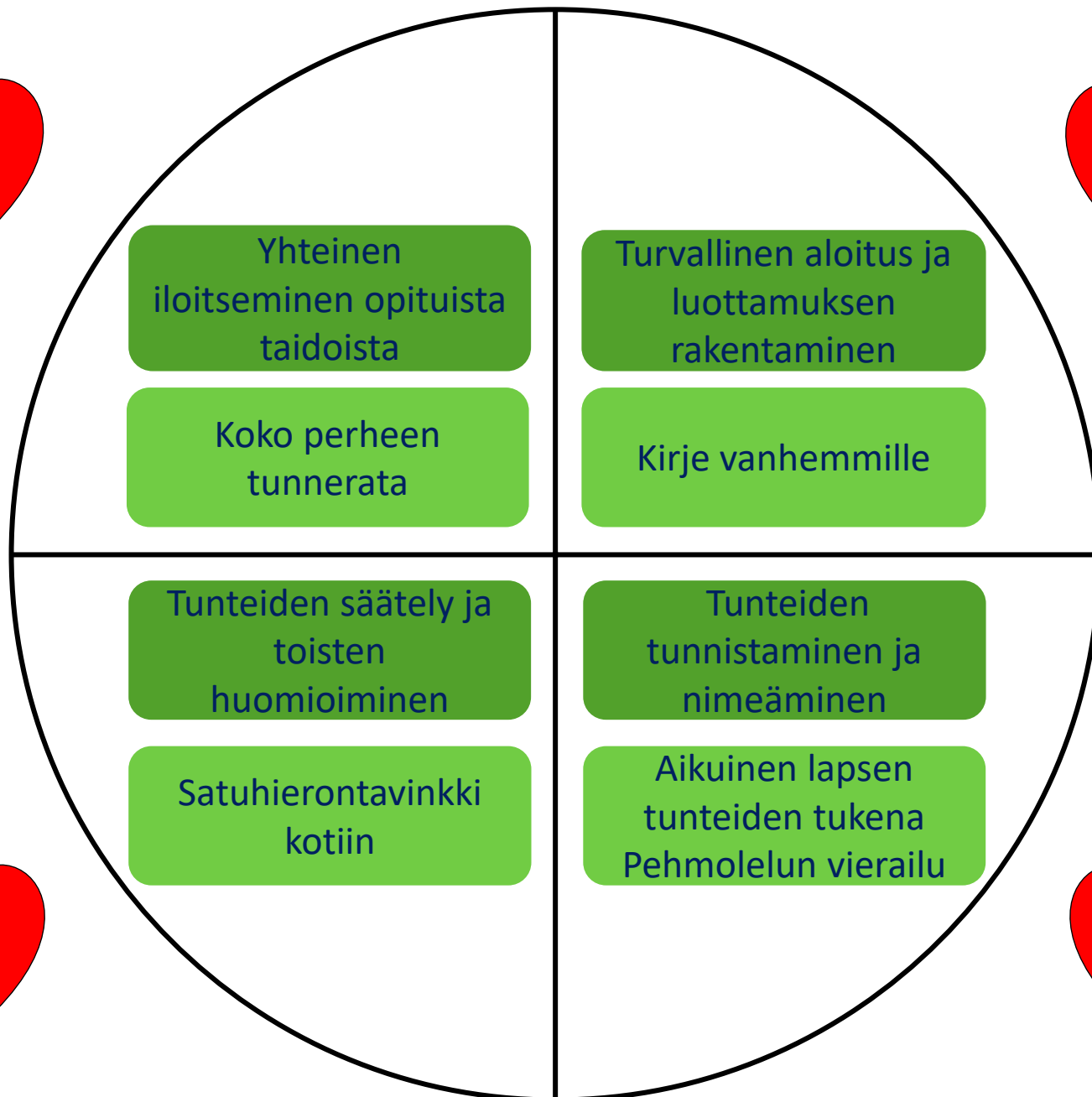
VIHA

PELKO

HÄMMÄSTYS

INHO

RAKKAUS



KEVÄT



TALVI

TEEMAT

VANHEMPIEN OSALLISUUS



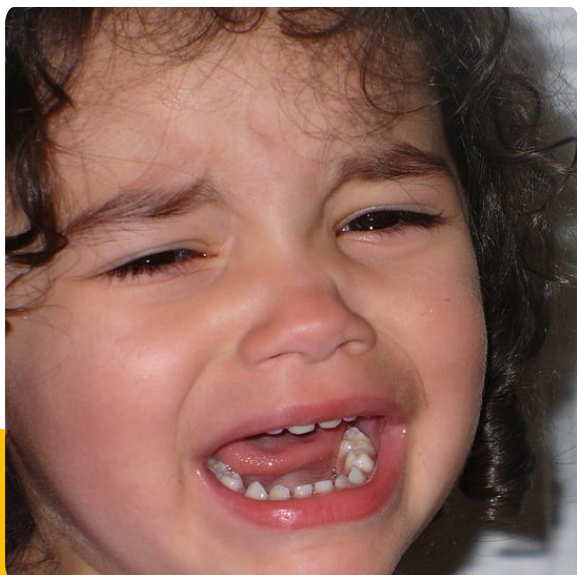
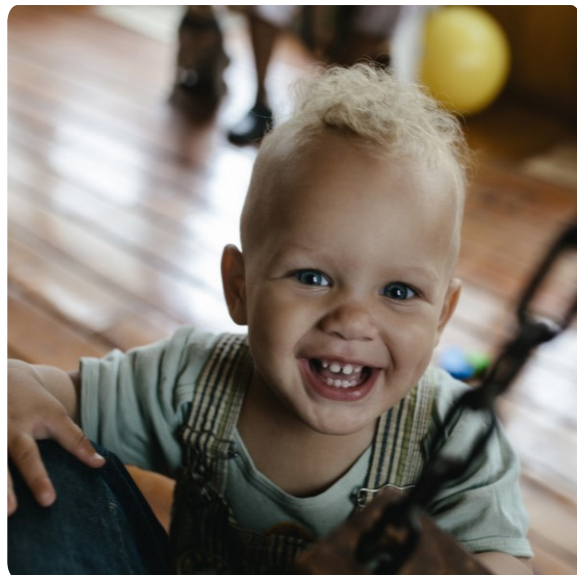
Johdanto vuosikellon käyttöön

- Tunnetaitojen vuosikello tuo apua varhaiskasvatuksen johdonmukaiseen ja säännölliseen tunnetaitojen tukemiseen huomioiden vanhempien osallisuuden.
- Vuosikello sisältää tietoa tunnetaitojen tukemisesta sekä perustunteista.
- Vuosikello etenee vuodenvuorokierro mukana jakautuen neljään eri teemaan.
- Vuosikello sisältää menetelmiä ja materiaaleja tunnetaitojen tukemiseen. Menetelmät ja materiaalit avautuvat Ctrl + klikkaa toiminnolla.
- Halutessanne voitte valita ryhmällemme yhteisen pehmolelun, joka kulkee mukana tunnetaitojen harjoittelussa ja tuo lapsille turvaa. Tunnekerhon voi nimetä valitun pehmon mukaisesti esim. nallekerhoksi.



Tärkeää tunnetaitojen tukemisessa

- Tunnista omat tunteesi ja opettele havainnoimaan ja tunnistamaan lasten erilaisia tunteita.
- Luo turvallinen ja luottamuksellinen, kaikenlaiset tunteet salliva ilmapiiri.
- Tue pienten lasten tunnetaitoja kaikissa arjen eri tilanteissa
- Auta lasta tunnistamaan ja nimeämään tunteitaan. Voit käyttää apuna kuvia ja viittomia.
- Auta lasta säätämään tunteitaan.
- Miettikää yhdessä lasten kanssa vaihtoehtoisia toimintamalleja.



Tietoa perustunteista

- **Ilo** on positiivinen tunnereaktio ja tarttuu helposti. Ilo vähentää stressiä. Onkin tärkeää, että lapset saavat kokea ilon ja mielihyvän tunteita päivittäin. Ilo voi olla helpotuksen tunne tai riehaantuminen kesken toiminnan. Se voi näkyä myös innostuneisuutena ja uuden oppimisena.
- **Suru** voi näyttäytyä lapsessa ikävänä, apeutena tai kehon voimattomuutena. Lapsi voi reagoida suruun itkulla, olemalla poissaoleva tai hiljainen. Surun tunne voi tarttua helposti toisiin. Suru herättää usein ympäristössä empatiaa, joka voi edistää avun saantia.
- **Suuttumus** tai viha voi olla voimakas tunne, joka vaikuttaa kehoon ja mieleen sekä lisää toimintavalmiutta. Suuttumuksella voidaan säädellä tai lopettaa toisen ei-toivottu käytös. Lapsen turhautuminen, pettymys tai kateus voi näkyä myös vihan tunteena. Lapsen voi olla vaikeaa rauhoittua suuttumuksessa. Suuttumus voi ruokkia myös toisen suuttumusta.



Tietoa perustunteista

- **Pelko** voi auttaa lasta välttämään vaaraa ja pakenemaan sen uhatessa. Pelko voi näkyä rauhattomuutena tai huolestuneisuutena. Joskus pelko voi lamaannuttaa lapsen ja jähmettää paikoilleen.
- **Hämmästyksen** tunne syntyy, kun tapahtuu jotain odottamatonta. Se aktivoi lapsen varoitusjärjestelmän ja auttaa reagoimaan. Hämmästyks voi innostaa myös uuden oppimiseen.
- **Inhon** tunne voi varoittaa lasta perääntymään ja auttaa välttämään haitallisia kokemuksia. Se voi ehkäistä myös sosiaalisesti ei-toivottua käytöstä. Inhoa voi herättää myös moraalisesti epämiellyttävät asiat.

SYKSY (syys-, loka- ja marraskuu)

TEEMA: Turvallinen aloitus ja luottamuksen rakentaminen

- Päivähoidon aloitus on lapselle ja perheelle uusi ja merkittävä asia. Pysyvät ja tutut aikuiset, jotka vastaavat lapsen tarpeisiin mahdollistavat lapselle turvallisen alun varhaiskasvatuksessa.
- Varhaiskasvattajan tulee huomioida jokainen lapsi ja perhe yksilöllisesti. Perheen arvostava, kiireetön ja vastavuoroinen kohtaaminen luo yhteyden ja herättää luottamuksen.
- Lapsen ja varhaiskasvatuksen aikuisen suhteen kiintymykseen/kiintymyssuhteen lujittumiseen vaaditaan aikaa ja sensitiivistä vuorovaikutusta, jolloin työntekijä pystyy vastaamaan lapsen tarpeisiin.
- Turvallinen varhaiskasvatuksen aloitus ja luottamuksen rakentaminen, jotka ovat perustana hyvälle tunnetaitojen kehittymiselle.



TALVI (joulu-, tammi- ja helmikuu)

TEEMA: Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

- Varhaiskasvatuksen yksi tehtävä on vahvistaa lasten tunnetaitoja havaitsemalla, tiedostamalla ja nimeämällä tunteita yhdessä aikuisen kanssa.
- On tärkeää, että aikuinen auttaa lapsia tunnistamaan ja nimeämään tunteita erilaisissa arjen tilanteissa.
- Aikuisen omien tunteiden ilmaisu ja sanoittaminen sekä lasten tunteiden sanoittaminen auttavat lasta ymmärtämään omia ja toisten tuntemuksia.
- Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja ilmaiseminen luovat pohjan tunteiden säätelytaidoille.



KEVÄT (maalis-, huhti- ja toukokuu)

TEEMA: Tunteiden säätely ja toisten huomioiminen

- Lapsen tunnesäätelyn kehittymistä edistää johdonmukainen, turvallinen ja lämmin kasvatustyyli.
- Varhaiskasvattajien tehtävänä on toimia lasten tunteiden kanssasäätelijänä antamalla lapsen tunteille luvan, tilan ja aikaa.
- Leikkiessään ryhmässä lapset oppivat tunnesäätelytaitoja sekä toisten näkökulmien huomioimista.
- Varhaiskasvatuksen vertaissuhteissa opitaan sosiaalisia taitoja, empatiakykyä ja taitoa asettua toisen asemaan. Tällöin saadaan tietoa itsestä ja toisista ihmisistä tehden samalla vertailuja ja muodostaen omaa sosiaalista identiteettiä.



KESÄ (kesä- , heinä- ja elokuu)

TEEMA: Yhteinen iloitseminen opituista taidoista

- Yhteinen iloitseminen ja myönteiset tunteet edistävät lasten keskittymiskykyä ja uusien asioiden oppimista.
- Myönteisiä tunteita voidaan lisätä keskittymällä lapsen vahvuuksiin, lämpimiin ihmissuhteisiin ja myönteisten tunnetilojen rakentamiseen.
- Jo aivan taaperoiässä olleilla vertaissuhteilla ja niistä saaduilla kokemuksilla ja tapahtumilla on vaikutusta lapsen myöhempiin vertaissuhteisiin.



Menetelmiä ja materiaalia tunnetaitojen tukemiseen

- Valitsemamme materiaalit ja menetelmät tarjoava erilaisia vaihtoehtoja tunnetaitojen harjoitteluun. Niissä on huomioitu lapsen ikä- ja taitotaso.
- Varhaiskasvatukseen tulee tukea lapsen kuvallisen, sanallisen, kehollisen ja musiikillisen ilmaisun kehittymistä.
- Kosketus, värit, tarinat, lorut, musiikki ja liikunta tarjoavat lapsille mahdollisuuksia monipuolisiin tunnekokemuksiin ja auttavat heitä heittäytymään mukaan tunteiden maailmaan.
- Menetelmissä ja materiaaleissa on huomioitu varhaiskasvatuksen oppimisen alueet.



Satuhieronta

- Satuhieronta on satujen yhdistämistä kosketukseen ja kevyeen hierontaan.
- Se on rentoutumista ja rauhoittumista, läsnäoloa ilon ja leikin kautta.
- Koskettamisella on selkeä yhteys tunteisiin.
- Läsnäolon ja myönteisen kosketuksen kautta aikuinen voi auttaa lasta tunnistamaan tunteensa ja tiedostamaan tarpeet niiden takana.
- Syksy: [Olen ihme](#)
- Talvi: [Revontuli](#)
- Kevät: [Metsäretki](#)
- Kesä: [Metsäläisten aamuhieronta](#)



Kädentaidot

- Taidekasvatus auttaa lasta nimeämään, tunnistamaan ja tutkimaan omia tunteitaan.
- Ryhmässä toteutettavat taidelähtöiset toiminnot lisäävät yhteenkuuluvuutta ja osallisuutta.
- Kädentaidontyöt antavat lapselle elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia. Valmis teos tuottaa lapselle mielihyvää.
- Syksy: [Ihana minä](#)
- Talvi: [Musiikkimaalaus](#)
- Kevät: [Yhteistaideteos](#)
- Kesä: [Luontotaideteos](#)



Nukketeatteri

- Nukketeatteri on lapsille hauska ja mukavaa tapa opetella tunteita.
 - Nukketeatterissa lapsi pääsee turvallisesti, yhdessä aikuisen kanssa keskittymään tarinan kulkuun ja eläytymään erilaisiin tunteisiin.
 - Tarinoiden dramatisointi laajentaa ja syventää lapsen tunne-elämää. Lasten eläytyessä tarinoissa seikkailevien hahmojen elämään, he oppivat myös elämäntaitoja, empatiaa ja myötätuntoa.
 - Edesauttaa myönteistä ilmapiiriä.
-
- Syksy: [Parku Pöllö](#)
 - Talvi: [Yllätyslahja ystävälle](#)
 - Kevät: [Karhu saa kaverin](#)
 - Kesä: [Siilin yökylä](#)



Tunnekerho

- Lapset harjoittelevat pienryhmiin jaetussa tunnekerhossa sosiaalisia ja tunne-elämän taitoja, rajojen ja ohjeiden noudattamista sekä ryhmässä toimimista ja toisten huomioimista.
 - Tunnekerho voi kokoontua kerran viikossa ja sama teema toistua useamman kerran.
 - Pienryhmässä varhaiskasvattajalla on mahdollisuus tehokkaasti huomioida lasten tarpeet ja näkemykset sekä antaa myönteistä huomiota ja luoda läheinen vuorovaikutussuhde.
-
- [Nallekerho syksy](#)
 - [Nallekerho talvi](#)
 - [Nallekerho kevät](#)
 - [Nallekerho kesä](#)



Liikunta

- Liikkuessa lapsi kokee erilaisia tunteita mm. iloa, helpotusta, yhteenkuuluvuutta, onnistumista, kiintymystä ja tarmokkuutta. Myös haastavat tunteet, kuten pettymykset, kuuluvat liikuntaan.
- Liikunta on yhdessäoloa ja oppimista, joka kasvattaa itseluottamuksen ja onnistumisen tunteita.
- Erilaisissa liikuntaleikeissä lapset pääsevät harjoittelemaan tunteiden hallintaa ja oman toiminnan säätelyä, sopeutuakseen ryhmän normeihin ja leikkien sääntöihin.
- Syksy: [Jumppahetki oman pehmolelun kanssa](#)
- Talvi: Satujumppa: [Pupusen perheen Pikku- Pekan seikkailu](#)
- Kevät: [Kehotunnejumppa](#)
- Kesä: [Temppurata](#)



Sadut ja lorut

- Sadut ja lorut ilahduttavat, opettavat ja rohkaisevat lapsia.
 - Satujen ja lorujen avulla lapsi voi harjoitella erilaisten tunteiden nimeämistä, tunnistamista ja kokemista.
 - Eläytymällä tarinoiden maailmaan lapsi oppii empatiakykyä ja myötätuntoa.
 - Kuvien avulla voidaan keskustella yhdessä erilaisista tunteista.
 - Sadut ja lorut tukevat myös lapsen kielellistä kehitystä.
-
- [Kirja- ja loruvinkkejä](#)
 - [Loruja lorupussiin](#)



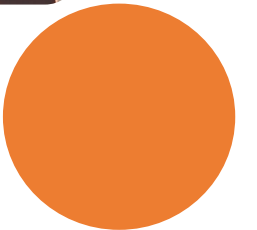
Tunnelaulut

- Yhdessä laulamisella on suuri merkitys lasten yhteenkuuluvuuden tunteen kannalta. Yhteiset musiikkihetket lisäävät empatiaa toisia kohtaan.
- Yhteinen musiikin kautta koettu ilo välittää myönteisiä tunteita ja yhteisöllisyyttä.
- Musiikki voi herkistää erilaisten tunteiden kokemiseen. Sillä on eheyttävä ja vahvistava sekä tasapainoa edistävä vaikutus tunne-elämään.
- [Lauluvinkkejä](#)



Vanhempien osallisuus

- Varhaiskasvatuksen tehtävä on tukea vanhempia heidän kasvatustyössään ja lastensa tunnetaitojen tukemisessa.
 - Varhaiskasvatuksessa eri tavoin tapahtuva tunnetaitojen tukeminen tuodaan vanhemmille näkyväksi. Näin vanhemmat saavat vinkkejä kuinka tunnetaitoja voidaan harjoitella kotona.
 - Yhteisten keskustelujen, tapahtumien ja vanhemmille annettujen pienten tehtävien avulla tuetaan vanhempien osallisuutta.
-
- Syksy: [Kirje vanhemmille, Minun lapseni](#)
 - Talvi: [Pehmolelun vierailu kotona, Aikuinen lapsen tunteiden tukena](#)
 - Kevät: [Satuhierontavinkki](#)
 - Kesä: [Koko perheen tunnerata](#)



Satuhieronta: Olen ihme

Olen ihme. Olen lapsi.

-Laita kädet selälle ja anna niiden lämmittää selkää.

Kasvan joka päivä. Tulen isommaksi ja pidemmäksi.

-Sivele selkärankaa alhaalta ylöspäin.

Käteni kasvavat. Jalkani kasvavat.

-Sivele käsiä ja jalkoja.

Ihmettelen monenlaisia asioita. Välillä olen iloinen ja haluaisin hyppiä.

-Pompi sormenpäillä kämmenillä.

Välillä tunnen oloni surulliseksi ja minua itkettää.

-Keinuta lasta.

Olen tärkeä.

-Piirrä sormella selkään sydän.

Olen lapsi. Olen ihme.

-Paina molemmat kädet hetkeksi selän päälle.



Metsäläisten aamuhieronta

Oli aamu ja aurinko saapui metsään.

-Tee kämmenilläsi pyöreitä liikkeitä selkään.

Se kurkisti puiden välistä, hieroi silmiään ja haukotteli.

-Tee sormillasi pieniä pyöreitä liikkeitä selkään

Metsässä heräsi myös tuuli. Tuuli juoksi ympäri metsää.

-Liikuta käsiäsi ympäri selkää.

Tuuli juoksi puiden lehdillä ja havuisilla oksilla ja herätti koko metsän.

-Piirrä selkään lehtiä.

Pienet aamukasteen tipat tipahtelivat yksitellen maahan.

-Tee yhdellä sormella kerrallaan pieniä taputuksia.

Linnut lähtivät aamulennolleen

-Taputtele sormenpäilläsi selkää.

Oravat juoksivat kilpaa puiden runkoja pitkin

-Kuljeta sormenpäitäsi ylös ja alas selkää.

Pieni karhunpoikanen tassutteli ympäriinsä ja ihmetteli muiden metsän asukkaiden aamutoimia.

-Tassuttele ympäri selkää.

Sitten se pysähtyi ja ymmärsi.

-Pidä kädet paikallaan.

Oli tullut aamu metsään ja koko metsä toivotti:

-Silitä lempeästi.

”Hyvää huomenta ja tervetuloa metsään!”

-Halaus.

Tekijä Metsäemo/ Noora Säily



Satuhieronta: Revontuli

Talvi on tullut. Ilta laskeutuu hiljaa.

-Pidä käsiä selän päällä.

Tummalla taivaalla syttyy tuikkimaan kirkkaita tähtiä. Toiset tähdet näyttävät olevan hyvin kaukana, toiset taas lähempänä.

-Piirrä erilaisia tähtikuvioita selkään sormenpäillä.

Nyt taivaalla alkaa liekehtiä jotain! Revontulia!

-Tanssita käsiä hitaasti ensin yläselässä.

Välillä revontulet voimistuvat ja sitten melkein katoavat.

-Hiero selkää ensin vähän kovempaa ja sitten kevyemmin.

Sitten niitä ei enää näy.

-Sivele selkää rauhallisesti.

Tähdet jäävät tuikkimaan yötaivaalle. -

-Tee selkään taas tukkivia tähtiä.

Yksi tähdistä tuikkii erityisen kirkkaana. Se on sinun voimatähtesi.

-Piirrä tähti.

Voimatahti kulkee mukana sinne ikinä menetkin.

-Paina hetki kämmenillä kevyesti kohtaa, johon tähti piirrettiin ja ajattele jokin hyvä ajatus hierottavasta. Voit kuiskata hierottavalle, minkä ajatuksen talletit voimatähteen.



Satuhieronta: Metsäretki

Me kävelimme niityn reunaa, jossa eriväriset kukat levittivät suloista tuoksuaan.

- Kävele kämmenillä pitkin selkää.

Tuolla lentää perhonen! Se laskeutuu juomaan virkistävää mettä.

- Laske sormet selän päälle kevyesti kuin perhonen.

Kiipeämme korkealle kallion laelle.

- Kädet kävelevät pään päälle.

Jäämme ihastelemaan sinistä taivasta.

- Tee laajoja silityksiä selkään ja päähän.

Siellä täällä näkyy poutapilviä.

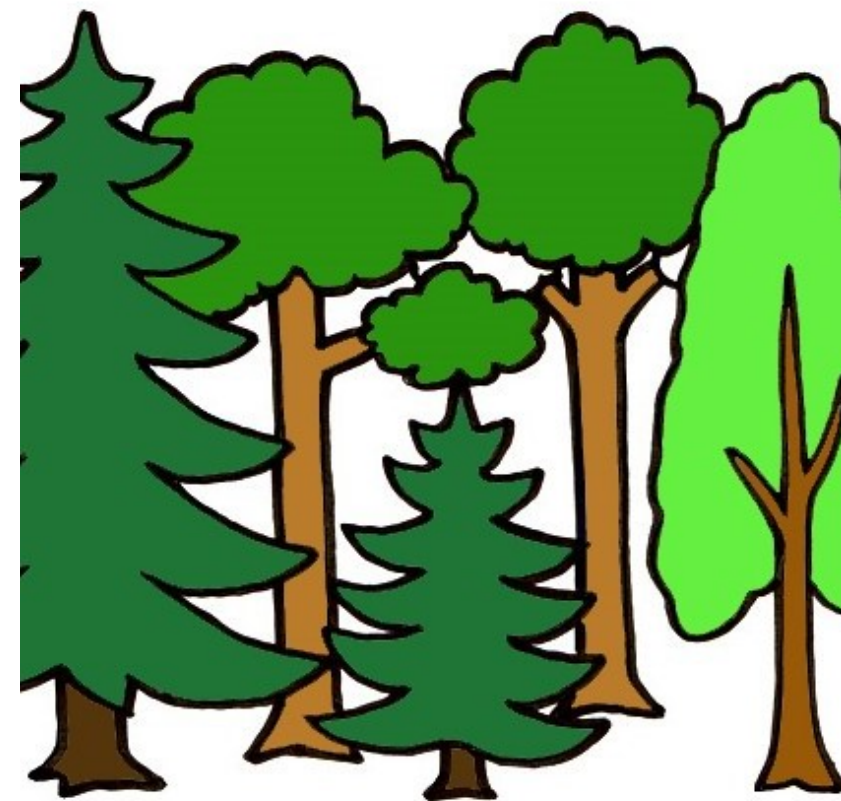
- Piirrä sormenpäillä hellästi pilvikuvioita.

Aurinko paistaa mukavasti. Se lämmittää meitä mukavasti.

- Tee sormilla sädemäisiä vetoja.

Päätämme tulla retkelle toisenkin kerran. Sen pituinen se metsäretki.

- Laske lopuksi kädet hartioille, anna niiden levätä rauhassa.



Ihana minä

- Maalataan lapsen kanssa kartonki kuulamaalaustekniikalla.
- Lapsi maalaa käden pensselillä ja se painetaan paperille.
- Aikuinen kirjoittaa ylös lapsen omia ajatuksia itsestään. Myös vanhemmat voivat kertoa jotain lapsesta.
- Otetaan lapsesta valokuva.
- Kuvat ja ajatukset liimataan kartongille ja laitetaan esille, esimerkiksi lapsen oman kaapin oveen.



Musiikkimaalaus

- Liikutaan iloisen ja surullisen musiikin tahtiin heilutellen samalla huiveja.
- Jutellaan mikä väri on iloinen/surullinen.
- Maalataan saman musiikin soidessa taustalla.
- Ripotellaan karkeaa merisuolaa valmiin taideteoksen päälle ja jätetään kuivumaan
- Ihastellaan tuotoksia niiden kuivuttua ja lapset saavat kertoa omista taideteoksistaan



Yhteistaideteos

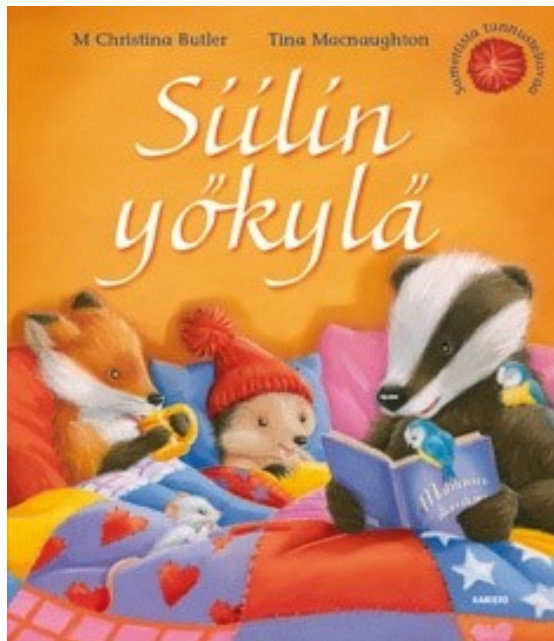
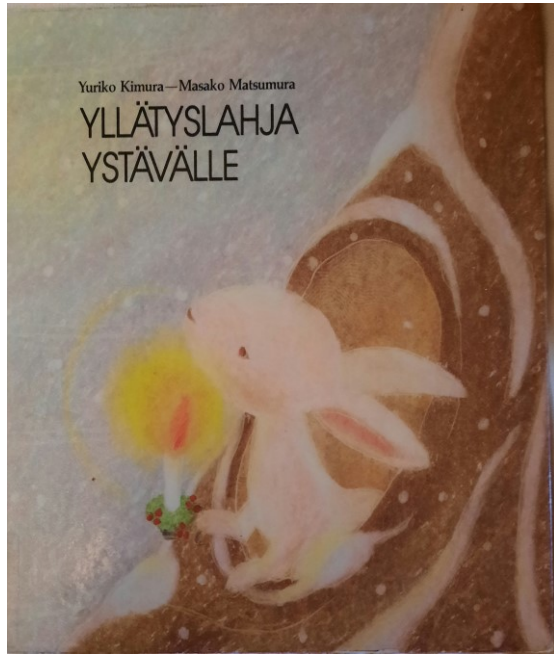
- Maalataan ulkona lumikinoksia vesiväreillä.
- Tuputetaan pulloväreillä tai värjättyllä luonnonjugurtilla erivärisiä tunnepilviä ikkunoihin.
- Puhalletaan vesiväreillä värjättyjä saippuakuplia suurelle paperille.
- Sekoitellaan pipetillä eri värejä lasipurkkeihin.
- Ihastellaan yhdessä aikaansaannosta ja käydään läpi teoksen tekemisen aikana heränneitä tunteita



Luontotaideteos

- Luontotaidetta voidaan tehdä yhdessä tai yksin. Ryhmässä tehty teos on vaikuttava ja hieno yhteinen kokemus. Luontotaidetta tehdessä voidaan havainnoida ympäröivää maailmaa ja oppia näkemään sen kauneutta.
- Lähdetään yhdessä katsomaan kivoja paikkoja lähiympäristöön.
- Oma tai yhteinen luontotaideteos voi olla esimerkiksi luonnosta ja ympäristöstä löytyvien materiaalien eri väreistä koottu ja järjestelty "tilkkutäkki" tai väriympyrä.
- Järjestetään koko päiväkodin yhteinen luontotaidenäyttely





SATUJA, JOISTA ON HELPPO
MUOKATA
NUKKETEATTERIESITYS:

Syksy: Parkupöllö

Talvi: Yllätyslähjä ystävälle

Kevät: Karhu saa kaverin

Kesä: Siilin yökylä

Nallekerho SYKSY

Toisiimme tutustumista ja luottamuksen rakentamista. Nallekerhossa voi olla mukana oma tai päiväkodin yhteinen nalle.

1. Alkulaulu- [Sinä olet ihana](#) (Nyt satuillaan-laulu)
2. Nallen herättely pesästä silittelemällä, pesässä vinkki toimintaan.
3. Toimintavinkkejä:
 - Nallella ikävä: sylittely ja silittely
 - Satuhieronta –Olen ihme
 - Nallella pipi tassussa: nallen ja lasten pipien hoito (pipirasva)
 - Lasten ja nallejen keinuttelua
 - Tunnelileikki: aikuinen tekee itsestään erilaisia tunteita, joista lapset kulkevat nallen kanssa
 - Lasten “leipominen”
4. Miltä Nallekerho tuntui? Lapsi saa valita iloista tai surullista tunnetta kuvaavaan purkkiin palikan.
5. Nallen peittäminen unille yhdessä.
6. Loppulaulu- [Hyvän hyrinää –laulu](#) (Väestöliitto).
 - Silittelyä sulalla, pumpulilla, pensselillä tms. lasten pötkötellessä.



Nallekerho TALVI

- Tunteiden tunnistamista ja nimeämistä.
- Alkulaulu- [Sinä olet ihana](#) (Nyt satuillaan-laulu)
- Nallen herättely pesästä silittelemällä, pesässä vinkki toimintaan.
- Tunnekortit (Mieli ry:n tunnekortit, Nallekortit, yms.)
- Toimintavinkkejä:
 - Tunnemuistipeli (voit hyödyntää lorukorttien kuvia)
 - Ilmaistaan yhdessä erilaisia tunteita peilin edessä ilmeillen
 - Nalle kertoo omasta tunteestaan: ilo, suru, suuttumus, pelko, hämmästys, inho ja rakkaus
 - Aistipurkit
- Miltä Nallekerho tuntui? Lapsi saa valita iloista tai surullista tunnetta kuvaavaan purkkiin palikan.
- Nallen peittely unille yhdessä.
- Loppulaulu- [Hyvän hyrinää –laulu](#) (Väestöliitto).
 - Silittelyä sulalla, pumpulilla, pensselillä tms. lasten pötkötellessä.



Nallekerho KEVÄT

Tunteiden säätely ja toisten huomioiminen.

1. Alkulaulu- [Sinä olet ihana](#) (Nyt satuillaan-laulu)
2. Nallen herättely pesästä silittelemällä, pesässä vinkki toimintaan.
3. Toimintavinkkejä:
 - Nalle tuo mukanaan jonkin kiinnostavan tavarank/lelun, johon yhdessä tutustutaan ja harjoitellaan samalla tavaroiden jakamista.
 - Pumpulin piilotus ja etsintä aikuiseen tai kaveriin.
 - Aikuinen pudottaa höyhenen ja lapset tömistävät/taputtavat niin kauan kunnes höyhen on maassa.
 - Kaverin silittely sulalla ja höyhenten puhaltelu
 - Satuhieronta kaverille
4. Miltä Nallekerho tuntui? Lapsi saa valita iloista tai surullista tunnetta kuvaavaan purkkiin palikan.
5. Nallen peittely unille yhdessä.
6. Loppulaulu- [Hyvän hyrinää –laulu](#) (Väestöliitto).
 - Silittelyä sulalla, pumpulilla, pensselillä tms. lasten pötkötellessä.



Nallekerho KESÄ

Yhteinen iloitseminen.

1. Alkulaulu- [Sinä olet ihana](#) (Nyt satuillaan-laulu)
2. Nallen herättely pesästä silittelemällä, pesässä vinkki toimintaan.
3. Toimintavinkkejä:
 - Yhteinen laululeikki "Ystäväni tuttavani"
 - Höyhenten puhaltelu
 - Ilmapallojen heittäminen
 - Saippuakuplien kiinniotto
 - Aikuisen kumoon puhaltaminen
 - Sanomalehden läpi- isku sekä palloksi rutistaminen ja koriin heitto, aikuisen kädet korina.
 - Täytetään purkki tms. lasten ehdottamilla iloisilla asioilla.
 - Ryhmähalaus
4. Miltä Nallekerho tuntui? Lapsi saa valita iloista tai surullista tunnetta kuvaavaan purkkiin palikan.
5. Nallen peittäminen unille yhdessä.
6. Rentoutus. Pötköttelyä peitolla rauhallisen musiikin soudessa taustalla. [Hyvän hyrinää –laulu](#) (Väestöliitto).
 - silittelyä sulalla, pumpulilla, pensselillä tms.



Jumppahetki oman pehmolelun kanssa

- Kannustuspiiri: Jokainen lapsi kiertää vuorollaan piirin aikuisen ja pehmolelun kanssa, muiden kannustaessa taputtaen ja lapsen nimeä toistaen.
- Turvalelu-leikki: Lapsi saa viedä oman pehmolelun jonnekin jumppatilassa. Musiikin soidessa lapset liikkuvat vapaasti aikuisen määrittelemällä/ yhdessä sovitulla tavalla. Kun musiikki pysähtyy, aikuinen huutaa: "Turva!" Lapset juoksevat hakemaan pehmolelunsa ja tulevat aikuisen luo. Yhdessä tehdään ryhmähäli.
- Kuka puuttuu: Jokainen lapsi vuorollaan peitetään kankaalla, muut arvaavat kuka kankaan sisällä on.
- Rentoutus: Lapset pötköttävät oma pehmolelu kainalossa patjalla, rauhallisen musiikin soidessa taustalla. Aikuinen käy silittelemässä lapsia ja pehmolelujä.
- Lopetus: Tilasta poistutaan lapselle mieluisalla tavalla esim. aikuisen reppuselässä tai peiton sisällä kantaen.





Pupusen perheen Pikku-Pekan seikkailu

Pupusen perheen pieni pörröinen Pekka nukkuu kyyhötti pesäkolossaan. Se heräsi kuuntelemaan hiljaisuutta. Kun ulkoa ei kuulunut pihastakaan, Pekka ryömi pesäkolon ovenpieleen, kurkisteli ulos, siristeli silmiään ja höristeli korviaan. Ei kuulunut ei niin mitään.

Pekka ojenteli kankeita jalkojaan ja ravisteli kätönsä, pyöritteli pörröisiä pikku tassujaan ja venytti selkensä niin pitkäksi kuin sai. Se yritti jopa kurottua taivaalla mataviin pumpulipilviin. Pekkaa ihmetytti suunnattomasti ympäröivä hiljaisuus, koska ei kuulunut edes linnun laulua. Pekka käänteli päätään puolelta toiselle, jospa se kuulisi jotain. Mutta ei, kaikkialla oli hiiren hiljaista.

Pikkuista Pekkaa hieman pelotti, se ojensi toisen kätönsä varovasti niin pitkälle kuin yletti, siirsi toisen perässä ja hiipi varovasti nurkan taakse kurkkimaan. Ei näkynyt mitään kummallista. Pekka jatkoi hiipimistä, mutta varmuuden vuoksi painui kumaraan ja hiipi kyykyssä niin, ettei siitä kuulunut risahdustakaan.

Yhtäkkiä Pekan takaa kuului raksahdus! Pekka pomppasi pystyyn, hyppäsi niin korkealle, että löi melkein päänsä puun oksaan. Ja samassa se jähmettyi niille jalansijoilleen ja jäi pelästyneenä kuuntelemaan kuuluiko takaa askelia. Ei kuulunut.

Arkana pieni Pekka litisti vatsansa maata vasten, yritti olla mahdollisimman litteä, ettei pelottava joku sitä näkisi ja se jatkoi etenemistä ryömien leuka maata viistäen. Hetken ryömittyyään, Pekka rohkeni sen verran, että jatkoi matkaa kontaten pensaiden alla. Se kiersi kivet ja risut, luikerteli niin hiljaa kuin osasi, mutta missään ei näkynyt ketään.

- Lopulta Pekka päätti, että se on jo niin iso ja rohkea pupu, että se voi kulkea reippaasti kahdella jalalla, selkä suorana ja polvea nostaan, korvat aivan taivasta kohti sojottaen. Se rohkeni ihan marssiaskeliin, loikkasi ojan yli, kumartui oksan ali, hiippaili märässä sammalessa varpaillaan ja kun mistään ei kuulunut vielä mitään, se pysähteli välillä korviaan höristellen kuuntelemaan.

Loppumatkan Pekka kulki pupuille tyypilliseen tapaan loikkien ja se pomppikin valtavia loikkia, kunnes vastaan tuli niin tiheä pensasaita, että sen läpi oli luikerreltava melkein kuin käärme. Pekka sai pujoteltua itsensä pensaan toiselle puolelle ja HUI!

Ensin se pelästyi ja loikkasi valtavan X-hypyn ja valahti sitten pienelle kerälle piiloon korviensa taakse, kunnes tajusi, että oli säikähtänyt aivan turhaan!

Sen koko perhe ja kaikki ihanat ystävät, olivat pensaan takana piilossa järjestäneet sille hienot syntymäpäiväjuhlat. Ystävät olivat tuoneet porkkanoita ja kaalia ja kaikkia pupujen herkkuja ja äiti-pupu oli tehnyt mehevän porkkanakakun. Pikku-Pekka oli unohtanut omat syntymäpäivänsä mutta kyllä se riemuitsi kun ystävät olivat muistaneet ja yhdessä he söivät ja tanssivat koko loppupäivän

The background of the slide features a circular arrangement of colorful elements. At the top left, there is a piece of red fabric. Below it, a green circle is partially visible. In the center, a large red circle is prominent. At the bottom left, a blue circle contains two small square cards: one with a sad face on a red background and one with a happy face on a green background. The title 'Kehotunnejumppa' is written in a large, black, sans-serif font, underlined with a thick orange line.

Kehotunnejumppa

- Kehotunnekasvatusta voi toteuttaa jo ihan pientenkin lasten kanssa, jolloin pääpaino on kehon osien nimeämisessä, myönteisen kosketuksen opettelussa ja minäkuvan positiivisessa vahvistamisessa.
- Jumppasalin seinille on laitettu kuvat: hymynaama, surullinen naama ja vihainen naama. Lapset juoksevat aikuisen pyytämän kuvan luokse ja palaavat juosten takaisin aikuisen luokse.
- Lasten kanssa käydään ensin läpi kehonosia. Salin lattialle on levitetty muotolaattoja. Aikuisen pyynnöstä juostaan muotolaatan luo ja laitetaan tietty kehonosa laattaa vasten.
- Juostaan huivien kanssa musiikin soidessa taustalla. Kun musiikki pysähtyy, laitetaan huivi esim. pään päälle, jalkojen alle, pepun alle, kainaloon ym.
- Lopuksi lapset pötköttelevät patjalla ja aikuinen maalaa lapsen kehon pensselillä. Rauhallinen musiikki soi taustalla.



Temppurata

- Temppuradalla seikkaillessaan lapsi voi kokea monenlaisia tunteita. Siellä on paikka kuperkeikkojen tekemiselle, hulavanteiden läpi hyppelylle, puolapuille kiipeilylle ja renkailla roikkumiselle. Lasten täytyy selviytyä kuopista, kiertää karikkoja, hyppiä kivien päällä varoen krokotiileja ja haikaloja.
- Temppuradan varrella voi olla myös voimatankkauspiste, josta lapsi voi ottaa hernepussin saadakseen lisää voimaa radan läpi kulkemiseen.
- Temppurata päättyy aarteen luo. Aarrearkkuun on kätketty erilaisia voimaa antavia myönteisiä kuvia, joista lapset saavat valita mieleisensä kuvan.

Satuja ja loruja tunteista

Arvaa kuinka paljon sinua rakastan. (2019). Bratney, S. & Jeram, A.

Iloinen ja surullinen. (2015). Gummerus.

Kiukuttaa. Patricelli, L. (2020) Helsinki: Lasten Keskus

Mitäs nyt, Eetu ja litu? Keksitään yhdessä ratkaisuja. Mäkinen, L., Suvanto, A.& Ukkola, S. (2020) Jyväskylä: Kumma-kustannus

Mo-ko-ma-ki!: Mikä tunne? Kontinen, S. (2015). Espoo: Myllylahti

Oma pieni tunnekirjani. Olkinuora, S. (2020). Mini Kustannus.

Parhaat ystävät: Ikuisesti yhdessä. Joyce, M. (2017). Helsinki: Gummerus

Parku- Pöllö- kirjasarja. Friester, P. & Goossens, P. Helsinki: Lasten Keskus.

Peppe- kirjasarja. Lindman, M. Karkkila: Kustannus- Mäkelä Oy

Pikku Papu- kirjasarja. Kallio, L. Tammi.

Pupu tykkää. Pertamo, S. (2018). Helsinki: S&S

Tunteet. (Muumi ja Pikku Myy –kirjasarja). Kaarla, R., Kaarla, S., & Heilala, K. (2019). Helsinki: Tammi.

Hiiri mittaa maailmaa. Huovi, H. & Warsta, E. (2019). Helsinki: Tammi.

Ipanakerä. Sironen-Hänninen, S. & Salminen, J. (2011). Saarijärvi: Päivä Osakeyhtiö.

Kaivurin raivari: runoja koneista ja kulkuneuvoista. Heinimo, N. (2020) WSOY

Kiitos! sanoi Leijona. Perkiö, p. (2014) Lastenkeskus

Miltä Sipukaisesta tuntuu? Huikko, E. & Isoniemi, E. (2006). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Piupalipotti. Saarinen, S.L. (2020). Helsinki: MeTree Educating Oy

Ota syliin, silitä.
Pidä lähelläsi.
Hymyile ja rohkaise.
Anna mulle käsi.



Koko keho kuplii oloa hilpeää
silmät säihkyvät ja suu
hymyyn leviää.
Napaa alkaa naurattaa,
varpaat vauhtiin haluaa.



Minä saan itkeä.
Minä saan nauraa.
Minä saan kaivata, surra.
Kaikkia tunteita tuntea, vaan
en toisia purra.



Kun mä oikein suutun
ja punaiseksi muutun,
tekee mieli huutaa, polkea
jalkaa.
Nyrkkiä puida ja potkia
alkaa!



Itkutiisku kyynelsilmä,
Itkee koko päivän,
vauvana jo sydänseutuun, sai
se huolenhäivän.
Itkutiisku kyynelsilmä,
kaikki huolet kantaa,
kaipaa hyvää ystävää
joka tassun antaa

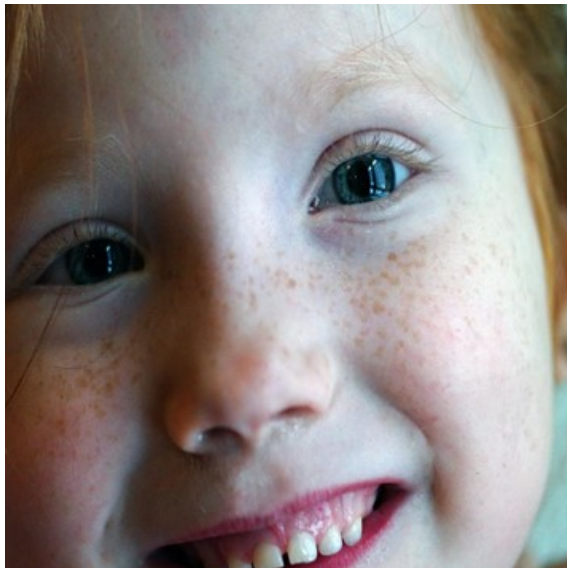


Kun päässä alkaa kiehua,
on ihan pakko riehua!”
huutaa pieni leijona
ja karjuu kurkku suorana.
”Korvat menee lukkoon.
Pane suusi tukkoon!”
kuiskaa nalle piilosta
Ja peittää korvat tassuilla.



Auringolla on keltainen tukka,
minä olen auringonkukka!

Keltainen ketteräksi saa,
se naurattaa,
se laulattaa.



Mistä herää mikin tunne,
se on hyvä tietää.
Tunteitansa helpompi
on silloin myöskin sietää.
Yhdessä ja yksikseen
kun mieltä voi niitä
keveämpi eteenpäin
on sitten jatkaa siitä.



”Kun tulee paha mieli
ja suru sattuu sydämeen,
niin silloin”, sanoi nalle,
”arvaa mitä teen!
”Menen syliin itkemään
ja kerron siinä surun syyn.
Ilman lohdutusta ei
itku vaihdu hymyilyyn.”



Hyvää päivää jokaiselle!
Mukavia leikkejä!
Tänään täällä meidän
on
kiva olla yhdessä.



Taskuun sieppaan
auringsäteen,
tartun ystävääni käteen.
Naurua ei kiinni saa,
ilo ei kaipaa karsinaa.



Istun sievän sienen alle
iloiselle kippuralle,
kuulen kuusen supatusta
etanoiden rupertusta.
Sade lakkiin rummuttaa:
metsässä on mukavaa.



Tunnelaulut:

Hyvän hyrinää. Väestöliitto. <https://www.hyvakysymys.fi/video/hyvan-hyrinaa/>

Joskus tuntuu siltä. Karkkikone. https://www.youtube.com/watch?v=D_0pH9NLTnU

Miltä tuntuu nallesta? Kielinuppu. <https://www.youtube.com/watch?v=JFDAoFN2ndY>

Miltä näytät sä? Laulava Kynä- piirroslaulukirja, Laululaukku- orkesteri. (2012).

Sinä olet ihana. Nyt satuillaan- laulukirja. Pokela, Leena.
(2020). <https://www.youtube.com/watch?v=HRwxALBbXO0>

Tunnelaulu. Musiikki-iloa kymmenen kiloa. Paasolainen, Tuuli. (2015).

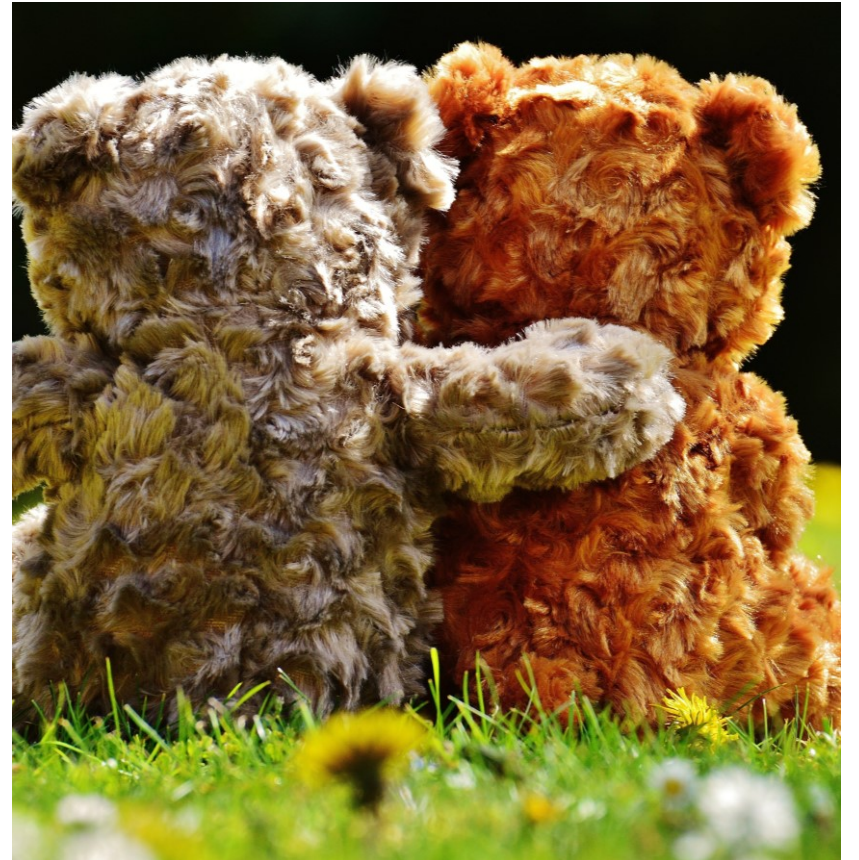
Tervetuloa päiväkotiin

Varhaiskasvatuksen aloitus on suuri muutos lapsen ja perheen elämässä. Pysyvät ja tutut aikuiset mahdollistavat lapselle turvallisen alun varhaiskasvatuksessa. Jotta pieni lapsi voi kokea kaikkia tunteita ja turvallisuutta, hän tarvitsee paljon **syliä**.

Lapsi voi tuoda päiväkotiin **valokuvia** perheestä tai muista tärkeistä ihmisistä. Kuvien avulla autamme lasta pitämään yllä mielikuvaa läheisistään päiväkotipäivän ajan. Lapsen ikävästä puhutaan avoimesti ja ikävää voidaan sanoittaa lapselle.

Lapsen **oma lelu** tuo myös turvallisuutta aloitukseen. Oma lelu saa olla mukana arjessa joka päivä.

Ryhmässämme harjoitellaan tunnetaitoja monin eri tavoin. Arjessa tapahtuvan tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen lisäksi hyödynnämme tunnetaitojen tukemisessa satuja, leikkejä, lauluja, kädentaitoja, liikuntaa ja nukketeatteria. Myös te vanhemmat pääsette tähän osalliseksi toimintakauden aikana.



MINUN LAPSENI

Tulee iloiseksi:

On taitava:

Tulee surulliseksi:

Surussa lohduttaa:

Nallen vierailu

- Päiväkodin nalle lähtee seikkailemaan lasten kodeissa. Mukaan tulee pieni vihko, johon lapset voivat vanhempiensa kanssa kertoa, millaisia tunteita nalle on kokenut vierailun aikana ja kuinka hän on viihtynyt.
- Perheet voivat ottaa valokuvan tai pienen videoklipin nallen vierailusta. Sen voi lähettää esimerkiksi ryhmän sähköpostiin. Kuvat voidaan koota ryhmän seinälle. Kuvien kautta vierailuista voidaan vielä yhdessä keskustella ja miettiä miltä nallesta on tuntunut.



Aikuinen lapsen tunteiden tukena

- Ole läsnä oleva ja turvallinen aikuinen
- Pohdi, miten osoitat ja näytät tunteesi
- Puhu lapselle tunteistasi
- Rohkaise lasta kertomaan tunteistaan.
- Luo tunteet salliva ilmapiiri puhuen ja itsekin tunteitasi osoittaen
- Rauhoita itsesi haastavissa tilanteissa.
- Pahoittele ja pyydä anteeksi, mikäli kiivastut.
- Älä anna lapsen kiukun tarttua itseesi.
- Hyväksy lapsen tunteet, mutta ohjaa hänen käyttäytymistään.
- Kerro, että ikävätkin tunteet laantuvat aikanaan.
- Yritä ymmärtää syitä lapsen tunteille, esimerkiksi sitä, miksi lapsi on vihainen tai surullinen.
- Näytä, että vaikka aikuisetkin vihastuvat, he myös selvittävät vaikeat tilanteet ja pyytävät tarvittaessa anteeksi.

OPETA JA AUTA LASTA

- yhdistämään kehon viestit erilaisiin tunteisiin
- Sanoittamaan ja nimeämään monenlaisia tunteita
- Näkemään vaihtoehtoisia syitä tapahtumille
- Ilmaisemaan vaikeitakin tunteita



Lähde: Lapsen mieli, 2016

Lisävinkkejä: [Mieli ry](#) ja [Neuvokas perhe](#)

Satuhieronta

- Satuhieronta on satujen yhdistämistä kosketukseen ja kevyeen hierontaan.
- Se on rentoutumista ja rauhoittumista, läsnäoloa ilon ja leikin kautta.
- Koskettamisella on selkeä yhteys tunteisiin.
- Läsnäolon ja myönteisen kosketuksen kautta aikuinen voi auttaa lasta tunnistamaan tunteensa ja tiedostamaan tarpeet niiden takana.
- Voitte halutessanne kuvata yhteisen satuhieronta hetken ja lähettää sen viestinä päiväkodin puhelimeen tai sähköpostiin. Voimme kuvien avulla muistella teidän yhteistä hetkeä.



Olen ihme. Olen lapsi.

-Laita kädet selälle ja anna niiden lämmittää selkää.

Kasvan joka päivä. Tulen isommaksi ja pidemmäksi.

-Sivele selkärankaa alhaalta ylöspäin.

Kätteni kasvavat. Jalkani kasvavat.

-Sivele käsiä ja jalkoja.

Ihmettelen monenlaisia asioita. Välillä olen iloinen ja haluaisin hyppiä.

-Pompi sormenpäillä kämmenillä.

Välillä tunnen oloni surulliseksi ja minua itkettää.

-Keinuta lasta.

Olen tärkeä.

-Piirrä sormella selkään sydän.

Olen lapsi. Olen ihme.

-Paina molemmat kädet hetkeksi selän päälle.

Koko perheen tunnerata

- Yhteinen laululeikki: "Kenelle, kenelle ojennan käteni?"
- Pujottelurata: Lapsi kulkee vanhemman reppuselässä, sylissä, vanhemman jalkojen päällä seisten ja käsikädessä.
- Vahvuuskukka: Vanhemmat kirjoittavat valmiiksi piirretyn kukan keskelle lapsen nimen. Terälehdlle kirjataan lapsen vahvuuksia, samalla kertoen niistä lapselle. Kukka voidaan liittää lapsen kasvunkansioon.
- Kuvasuunnistus: Etsitään erilaisia tunnekuvia yhdessä ja harjoitellaan niiden ilmaisemista.
- Yhteisötaideteos: Jokainen perheenjäsen painaa kädenkuvan suurelle pahville.
- Satuhieronta



Lähteet:

- Ahonen, 2017
- Ahonen & Roos, 2021
- Korhonen & Holopainen, 2015
- Leskisenoja, 2019
- Martinez-Abarca & Nurmi, 2015
- Neitola & Aerila, 2020
- Opetushallitus, 2018
- Sajaniemi, 2015
- Sandberg, 2021
- Tuovinen, 2014

Kuvat:

- Piquesels: <https://piquesels.com>
- Pixabay: <https://pixabay.com>
- Pixnio: <https://pixnio.com>
- Pxfuel: <https://pxfuel.com>
- Pxhere: <https://pxhere.com>
- Itse otetut kuvat