

PIENI KIMPALE KULTAA

Opas lapsen itsetunnon tukemiseen ja vahvistamiseen



Koonnut

Taru Lukkarinen & Päivi Pylkkänen

Karelia ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma 2019

Sisällysluettelo

Johdanto	3
Kuinka tuen lapsen itsetuntoa?	4
Lapsen huomioiminen ja kuuleminen	6
Luovat ja toiminnalliset menetelmät	11
Lorut ja laulut	16
Elämyksellisiä ryhmäharjoitteita	23
Liikuntaleikit	26
Huomaa hyvä!	32
Satuhieronta	39
Lähteet	44

Johdanto

Käsissäsi on opas, joka on suunniteltu kaikille lasten kanssa työskenteleville. Oppaaseen on koottu erilaisia lapsen itsetuntoa tukevia ja vahvistavia menetelmiä. Menetelmät soveltuvat ja ovat helposti muokattavissa eri-ikäisille lapsille. Harjoitteita voi tehdä isomman lapsiryhmän kanssa, mutta myös kahdenkeskisissä tuokioissa lapsen kanssa. Valitsemamme menetelmät olemme perustelleet teorian kautta. Menetelmät ovat helposti käyttöön otettavissa, eivätkä vaadi suuria etukäteisvalmisteluja.

Toivomme oppaan vahvistavan kasvattajien käsitystä siitä, kuinka pienillä asioilla pystymme tukemaan lapsen hyvän itsetunnon kehittymistä.

Toivotamme antoisia hetkiä oppaamme parissa!



Ystävällisin terveisin,

Taru & Päivi

Kuinka tuen lapsen itsetuntoa?

Lapsen hyvän itsetunnon kehittymiselle on tärkeää, että kasvattaja huomaa lapsen myönteisesti jokaisena päivänä. Lapsi nähdään ja kohdataan kiinnostavana ihmisenä ja hänen ajatuksiaan ja ideoitaan kuullaan. Kasvattajan tulee tarjota mahdollisuuksia, jotta lapsi löytää omat vahvuutensa ja hänet tulee huomioida yksilönä sekä vahvistaa ryhmähenkeä yhteisössä, lapsiryhmässä.

On tärkeää, että kasvattaja osoittaa arvostavansa lasta ja ansaitsee lapsen arvostuksen. Lapselle tulee antaa aikaa synnyttää ajatuksia, kokemuksia ja taitoja, mutta myös henkilökohtaista tilaa jotta hän voi muokata ympäristöään ja ymmärtää sen kautta itseään. Merkittävää on, että lapsi voi luottaa kasvattajaan ja tukeutua häneen tarvittaessa. Tärkeää on myös se, että lapsi saa itse kokea olevansa luotettava ja hänelle annetaan vastuuta.

Kasvattajan tulee myöntää lapselle tietämättömyytensä joistain asioista sekä omat virheensä ja sallia epätäydellisyys molemmilta. Onnistumisesta iloitseminen yhdessä ja yhteistyö lapsen kanssa lapselle haasteellisissa tehtävissä on merkityksellistä. Tutkiminen ja kokeileminen uusissa asioissa on hauskaa ja oivalta-
minen luo voimakasta onnistumisen iloa. Kasvattajan tulee itse olla innostunut

sillä innostus synnyttää innostusta. Motivoituneessa ilmapiirissä asiat onnistuvat paremmin.

Muutokset kasvattajassa itsessään ja lapsessa tulee hyväksyä sekä huomioida ja olla juhlimisen arvoista. Muutoksen ymmärtäminen auttaa ymmärtämään itseään ja itsensä hyväksyminen on tervettä itsetuntoa.

Lapsen itsetunto kehittyy rakentavan ja todellisen palautteen, kehuun, avulla turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä.



Mukaillen Reetta Vehkalahden Kehu lapsi päivässä. 20 käskyä lapsen itsetunnon tukemiseen.

Lapsen huomioiminen ja kuuleminen

Lapsen näkeminen siinä, että häneen halutaan tutustua henkilökohtaisesti ja kuunnella häntä ja viettää hänen kanssaan aikaa edesauttaa sitä, että lapsi tulee nähdyksi kokonaisena ihmisenä. Lapsen itsetunnon kehittämisessä huomioiminen ja näkeminen ovat tärkeitä osa-alueita. Lapsen kuuntelemisessa on uskottava, että hänellä on kiinnostavaa kerrottavaa ja annettava mahdollisuus ilmaista se. Lapselle tulee antaa aikaa pukea ajatuksensa sanoiksi ja tarkistaa tulkitseeko lapsen tarkoituksen oikein.



”Ihminen on kuin paperinpala, johon jokainen ohikulkija jättää merkkinsä.”

Nimi-rytmi

Istutaan lattialla piirissä. Jokainen sanoo vuorollaan nimensä ja taputtaa lattiaan tai omaan kehoonsa nimeensä sopivan rytmin. Muut toistavat nimen ja taputukset.

Nimileikistä voidaan tehdä useita variaatioita esimerkiksi tekemällä liikkeitä tai eleitä, jotka kuvaavat omaa itseä tai ovat itselle tyypillisiä. Muut toistavat nimen, eleet ja ilmeet mahdollisimman tarkasti. Lapsi näkee näin monta versiota itsestään.

Tavoitteena leikissä on lapsen huomioiminen ja henkilökohtainen kohtaaminen. Jokainen lapsi osoittaa halukkuutensa olla osana ryhmää ja muut hyväksyvät hänet.

Sadutus

Lasta tai lapsiryhmää pyydetään kertomaan satu tai tarina ja aikuinen kirjaa sen muistiin sanatarkasti. Sadutus on vastavuoroista kuuntelua ja toisen ajatusten vakavasti ottamista. Aktiivinen kuunteleminen innostaa lasta sadutukseen.

- Älä anna valmista aihetta, äläkä tee lisäkysymyksiä
- Kirjaa sana sanalta juuri niin, kuin lapsi kertoo
- Keskity kuuntelemaan ja osoita olevasi kiinnostunut

- Lue satu ääneen ja lapsi voi muuttaa kertomustaan
- Lapsi saa päättää kenelle satu luetaan
- Sadun voi kuvittaa

Lapsi saa ilmaista itseään ja kertoa juuri niitä asioita joista haluaa kertoa. Sadutus osoittaa, että lapsen ajatukset kiinnostavat aikuista ja niiden tuoman tiedon olevan merkityksellistä. Muistiin kirjoittaminen tekee kertomuksesta arvokkaan. Kun lopputulos luetaan lapselle ja korjataan lapsen halun mukaan saa lapsi kokemuksen kuulluksi tulemisesta.



Positiivisuuspiiri

Tämän voisi ottaa vaikka joka viikkoiseksi ryhmän harjoitteeksi. Tässä ryhmä istuu tiiviissä piirissä lattialla, jossa positiivisuuspalloa vieritetään lapselta toiselle. Kaikille annetaan mahdollisuus kertoa myönteisiä asioita palloa pitelevästä lapsesta. Näin itsetunnon vahvistamisen lisäksi vahvistetaan ryhmän positiivista ilmapiiriä.

Hyvän mielen tuoli

Tämäkin on harjoitus, joka voisi olla viikoittaisessa käytössä. Ryhmä kokoontuu tuolin eteen lattialle istumaan. Jokainen lapsi voi halutessaan vuorollaan istua tuoliin, jolloin toiset lapset saavat sanoa hänestä jonkin mukavan, iloisen tai hyvän asian. Positiivisilla kommentteilla lisätään ryhmän yhteishenkeä, mutta myös tuetaan ja vahvistetaan lapsen itsetuntoa.

Minä osaan

Lapset istuvat piirissä ja jokainen lapsi saa nousta vuorollaan seisomaan ja kertoa jonkin taidon, jonka hän osaa. Ne lapset, jotka osaavat saman taidon saavat nousta myös seisomaan. Lopuksi mietitään yhdessä kuinka paljon erilaisia taitoja kaikilla on ja kuinka taitoja opitaan koko ajan lisää.

Lapsi oppii tunnistamaan omia vahvuuksiaan sekä taitojaan, mikä vahvistaa lapsen itsetuntoa.

Olemme taitavia

Ollaan piirissä jossa mukana on pieni leikkiauto. Aikuinen antaa auton yhdelle lapselle ja ohjeistaa lasta työntämään auton sellaiselle lapselle joka on esimerkiksi hyvä värittämään. Taitava värittäjä työntää auton sellaiselle lapselle joka on taitava esimerkiksi pelaamaan jalkapalloa. Aikuinen voi keksiä taitoja tai lapset voivat itse ehdottaa erilaisia taitoja. Aikuisen tulee varmistaa, että auto kulkee piirissä jokaisen lapsen kautta.

Leikin avulla tuetaan jokaisen lapsen myönteistä käsitystä itsestään sekä osoittaa, että jokaisella meistä on erilaisia taitoja.

Luovat ja toiminnalliset menetelmät

Luovien ja toiminnallisten menetelmien keinoin lapsille avautuu mahdollisuus kokea positiivisia elämyksiä, heidän herkkyytensä sekä aistitoimintansa kehittyvät. He oppivat asioita kokemusten, oivallusten ja havaintojen kautta. Luovat menetelmät kehittävät lasta niin yksilönä, kuin ryhmän jäsenenäkin. Luovissa ja toiminnallisissa menetelmissä pyritään hyödyntämään lapsille ominaisia tapoja toimia, kuten liikkumista, leikkimistä ja tutkimista. Päiväkodissa luovat kokemukset syntyvät mm. kuvallisesta työskentelystä, kirjallisuudesta, draamasta, kädentaidoista sekä musiikista. On tärkeää, että lapset pääsevät purkamaan tunteitaan sekä tuomaan ajatteluaan näkyväksi toiminnan kautta, koska lapsi monesti ilmentää ajatteluaan ja tunteitaan juuri toiminnalla.



Itsetuntotähti

Lapset piirtävät mallin mukaan kartongille tähden ja leikkaavat sen irti. Tähdien keskelle lapsi tai aikuinen kirjoittaa ”Minä osaan” tai ”Olen taitava”. Tämän jälkeen ympäri tähteä kirjoitetaan yhdessä lapsen kanssa niitä taitoja mitä lapsi osaa tai missä hän on taitava. Tähtiä voidaan myös koristella esimerkiksi kiilteellä. Tähdet voidaan ripustaa lapsen kaulaan mitaliksi tai niitä voidaan koota ”Taitotaivaalle”.

Valmiita tähtiä voidaan ihastella yhdessä ja keskustella taidoista. Lapset voivat huomata kuinka paljon erilaisia taitoja on ja kaikki eivät välttämättä osaa vielä kaikkia taitoja. Voidaan keskustella siitä, että kaikki lapset oppivat omassa tahdissaan ja toiset taidot opitaan nopeammin kuin toiset.

Kollaasi

Tehdään kollaasi aiheesta minä. Ensin voidaan keskustella millainen minä olen. Keskustelussa voidaan käyttää apuna erilaisia kortteja. Pohditaan, mitä asioita osaan ja mitä opettelen. Tämän jälkeen kootaan paperille asioita, jotka kertovat kuka minä olen. Paperilla voi olla esimerkiksi oma käden tai jalanjälki, leikata lehdestä lempilelujen kuvia, kirjoittaa lempisadun paras kohta,

lempilaulun sanoja tai nuotteja ja piirtää tai maalata minulle tärkeimpien ihmisten kuvia. Kollaasitaulun voi tehdä kerralla valmiiksi tai jatkaa sitä pienin askelin ja aihe kerrallaan.

Kaverikukka

Kaverikukka tehdään yhdessä koko ryhmän kanssa siten, että leikataan kukalle kartongista iso pyöreä keskusta sekä suuri määrä kukan terälehtiä. Jokainen lapsi saa vähintään yhden terälehden, johon kirjoittaa jonkin ominaisuuden toisesta lapsesta. Tämän jälkeen terälehdet kiinnitetään kukan keskusta. Kukka kuvaa koko lapsiryhmää lasten omien näkemysten mukaan. Kukka voidaan ihastella ryhmässä ja keskustella lasten kanssa meidän erilaisista ominaisuuksista.

Sydänleikki

Sydänleikki on itsetuntoa vahvistava leikki, jossa jokaiselle lapselle annetaan esimerkiksi kartongista tehty sydän. Sydämeen kirjoitetaan lapsen nimi ja sydämet jätetään pöydälle. Aikuinen käy vuorotellen jokaisen lapsen kanssa kirjoittamassa toisen lapsen sydämeen jotakin mukavaa. Kun kaikki ovat valmiita, niin luetaan jokaisen sydämiin kirjoitetut asiat ääneen joko kaikkien

kuullen tai kahden kesken aikuisen kanssa lapsen niin halutessa. Vaihtoehtoisesti sydämet voi laittaa esimerkiksi lasten naulakkopaikoille, joihin voi käydä halutessaan lisäämässä positiivisia asioita kaverista.

Taidekuva

Kuva voi olla mikä tahansa taidekuva. Katsotaan kuvaa ja mietitään yhdessä lasten kanssa seuraavia kysymyksiä:

- Mitä kuvassa näkyy? Mitä kuvassa tapahtuu?
- Tykkäätkö sinä piirtää? Mitä piirret mieheilläsi?
- Mitä osaat tehdä hyvin?
- Miltä tuntuu osata tehdä jokin asia?
- Miltä tuntuu, kun oppii uuden taidon?
- Mitä olet oppinut viimeksi?
- Miltä tuntuu, kun joku kehuu sinua?
- Millaisista asioista ja miten sinä voit kehua ystävääsi?

Valokuvaus

Kuvataan lapselle tärkeitä asioita ja tehdään niistä, vaikka valokuvanäyttely.

Kuvia voi ottaa esimerkiksi lempilelusta, lempikirjasta, lemmikistä, harrastus

välineistä jne. Kuvista voidaan keskustella yhdessä ja lapsi voi kertoa miksi kuvassa oleva asia on tärkeä hänelle. Valokuvista voi koota lapselle myös oman "Tärkeät asiat" -vihkosen, joita katsellaan päiväkodissa yhdessä.

Lorut ja laulut

Itsetunto lähtee rakentumaan jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Itsetunnon muotoutumisen keskiössä ovat ne kokemukset, joita pieni lapsi häntä ympäröiviltä ihmisiltä. Itsetuntoon vaikuttaa vahvasti se, kuinka lapsi kohdataan ja millä tavoin aikuinen on vuorovaikutuksessa hänen kanssaan. Arkisiin perushoitotilanteisiin on helppoa yhdistää pieniä loruhetkiä, jotka edesauttavat aikuisen ja lapsen positiivisen suhteen luomista. Turvallinen ja hyvä suhde vahvistaa ja tukee lapsen hyvän itsetunnon rakentumista jo ihan vauvasta lähtien.

Ystävyysloru

Halaan, halaan ystävää

kädet itsen ympärille

kaikkein tärkeimpää.

Rutistan vielä toista

ystävän halaus

ystävää aikamoista:

tanssikaveria,

kädet käsissä ympäri

hyppytoveria,

kädet käsissä tasahyppyjä

käsikynkkäkumppania,

käsikynkässä ympäri

fiilistelyfrendiä,

kämmenet ylhäällä vastakkain

parasta ystävää,

uusi halaus

enkä yksin jää.

Hyvä tie

Hyvä tie, hyvä tie, hyvä tie.	<i>Aikuinen köröttelee lasta tasaisesti polvillaan.</i>
Huono tie, huono tie, huono tie.	<i>Aikuinen nostelee vuorotellen jalkojaan, lapsi keikkuu puolelta toiselle.</i>
Kuoppa!	<i>Aikuinen avaa jalkansa ja lapsi putoaa jalkojen väliin.</i>

Kengitys

Vuolen, vuolen kavioita.	<i>Aikuinen silittää lapsen jalkapohjaa.</i>
Kaivan, kaivan reikää.	<i>Aikuinen kaivaa koukistetulla sormella lapsen jalkapohjaa.</i>
Pruu, heppa kenkää, pruu, heppa kenkää.	<i>Aikuinen taputtaa lapsen jalkapohjaa.</i>
Niku naku, niku naku.	<i>Aikuinen kutittelee lapsen jalkapohjaa.</i>
Kaikki naulat pois.	<i>Vauhdikas silittely pitkin jalkapohjaa.</i>

Metrolla mummolaan

Limpsin lampsin jalkapatikalla, patikalla joo.	<i>Aikuinen askeltaa jaloillaan lapsen istuessa sylissä.</i>
---	--

Köröttelen, köröttelen kymppinratikalla,
ratikalla joo.

Soitan kelloa, painan nappia,
tällä pysäkillä pois.

Liukuportaita metroon
ja metrolla mummolaan.

*Aikuinen köröttelee lasta
sylissään.*

*Aikuinen painaa lapsen nenää
ja nostaa lapsen ilmaan.*

*Aikuinen liuttaa lasta jalkoja pitkin
ja kaappaa lapsen syliin ja halua!*

Helliminen

Lapsi istuu aikuisen sylissä silitettävänä ja hellittävänä. Hellimistä voi tehostaa esimerkiksi laulaen tai lorutellen:

Jospa minä kissan saisin,
Kyllä sitä rakastaisin,
Paijailisin sitä aina,
Arkena ja sunnuntaina,
Sille herkut kantelisin,
Illalla sille laulelisin,
Ja kun kaikki oikein oisi,
Mukavasti se sanoisi: Miau.

Tämä pieni possu

Tämä pieni possu meni ostamaan ruokaa.

*Kosketetaan lapsen iso-
varvasta.*

Tämä pieni possu sanoi: "Syökää ja juokaa!"

*Kosketetaan seuraavaa
varvasta jne.*

Tämä pieni possu huusi: "Perunoita tuokaa!"

Tämä pieni possu nälissänsä huokaa.

Tämä pieni possu itkee suruisasti: "Ui ui ui"

Koko matkan kotiin asti.

Tämä loru sopii hyvin mm. Vaipanvaihtohetkiin tai vaihtoehtoisesti varpaiden sijaan voi koskettaa lapsen sormia.

Körö körö kirkkoon

Tätä lorutellessa aikuinen köröttelee lasta polvellaan ja lopussa voi vielä antaa kunnan pomput.

Körö körö kirkkoon,

Papin muorin penkkiin,

Ruskealla ruunalla,

Valkealla varsalla,
Kirjavalla kissalla,
Kolipäällä koiralla,
Pikipäällä pässillä,
Laukkipäällä lampaalla,
Peltojen ylitse,
Aitojen alitse
Kilikello kaulassa,
Punaisessa nauhassa,
Pom pom pom pom pom!

Erlaisia loruja löytyy vaikka, kuinka paljon, uudempia ja vanhempia. Rohkeasti vaan etsimään ja opettelemaan itselleen mieluisia!

Musiikillisia harjoitteita

Valitaan mikä tahansa lapsia innostava musiikki, jonka tahdissa lapset tanssivat pareittain. Sovitusta merkistä vaihdetaan paria ja tanssia jatketaan uuden parin kanssa. Tätä voidaan käyttää alun ryhmäytymisvaiheessa, mutta tämä

lisää lasten välistä luottamusta jo pidempäänkin toimineessa ryhmässä. Luottamuksen myötä lapsi uskaltaa olla oma itsensä sekä kokee mahtuvansa ryhmään ainutlaatuisena yksilönä. Näin myös itseluottamus vahvistuu.

Musikaaliset halaukset

Leikkijät kävelevät ympäri huonetta musiikin soidessa taustalla. Kun musiikki loppuu, halaa kaksi leikkijää toisiaan. Musiikin alkaessa soida uudestaan, jatketaan kävelyä huoneessa. Seuraavan kerran, kun musiikki loppuu, kolme leikkijää halaa toisiaan. Leikin edetessä halausryhmät suurenevät, kunnes lopussa kaikki halaavat toisiaan.

Laulu

Aikuinen laulaa jokaisesta lapsesta, yrittäen löytää jokaiselle lapselle sellaisen ominaisen piirteen, jota ei löydy muilta lapsilta. Laulu voisi mennä esimerkiksi näin: "Kenellä on päällä paita raitainen, paita raitainen? Sen on vuoro taputtaa, kell' on paita raitainen, paita raitainen." Näin jokainen saa yksilöllistä huomiota ryhmässä.

Lauluharjoitus

Valitaan kaikille tuttu laulu ja lauletaan se ensin niin, että vain muutama lapsi laulaa. Laulajia aletaan lisäämään vähitellen, kunnes kaikki ovat mukana laulamassa. Tämä auttaa lapsia huomaamaan, kuinka laulu kuulostaa erilaiselta, kun kaikki ovat mukana. Kaikkia tarvitaan ryhmässä ja jokaisella on oma tärkeä roolinsa. Sama voidaan tehdä myös soittimilla. Musiikki on aivan erilaista, kun jokainen soittaa mukana ja äänet monipuolistuvat.



Elämyksellisiä ryhmäharjoitteita luonnossa

Luonto- ja elämysliikuntaharjoitteiden avulla vahvistetaan lapsen minäkuvaa ja itseluottamusta. Harjoitteet keskittyvät onnistuneiden elämysten kokemiseen, omien rajojen etsimiseen sekä epäonnistumisten kohtaamiseen. Elämyspedagogisesti hyvä lopputulos harjoitteilla saavutetaan, kun tavoitteet asetetaan korkealle, mutta ne ovat saavutettavissa.

Ryhmäharjoitteita voi muunnella tarpeiden ja tavoitteiden mukaan esimerkiksi kieltämällä sanallinen kommunikaatio, sitomalla silmät tai sitomalla osan raajoista pois käytöstä. Ryhmäharjoitteiden tekemisen jälkeen on tärkeää purkaa tehtävät suorituksen jälkeen. Ryhmäharjoitteita voidaan käyttää tutustumisaktiviteetteina, joista edetään kommunikaatio-, luottamus- ja ongelmanratkaisuaktiviteetteihin.



Hämähäkinverkko

Verkko on rakennettu tolppien tai puiden väliin köydestä, ympäristön turvallisuus huomioiden. Ryhmän tulee päästä verkon läpi koskematta seittiin. Jos joku ryhmäläisistä koskee seittiin, tulee koko ryhmän aloittaa alusta. Ryhmän jäsenet voivat auttaa muita, kun ovat ensin itse selvinneet seitin läpi. Tehtävää voi vaikeuttaa esimerkiksi niin, että yhtä aukkoa saa käyttää vain kerran ja siinä voi olla aikaraja.

Ihmispatsas

Ryhmä muodostaa yhdessä patsaan, jonka jäsenten tulee koskettaa toisiaan. Ohjaajan määräämien ruumiinosien tulee koskettaa maahan. Esimerkiksi patsaan muodostamiseen voi olla ohjeena, että maahan saa koskea neljä jalkaa, viisi kättä, kaksi nenää, kolme takapuolta, yksi polvi ja kolme kyynärpäätä. Ison ryhmän voi myös jakaa pienempiin ryhmiin ja ryhmät voivat kisaila keskenään

Sokkojuna

Ryhmän tehtävänä on kulkea jonossa niin, että kaikkien muiden paitsi jonon viimeisen silmät ovat sidottuna. Kukaan ei saa puhua, vaan ryhmän viimeinen ohjaa jonoa ennalta sovituin kosketuksin. Viimeinen antaa merkin seuraavalle, joka viestittää eteenpäin, kunnes ensimmäinen saa viestin ja toimii sen mukaan.

Reitti kannattaa aloittaa helppokulkuisessa, turvallisessa maastossa ja sitä voi lähteä vaikeuttamaan tehtävän edetessä.

Köysiradat

Puihin pingotetaan erilaisia köysiratoja, jotka on tarkoitus päästä läpi koskettamatta maata. Yksinkertaisimmillaan radassa voi olla köysi kahden puun välissä niin, että toinen köysistä on lähellä maata ja toinen tehtävää suorittavien rinnan korkeudella.

Liikuntaleikit

Liikuntaleikkien kautta lapset saavat haasteita, saavuttavat omat tavoitteensa ja oppivat uutta. Onnistumisen kokemukset kantavat leikkitilanteita ja lapsi oppii luottamaan itseensä. Lapsen tulee tuntea olonsa turvalliseksi sekä fyysisesti että psyykkisesti. Tekemällä ja kokemalla, omiin kehonosiin ja liikkumismahdollisuuksiin tutustumalla lapsi oppii tietämään “mistä minä alan ja mihin minä lopun”. Liikuntatehtävän suorittamisen avulla lapsi hahmottaa omaa kehoaan, sen osia ja suhdetta ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. Lapsi oppii luottamaan omiin taitoihinsa, hän kokee kuuluvansa ryhmään ja saa mahdollisuuden vaikuttaa sekä tehdä valintoja.



Ristihassu

Lue loru ja toista liikkeit, varmista ristikkäisliikkeiden onnistuminen. Loru toistetaan 3-5 kertaa.

Olka, olka, rinta, massu,	<i>kosketus vastakkaiseen olkaan, rintaan, massuun</i>
tapu, tapu, käsitassu,	<i>taputukset</i>
polvi, polvi, koukkuhassu.	<i>polvien joustot ja koukistus kyykkyyhin asti</i>
Kruu.	<i>kyykyssä kädet polvien ympärillä</i>
Kylki, kylki, napa, massu,	<i>käsi vastakkaiseen kylkeen, napaan, massuun</i>
tapu, tapu, käsitassu, taputukset	
nilkka, nilkka, ristihassu.	<i>jalat ristiin</i>
Kruu.	<i>korkeille varpaille</i>

Vitsivatsa

Lue loru useaan kertaa, viimeisen säkeistön sisältö voi muuttua.

Vitsi vatsassa valitti,	<i>paijataan vatsaa</i>
Kuje kutreja kutitti,	<i>hierotaan päänahkaa</i>
Jekku jalvoja jomotti.	<i>tömistellään</i>
Hupi hieroi hartioita.	<i>pyöritellään hartioita</i>
Aina, kun joku jekuttaa,	

jalkapohjia kutittaa.

hypitään leikkialueen toiseen pätyyn

* kämmeniäkin kutittaa

kämmenet lattiassa, kantapäät peppuun

* pakaroitani kutittaa

peppuhyppyjä

* polvia alkaa kutittaa

polvet maassa-hyppyjä

Ääriviivat

Lapset makaavat patjoilla ja loru luetaan 1-3 kertaa. Jos mahdollista, aikuiset piirtävät jokaisen lapsen kehon ääriviivat. Pyydä lapsia kuuntelemaan ihan hiljaa ja ajattelemaan sitä kehon osaa jonka sanot.

Kehoosi kuvan piirrän,

Sormistani ääriviivan siirrän

Päähän, kaulaan ja olkapäihin.

Käsivarsiin näihin

vielä voimia kasvaa.

Myös kyljet tarvitsevat

Paijausrasvaa.

Lantio, peppu ja reidet

Polvia kannattelee.

Sääret nilkoille huhuilee:

“Jalkapohjat yhteen siirrän,
Kehosi ääriivivat piirrän.”

Autopesula

Leikkiä leikitään pareittain, jolloin toinen pareista käy konttausasentoon “autopesulaan”. Lorun loputtua vuoro vaihtuu. Leikistä voi tehdä erilaisia variaatioita, aikuinen voi tehdä autopesun jokaiselle lapselle erikseen tai pieni ryhmä voi yhdessä pestä auton kerrallaan.

Pesen auton,	<i>silitellään selän päältä</i>
Kunnolla hankaan,	<i>silitellään selän päältä</i>
Puhtaaksi auton metallikankaan.	<i>silitellään selän päältä</i>
Puskurit puhtaaksi auton takaa,	<i>silitellään takareisiä</i>
Polvillaan kun auto makaa.	<i>silitellään takareisiä</i>
Pohjan alta putsailen,	<i>silitellään vatsan alta</i>
Tuulilasin pyyhkäisen.	<i>silitellään varovasti kasvoista</i>
Sitten käynkin istumaan,	<i>mennään parin alle kippuraan</i>
Auton sisään kokonaan.	

Halaushippa

Ryhmän koosta riippuen valitaan 1-3 hippaa. Lapset liikkuvat vapaasti ja hipat ottavat kiinni koskettamalla pallolla vatsaan. Turvassa hipalta ollaan silloin, kun vatsat ovat vastakkain toisen lapsen kanssa.

Hurraten ja kannustaen

Istutaan lattialla piirissä ja jokainen lapsi juoksee vuorotellen piirin ympäri palaten omalle paikalleen. Muut lapset kannustavat juoksijaa huutamalla lapsen nimeä ja taputtamalla käsiä yhteen rytmissä.

Tämän leikin avulla voidaan vahvistaa ryhmän yhteishenkeä, opettaa lapsia kannustamaan toisiaan ja vahvistaa lasten itsetuntoa. Ryhmän jäsenet tulevat tutuiksi ja kannustuspiiri antaa lapselle tunteen ryhmään kuulumisesta ja yksilöllisesti huomioiduksi tulemisesta.

Pullat uunissa

Tähän leikkiin tarvitaan leipuri, leipurin apulainen sekä pullia. Jokainen lapsi, joka on pullana kertoo, millainen on hänen herkkuleivonnaisensa ja esittää sitä. Leipuri asettaa pullat istumaan jonoon peräkkäin haara-asentoon lattialle. Leipurin apulainen sanoo: "Leipuri, leipuri, kello löi yksi." Johon leipuri vastaa: "Lyökööt vaikka kaksi." Näin jatketaan vuorokeskustelua, kunnes kello

on lyönyt seitsemän. Tällöin apulainen huutaa: “Leipuri, leipuri, kello löi jo seitsemän, pullat palavat!” Leipurille tulee kiire ja hän tarttuu yhdessä apulaisensa kanssa kutakin lasta vuorollaan käsistä ja jaloista vetäen hänet liukumalla ulos uunista. Lopuksi todetaan, että yksikään pulla ei ehtinyt onneksi palaa.

Taikominen

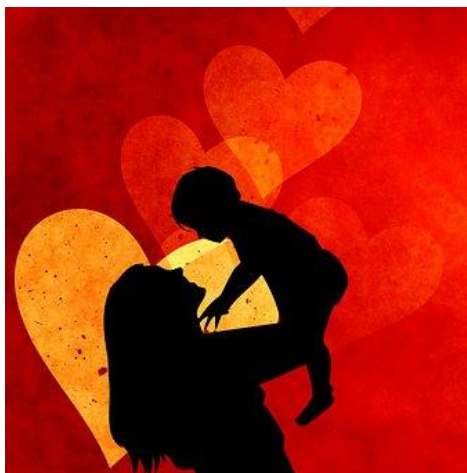
Tässä leikissä aikuisen on hyvä olla ensin taikurina ja sitten lapset halutessaan vuorollaan. Taikuri heilauttaa huivia ja kysyy: “Osaatteko muuttua luisteleviksi karhuiksi?” tai “Osaatteko muuttua herätyskelloiksi?”. Sitten lapset näyttävät kyseisen asian. Taikuri vain ihmettelee kovasti lasten taitoja! Vääränlaista esitystä tässä leikissä ei ole. Tällaisen harjoitteen myötä lapsi oppii tiedostamaan omaa ja toisten erilaisuutta. Tärkeää on, että lapsi tiedostaa, että hänen ei tarvitse olla samanlainen, kuin muut eikä tehdä asioita samoin. Hän oppii ymmärtämään oman yksilöllisyyden tärkeyden ja sitä kautta hänen itsetuntonsa saa vahvistusta.

Huomaa hyvä!

Jokaisen lapsen luonteessa on voimavaroja ja vahvuuksia. Aikuisen tehtävänä on sanoittaa näitä vahvuuksia ja tehdä lapset tietoisiksi niistä. Vahvuuksien, voimavarojen ja myönteisten hetkien tunnistaminen kasvattaa lapsen itsetuntoa sekä lisää uskoa omiin mahdollisuuksiin ja lujittaa myönteistä käsitystä itsestä. Vahvuuksien esiin nostaminen, sanallistaminen ja tietoisesti näkyväksi tekeminen sekä keskittyminen voimavaroihin rohkaisevat lasta. Vahvuussanat antavat lapselle käsityksen omista kyvyistä ja pysyvyydestä.

Lapsille sopivia luontevahvuuksia voidaan valita lapsi ja lapsiryhmä huomioon ottaen *Huomaa hyvä!* - kirjasta tai –korteista esitellyistä vahvuuksista.

Luontevahvuuksia on esimerkiksi *sinnikkyys, itsesäätely, myötätunto, huumorintaju, innokkuus, kiitollisuus, luovuus, oppimisen ilo, rakkaus, reiluus, rohkeus, ryhmätyötaidot, sosiaalinen älykkyys, toiveikkuus, uteliaisuus ja ystävällisyys.*



Luovuus

Luovuusruno:

Lepakko Leidi luolassa liittää,

Sivellin suussa siellä kiittää.

Lopputuloksena upea luola.

Luovuus on hänelle elämänsuola.

Luovuuskärpäshippa

Hippa on luovuuskärpänen. Kun hippa saa jonkun kiinni, kiinnijäänyt jää toistamaan hipan keksimää tanssiliikettä. Kiinnijääneen voi pelastaa menemällä hänen viereensä ja matkimalla tanssiliikettä. Tanssiliikkeen sijalla voi käyttää myös esimerkiksi erilaisia äännähdyksiä tai taputuksia.

Luovuuden lihasten harjoitus

Paperi asetetaan pystyyn alustalle tai seinälle. Pensseli otetaan suuhun tai varpaiden väliin ja piirretään oma kuva. Valmiita kuvia tarkastellaan yhdessä.

Rohkeus

Rohkeusruno:

Ruska rupikonna itsekseni pohti,

Uskaltaako mennä varista kohti.

Hetken se mietti ja rohkeus voitti.

Näin ystävyiden aika Ruskalle koitti.

Kurki ja sammakko –leikki

Yksi lapsista valitaan kurjeksi ja kurki aloittaa rummuttamaan esimerkiksi kehärumpua. Muut lapset hyppivät sammakkona lattialla rummutuksen tahdissa. Kun kurki lopettaa rummutuksen, sammakot jäävät paikalleen hiljaa liikkumatta. Kun kurki näkee jonkun lapsen liikkuvan, hän syö liikkujan koskettamalla, jolloin syöty siirtyy pois leikistä.

Piilosokko

Yhden lapsen silmät sidotaan ja muut menevät piiloon. Sokko alkaa etsiä piilossa olijoita, jotka eivät saa poistua piilostaan. Kun sokko löytää piilossaolijan tulee hänen tunnustelemalla arvata kuka on kyseessä. Jos hän arvaa oikein tulee kiinni jääneestä uusi sokko. Mikäli sokko arvaa väärin, hän jatkaa etsimistä.

Itsesäätely

Itsesäätelyruno:

Indi ilves hirmuisesti suuttui,
Kun yksi palanen pelistä puuttui.
Se kiljui ja kiukusta tasajalkaa hyppi.
Varis kyllä tiesi, mikä India nyppi.
“Hengitä syvään ystävä kulta,
saat itsesäätelyä lainaksi multa”.

Minä bongailija – leikki

Huoneesta valitaan joku yksityiskohta jota kuvaillaan niin kuin sitä katsottaisiin kiikareiden kautta. “Minä bongailija näen, että esine on sininen.” Lapset arvaavat vuorotellen mikä esine on valittu huoneesta. Lapset saavat vuorotellen bongailia esineitä tai asioita.

Mysterilaatikko

Salaperäisessä laatikossa on muutamia esineitä ja lapsi saa laittaa silmät suljetuina kätensä laatikkoon. Lapsen tulisi kuvailla tunnustelemaansa esinettä mahdollisimman tarkasti muille lapsille.

- Miltä esine tuntuu?
- Miltä minusta tuntuu?
- Onko vaikea arvata mikä esine on?
- Onko oman vuoron odottaminen vaikeaa, miltä se tuntuu?

Rehellisyys

Rehellisyysruno:

Rantavedessä jokin loisti ja hohti.

Ryhäväläs Reetu ui kiikareita kohti,

Ilokseen käytti ja omikseen luuli,

Kunnes variksen hiljaisen huudon kuuli.

Reetu pohti hetken ja viimein päätti:

Kyllä rehellisyys on kaiken väärtti.

Kiikarit oikealle omistajalle kantoi.

Varis palkaksi kauniit sanat antoi.

Peili

Yksi lapsista on peili ja seisoo selin muihin leikkijöihin. Muut ovat rivissä noin kymmenen metrin päässä ja saavat liikkua kohti peiliä. Kun peili kääntyy on pysähdyttävä. Jos peili näkee jonkun liikkuvan on tämän palattava takaisin

lähtöviivalle. Ensimmäisenä peilin luo päässyt koskettaa tätä olkapäälle ja on seuraava peili. Leikissä harjoitellaan rehellisyyttä: Näitkö oikeasti, että joku liikkui?

Banaanhippa

Yksi lapsi on hippa. Kun hippa saa jonkun lapsista kiinni, lapsi jähmettyy seisomaan ja nostaa kätensä ylös. Kiinnijääneen voi vapauttaa ottamalla tätä kädestä kiinni ja vetämällä ne alas, eli kuorimalla banaanin.

Leikissä korostetaan rehellisyyttä: kun olet jäänyt kiinni malta pysyä paikoillasi, kunnes sinut pelastetaan. Huomioidaan, että leikissä tarvitaan myös itsesäätelyä.

Tällainen olen minä

Lauseet täydennetään yhdessä lapsen kanssa. Täydennetyt lauseet voi koota esimerkiksi kukan muotoon paperille, niin, että jokaisessa terälehdessä on yksi lause. Kukan tai kuvion keskellä on kuva lapsesta.

- Päiväkodissa mukavinta on...
- Tulen iloiseksi kun...
- Rakastan tehdä eniten...
- Minä olen hyvä...

- Isän kanssa teen mieluiten...
- Tulen surulliseksi kun...
- Näistä leikeistä pidän...
- Vahvuuksiani ovat...
- Haluaisin oppia vielä...
- Minun tärkeitä kavereita ovat...
- Äidin kanssa teen mieluiten...

Satuhieronto

Myönteinen kosketus rentouttaa ja rauhoittaa. Kosketuksen avulla aikuinen kannustaa lasta luottamaan omaan itseensä ja hyppäämään mielikuvituksen maailmaan. Satuhieronta parantaa lapsen itsetuntemusta, kehittää motoriikkaa ja sosiaalisia taitoja ja lievittää stressiä. Satuhieronta tukee itsetuntoa ja tuo kokemuksen omasta arvokkuudesta. Päiväkodissa satuhieronta voi olla rentouttavaa tai toiminnallisempaa.

Satuhierontaa voidaan tehdä yhdelle lapselle kerrallaan tai lapsiryhmissä isommat lapset ohjatusti toisilleen. Ryhmässä aikuinen kertoo sadun ja hierojat tekevät kosketuskuvituksen aikuisen neuvojen mukaan. Hierottava istuu tai makaa pehmeällä alustalla.

Satulintu

Satulintu- satuhieronnan symboliset viestit ovat: minussa on monia puolia, saan ilmentää tuntemani kirjoja ja elämä on värikästä.

Olipa kerran satulintu, joka muni viisi
kultaista linnunmunaa.

Satulintu hautoi ja vaali kultaisia muniaan,
se hoiti ja lämmitti niitä huolella.

Piirrä selkään viisi ympyrää.

Tee lämmittävää, pyörivää liikettä
kämmenillä tai heijaa tyynnyttävästi.

Sitten tuli linnunpoikasten kuoriutumisen aika.

Ensimmäisestä munasta kuoriutui punaoranssi satulintu, jonka höyhenet säkenöivät ja välkehtivät kuin tulen liekit.

Lintu lauloi lauluja loimuavasta tulesta ja salamoiden välkkeestä.

Toisesta munasta kuoriutui satulintu, jonka höyhenet sädehtivät kirkkaan keltaisina.

Tämä satulintu lauloi lauluja keltaisena hohtavasta auringosta ja suurista keltaisista rypsipelloista.

Kolmannesta munasta kuoriutui sininen satulintu. Sen höyhenet välkehtivät sinisen eri sävyissä.

Sininen lintu lauloi lauluja sinisestä kesätaivaasta, sinisistä järvistä ja

Neljännestä munasta kuoriutui vihreä ja viidennestä violetti satulintu.

Linnut kasvoivat ja alkoivat lentää.

Ne kohosivat ylös taivaalle ja kaarsivat vieretysten taivaankannen halki.

Jos joku lapsi sattui tuolloin katsomaan taivaalle, hän näki siellä upean,

Tee selästä käsiin vetoja kuin piirtäisit linnun siipiä.

Piirrä sormilla selkään tulen tanssia ja kämmensyrjällä salamoita.

Piirrä linnun siivet kuten edellä.

Piirrä kämmenellä suuri pyöreä aurinko.

Piirrä linnun siivet kuten edellä.

Tee laajoja silityksiä, laineiden liikettä, pieniä sormen painalluksia sinne tänne. sinistäkin sinisemmistä mustikoista.

Piirrä linnun siivet kuten edellä.

Paina kädet selkään siiviksi ja tee lentävää liikettä.

Vedä kaari vasemmalta oikealle koko selän leveydeltä.

hehkuvan sateenkaaren.

Sen pituinen se.

Paina hetkeksi kädet selän päälle.

(Sanna Tuovinen)

Merirosvolaiva

Merirosvolaiva- satuhieronnan symboliset viestit: minä olen arvokas ja muut ihmiset ympärilläni ovat arvokkaita.

Satuhieronnan voi tehdä lapsiryhmässä myös jonossa tai ringissä, jolloin kokemuksesta tulee kaikkien yhteinen.

Neljä merirosvoa lähti kaukaiselle saarelle.

Laiva keinui aaltojen mukana. Meillä oli isoja aaltoja ja pieniä aaltoja.

Laita kädet selän päälle.

Tee isoja aaltoja alaselästä olkapäihin asti ja pieniä aaltoja yläselälle.

Alkoi sataa vettä.

Ensin vettä tuli kaatamalla.

Sitten sade hiljeni.

Aurinko alkoi paistaa lämpimästi.

Naputa sormilla sateen ropinaa.

Kämmenillä auringon lämmittävää pyörittystä.

Edessä näkyi saari. Laiva ajoi sen rantaan.

Merirosvot nousivat maihin ja lähtivät seuraamaan karttaa.

He tiesivät, että saarella oli kallisarvoinen aarre,

Pidä kämmeniä paikoillaan selällä.

Askella kämmenillä pitkin selkää.

Piirrä selkään ruksi.

ja he tahtoivat löytää sen.

He kulkivat ylös ja alas ja etsivät ja etsivät.

He kulkivat pitkin rantoja ja kallioita.

Tee askeleita ruksin luo.

Askella kämmenillä pitkin selkää.

Sitten he löysivät sen.

Tiedätkö, mikä se aarre on?

Se olet SINÄ!

Askeleet pysähtyvät.

Kysytään lapselta.

Anna iso halaus!

(Anne Vesterinen, Taija Parkkonen, Pirkko Kärki ja Inka Nummi-Heikonen)

Nukahtamistilanteisiin sopivia satuhierontoja

Mittarimato

Mittarimato, mittarimato,

kierteli ja kaarteli

Mullan alla mutkitteli.

Etsi koloa, johon mennä asumaan.

Kierteli ja kaarteli.

Vielä vähän mutkitteli.

Löysi kolon, johon rakastui.

Sukelsi sinne asumaan.

Ja asui siellä onnellisena

elämänsä loppuun saakka.

Piirrä sormella koukeroita selkään.

Keinuta kämmentä pituussuunnassa ja etene hitaasti pitkin selkää.

Piirrä kolme ympyrää selkään.

Piirrä sormella kaarroksia.

Keinuta kämmenellä.

Piirrä yksi ympyrä yläselkään.

Vedä koko kämmenellä alaselästä ylös ja tee painallus piirtämäsi ympyrän kohdalle.

Silityksiä ylhäältä alas.

Perhonen

Olipa kerran toukka, joka oli
pitkulainen ja pieni.

Lapsi on peiton alla vatsallaan. Käy läpi lapsen
ääriviivat ja tee peitosta toukkamainen pitkula.

Toukan ympärille alkoi muodostua
silkkitelo, joka oli pehmoinen
ja lämmin ja peitti toukan kokonaan.

Vedä kämmenellä toukan keskeltä reunoille.
Käy läpi koko toukka päästä jalkoihin ja takaisin.

Toukka oli kotelossa monta päivää
ja monta yötä.

Silityksiä selkään.

Ja kun se kuoriutui kotelostaan,
sille oli kasvanut siivet.

Sivele lapaluista käsiin päin kuin tekisit siipiä selkään.

Siitä oli tullut upea perhonen!

Perhonen lensi kauniille kukkakedolle.

Piirrä sormella lentoreittejä selkään.

Se nautti lämpimästä kesätuulesta
ja auringon lämmöstä siivillä.

Tee tuulen liikettä sormilla.

Hiero käsivarsia lämpimin, pyörivin liikkein.

Se nautti koko päivän, kunnes tuli ilta
ja oli aika mennä nukkumaan.

Laita kädet hetkeksi selän päälle.

Sen pituinen se.

(Sanna Tuovinen)

Lähteet

Aho, S. & Tarkkonen, H. 1999. Itsetuntoharjoituksia esi- ja alkukasvatustuokaisille. Turku: Painosalama Oy.

Kangasniemi, J., Reitti, M. & Sillanpää-Reitti, T. 2009. Luonto- ja elämysliikunta. Opetushallitus ja Koululiikuntaliitto.

Koljonen H. 2016. "Kato kun mä osasin!". Tietoa varhaiskasvatustuokaisen lapsen itsetunnosta ja sen tukemisesta. Helsinki. https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/katokunmaosasin_pieni.pdf

Mielenterveysseura. Yhdessäoloa. https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/yhdessaoloa_tyovaline.pdf

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli –Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Karlsson, L. 2003. Sadutus. Avain osallistavaan toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rossi, I. & Salonen, M. 2015. Pienen lapsen itsetunnon vahvistaminen. Turun AMK. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/114114/opinnaytetyoInka%20RossiMarianne%20Salonen.pdf?sequence=1>

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2018. Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS – kustannus.

Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taika. WSOY

Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä. Helsinki: Lasten Keskus.

Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä. 20 käskyä lapsen itsetunnon tukemiseen. Helsinki: Lasten Keskus.

Kuvat

Pixaby. 2018. <https://pixabay.com/>