

TUIKE- OHJAUSKANSIO

TUNNETAITOJEN HARJOITTELUUN JA OHJAAMISEN TUEKSI LASTENSUOJELUSSA

Jatta Hyvönen ja Taru Vartiainen

2021

Kuvittanut Jonna Savolainen



Copyright © Jatta Hyvönen ja Taru Vartiainen

Kuvitus: © Jonna Savolainen

TUIKE-ohjauskansio

Opinnäytetyö

Savonia ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi AMK

2021

SISÄLLYS:

Lukijalle	4
1. Mitä ovat tunnetaidot ja miksi ne ovat tärkeitä?	5
2. Tunteiden tunnistaminen ja sietäminen	6
3. Tunteiden säätely	7
4. Tunteiden ilmaiseminen	8
5. Tunteiden purkaminen ja voimaantuminen	9
6. Kuinka tuen lasta tunnetaitojen harjoittelussa?	10
7. Kuinka tuen omaa jaksamistani tunteiden kannattelijana?	12
8. Harjoituksia	13
Loppusanat	37
LIITE: Tunnehahmojen tunnekortit	38
Lähteet	42

Lukijalle

TUIKE- on tunnetaitojen harjoitteluun keskittyvä ohjauskansio, joka on suunnattu lastensuojelun ammattilaisille. Ohjauskansio sisältää ohjaajille suunnattua tietoa tunteista ja tunnetaitojen merkityksestä, sekä tarjoaa harjoitteita ja neuvoja, miten ohjaaja voi tukea lapsen tunnetaitojen vahvistumista lastensuojelun arjessa.

TUIKE-ohjauskansio on toteutettu opinnäytetyönä ja koottu lapsilähtöisellä ajattelutavalla. Tunnetaitojen harjoittelu on tärkeää ottaa osaksi lastenkodin arkea, koska taidot edistävät lapsen arjessa selviytymistä, itsetuntoa sekä sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Tunteista puhuminen voi olla haasteellista, mutta parhaimmillaan tunnetaitojen harjoittelu on lapselle mielekästä ohjaajan kanssa vietettyä yhteistä aikaa.



Ohjauskansiossa on yksilö- ja pienryhmäharjoitteita. *Yksilöharjoitteet tarkoittavat yhden lapsen ja yhden aikuisen yhdessä tekemää harjoitetta, koska aikuisella on aina vastuu tilanteesta ja sen purkamisesta.* TUIKE-harjoitteet ovat merkitty liikennevalomallilla, jotta ohjaajan olisi helpompaa valita tilanteeseen sopivin harjoite resurssit ja lapsen toimintakyky huomioiden. Vihreän valon harjoitteet ovat matalan kynnyksen harjoitteita, joiden ohjaaminen ei vie kauan aikaa tai isoja resursseja. Keltaisen valon harjoitteet vaativat hieman enemmän ja punaisen valon harjoitteet tarvitsevat keskittymiskykyä, aikaa ja suunnittelua. Arkilähtöisyys huomioiden vihreitä harjoitteita on ohjauskansiossa eniten.

Harjoitteiden suositusajat ovat suuntaa antavia ja suositlemme antamaan varsinkin vaikeiksi koettujen tunteiden käsittelyyn lapselle sen ajan, mikä on tarpeellista. TUIKE- ohjauskansion harjoitteiden tavoitteena on opettaa lapselle monenlaisia keinoja toimia kaikenlaisten tunteidensa kanssa rakentavasti. Harjoitteilla lisätään lapsen itseymmärrystä omista ja muiden tunteista. TUIKE- ohjauskansion harjoitteet sopivat soveltaen kaikille lapsille ja nuorille, vaikka harjoitteet ovat suunniteltu 7–12-vuotiaille kodin ulkopuolelle sijoitetuille lapsille.

YHDESSÄ OPPIMISEN HETKIÄ JA TUNTEELLISIA HARJOITUSTUOKIOITA!

Mitä ovat tunnetaidot?

Tunnetaidoilla tarkoitetaan esimerkiksi aggressioiden tai pettymysten käsittely- ja sietokykyä, mutta myös kykyä kohdata toiset aidosti, empaattisesti ja suvaitsevasti. Tunnetaidot lukeutuvat perustaidoiksi ja niiden harjoittelu jo lapsena vaikuttaa myöhempään elämään myönteisesti. Tunnetaidot kehittyvät ja syntyvät vuorovaikutuksellisissa tilanteissa.

Hyvillä tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja nimetä tunteita itsessä ja ympärillä olevissa ihmisissä. Tunnetaitoihin kuuluu myös kyky ymmärtää tunteiden alkuperää ja syitä, miksi mitään tunnetta tunnetaan ja kuinka tunteet vaikuttavat tunteiden ilmaisuun.

Aikuiset voivat opettaa lapsille tunnetaitoja esimerkiksi puhumalla tunteista ja niihin liittyvistä ilmiöistä kuten toiminnasta tai neuvomalla millaisia tunteiden säätelykeinoja on. Tunnetaitojen opettelu ei ole koskaan liian myöhäistä, sillä aikuistenkin olisi välillä hyvä harjoitella ja kehittää jo opittuja tunnetaitojaan. Tunnetaitojen harjoittelu vaatii toistoja ja uusintoja, aivan kuin kaikkien muidenkin taitojen harjoittelu.

Miksi tunnetaitojen harjoittelu on tärkeää?

Tunnetaidot auttavat ihmistä tulkitsemaan tunteiden takana olevat tarpeet ja toimimaan järjellä. Tunnetaitojen harjoittelu ja omien tunteiden hoitaminen helpottaa myös toisten tunteiden lukemista. Hyvät tunnetaidot auttavat lasta tavoitteiden saavuttamisessa kuten koulumenestyksessä, ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä, selviämään vastoinkäymisistä sekä lisäävät lapsen itsevarmuutta ja itsemyötätuntoa.

Koska lapsen tunne-elämän kehitys voi häiriintyä tai viivästyä esimerkiksi lapsen kehitysviiveen, jonkun sairauden, traumaattisen kokemuksen tai neurobiologisten poikkeavuuksien vuoksi on tunnetaitoja harjoitettava entisestään. Lasten tunne-elämän häiriöt muovautuvat varhaisen vuorovaikutuksen, kiintymyssuhteen, hoivan puutteesta tai vääristymästä. Tästä syystä lapset tarvitsevat turvallisen aikuisen, joka hyväksyy lapsen kaikki tunteet mutta rajoittaa tarvittaessa käytöstä. Jotta työntekijä pystyy tukemaan lasta, tulee hänen oman tunne-elämänsä olla tasapainossa.

Tunteiden tunnistaminen ja sietäminen

Tunnetaitoja ovat tunnistaminen, sietäminen, säätely, ilmaiseminen, käsittely sekä purkaminen ja voimaantuminen. Tunnetaidot etenevät yleensä edellä mainitun järjestyksen mukaisesti, mutta arjessa järjestys voi vaihtaa paikkaa tai voimme käydä eri vaiheissa useampaan otteeseen.

Tunteen tunnistaminen luo pohjan muille tunnetaidoille. Ihminen tunnistaa erilaiset tunteet kehonsa avulla. Ennen kehoreaktiota aivomme ovat tunnistaneet tunteen. Voimakkaat tunteet kuten viha voivat aiheuttaa kehossa muutoksia kuten kasvojen kuumotusta tai pulssin kiihtymistä. Tunteen tunnistaminen vaatii kehon itsetuntemusta. Tunteet voivat olla monikerroksisia ja aikuisen on tärkeää auttaa lasta tunnistamaan esimerkiksi kiukun taakse jäävä tunne ja tarve.

Perustunteet



Ilo



Suru



Viha



Pelko



Inho

Tunnetaidoista haastavin on tunteen sietäminen sillä kaikki tunteet eivät ole kivoja. Tämä on syy, jonka vuoksi osa meistä on oppinut kieltämään tunteen tuntemisen. Tunteen sietämiseen tarvitaan tahdonlujuutta sekä kärsivällisyyttä. Kun opettelemme sietämään ja tarkkailemaan tunnetta pidempään, saamme aikaa pohtia, miten tunteen kanssa toimitaan. Hyvä esimerkki ennen toimimista on rauhoittua hengittelemään. Epämukavien tunteiden sietäminen on olennainen taito, joka auttaa kannattelemaan elämässä.

Tunteiden säätely

Tunteen säätelyn omaksuminen vaatii aikaa eikä se luonnistu aina aikuisiltakaan. Tunteen säätelyssä auttaa rauhallinen hengittäminen, kosketus esimerkiksi itsensä silittäminen, tuntoaisteihin fokusoituminen, mielikuvitus, ajatuksen valikointi sekä toisen ihmisen apu ja tuki. Edellä luetellut tunteen säätelykeinot vaativat sen, että ihminen on tunnistanut ja sietänyt tunteen. Tunnesäätely on tärkeä taito, koska voimakkaat tunteet uuvuttavat niin lasta kuin aikuistakin. Pitkään jatkuvat äärimmäisen voimakkaat tunteet alkavat hallitsemaan lapsen ajatuksia ja käytöstä.

Esimerkkejä tunnesäätelykeinoista

- halaus tai muu rauhoittava kosketus
- tilanteesta poistuminen ja vetäytyminen
- positiivisten ja kannustavien ajatusten ajattelevinen
- rentoutus- tai mindfulness-harjoitukset
- asian läpi käyminen
- kylmän veden juominen
- fyysinen aktiivisuus

Tunteiden ilmaiseminen

Tunteen ilmaiseminen tapahtuu tunnistamisen, sietämisen ja osittain myös säätelyn jälkeen. Tunteen ilmaisemiseen on eri keinoja ja ensimmäisenä kannattaa sanoittaa tunne. Tunteen sanoittaminen auttaa ymmärtämään oman kokemuksen ja olon tunteesta, jolloin se konkretisoituu. Läheisten ihmissuhteiden rakentumiseen ja onnistumiseen tunteiden sanoittaminen on avainasemassa. Arjessa tunteiden sanoittaminen on lapsen tunnetaitojen harjoittelun lähtökohta.

Tunteiden sanoittaminen etenee helpoiten esimerkiksi tällaisilla aloituksilla:

Koen...

Minä olen...

Minua...

Huomaan olevani...

Minusta tuntuu...

Näytät surulliselta, mitä tapahtui?

Pelästyitkö äskeisessä tilanteessa?

Tunteiden sanoittamisen hyödyt

- Lapsi oppii tunnesanoja, tunnistamaan tunteita ja ymmärtämään miltä mikäkin tunne tuntuu.
 - Aikuinen osoittaa lapselle empatiaa.
 - Aikuinen keskittyy lapsen tunteeseen käytöksen sijaan.
- Lapsi rauhoittuu helpommin voimakkaasta tunnepurkauksesta, koska tunnereaktiolla on nimi.

Tunteiden purkaminen ja voimaantuminen

Tunteen purkaminen tapahtuu nimensä mukaisesti purkamalla tunne mielestä ja kehosta. Joissakin tilanteissa tunne puretaan kehosta vasta käsittelyn jälkeen ja se vaatii aikaa sekä erilaisia välineitä.

Kehomme säilöo tunnekokemuksia mieltä paremmin, joten purkamiseen kannattaa kokeilla kehon toimintaa ja luovuutta. Jos tunteet jättää purkamatta ne vievät energiaa. Näitä purkamiskeinoja ovat esimerkiksi:

Piirtäminen

Kirjoittaminen

Liikunta

Maalaaminen

Musiikki

Itkeminen

Luovien purkumenetelmien avulla voidaan tunteita havainnoida kauempaa ja ne saavat konkreettisen muodon esimerkiksi paperille kirjoittaessa. Tunteita voi purkaa myös puhumalla. Lapsille toiminnalliset menetelmät ovat luontevampia tunnetaitojen harjoitteluun, koska niiden avulla lapsi on helpompi osallistua yhteiseen työskentelyyn. Tunteen käsittelyssä tunnetta tutkaillaan, muokataan ja tuodaan esille luovilla ja kehollisilla menetelmillä.

Kuinka tuen lasta tunnetaitojen harjoittelussa?

Lapsi oppii tunnetaitoja kokemalla ja kokeilemalla sekä malliesimerkin kautta aikuisilta ja kavereiltaan. Kaikkien lasten kanssa työskentelevien aikuisten myös lastensuojelussa on tärkeää tietää tunteista, tunnetaidoista ja niiden kehittymisestä sekä siitä, miten tunnetaitoja voidaan lapselle opettaa ja millaisen mallin tunnetaidoista lapselle näytämme.

Aikuisen tehtävä on huolehtia ja turvata lapsen tunteiden kokeminen olemalla luotettava aikuinen. *Lapselle näytetään, ettei aikuinen mene rikki, muutu lapselliseksi tai rankaise lasta hänen näyttäessään erilaisia tunteita.* Tämän vuoksi aikuisen on tärkeää tuntea ja tiedostaa omat tunteensa ja rajansa, ettei lapsen tunteet sotkeudu aikuisen omiin tunteisiin.

Lapsilähtöisyys on tunnetaitojen harjoittelun perusta. Harjoittelun motivaatio ei saa olla se, että lapsi oppii hallitsemaan tunteitaan ja näin ollen käyttäytymään aikuisen esimerkiksi työntekijän mielestä rauhallisesti. Tunnetaitojen harjoittelemisessa on tärkeää, että lapselle osoitetaan empatiaa ja myötätuntoa sekä lasta rohkaistaan tunteiden näyttämiseen.

Rakenna arkeen edellytykset tunnetaitojen oppimiselle

Tunnista lapsen stressi

Onko lapsi ärtyistä, oireileeko hän fyysisellä kivulla ilman näkyvää syytä? Onko lapsen elämässä paljon uusia tai jännittäviä asioita? Lapsen kanssa on muistettava ottaa myös rentoutumiseen aikaa. Stressaantuneena negatiiviseksi koetut tunteet voivat tuntua entistä voimakkaimmilta.

Pidä yllä fyysistä jaksamista

Terveellinen ravinto, liikunta ja lepo ovat edellytyksiä myös tunnetaitojen oppimiselle.

Vaali kiireetöntä aikaa

Lapset tarvitsevat päivittäisen kahdenkeskisen huomion aikuisen kanssa. Nämä kiireettömät hetket auttavat lasta rauhoittumaan ja oppimaan tunteiden säätelyä.

Luo arkeen rutiineja

Ennakoitava arki luo pohjaa lapsen itsesäätelykyvyn ja elämänhallinnan muodostumiselle. Lapsi oppii helpommin, kun hän tietää millaista käytöstä häneltä odotetaan ja sallitaan esimerkiksi iltapalapöydässä.

Näin kohtaat lapsen tunteet

Huomioi lapsen taustat

Sijoitetut lapset ovat useimmiten kokeneet aiemmissä tunnetilanteissa turvattomuutta aikuisten osalta. Tästä syystä lapsi tarvitsee yhä enenemissä määrin malliesimerkkiä aikuiselta. Muista mahdolliset traumatekijät.

Huomioi ympäristö

Poista mahdolliset lisä-ärsykkeet tilasta ja luo lapselle turvallinen tila kokea tunteet. Luonto on esimerkiksi havaittu hyväksi paikaksi tunnetaitojen harjoitteluun.

Kun tunne herää

Salli lapsen tunteet ja nimeä ne. Rajoita käytöstä, älä tunnetta.

Voimakkaan tunteen aikana

Ole lapsen lähellä, osoita empatiaa ja myötätuntoa. Ongelmanratkaisu ja tilanteen purkaminen tapahtuu vasta lapsen rauhoittuessa. Raivostuneen lapsen kanssa on hankalaa neuvotella. Lapsi yleensä rauhoittuu nopeammin, kuin hänellä on tunne kuulluksi tulemisesta ja ymmärryksestä.

Tunnereaktion laannuttua

Auta lasta suuntaamaan myönteiseen. Auta lasta pääsemään takaisin arkeen. Keskustelkaa voimakkaan tunteen aiheuttamasta reaktiosta, miten lapsi koki asian, miten tilannetta voitaisiin muuttaa jne.

Tunteiden säätelyä voi oppia vain tunteita kokemalla.

Jokainen voimakkaan tunteen aiheuttama reaktio voi olla oppimiskokemus.

Kuinka tuen omaa jaksamistani tunteiden kannattelijana?

Toisen vahvojen tunteiden kannattelu, sietäminen ja purkamisen tukeminen voi olla työhyvinvointia kuormittavaa. Vahvat tunteet voivat tarttua ihmiseltä toiselle ja onkin tärkeää, että myös aikuisilla olisi mahdollisuus nimetä, ilmaista ja purkaa tunteensa esimerkiksi työyhteisön kanssa tai työnohjauksissa. Auttaakseen lapsia tunnetaitojen harjoittelussa, aikuisen tunne-elämän tulisi olla tasapainossa. Samoin, kuin lapsien kohdalla *tunne-elämän tasapainoa tukee riittävän levon, ravinnon ja liikunnan saaminen sekä hyvä tukiverkosto ja myönteiset ihmissuhteet*. Ylipäättään työhyvinvointia voi tukea panostamalla vapaa-ajalla rentoutumiseen, mielekkäiden asioiden tekemiseen ja omien voimaannuttavien asioiden tutkimiseen. Hyvinvoivan ja tasapainoisen aikuisen on helpompaa tukea lapsen hyvinvointia.

Aikuisena on hyvä muistaa, että:

- Sinullakin on rajasi, muista kunnioittaa niitä ja ettet voi auttaa rajattomasti.
- Saat pyytää työyhteisöltä tukea ja toiminnan ohjeita, jos olet epävarma.
- Kaikilla tulisi olla mahdollisuus työnohjaukseen ja työterveyden kautta saatuun keskusteluapuun.
 - Sinunkin tunteesi ovat tärkeitä.
- Sinuakin saa kiukuttaa, turhauttaa tai surettaa ja se on ihan ok.
- Olemme jokainen erilaisia, teemme työtämme omalla persoonalla eikä omaa jaksamista kannata verrata työkaveriin. Jokainen kokee tilanteet, tunteiden käsittelyt ja asiat omalla tavallaan. Ei myöskään väheksytä toisten tunteita.
 - Sinäkin olet tärkeä ja teet tärkeää työtä.

HARJOITUKSIA

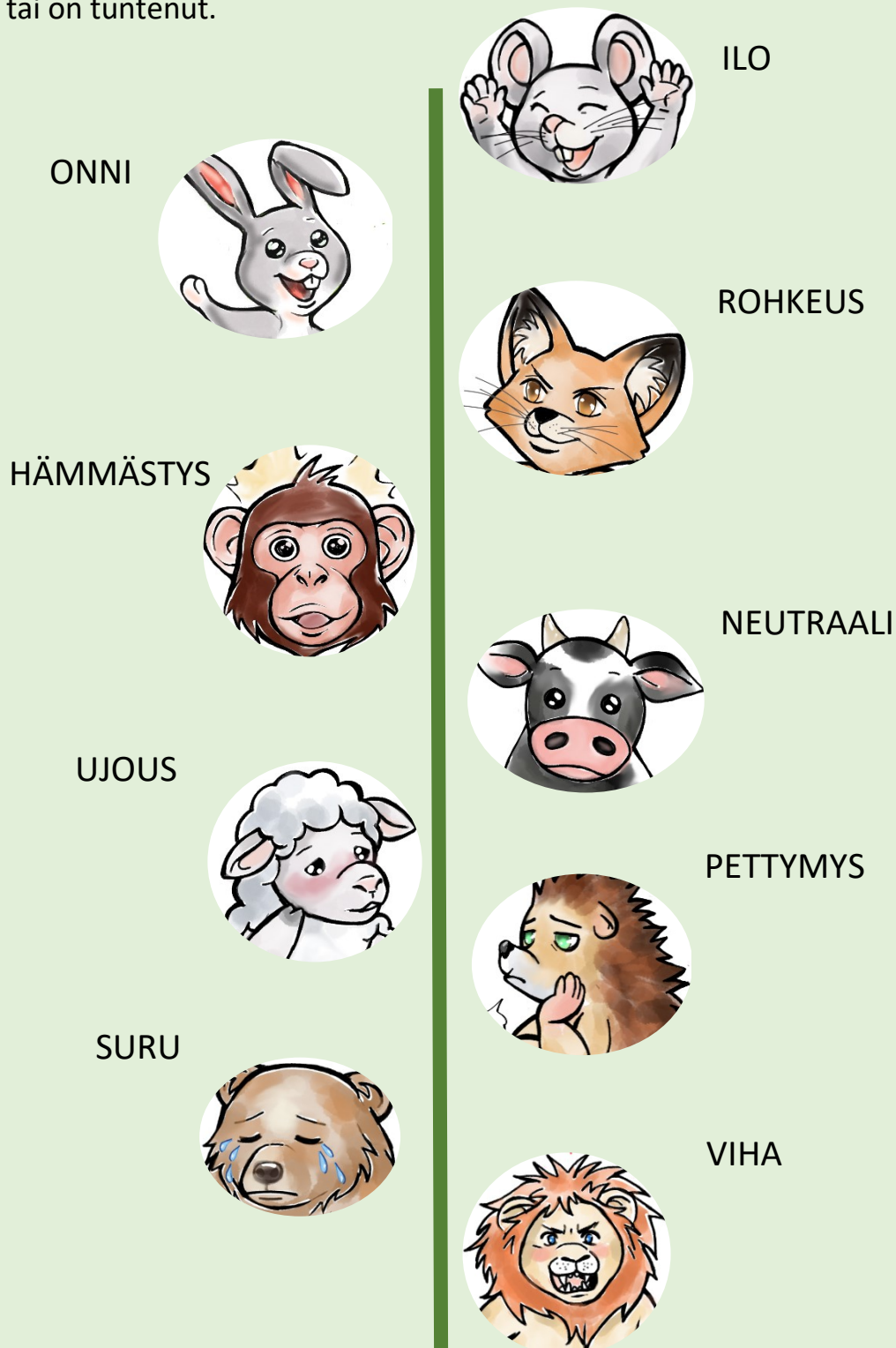


HARJOITUSTEN SISÄLLYSLUETTELO

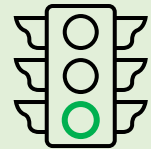
Tunneskaala	15
Mitä tunteita olen kokenut?	16
Missä tunteet tuntuvat?	17
Ärri-Leijonan kiukkukekkerit	19
Surku-Nallen pahanmielen poisto	20
Tunnekortit käyttöön	21
Yhdistä tunteet	22
Minun vahvuuteni	23
Minun tunteeni	25
Miltä Tunnehahmoista tilanteessa voisi tuntua?	27
Tunnehahmojen hengitysharjoitukset	28
Ylläri-Apinan tunnejahti	29
Tunteiden arvausleikki	30
Tunteiden musiikkiretki	31
Lempi-Lehmän rauhoittumispesä	32
Tunnebingo	33
Tunnehahmojen peli	34
”Tunteiden aallot satuhieronta” – Heli Mäkelä	36

Tunneskaala

Tunneskaalaa voit käyttää lapsen kanssa tunnetaitoharjoitteissa sovelletusti mukana. Tunneskaalan avulla voit tiedustella lapselta hänen mielialaansa kyseisestä harjoitteesta, T-hetken sisällöstä ja lapsen päivästä yleisesti. Lapsi voi osoittaa Tunneskaalasta tunnettaan tai esimerkiksi, miten hänen tunteensa etenevät tilanteissa. Lisäksi kannattaa keskustella, kuinka voimakkaana lapsi kyseisen tunteen tuntee tai on tuntenut.



Mitä tunteita olen kokenut? - harjoitus



Kyseessä on ryhmäharjoitus. Ryhmänkoko 3–10 henkilöä.

Kesto: 5–10 minuuttia.

Harjoitteeseen voi osallistua myös aikuiset. Harjoitukseen osallistuvat menevät ringiin ja harjoituksen ohjaaja seisoo ringin keskellä. Osallistujat ovat aluksi selin ohjaajaan, joka alkaa luettelemaan tunteita. Kaikki, joilla on/ollut sama tunne, kääntyvät ohjaajaan päin. Osallistujien ei ole pakko katsoa ketään silmiin.

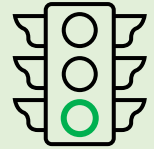
Muutaman sekunnin kuluttua kaikki kääntyvät takaisin kasvot ringistä poispäin. Kun muutama tunne on käyty läpi, ohjaaja voi tulla ringiin mukaan. Nyt kuka tahansa voi sanoa nykyisen tai aiemmin koetun mielialansa ja samalla kääntyä hetkeksi ympäri. Kaikki, joilla on tai on ollut sama tunne/mieliala, kääntyvät myös keskipisteeseen päin. Muutaman sekunnin kuluttua kaikki kääntyvät taas takaisin kasvot ringistä poispäin.

Harjoituksen tavoitteena on osallistujien kesken huomata, että tunteiden kanssa ei olla yksin. Muut ympärillä olevat ihmiset kokevat myös monenlaisia tunteita. Samalla voidaan myös harjoitella erilaisia tunnesanoja.

Esimerkkitunget:

- | | |
|---------------|--------------------|
| - Vihainen | - Vahva |
| - Surullinen | - Rohkea |
| - Turhautunut | - Itsenäinen |
| - Onnistunut | - Luovuttanut |
| - Turvallinen | - Periksiantamaton |
| - Pelastus | - Luovuttanut |
| - Yksinäinen | - Energinen |
| - Hylätty | - Inho |
| - Autettu | - Ujo |
| - Pelokas | |
| - Ahdistunut | |
| - Onnellinen | |
| - Huvittunut | |

Missä tunteet tuntuvat? – harjoitus



Yksilöharjoitus.

Kesto: 5–10 minuuttia.

Tarvikkeet: Värikyniä, tulostettuna seuraava sivu tai tyhjää paperia, johon lapsi voi itse piirtää kehon, jota värittää.

Eri tunteet tuntuvat eri puolilla kehoa. Tunteiden tunnistamisen vuoksi lapsen kanssa on hyvä keskustella, mikä tunne tuntuu missäkin ja millaiselta kyseinen tunne tuntuu. Visuaaliseksi tuomista ja aikuisen kanssa yhteistä tekemistä saadaan, kun rauhoitutaan värittämään tyhjään kehoon missä tunteet tuntuvat.

Lapsen kanssa piirustusta voi työstää useampana kertana ja yhdellä kerralla tunteita voi käsitellä yhdestä useampaan, lapsen toimintakyky huomioiden. Anna lapsen valita tunnetta omasta mielestään kuvaavin väri, jolla hän haluaa tunteen paperikehoonsa värittää. Jokaiselle käsiteltävälle tunteelle olisi hyvä olla oma väri.

VINKKI!

Kirjoittakaa paperin reunaan, mikä väri kuvaa mitäkin tunnetta, jotta muistatte seuraavalla kerralla.

VINKKI!

Voitte myös ottaa ison paperin ja piirtää lapsen ääriviivat siihen, jolloin piirustus on persoonallisempi.

Tieteellisesti tutkittuna esimerkiksi viha tuntuu rintakehässä, kasvojen kuumotuksena ja käsissä, mutta tässä tehtävässä on tarkoitus visualisoida lapsen kokemusta luovalla tavalla. Aikuinen ohjaa keskustelua, varmistaa lapselle turvallisen kokemuksen ja rohkaisee lasta.

Esimerkki...

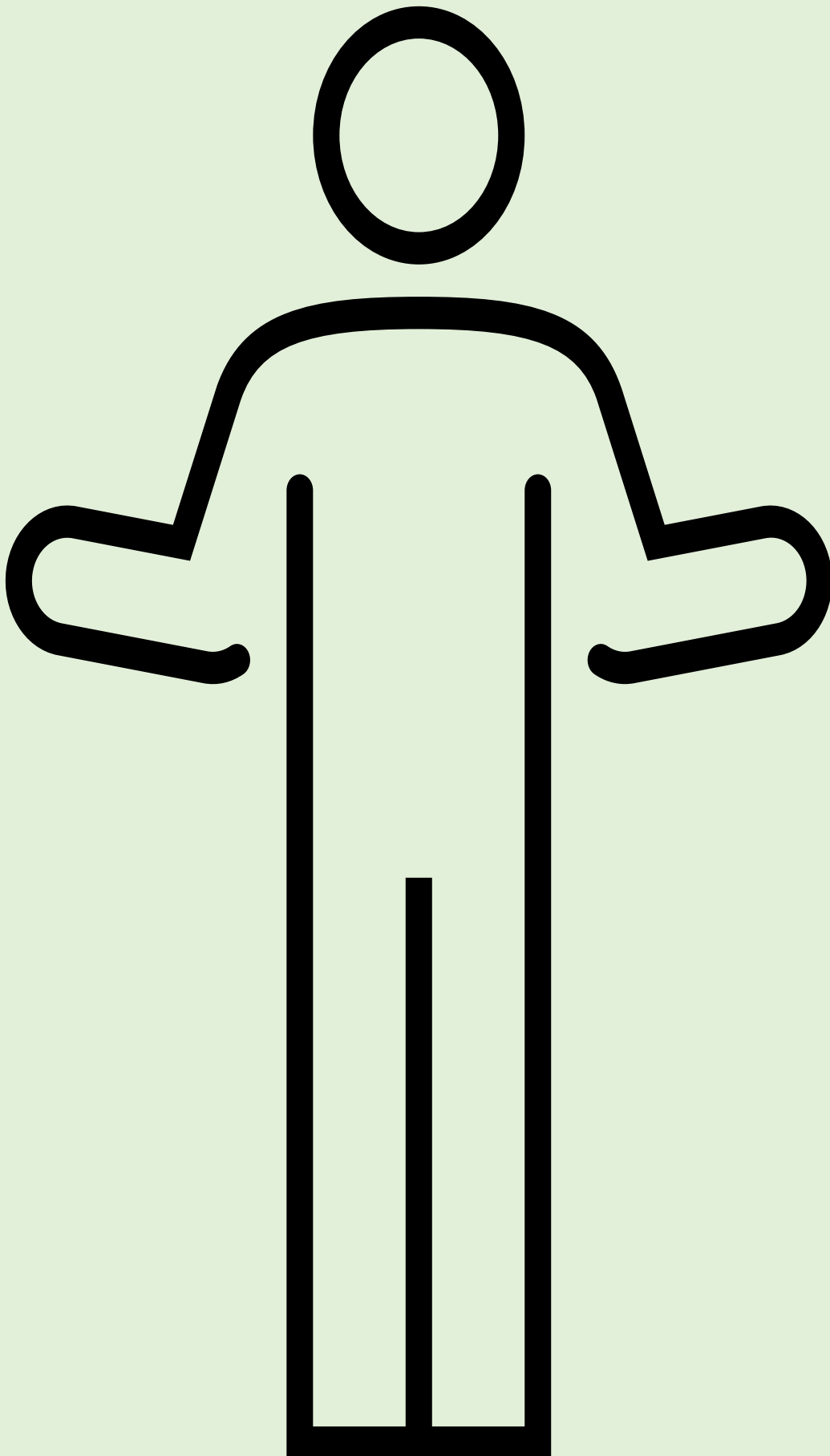
*Jos **viha/ilo/pelko/jne.** olisi väri, mikä väri se olisi? Miksi?*

*Jos olet joskus ollut **vihainen/iloinen/pelokas**, missä tunne tuntuu? -> Pyydä lasta värittämään paperikehon kohdat kyseisen tunteen värillä.*

*Millaisissa tilanteissa muistat olleesi **vihainen/iloinen/pelokas**?*

*Miltä **vihaisuus/iloisuus/pelko** tuntuu?*

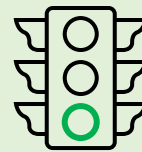
Missä tunteet tuntuvat? Ihminen tunnistaa tunteita kehollaan. Väritä valitsemillasi väreillä tunteet siihen kohtaan, missä ne sinussa tuntuvat.



Ärri-Leijonan kiukkukekkerit

Yksilöharjoitus.

Tarvikkeet: Kyniä ja paperia.



Ärri-Leijonan kiukunpurkukeinot

- Kiukkukirje – Kirjoitetaan paperille kaikki ne asiat, jotka kiukuttavat. Sotketaan paperi tai revitään se pieniksi palasiksi.
- Polje lattiaa tai tee ulos oksista oma kiukkukasasi, jonka potkit hajalle.
- Jos oikein kiukuttaa, huuda tyynyyn tai mätkäise tyynyllä sänkyä.
- Piirrä kiukkumörkösi piirustukseksi ja sotke paperia huolella.



Puhumisen lisäksi on monia kehollisia tapoja purkaa kiukkuaan. Osa kiukunpurku keinoista voi vahingoittaa lasta itseään tai muita, nämä eivät ole rakentavia keinoja. Ohjaajan tehtävä on ohjata lapsen kiukkua ns. turvalliseen purkamiseen.

Osa näistä keinoista voi käyttää tunnekuohun aikana, mutta osa on tarkoitettu kiukun tunteen ehkäisyyn tai tunteen jälkikäsitteilyyn. **Ohjaajan on muistettava lapsen kiukun hetkellä, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja monesti kertovat jostain tarpeesta, mutta käytöstä voidaan joutua rajoittamaan.**

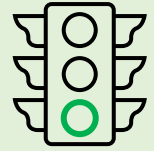
Kaikille lapsille ei sovellu samat keinot ja jokainen lapsi on yksilö kiukunkin hetkellä. Toiselle toimii rauhallinen kosketus, toinen ei pidä koskettamisesta lainkaan. Lapselle itselleen sopivista kiukunpurku keinoista on hyvä keskustella ennaltaehkäisevästi, mutta myös tunnekuohun jälkeen. Raivoissaan olevan lapsen kanssa on vaikeaa neuvotella.

Surku-Nallen pahanmielen poisto – harjoitus

Yksilöharjoitus tai pienryhmäharjoitus. Ryhmäkoko max. 4henkeä.

Kesto: 10–15 minuuttia.

Tarvikkeet: Ilmapalloja ja tusseja.



Ohjaaja jakaa kaikille lapsille ilmapallon, jonka lapset saavat puhaltaa täyteen. Kun ilmapallot ovat täynnä, ohjaaja voi auttaa lapsia solmimaan pallot. Palloihin piirretään surunaama tai kirjoitetaan paha mieltä ja surua aiheuttavia asioita tai tilanteita. Pallo päästetään ilmaan, jolloin ohjaaja sanoittaa lapselle, että päästetään pahasta mielestä irti. Pallon lentelyä seurataan yhdessä ja lopuksi surupallo heitetään roskeen. Ohjaaja voi sanoittaa lapselle, että elämään kuuluu surua tai paha mieltä aiheuttavia asioita, mutta niistä voi päästää irti ja mennä eteenpäin.

Surku-Nallen VINKKI!

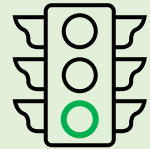
Kesällä ilmapallot voi vaihtaa vesi-ilmapalloiksi, jotka voidaan rikkoa. Talvella voi kokeilla lumipalloja ja aina kun lumipallo särkyy, nimetään asia ääneen, joka aiheuttaa paha mieltä.



VINKKI!

Pallot lentävät paremmin ulkona, joten ottakaa yhteistä ulkoiluaikaa ja päästäkää pallot oikein tuulisella kelillä irti.

Tunnekortit käyttöön – harjoitus



Yksilö- tai pienryhmäharjoitus, ryhmäkoko max. 3henkilöä.

Kesto: 5–15 minuuttia.

Tarvikkeet: Liitteenä olevat Tunnehahmojen tunnekortit tulostettuna, rauhallinen tila.

VINKKI!

Tunnehahmo tunnekortit kestävät pidempään, kun ne laminoidaan.

Tunnekortteja käytetään tukena tunteiden tunnistamisessa, sanoittamisessa ja ilmaisemisessa. Kortteja voi käyttää eri-ikäisten kanssa joko yksilö- tai ryhmätilanteissa. Tunnekorttien käyttömahdollisuuksia on monia, joista esittelemme vain muutaman. Vain luovuus on rajana mitä Tunnehahmojen tunnekorteilla voi tehdä 😊

MUISTIPELI

Etsitään parit muistipelin sääntöjen mukaisesti ja nimetään aina parista löytynyt tunne lapsen kanssa. Lapsille leikki lisää oppimista!

TUNNISTA ILMEET

Lapsen kanssa voidaan harjoitella tunteiden tunnistamista kuvitettujen hahmojen ilmeistä. Lasta voidaan ohjata oikeaan tunteeseen, jos hän ei keksi mitä ilme esittää.

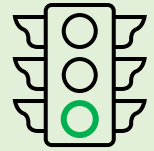
Lasta voi pyytää myös itse tekemään kyseisen tunteen ilmeitä kasvoillaan.

KESKUSTELU TUNTEISTA

Esimerkki keskusteluavauksia

- Lapsi tunnistaa korteista esimerkiksi surun, jonka jälkeen lapselta voi kysyä milloin tai millaisessa tilanteessa hän on kokenut surua?
- Mitä lapsi on tehnyt siinä tilanteessa ja kuinka vaikeasta tunteesta on päässyt yli?
- Mistä tietää, että joku on surullinen/iloinen/jne?
- Miten toimit, kun kaverisi on surullinen/iloinen/jne?
- Miltä sinusta tuntuu nyt? -> Lapsi voi valita kuvaavan kortin.

Yhdistä tunteet – harjoitus



Yksilöharjoitus.

Kesto: 5–10 minuuttia.

Tarvikkeet: Kyniä ja tehtävät tulostettuina.

Yhdistä tunteelle sen **vastakohta**. Yhdistä ne piirtämällä viiva niiden väliin.

ILOINEN
KYLLÄSTYNYT
ROHKEA
RAIVO
LEMPEYS
HARMITUS
ONNELLINEN
LUOTTAVAINEN

INNOSTUNUT
PELOKAS
SURULLINEN
HILPEYS
MURHEELLINEN
ILKEYS
RAUHA
EPÄVARMA

Yhdistä tunteelle sitä **mielestäsi parhaiten kuvaava väri TAI värit**. Yhdistä ne piirtämällä viiva niiden väliin.

ILOINEN
RAIVO
LEMPEYS
KYLLÄSTYNYT
RAUHA
INNOSTUNUT
HILPEYS
PELOKAS

RUSKEA
ORANSSI
HARMAA
VALKOINEN
VIHREÄ
MUSTA
PUNAINEN
KELTAINEN

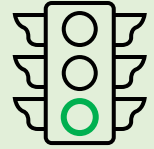
Yhdistä tunnetta **kuvaava tai samaa tarkoittava** sana. Yhdistä ne piirtämällä viiva niiden väliin.

EPÄVARMA
ONNELLINEN
ILAHTUNUT
ONNETON



ITSEKÄS
SURULLINEN
PELOKAS
AURINKOINEN

Minun vahvuuteni – harjoitus



Yksilöharjoitus.

Kesto: 5–10 minuuttia.

Tarvikkeet: Seuraavan sivun tulostaminen ja kyniä.

Lapsen minäkuvan ja itsetunnon kehittymisen kannalta on todella tärkeää huomioida yhdessä aikuisen kanssa lapsen vahvuuksia. Erityisen tärkeää on huomata yhdessä lapsen luontevahvuuksia, sillä ne ovat keinoja, joilla lapsi selviää vaikeista tilanteista tai tunteista.

Arki on hektistä ja joskus kaikille osapuolille haasteellista, jonka takia olisi äärimmäisen tärkeää pysähtyä säännöllisesti näkemään lapsen vahvuudet ja arvokkuus. Lapsen itsetuntoon vaikuttavat mukava yhdessä olo ja hyväksyntä, kannustus, hoiva ja rajat.

Tässä harjoituksessa tavoitteena on tehdä näkyväksi lapselle hänen vahvuutensa. Aikuisen tehtävä on harjoitteessa auttaa lasta löytämään vahvuuksiaan.

VINKKI!

Vahvuuslauseita voi keksiä myös itse ja täyttää niitä erilliselle paperille, josta voi askarrella ns. huoneentaulun. Huoneentauluun voi piirtää, etsiä sanomalehdistä kuvia jne.

Vahvuudet voivat olla jotain mitä lapsi on, mitä lapsi osaa tai missä lapsi on hyvä. Lapsi/aikuinen kirjoittaa valmiille pohjalle lauseille jatkoa. Valmiin lapun lapsi voi ripustaa, vaikka huoneeseensa ja siihen voidaan palata.

VINKKI!

Lapsen vahvuuksia voi etsiä myös toisten lasten avulla, jolloin toiset kertovat kyseisen lapsen vahvuuksia.

Vahvuuslauseet



Minä osaan...



Minä onnistuin...



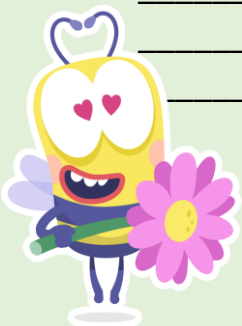
Minun tähtihetkeni...

Minä ymmärsin...



Minä pystyn...

Parhaat luontevahvuuteni ovat...



Minun tunteeni – harjoitus



Yksilöharjoitus.

Kesto: 5 minuuttia.

Tarvikkeet: Värikyniä, lapsille tulostettuna seuraava sivu.

Harjoituksen tarkoituksena on oppia lapsesta, hänen taustoistaan ja jopa mieltymyksistä tunteiden avulla. Lapsen kanssa voidaan pysähtyä miettimään millaiset asiat tai tapahtumat aiheuttavat hänelle eri tunteita. Lapsi saa rauhassa miettiä mitkä asiat tekevät hänet vihaiseksi, pelokkaaksi, iloiseksi ja surulliseksi. Mikäli lapsi ei keksi asioita voi ohjaaja auttaa lasta tuomalla omia havaintojaan esille konkreettisten esimerkkitalanteiden avulla.

Tehtävän lomassa voi keskustella esimerkiksi siitä mitä asian eteen voisi tehdä, ettei siitä tulisikaan vihaiseksi. Harjoitukseen voi myöhemmin palata ja katsoa mitkä asiat ovat esimerkiksi muuttuneet. Miettiessään lapsi voi värittää Tunnehahmojen kuvia.

Piirrä ja kirjoita, mitkä asiat/esineet/henkilöt tai tapahtumat aiheuttavat sinussa...



VIHAA:

-
-
-
-



ILOA:

-
-
-
-
-



PELKOJA:

-
-
-
-



SURUA:

-
-
-
-

Miltä Tunnehahmoista tilanteessa voisi tuntua? – harjoitus



Yksilöharjoitus.

Kesto: 5–10 minuuttia.

Ohjaaja lukee esimerkkilauseita Tunnehahmojen kohtaamista tilanteista ja lapsen olisi tarkoitus tunnistaa miltä Tunnehahmosta on tuntunut tilanteessa. Harjoituksen avulla voidaan myös havainnoida, millaiset tunnetaidot lapsilla on. Esimerkiksi jos tilanne on selkeästi surullinen ja lapsi sanoittaisi Tunnehahmon olleen iloinen asiasta, voi aikuinen kysellä miksi lapsen mielestä toisen epäonni huvittaa häntä.

Harjoitus kannattaa tehdä rauhassa ja jokaisen lauseen jälkeen vähän pohtia, mistä lapsi päätteli tunteen Tunnehahmolle muodostuvan: *Onko lapsella samanlaisia kokemuksia? Mistä lapsi päätteli tunteen olevan esimerkiksi iloa tai surua?* Tehtävänä on täydentää vajaat lauseet, joko suullisesti tai kirjallisesti.



Love-Koira oli omistajansa kanssa metsäretkellä. Love-Koira haisteli kauempana ja yhtäkkiä hän ei nähnyt omistajaansa missään. Love-Koira etsi ja etsi, mutta omistajaa ei heti löytynyt. Love-Koira oli tilanteessa _____.

Lempi-Lehmä on ollut pitkän talven navetassa. Kevään auringonsäteiden lämmittäessä ja vihreän heinän kasvaessa, Lempi-Lehmä pääsee laitumelle ystävien kanssa. Lempi-Lehmä oli _____.

Ärri-Leijonan päivä oli pilalla, koska Ylläri-Apina oli varastanut sen lempi herkut. Ärri-Leijona puhisi, polki tassua lattiaan ja karjui. Ärri-Leijona oli hyvin _____.

Surku-Nalle oli saanut uuden villapaidan. Villapaita oli Surku-Nallen lempiväriäinen ja tosi pehmeä. Surku-Nallea nauratti, kuinka pehmeälle villapaita tuntui. Surku-Nalle tunsikin olevansa _____.

Inhis-Kissa oli myös pitkään halunnut uutta villapaitaa, mutta hän ei saanut sellaista, vaikka Surku-Nalle sai. Inhis-Kissa joutui pitämään vanhaa villapaitaansa, josta ei enää pitänyt. Inhis-Kissaa harmitti ja hän oli _____.

Tunnehahmojen hengitysharjoitukset



Yksilöharjoitus.

Kesto: 5 minuuttia.

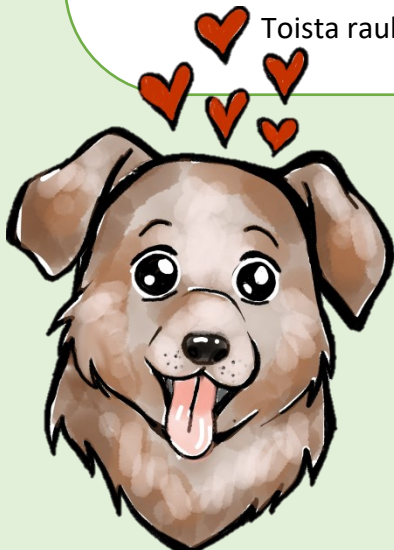
Tarvikkeet: Rauhallinen tila.

Tunteen säätelyn kannalta merkittävää on keskittyä hengittämiseen. Hengitys kulkee aina mukana ja on myös keino, johon voimme itse vaikuttaa. Stressaavissa tai esimerkiksi ahdistavissa tilanteissa hengityslihaksen jännittyvät ensimmäisinä lihaksistamme. Hengitys muuttuu katkonaiseksi ja pinnalliseksi. Kun pystymme muuttamaan hengityksen rauhalliseksi ja syväksi auttaa se madaltamaan tunteesta koettua olotilaa ja rentouttamaan kehoamme. Rauhoittuminen hengityksen avulla vaatii päättävyyttä sekä keskittymistä hengityksen rytmiin.

Pyydä lasta tekemään lukemasi jälkeen perässä ohjeiden mukaan. Voitte myös yhdessä tehdä harjoituksen.

LOVE-KOIRAN HENGITYSHARJOITUS

- Mene maahan makaamaan selällesi rennoksi.
 - Silmät voi sulkea ja kuvitella itsensä mukavaan paikkaan.
 - Laita kätesi, jotka tässä harjoituksessa ovat kuin koiran tassut, vatsasi päälle.
 - Hengitä nenän kautta sisään niin syvään, että tunnet tassuissasi, kuinka vatsasi pyöristyy ilmasta.
 - Hengitä sitten suun kautta ulos todella hitaasti.
 - Voit leikkiä puhaltavasi ilmapalloa ulos hengittäessäsi.
- Toista rauhallisesti 5 kertaa.

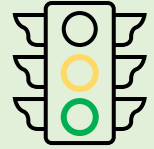


MÖKÖ-NORSUN HENGITYSHARJOITUS

- Nouse seisomaan tukevasti kahdelle jalalle.
- Ota toinen kätesi nenän eteen suoraksi ja leiki sen olevan norsun kärsäsi.
- Kun Mökö-Norsu ottaa nenän kautta syvään henkeä, kärsä nousee ylös.
- Kun Mökö-Norsu hengittää rauhassa ja pitkään puhaltuen suun kautta ulos, kärsä laskee alas.
 - Toista rauhallisesti 5 kertaa.



Ylläri-Apinan tunnejahti



Yksilö tai pienryhmäharjoitus, ryhmäkoko max. 4 henkeä.

Kesto: 10 minuuttia.

Harjoituksen tarkoituksena on etsiä lapsen kanssa asioita/esineitä, jotka tekevät hänet:

- onnelliseksi
- ylpeäksi
- surulliseksi
- turvalliseksi
- vihaiseksi
- rentoutuneeksi
- nauravaiseksi
- hämmentyneeksi

Tai jotka...

- muistuttavat jostain kivasta asiasta
- muistuttavat ikävästä
- muistuttavat mukavasta tekemisestä
- muistuttavat yhteisistä hetkistä

Riippuen käytettävissä olevasta ajasta voi etsittäviä asioita/esineitä olla yksi tai kymmenen.

Esineistä ja asioista on hyvä keskustella lasten tai lapsen kanssa ja antaa lapsen kertoa miksi mikäkin asia saa hänet tuntemaan niin kuin tuntee. Keskustelua voi viedä eteenpäin avoimilla kysymyksillä, kuten...

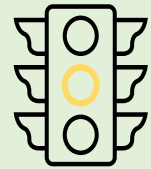
*Miksi tämä asia/esine tekee sinut **onnelliseksi/vihaiseksi/surulliseksi**?*

Miten voisit muuttaa tähän asiaan/esineeseen liittyvää tunnetilaa?

Millainen tarina tähän asiaan/esineeseen liittyy?



Tunteiden arvausleikki – harjoitus



Ryhmäharjoitus. Ryhmäkoko 3–10 henkilöä.
Kesto 5–15 minuuttia.

Harjoitteeseen osallistuu aikuinen, joka voi aloittaa leikin. Yksi osallistujista esittää ilmein ja elein ilman puhetta tunteen, jonka muut yrittävät arvata. Kun tunne on arvattu, voidaan siitä yhdessä keskustella. Jokainen arvausleikkiin osallistuva esittää jonkin tunteen. Mikäli lapsi ei keksi tunnetta tai sitä, miten se ilmaistaan voi ohjaaja auttaa häntä tunteen keksimisessä sekä esittämisessä. Harjoituksen tavoitteena on harjoitella erilaisten tunteiden tunnistamista eleistä ja ilmeistä.

Harjoitus vaatii heittäytymistä, joten jännityksen laukaisemiseksi kannattaa aikuisten esittää tunteita ensin. Tarkoitus ei ole painostaa lasta mukavuudenrajojensa yli vaan rohkaista heittäytymään turvallisessa ympäristössä. Aikuisen on valvottava, ettei harjoitus mene kiusaamistilanteeksi, jossa naureskellaan toisille pahalla. Harjoitteen avulla lapsi oppii ns. tervettä itselle nauramisen taitoa ja heittäytymistä.

VINKKI!

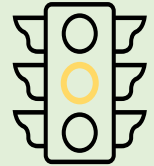
Ohjaaja voi kirjoittaa erilaisia tunteita paperille ennakkoon, joista lapset pääsevät esimerkiksi hatusta nostamaan esitettävän tunteen.

Toisena vaihtoehtona lapset voivat valita tunteen, jonka haluavat toisille esittää.

TUNNEALIAS!

Tunteiden arvausleikkiä voi pelata myös Aliaksen tavoin. Ohjaaja kertoo tai näyttää Tunnehahmo-korteista tunteen, joka lapsen täytyy selittää kuvailemalla ja ilman synonyymien käyttöä. Aliaksen sääntöjen mukaan arvattavaa sanaa ei saa sanoa.

Tunteiden musiikkiretki – harjoitus



Ryhmäharjoitus. Ryhmäkoko 2–10 henkilöä.

Kesto +10 minuuttia.

Tarvikkeet: Vaatii huoneesta tilaa ja musiikin soittamiseen välineet.

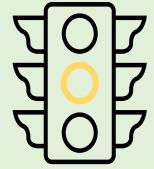
Harjoitteeseen osallistuu aikuinen, joka ohjaa leikkiä. Aikuinen laittaa musiikin soimaan ja lapset kävelevät omaan tahtiin sekä tyyliin huoneessa. Aikuinen sammuttaa musiikin ja sanoo jonkin tunteen esimerkiksi ilon, rohkeuden tai pelon. Lapsi jähmettyy patsaaksi mikä kuvaa hänen mielestään kyseistä tunnetta. Harjoituksen tavoitteena on opetella kuvaamaan keholla ja ilmeillä kyseistä tunnetta.

VINKKI!

Yhdistä musiikki ja maalaus! Ohjaaja soittaa tyyliään erilaisia musiikkikappaleita ja lapsi maalaa jonkin asian, joka kappaleesta tulee mieleen. Musiikin avulla lapsi voi purkaa esimerkiksi pahaan oloaan. Lapsen kanssa voidaan keskustella hänen maalaamastaan asiasta.



Lempi-Lehmän rauhoittumispesä



Yksilöharjoitus.

Kesto: +10 minuuttia.

Tarvikkeet: Rauhallinen tila, kuten lapsen oma huone. Pehmeitä asioita, vilttejä, tyynyjä yms.

On tilanteita, kun harmitus pääsee iskemään eikä tilannetta voi ennakoida. Tällöin on hyvä, että lapsella on rauhoittumispesä mihin hänet voidaan ohjata rauhoittumaan. Miettikää ja rakentakaa yhdessä lapsen kanssa hänelle sopiva rauhoittumispesä. Rauhoittumispesänä voi toimia esimerkiksi iso pahvilaatikko lapsen omassa huoneessa tai esimerkiksi kahden nojatuolin väliin tehtävä maja. Majaan voi tehdä katon esimerkiksi viltillä. Rauhoittumispesään voi viedä jo valmiiksi lasta rauhoittavia esineitä esimerkiksi pehmolelun tai stressipallon ja siellä voi olla myös tyyny ja peitto.

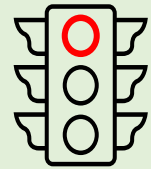
VINKKI!

Rauhoittumista pystytään tukemaan lisää kuvaohjeistuksella. *Papunet.net* tarjoaa useita ilmaisia kuvaohjaus kuvia, joista voitte rakentaa lapselle sopivimmat kuvaohjeistukset rauhoittumispesään.

Rauhoittumispesässä voi vaikka lukea yhdessä, piirrellä sormella kuvioita selkään tai kuunnella rauhoittavaa musiikkia.



Tunnebingo- harjoitus



Kyseessä on yksilö- tai pienryhmäharjoitus. Ryhmäkoko max. 4 henkeä.

Kesto: +15 minuuttia.

Tarvikkeet: Jokaisella omat Bingoalustat ja kyniä.

Lapsi voi valita kirjoittaako ruuduissa pyydytyt asiat ylös vai keskusteletteko ääneen pyydytyistä asioista.

Kerro 3 sinulle vaikeata tunnetta.	Anna neuvo, joka auttaa sinua rauhoittumaan.	Kerro 4 asiaa, joista pidät.	Kerro, mistä syystä itkit viimeksi.	Kerro, miten lohdutat ystävääsi, joka itkee.
Kerro 3 positiivista tunnetta.	Kerro tilanne, kun olit ikävissäsi.	Anna neuvo, joka auttaa olemaan rohkea.	Kuvaile, millainen ihminen voi olla vihaisena.	Kerro asia tai tilanne, jossa olet onnistunut.
Kuvaile tilannetta, jolloin sinua pelotti.	Kuvaile tilannetta, jolloin olit tosi iloinen.	Kerro, miten ihminen saattaa toimia ollessaan väsynyt.	Kerro 3 asiaa, josta et tykkää.	Esitä kehollasi kaksi toisistaan ääripää tunnetta.
Miten tsemppaat kaveria, jota jännittää?	Millainen olet ollessasi raivoissasi?	Millaisista asioista voi olla kateellinen toiselle?	Kuvaile, millainen olet innostuessasi.	Mikä inhottaa sinua?
Anna neuvo, miten riitatilanne selvitetään.	Miltä tylsyyss tuntuu? Mikä auttaa tylsyyteen?	Esitä kehollisesti tunne, joka sinulla on nyt.	Näytä vartalossasi, missä ihastuminen tuntuu.	Millaisia tunteita olet nähnyt muilla?

Tunnehahmojen peli



Kyseessä on yksilö- tai ryhmäharjoitus. Ryhmäkoko max. 10 henkeä.

Kesto: +15 minuuttia.

Tarvikkeet: Tulostettuna liitteenä löytyvä Tunnehahmojen tunnepeli. Laminointi tarvikkeet, sakset ja peliviisarin yhdistämiseen askarteluun tarkoitettu haaranasta.

Tunnehahmot ovat karanneet Twisterin tyyliin pelilautaan, jonka käytössä vain luovuus on rajana. Tunnepelin avulla voidaan tehdä kehollisia harjoitteita, sanoittaa tunteita tai vaikka vain matkia eläimiä. Pelaaminen aloitetaan sillä, että liitteenä oleva pelilauta tulostetaan, laminoidaan ja mukana tuleva viisari liitetään pelilaudan keskikohtaan esimerkiksi haaranastalla, jotta viisari pyörähtää pelilaudalla. Lapset oppivat leikkimällä ja pelaamalla, mutta ajankäytön takia harjoite on merkitty punaisella liikennevalolla.

TOTUUS JA TEHTÄVÄ-PELI

Lapset pyörittävät pelilaudan viisaria ja saavat päättää itse/ sovitusti vuorokierroksin tekevätkö totuuden vai tehtävän liittyen tunnehahmon kuvaan.

Totuus vuorossa lapset voivat kertoa, milloin ovat kyseistä tunnetta kokeneet, millaisissa tilanteissa esim. iloa voidaan tuntea jne.

Tehtävä vuorossa lapsi voi esimerkiksi kasvojen ilmeillä tehdä annetun tunteen tai kehollisesti näyttää millaista esimerkiksi pelko on.

VINKKI!

Lapset saattavat tykätä keksiä myös itse pelilaudalle sääntöjä, joten heidän osallistaminen kannattaa huomioida.

TILANNETIETOUS- PELI

Lapsille kerrotaan tilanteita, joihin heidän tulisi miettiä tunnereaktioita. Lapsi kääntää viisarin kuvaamaan sitä tunnetta, joka hänestä tilanteeseen on sopivin. Voitte keksiä itse lisää lapsen omaan arkeen sopivimpia tilanteita. Mutta tässä esimerkkejä.

Tilanne A. Kaksi lasta leikkii yhdessä, mutta kolmas lapsi jätetään leikin ulkopuolelle. Miltä kolmannelta lapsesta leikistä pois jääminen tuntuu?

Tilanne B. Saat viikkorahaa ja pääset ostamaan lempiherkkuasi. Miltä sinusta tuntuu?

Tilanne C. Sinua odottaa uusi harrastus, jota et ole aiemmin kokeillut. Mitä tunteita tällainen tilanne voisi herättää?

Tilanne D. Joku lainaa luvatta polkupyörääsi ja pyörä menee rikki. Miltä sinusta se tuntuisi?

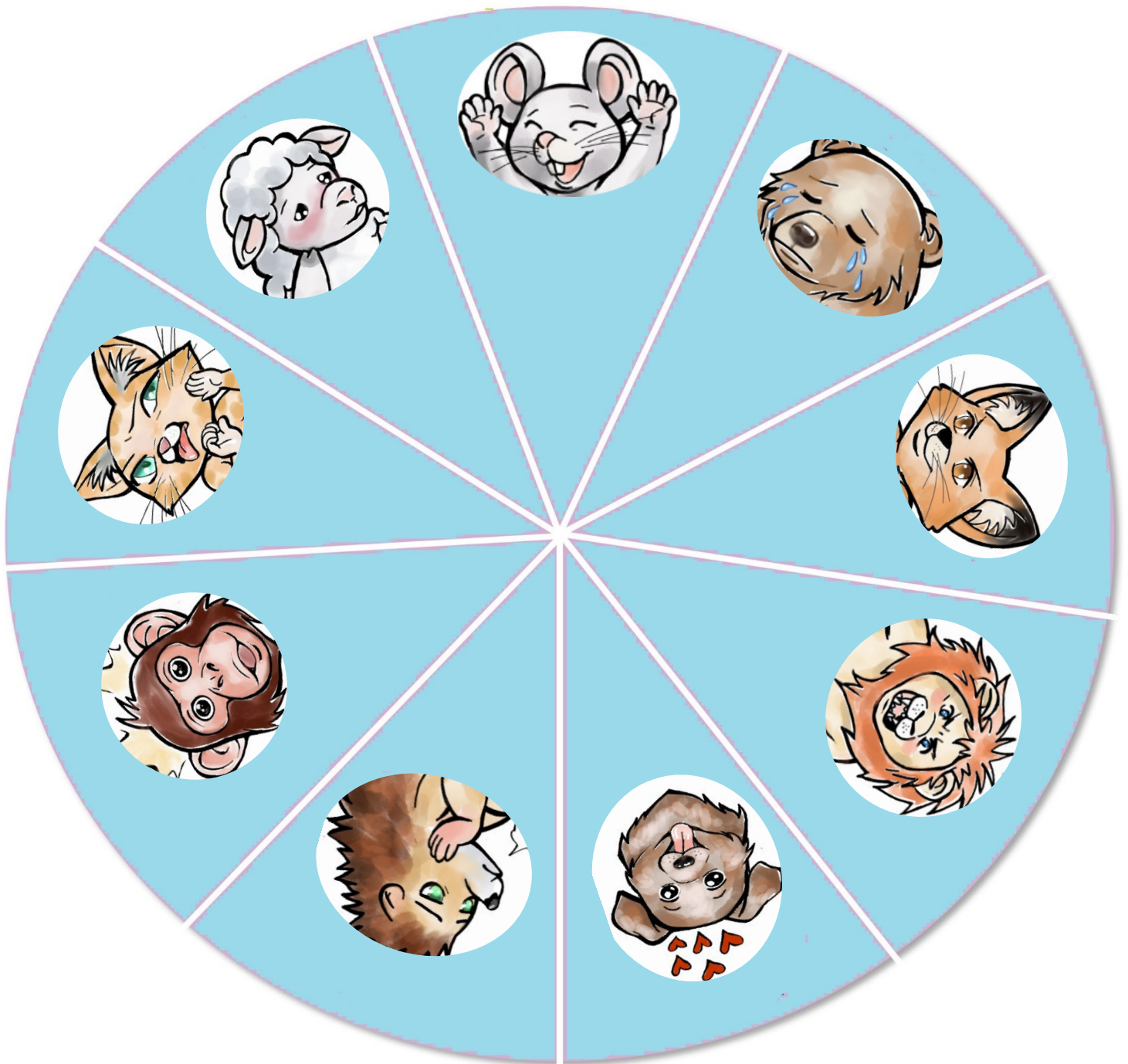
Tilanne E. Jos jollakin läheiselläsi on pahamieli ja suru, millainen tunne sinulla on?

Tilanne F. Koulusta tuli paljon läksyä ja ensi viikolla odottaa vielä koe. Mitä tunteita se sinussa herättää?

LIITE: Tunnehahmojen tunnepelilauta



Vieressä oleva nuoli on tarkoitus leikata ja liittää pelilaudan keskiosaan haaranastalla. Lisäksi pelilaudasta saa neliön muotoisen, kun leikkaa alla olevaa katkoviivaa pitkin.



”Tunteiden aallot satuhieronta” – Heli Mäkelä

”Tunnustele, miltä tuntuu päässäsi, miltä tuntuu selässäsi, miltä tuntuu käsissäsi, miltä tuntuu jaloissasi? **(aikuinen koskettaa rauhallisesti lapsen päätä, selkää, käsiä ja jalkoja)**

Millainen tunnetilasi on tällä hetkellä? Oletko iloinen, surullinen, vihainen vai pelkäätkö? **(sivellään rauhallisesti lapsen selkää)**

Tunnetko itsesi rauhalliseksi vai levottomaksi? **(sivellään rauhallisesti lapsen selkää)**

Päivään mahtuu erilaisia tunteita.

Iloa ja kiitollisuutta, **(tehdään ympyrää lapsen selkään)**

Vihaa ja kiukkua **(tehdään myrskyä lapsen selkään)**

surua ja itkua **(sivellään lapsen selkää keskeltä sivulle päin)**

pelkoa ja jännitystä. **(tehdään sadetta sormilla lapsen selkään)**

Kaikki tunteet ovat sallittuja, kaikki tunteet kuuluvat elämään. Sinulla on lupa kaikenlaisiin tunteisiin. **(sivellään lapsen selkää ylhäältä alas)**

Tunteet ovat kuin meren aallot, ne tulevat ja menevät. **(tehdään käsillä aaltomaisia liikkeitä lapsen selkään)**

Välillä tunne on kuin iso aalto, joka syöksyy päälle ja tuntuu melkein kuin jäisit sen aallon alle. **(tehdään käsillä isoa aaltoliikettä)**

Tuntuu kuin olisit keskellä pyörremyrskyä. **(tehdään pyörremyrskyä lapsen selkään)**

Ison tunneaallon ja myrskyn tullessa voit pysähtyä. **(pysäytetään kädet lapsen alaselälle ja tunnustellaan lapsen hengitystä)**

Voit pysähtyä ja keskittyä hengittämään rauhallisesti, vatsaan asti. **(pidetään käsiä paikallaan lapsen alaselällä)**

Voit kuulostella tunnetta. Voit antaa sen myllertää sisälläsi. **(tehdään ympyrää lapsen selkään)**

Voit päättää, ettei sinun tarvitse lähteä tunteen aallon ja myrskyn mukaan. **(tehdään aalto lapsen selkään)**

Voit vain olla ja hengittää. Se on vain tunne, joka menee pian ohi. **(sivellään rauhallisesti lapsen selkää)** Isoinkin tunne menee ohi. Tunteiden aalto tasoittuu. **(pysäytetään kädet lapsen alaselälle)**

Tunnustele, millainen olosi on nyt. **(pidetään käsiä lapsen selällä)**

Muista, että olet rakas ja tärkeä. Olet hyvä ja riittävä juuri sellaisena kuin olet. **(silitellään lapsen selkää ylhäältä alas, lopuksi pysäytetään kädet lapsen selälle).**”

Kirjoittanut Heli Mäkelä Kasvuntaika blogissaan 11.1.2018.

Loppusanat

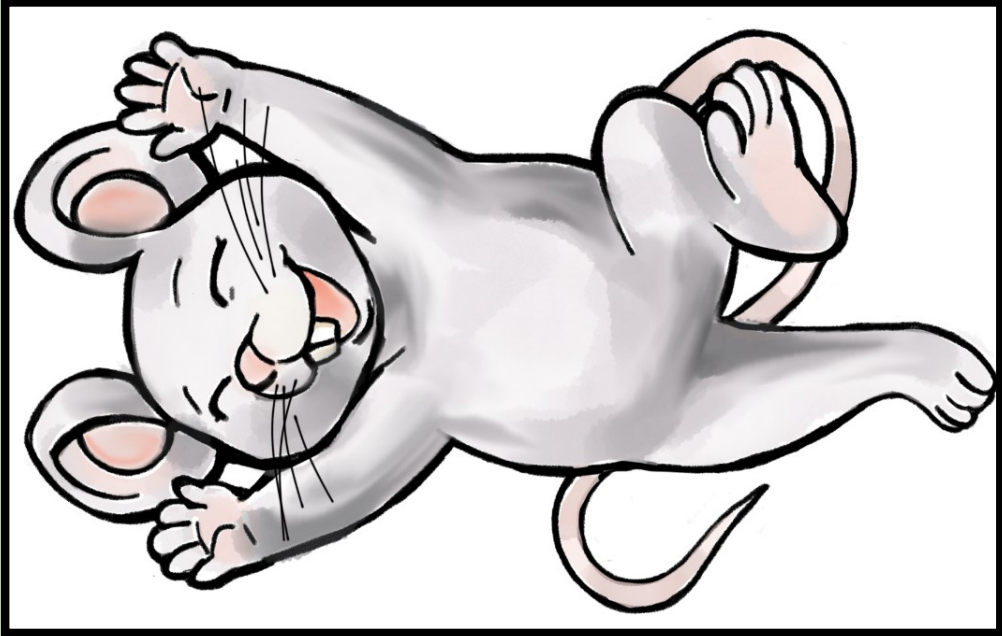
Toivomme, että TUIKE- ohjauskansio tarjoaa sinulle miellyttävän työkalun tunnetaitojen sujuvampaan ja helpompaan ohjaamiseen lastenkodin arjessa. Lapsia ohjattaessa olet sinäkin voinut oppia jotain uutta itsestäsi, työotteestasi ja tunnetaidoistasi. Niin me teimme tehdessämme TUIKE:tta. TUIKE- ohjauskansion tavoitteena on tukea lasten tunnetaitoja, mutta lisäksi sinun ammatillisuuttasi antamalla vinkkejä ja ohjeita ohjaustyöhön ja toivomme tavoitteen täyttyvän. TUIKE-ohjauskansion harjoitteiden tekeminen lapsen kanssa yhdessä voi lisätä myös vuorovaikutukseenne lämpöä, turvaa ja luottamusta. Tämä opas toimii tukenasi jatkossakin ja voit halutessasi palata lukemaan sitä aina uudelleen.

KIITOS!

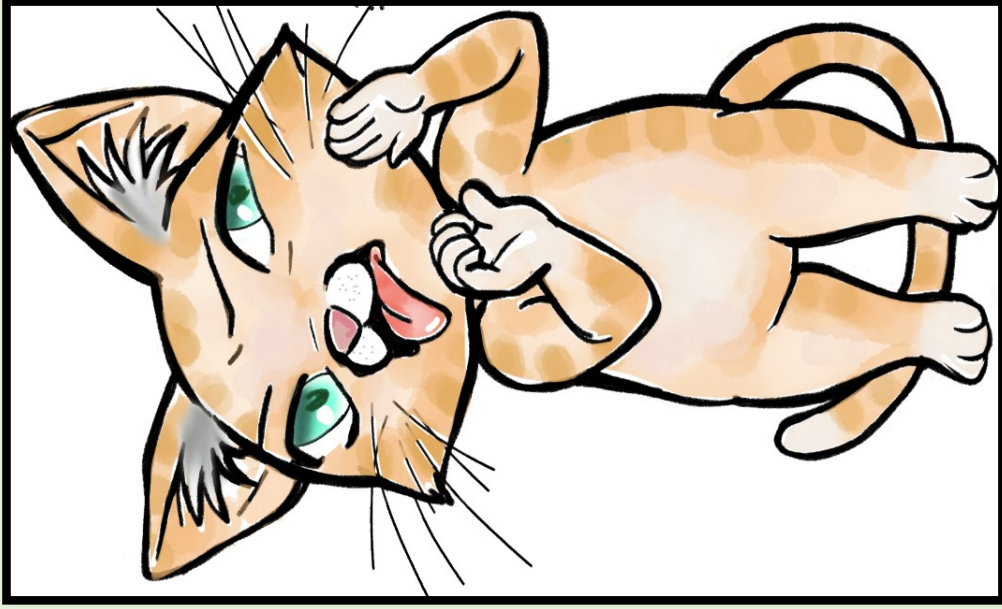
- Jatta ja Taru



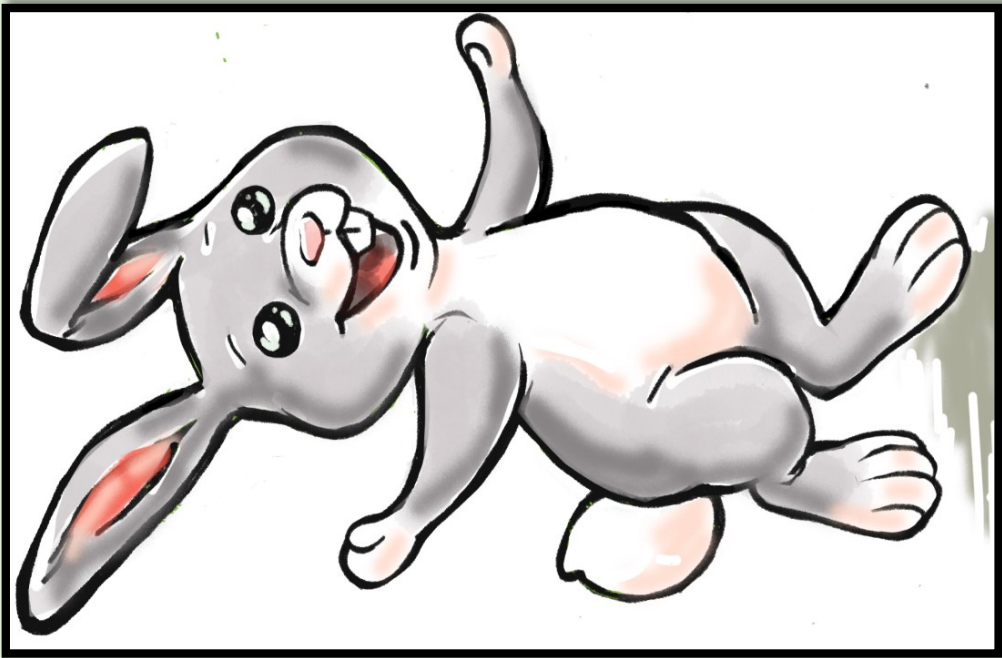
Ujous



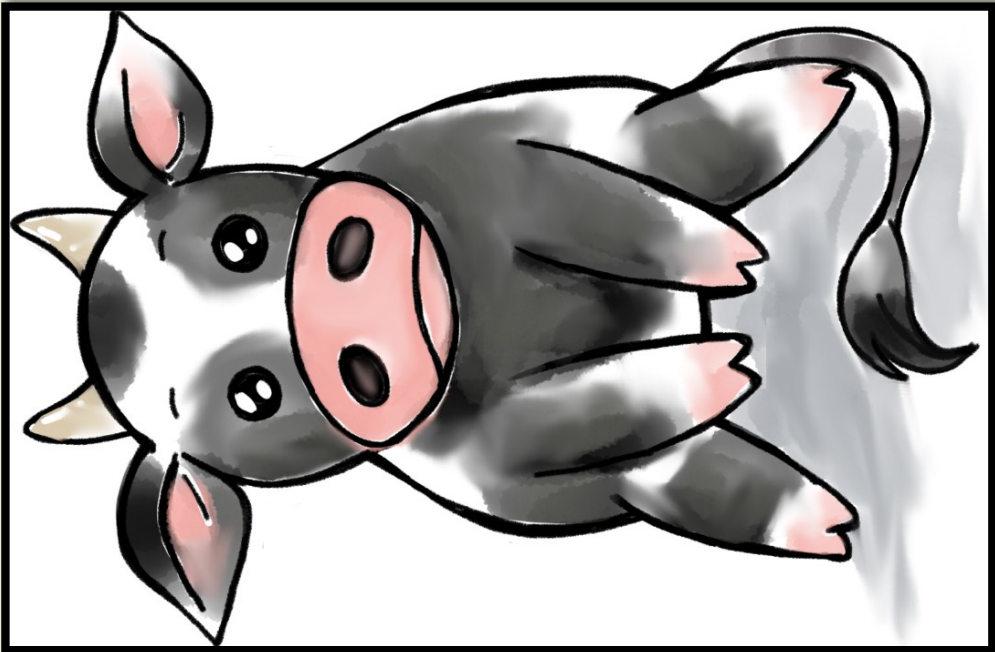
Ilo



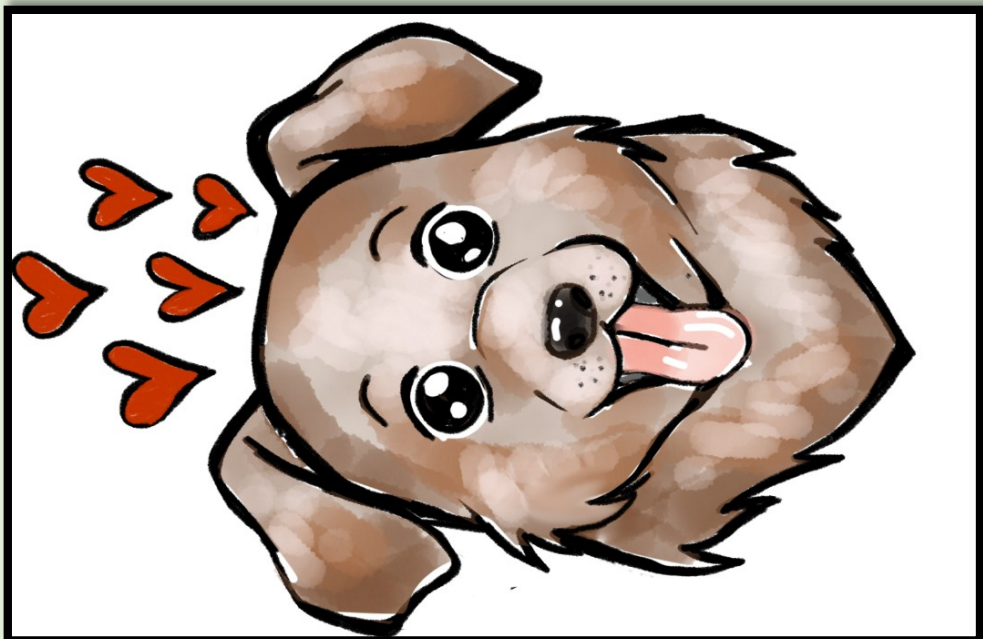
Inho



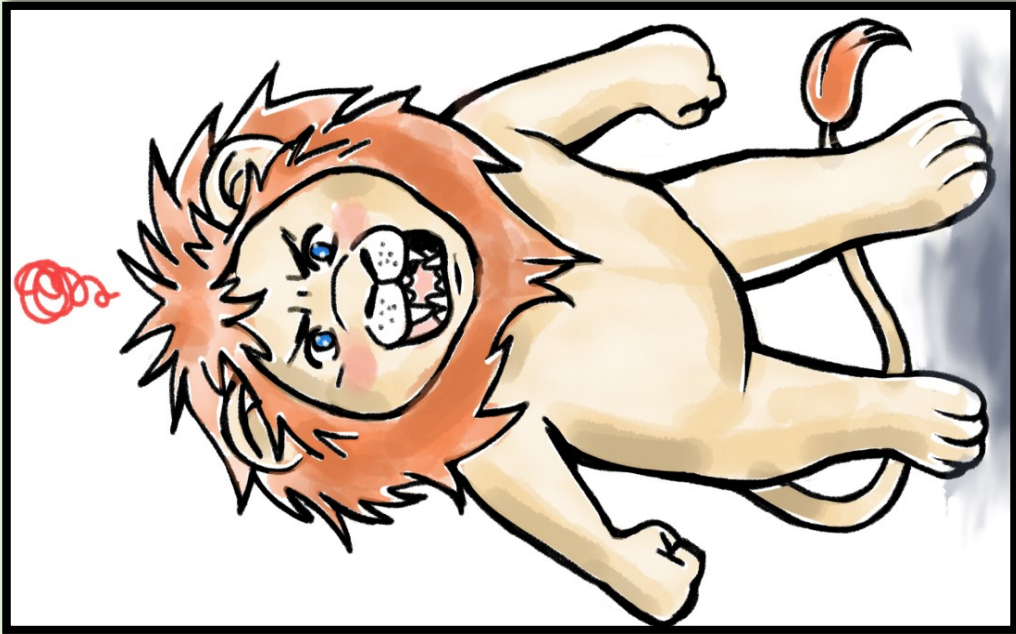
Onni



Neutraali



Rakkaus



Viha



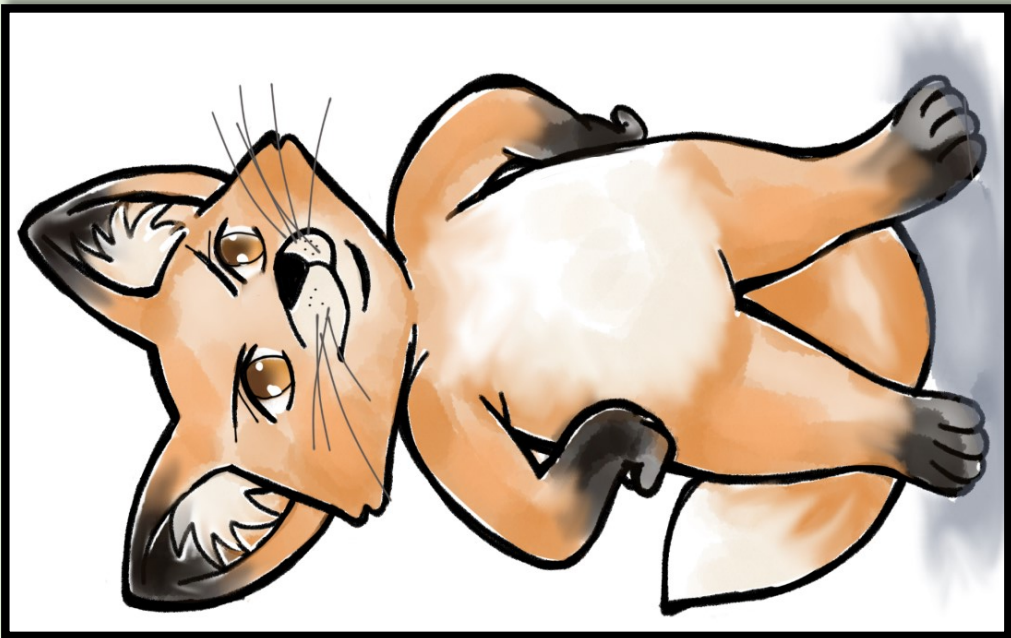
Suru



Hämmästys



Pettymys



Rohkeus



Pelko

Lähteet

CIARROCHI, Joseph, CHAN, Amy Y.C ja BAJGAR, Jane 2001. Measuring emotional intelligence in adolescents [verkkodokumentti]. Personality and Individual Differences 31, 1105–1119. [Viitattu 2021-05-26.] Saatavissa:

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886900002075?casa_token=gFlggqUJ7m4AAAAA:fBgOIWP2EimVN2iX5xLTNXO2xg4cB7k4W10oWt9GHAJFGNXlyUOZWmobKNygYEEaGliujmqQ

HÄMEENLINNAN KAUPUNKI s. a. Tunnetaidot ja kiukunhallinta [verkkojulkaisu]. hameenlinna.fi [Viitattu: 2021-07-21.] Saatavissa: <https://www.hameenlinna.fi/sosiaali-ja-terveys/lasten-nuorten-ja-perheiden-palvelut/arjen-kesyttajat/tunnetaidot-ja-kiukunhallinta/>

JALOVAARA, Esko 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

JÄÄSKINEN, Anne-Mari 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

JÄÄSKINEN, Anne-Mari 2017. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

KARHUMAA, Mirjami 2019. Tunnetaitojen merkitys ja tukemisen menetelmiä alakoulussa. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta, luokanopettajakoulutus. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu: 2021-06-07.] Saatavissa: <http://jultika oulu.fi/files/nbnfioulu-201903071295.pdf>

KEHITYSVAMMAISTEN TUKILIITTO RY s. a. MAHTI-tunnekortit [verkkojulkaisu]. tukiliitto.fi [Viitattu: 2021-07-06.] Saatavissa: <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

KIVILUOTE, Jaana, NISSINEN, Timo, AROMAA, Sini ja HONKAKOSKI, Päivi 2019. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat – opetusohjelman avulla. Varhaiskasvattajan käsikirja. Turku: JK-kustannus ja koulutus Oy.

KUNTOOUTUMISTALO 2018. Miten itse jaksan? [verkkojulkaisu]. terveyskyla.fi [Viitattu: 2021-08-25.] Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/l%C3%A4heiselle/tukea-l%C3%A4heiselle/l%C3%A4heisen-oma-jaksaminen/miten-itse-jaksan>

KUNTOOUTUMISTALO 2019. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen [verkkojulkaisu]. terveyskyla.fi [Viitattu: 2021-08-25.] Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/l%C3%A4heiselle/tukea-l%C3%A4heiselle/l%C3%A4heisen-oma-jaksaminen/omasta-hyvinvoinnista-huolehtiminen>

MIELI RY s. a. Tunnetaitojen perusteet [verkkojulkaisu]. Suomen mielenterveys ry. [Viitattu 2020-10-28.] Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

MYLLYVIITA, Katja 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

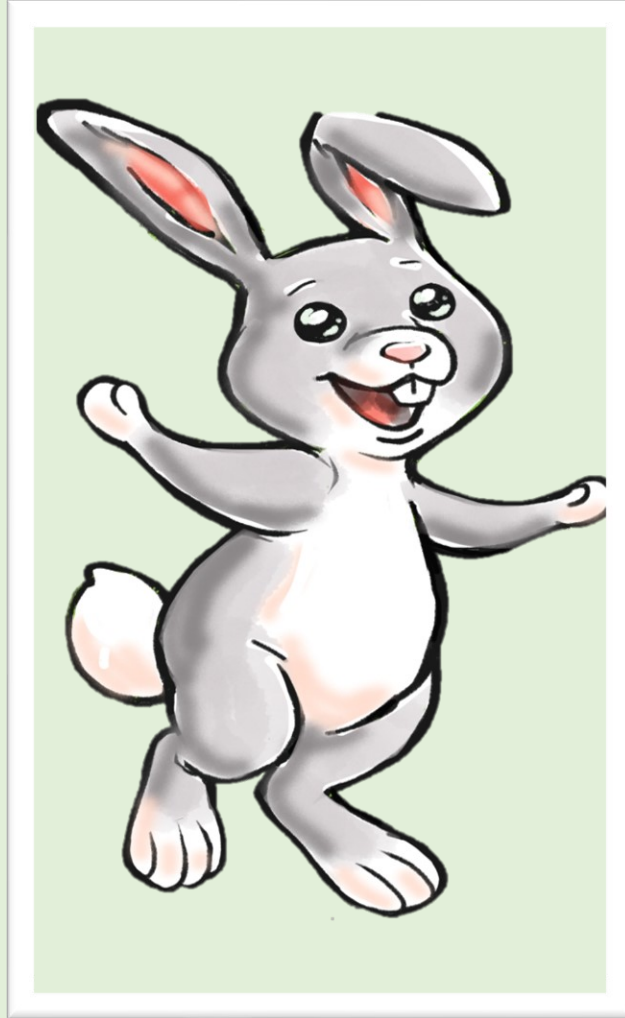
MÄKELÄ, Heli 2018. Tunteiden aallot -satuhieronta [verkkojulkaisu]. kasvuntaika.fi [Viitattu: 2021-07-22.] Saatavissa: <https://kasvuntaika.fi/blog/2018/01/11/tunteiden-aallot-satuhieronta/>

NURMI, Päivi 2013. Lupa tunteisiin. Julkaisussa: NURMI, Päivi (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–26.

PAALANEN, Mona ja PÖYHÖNEN, Anni s. a. Tunne- ja kaveritaidot [verkkojulkaisu]. Värinautit. [Viitattu 2021-08-11.] Saatavissa: <https://www.varinautit.fi/tunnetaidot/>

PÖYHÖNEN, Julia ja LIVINGSTON, Heidi 2020. Tunnetaitojen käsikirja. Karkkila: Mäkelä.

TAMMINEN, Tuula 2016. Pienten lasten psyykkiset ja varhaisen vuorovaikutuksen häiriöt. Julkaisussa: KUMPULAINEN, Kirsti, ARONEN, Eeva, EBELING, Hanna, LAUKKANEN, Eila, MARTTUNEN, Mauri, PUURA, Kaija ja SOURANDER, Andre (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 194–202.



Painopaikka: Eco-Print
Teollisuuskatu 5, 74120 Iisalmi