



TYÖKALUPAKKI

– Työvälineitä toiminnan tueksi



Eeva Kollin
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyön tuotos



Sisällys

1	Vinkkejä tukemiseen ja työkalujen käyttöön	6
2	Kuvittaminen – osittaminen - ennakoitavuus.....	8
2.1	Kuvitettu arki.....	8
3	Pieni tavara avuksi	12
4	Käytöksen liikennevalot ja harmin paikka.....	13
5	Sopimukset ja säännöt.....	16
5.1	”Kuuntelen”.....	16
5.2	”Odotan vuoroani”	16
5.3	”Olen ystävä kaikille”	17
5.4	”Autan muita”.....	17
6	Palkkiojärjestelmä – motivointi	19
6.1	Päivän runko paperille.....	19
6.2	Palkkiokuvia.....	19
6.3	Taitovihko	20
6.4	Koko ryhmän yhteinen juttu.....	20
7	Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen	22
7.1	Miltä minusta tuntuu / tuntui?	22
7.2	Tunnemittari -askartelu	23
7.3	Erilaiset kuvat kasvoista ja kasvojen ilmeistä	23
7.4	Kiukkunappi	23
7.4.1	Oman kiukkunapin ilmaiseminen ja anteeksi pyytäminen	24
8	Tunneilmaisun tukeminen ja tunteiden säätely	26
8.1	”Riehakas Rekku”	26
8.2	Tunneteltoa.....	26



8.3	Kiukun hallinta	28
8.3.1	Kiukun purkaminen sallituin keinoin.....	28
8.3.2	Laske viiteen ja rauhoitu	29
8.3.3	Ole hetki itsekseksi	29
8.4	Kiukkupaperi -maalauk.....	29
8.5	Kiukku -vihko.....	30
8.6	Satujen maailma	30
9	Itsetunnon tukeminen ja onnistumisen kokemukset	33
9.1	Hyvän mielen -vihko	33
9.2	Kehu penkki	33
9.3	Omat taitoni; Missä olen hyvä?.....	34
9.4	Arvaa kuka -leikki	34
9.5	Temppu taiturit	34
10	Erityinen huomioiminen	37
10.1	Omat päivät.....	37
10.2	Viikon tähti	37
10.3	Olet minulle tärkeä lapseni	38
10.4	Mitä tiedämme hänestä	39
11	Turvallisuuden tunteen luominen.....	40
11.1	Nimikävely	40
11.2	Nimi-rytmi	40
11.3	Nimi ja mielipuuha	40
11.4	Hauska adjektiivi -leikki.....	41
11.5	Lankaverkko	41
11.6	Meidän puu -askartelu	42
11.7	Oma tunnus.....	42



12	Sosiaalisten taitojen harjoittelu	44
12.1	Ryhmätyöskentelyä vaativia tehtäviä:	44
12.2	Askartelu taitavista ihmisistä	45
12.3	Hassunkuriset eläimet	45
12.4	Värien etsiminen	45
12.5	Hirviö hyökkää -nimipeli	46
12.6	Kissa ja lintu	46
12.7	Lumivyöry	46
12.8	Halaukset	47
13	Erilaisuus	49
13.1	Erilaiset perheet	49
13.2	Hauskat perheet	49
13.3	Silmä -diagrammi	49
13.4	Erilaiset nallet	50
14	Rauhoittuminen ja rentoutuminen	52
14.1	”Lepokolo”	52
14.2	Kahdeksikot	52
14.3	Sähkötyö - leikki	52
14.4	Surinapallo	53
14.5	Hidastettu toiminta	53
14.6	Yksi minuutti	53
14.7	Hiljaisuusvalo	54
14.8	Parimaalaus	54
14.9	Hirvi hankaa puuta	54
14.10	Tarinahetket	55
14.11	Rentoutus ja hento kosketus	55



14.12	Rentoutustarina	55
14.13	Kuvittele että olet, sinulla on, osaat	56
14.14	Jääpala.....	57
Linkki vinkkejä!		59
LÄHTEET		60



1 VINKKEJÄ TUKEMISEEN JA TYÖKALUJEN KÄYTTÖÖN

Tukea tarvitsevan lapsen hoito, kasvatus ja tukeminen vaativat päivähoidon työntekijöiltä saumatonta ja hyvää yhteistyötä sekä oman tiiminsä sisällä että lapsen vanhempien kanssa. (Kasvatuskumppanuus!)

Kannattaa harjoitella yhtä asiaa tai aihealuetta kerrallaan ja muistaa aloittaa riittävän helpoista asioista ja harjoituksista, jotta lapsilla on mahdollisuus onnistua.

Jokaisen harjoituksen ja tekemisen kohdalla aikuisen tarkka ja mahdollisimman yksinkertainen ohjeistus on tärkeä toiminnan onnistumisen kannalta.

Varaa kaikki toimintaan tarvittavat välineet valmiiksi toimintaa suunnitellessasi ja järjestäessäsi, jotta toiminta ei keskeydy suotta sen vuoksi, että jotain olennaista puuttuu.

Älä luovuta ja lannistu jos uusi toiminta ei onnistukaan heti. Monet lapset saattavat vastustaa aluksi uusia juttuja, joten harjoittelua kannattaa jatkaa sitkeästi ainakin muutaman viikon ajan ja miettiä vasta sen jälkeen, kannattaako kokeilla jotakin muuta vai onko tämä toiminta lähtenyt tuottamaan tulosta.

Lapsen tukemisen ja uusien taitojen harjoittelun tulee olla luonteeltaan leikinomaista. Tärkeintä on tukea lasta yrittämään parhaansa, lopputulokseen ei pidä liikaa kiinnittää huomiota. On tärkeää, että myönteistä palautetta annetaan jo hyvästä yrittämisestä.

Leikinomaisia harjoituksia voidaan tehdä yhdessä koko ryhmän kanssa eikä keskittyä vain tukea tarvitsevan lapsen haasteisiin.

Kiinnitä huomiota millaisella asenteella ja motivaatiolla osallistut lapsen tukemiseen arjessa. Lapsen ja aikuisen välinen hyvä vuorovaikutussuhde tulisi olla kaiken tukemisen, oppimisen ja toimivan arjen perusta. Vain positiivisessa, kannustavassa ja vahvuuksia huomioivassa ympäristössä on mahdollisuus todella oppia.



Aikuinen, joka lähtee toteuttamaan ryhmän kanssa erilaisia toimintamalleja tai harjoituksia hyötyy, mikäli tuntee jo omaa ryhmäänsä, ryhmän dynamiikkaa ja lasten tavan toimia. Toimintaa ja tuokioita suunniteltaessa on hyvä ottaa huomioon juuri oman ryhmän vahvuudet ja haasteet ja soveltaa toimintaa juuri omalle ryhmälle ja tukea tarvitsevalle lapselle sopivaksi. Toki käytännön kokeilujen myötä jokaiselle ryhmälle ja lapselle ominaiset tavat toimia ja oppia kyllä löytyvät.

On hyvä muistaa, että nykypäivän lapset eivät välttämättä kaipaakaan aina menoa ja melskettä, vaan kokemukset hiljaisuudesta ja levollisuudesta voivat olla oikein tervetulleita ja jännittäviä.

Keräämäni toimintamallit pyrkivät tukemaan nimenomaan toiminnallista, leikin keinoin tapahtuvaa oppimista. Joukosta löytyy myös välineitä ei-toivotun käyttäytymisen tilalle annettavaksi.

Toimintamallien käytön aloittamiseen tai käyttämiseen ei tarvita erikseen diagnosoitua problematiikkaa.

Toimintamalleja voi käyttää ja soveltaa moneen tilanteeseen ja eri toimintaympäristöihin.

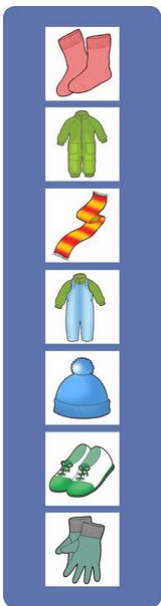
Kirjoita toimintamalleja kokeillessa tai mahdollisesti uusia löytäessäsi asiat ja ajatuksesi muistiin, jotta niistä on hyötyä myös seuraavalla kerralla. Jokaisen aihealueen lopussa on omille muistiinpanoille varattu tila, jotta voit kartuttaa työkalupakkia omien tarpeidesi mukaisesti.



2 KUVITTAMINEN – OSITTAMINEN - ENNAKOITAVUUS

Arjen rutiinit ovat tärkeitä kaikille lapsille. Rutiinit luovat turvallisuutta, tukevat syy-seuraussuhteiden ja tunnesäätelyn oppimista sekä rauhoittavat käyttäytymistä. Visuaalisuus ja konkretisoiminen ovat usein avuksi tilanteessa kuin tilanteessa. Ennakoitavuus auttaa lapsia mieltämään tulevat tapahtumat ja jo valmiiksi miettimään mitä heiltä odotetaan. Lapsilla voi olla vaikeuksia hahmottaa asioiden ja tapahtumien kokonaisuuksia. Tämän vuoksi esimerkiksi tapahtumista kertominen ja asioiden, kuten esim. pukeminen ja erilaisten toimintatuokioiden, omatoiminen suorittaminen voi olla hyvin vaikeaa ja vaatia paljon aikuisen ohjaamista ja tukea onnistuakseen. Tilanne helpottuu usein, kun toiminta pilkotaan pienemmiksi osiksi esim. kuvien avulla. Samalla tuetaan lapsen kykyä oppia ymmärtämään millä tavalla asioiden ja tapahtumien osat muodostavat kokonaisuuksia.

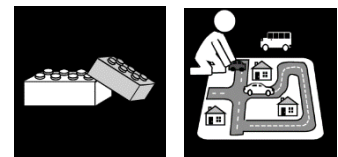
2.1 Kuvitettu arki



Rutiinien ja tapahtumien ennakoitua ja hahmottamista tuetaan parhaiten kuvallisen päiväjärjestyksen avulla. Arjen tapahtumien visualisointi ja näkeminen kuvien avulla tukee lapsen ajanhahmotuksen kehittymistä. Lisäksi ennakoitua ja hahmottaminen ovat hyvä apu lapsille, joille muutokset ja siirtymätilanteet ovat vaikeita. Uuden oppiminen tapahtuu usein vähitellen ja tarvitaan paljon toistoja ja kertausta. Oppiminen vaatii tuekseen myös tilanteiden ennakoimista ja osittamista, toivottuun käytökseen ohjaamista ja siitä palkitsemista sekä kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä aikuisilta. (Tampereen kaupungin www-sivut, 2013.)

Kuvittaa voidaan esim. pukemis- ja riisumistilanteet, jolloin lapselle voidaan kuvien avulla osoittaa missä järjestyksessä hän voisi toimia ja mitä vaatteita tulee muistaa laittaa päälle tai ottaa pois.

Erilaiset leikit tai leikkipaikat on helppo osoittaa myös kuvin. Kuvista lapset voivat vaikkapa valita mihin leikkiin tahtoisivat ryhtyä.





Erilaiset järjestyksiä kuvaavat paikat esim. istumapaikat, jonopaikat ym. voidaan myös visualisoida ja näin ollen selkiyttää lapselle. Myös oman nimen näkeminen esim. oman istumapaikan kohdalla auttaa lasta ennakoimaan tilannetta.



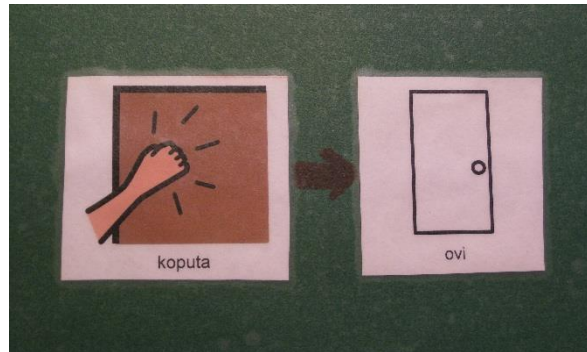
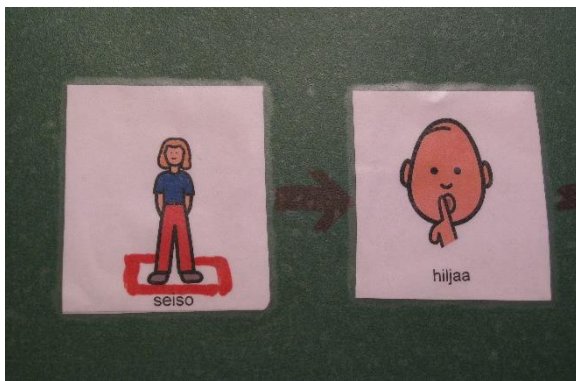
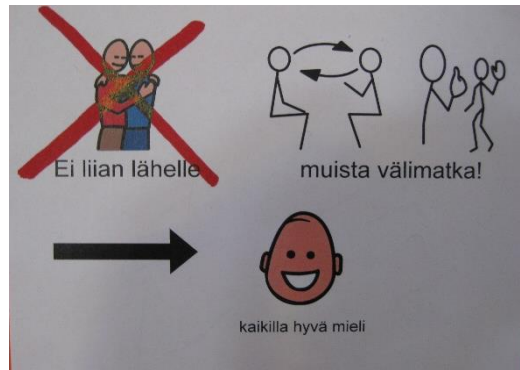
Ruokailu hetkeä ja pöytätapoja voidaan opetella ja muistutella mieleen erilaisten kuvien avulla.

Perus käytöstapoihin ja tilanteissa odotettuihin tapoihin esim. hiljaa oleminen, kuunteleminen tai paikallaan istuminen, voidaan muistutella mieleen tai osoittaa lapselle myös pelkkää kuvaa näyttämällä. Näin ei välttämättä tarvitse asiasta sanallisesti huomauttaa vaan lapsi hoksaa kuvasta, mitä hänen tulisi tehdä.



Myös eri tilanteet voidaan tarpeen tullen pilkkoa vielä pienemmiksi, esim. jokin toiminnallinen tuokio voidaan kuvittaa ja sanoittaa askel askeleelta, jotta lapsi ymmärtää mistä kokonaisuus muodostuu ja mitä hänen tulee tehdä.





Vinkki!

Erilaisia ja eri tilanteisiin sopivia kuvia voi myös ottaa itse, tulostaa ja laminoida käyttöön. Esim. päiväkodissa erilaiset toiminta- ja leikkitalat voidaan kuvata.

Paljon kuvia löytyy myös Papunetin kuvatyökalun avulla. Kuvatyökalua käyttäessä voit hakea eri hakusanoja käyttäen tarvittavia kuvia ja tulostaa ne sopivan kokoisiksi kuvakorteiksi. Kuvatyökalu löytyy osoitteesta <http://papunet.net/tietoa/kuvatyokalu/fi>



Aiheeseen ”kuvittaminen – osittaminen – ennakoitavuus” liittyvät omat muistiinpanot:



3 PIENI TAVARA AVUKSI



Levotonta ja vilkasta lasta voidaan auttaa keskittymään ja malttamaan mielensä hetkeksi erilaisten pienten tavaroiden avulla. Lapselle voi olla avuksi esim. sinitarran pala, höyhen, stressi pallo, avainnippu tms., jota lapsi voi tarpeen tullen itsekseen hypistellä / puristella tilanteessa, jossa tulisi hetki maltaa mielensä.

Tavarasta ei tehdä erityistä numeroa eikä lapsen tule antaa leikkiä tai häiritä tavaralla toisia tai toimintaa. Jos tavara on enemmän haitaksi kuin avuksi, otetaan se pois.

[Aiheeseen ”Pieni tavara avuksi” liittyvät omat muistiinpanot:](#)



4 KÄYTÖKSEN LIIKENNEVALOT JA HARMIN PAIKKA

- Lasten käytöksen ohjaamiseen oikeanlaista ja hyväksyttävää käytöstä kohti voi ottaa avuksi *käytöksen liikennevalot* sekä *harmin paikan* (jäähypenkki). Valojen käyttö toimii sanallisen ohjauksen tukena ja
- apuvälineenä Liikennevalojen käytöllä vältetään myös ylimääräiseltä ”jankuttamiselta”. Rajat tulevat selkeästi esille.



Vihreä valo

- Nyt menee hyvin! Hienoa, jatka samaan malliin.

Vihreää valoa tulisi näyttää usein ihan spontaanisti. Suurin osa näytetyistä valoista tulisi olla vihreitä. Näytetään aina, kun lapsi ottaa ohjausta vastaan ja korjaa käytöstä ja toimintaansa eli esim. keltaisen valon jälkeen, mikäli lapsi ryhtyy toimimaan toisin.

Keltainen valo

- Mieti vielä mitä teet!
- Ala toimia ohjeen mukaan, älä jatka näin.
- Pysähdy, varo.

Keltainen valo toimii ikään kuin varoituksena ja muistuttajana. Tilanteeseen ja toimintaan voi puuttua varoittamalla max. kaksi kertaa keltaisella. Keltainen merkki muistuttaa, että kannattaa olla hyvin tarkkana käytöksen suhteen, ”pelivara” on vähissä. Usein jo pelkkä aikuisen vilkaisu liikennevalojen suuntaan on tehokas ”ojentaja”.

Punainen valo

- Nyt menee huonosti, ei!
- Seis, pysähdy.

Kun punaista valoa näytetään, tilanne pitää selvittää. Punainen valo ei ole rangaistus, mutta se johtaa aina palkkion tms. menetykseen. Punainen valo näytetään aina suoraan aggressiivisesta käytöksestä (esim. lyöminen, tavaroiden rikkominen..), tällaisessa tilanteessa ei mennä keltaisen kautta.



Punaista valoa näytetään, kun tilanne menee siihen pisteeseen, että se pitää erikseen selvittää ja siitä tulee jokin seuraamus. Lapsiryhmässä ei tarvitse varsinaisesti rangaista ketään huonosta käytöksestä, vaan jätetään palkitsematta, jos ei toimi sovitusti tai toivotusti.

Toisinaan punainen valo vaatii **rauhottumishetken ”harmin paikalla” tai jäähyenkillä**, ennen kuin tilannetta voidaan alkaa selvittää. Jäähyaika on usein lapsen ikävuosien määrä minuutteina rauhassa hiljaa istuskellen ja mietiskellen. Aika aletaan laskea vasta, kun lapsi istuu rauhassa eikä käyttäydy häiritsevästi. Jäähyenkillä / harminpaikalla olo ei tulisi olla rangaistus, vaan antaa aikaa rauhoittua, jotta asia ja tilanne päästään selvittämään. Jäähyä valvoo aina aikuinen, joka ei kuitenkaan ”pidä seuraa” lapselle, vaan valvoo jäähyajan sujumista ja pitää muut lapset pois paikalta. Mikäli jäähyenkillä alkaa älyttömästi pelleillä tai uhitella, aika voi alkaa alusta tai siihen voidaan lisätä ”jäähy” minuutteja. Aikaa voi mitata esim. sektorikellolla (time timer) tai tiimalasilla. Jos näitä ei ole käytössä ja aikuinen käyttää esim. omaa kelloaan, on tällöin hyvä toisinaan kertoa, paljonko aikaa on jäljellä. Kun aika umpeutuu, on tilanteen selvittämisen aika.

Tilanteiden selvittäminen käydään läpi sillä porukalla, joka tilanteessa oli mukana. Se voi olla esim. syiden ja seurausten selvittelyä sanallisesti tai kuvien avulla (mm. sarjakuva piirtäminen) sekä erilaisten tapojen miettimistä, miten olisi voinut toimia toisin ja välttää tilanteen kehittymisen väärään suuntaan. Tilanteen selvittelyn loppuun kuuluvat tietysti myös mahdolliset anteeksipyyntöt ja tietenkin lapsen tsemppaus, jotta jatkossa toiminta sujuisi paremmin.



Aiheeseen ”käytöksen liikennevalot ja harminpaikka” liittyvät omat muistiinpanot:



5 SOPIMUKSET JA SÄÄNNÖT

Tarinoiden avulla ja pohtimalla yhdessä sääntöjä, pyritään konkretisoimaan lapselle sääntöihin liittyviä tilanteita ja tuntemuksia ja annetaan lapselle ajattelemisen aihetta ja vaikutusvaltaa päätöksentekoon. Samalla opitaan myös empatiataitoja.

Seuraavat tarinat ja toimintaohjeet ovat suoria lainauksia lähteestä:

Lions Quest -ohjelma; Vatupassi, 25.

Aikuinen kertoo lapsille neljä eri tarinaa. Jokaisen tarinan jälkeen mietitään yhdessä, minkälainen sopimus auttaisi siinä tilanteessa luomaan hyvää mieltä ryhmään. Sopimukset, joihin tarinat liittyvät ovat: ”Kuuntelen”, ”Odotan vuoroani”, ”Olen ystävällinen kaikille” ja ”Autan muita”.

5.1 ”Kuuntelen”

Ilmari oli innoissaan uudesta salibandy mailastaan, jonka hän oli saanut kummisedältään lahjaksi viikonloppuna. Ilmari halusi kertoa aamupiirissä mailastaan koko ryhmälle, mutta kukaan ei kuunnellut häntä. Sen sijaan ryhmän lapset puhuivat vieruskavereilleen omia asioitaan.

Miltä Ilmarista tuntui? Miten tilanne voitaisiin hoitaa paremmin? Millainen sääntö tällaisiin tilanteisiin olisi syytä luoda?

5.2 ”Odotan vuoroani”

Varpu-hoitaja antoi uudet kauniit väriliidut Nooralle, Jerelle ja Jannelle yhteiseksi väritystehtävää varten. Heti kun hoitaja oli mennyt, Janne otti sinisen väriliidun ja sanoi: ”Tämä väri on vain minua varten. Te ette saa värittää sillä yhtään.” Noora suuttui Jannelle, sillä hän halusi myös ehdottomasti käyttää sinistä väriä.

Miten asia voitaisiin hoitaa reilusti? Millainen sääntö tällaisiin tilanteisiin olisi paikallaan?



5.3 ”Olen ystävä kaikille”

Lapsilla oli hauskaa ja dinosaurus-leikki parhaillaan menossa hiekkalaatikolla. Riikka ja Veera tulivat katsomaan leikkiä. Tytöt kysyivät, pääsisivätkö hekin mukaan leikkiin. ”Ette pääse ja menkää pois töllöttämästä!” Jari vastasi äkäisesti.

Miltä Riikasta ja Veerasta tuntui? Miten tilanne voitaisiin hoitaa paremmin? Millainen sääntö tulisi sopia tällaisia tilanteita varten?

5.4 ”Autan muita”

Samua itketti. Pöydällä oli väritystehtävä, joka tuntui liian vaikealta. Linda huomasi, ettei Samu osannut tehdä tehtävää. Linda kuiskasi jotain Petrille. Yhdessä he alkoivat nauraa Samulle ja nimittelivät Samua tyhmäksi.

Mitä Linda ja Petri olisivat voineet tehdä toisin? Miltä Samusta mahtoi tuntua? Millainen sääntö sopisi tällaiseen tilanteeseen?

(Lions Quest -ohjelma; Vatupassi, 25.)

Vinkki!

Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta voi tilata ”Reilusta ryhmässä – harjoittelemalla sosiaalisten taitojen taitureiksi” - materiaalin, jossa on vinkkejä sosiaalisten taitojen harjoitteluun monimuotoisin tavoin; leikkien, liikkuen, tutkien ja taiteillen. Materiaaliin kuuluu DVD, jossa on opettavaisia kohtauksia Muumien elämästä sekä vihkonen, jossa on DVD:n muumi kohtauksiin liittyviä kysymyksiä keskustelujen vetämiseen sekä ohjeet miten eri taitoja voidaan harjoitella leikin, liikkeen, tutkimisen ja taiteen avulla. Vihossa mukana myös kirjavinkkejä.



Aiheeseen ”sopimukset ja säännöt” liittyvät omat muistiinpanot:



6 PALKKIOJÄRJESTELMÄ – MOTIVOINTI

On todettu, että lapset oppivat uusia asioita helpommin palkitsemisen ja myönteisen palautteen avulla. Lasta motivoi usein perustelut uuden asian oppimisen tärkeydestä ja hänelle koituvasta hyödyistä. Myös erilaiset palkkiojärjestelmät, tavoitetaulukot, sopimukset, taitojen näkyväksi tekeminen, eteneminen opettelussa helpommasta vaikeampaan ja onnistumisen takaaminen tukevat uuden oppimista ja motivoivat lasta. Esimerkiksi yksinkertainen ja miellyttävä palkkiojärjestelmä ovat tarrapalkkiokuvat, joista on usein hyvä apu toivottavan käyttäytymisen tai taidon opetteluun tai ei-toivotusta käyttäytymisestä "poisoppimiseen". (Tampereen kaupungin www-sivut, 2013.)

Aluksi tavoitteet voidaan asettaa hieman matalammiksi, eli vaikka kaikki päivän puuhut eivät heti sujuisikaan 100 % hienosti, tulisi lapsella olla silti mahdollisuus korjata tilannetta tai saavuttaa tavoitteita pienemmin askelin. Jos tavoitteet ovat heti liian korkealla eikä lapsi koe onnistuvansa tai saavuttavansa millään tavoitetta, voi hän heittää koko touhun leikiksi ja lakata yrittämästä. Kannustus tärkeää ja pienetkin onnistumisen hetket tulee huomioida!

6.1 Päivän runko paperille

Päivän ns. ”palkkiotaulua” voi toteuttaa eritavoin. Yksi tapa on, että päivän runko kirjoitetaan tai kuvitetaan paperille. Lapsen kanssa sovitaan jokin kiva palkinto / tavoite mitä lähdetään tavoittelemaan. On mielekäästä, että lapsi voi olla mukana kertomassa mikä voisi olla hänen mielestään mukava tavoite. Tämä on keino osallistaa lasta asian tiimoilta ja lisätä motivaatiota tavoitella jotain itselleen mielekäästä ja kiinnostavaa asiaa. Palkkio voi olla esim. mieleinen leikki, mahdollisuus valita ensimmäisenä oma leikkipaikka tai leikkikaveri tms. Mielikuvitus rajana, mutta aikuisen tehtävä on pitää tavoitteet mahdollisina toteuttaa. Eri puuhien sujumisen myötä lapsi saa ympäröidä toiminnan (esim. toimintaa osoittavan kuvan) paperista. Tämä konkretisoi onnistumisia, muistuttaa tavoitteista ja auttaa ennakoimaan mitä päivä vielä pitää sisällään.

6.2 Palkkiokuvia

Yksi tapa käyttää palkkiojärjestelmää, on että lapsi voi kerätä onnistumisistaan palkkiokuvia. Jokaisen onnistuneen toiminnan (esim. aamupala, aamupiiri, leikki, pukeminen tms.) jälkeen lapsi



saa palkkiokuvan (tarra, leima, liimattava kuva tms.) listaan, johon palkkiokuvat on sovittu laitettavaksi. Kuvan saa palkinnoksi, jos on toiminut sovittujen sääntöjen / ohjeiden mukaan tilanteessa eikä ole tarvinnut esim. punaista liikennevaloa. Päivän päätteeksi kaikki palkkiokuvat lasketaan. Mikäli päivän palkkiokuvat on saavutettu, lapsi voidaan palkita mukavalla tekemisellä.

6.3 Taitovihko

Tehdään lapsille "taito" vihok, joihin lapset pääsevät keräämään esim. leimoja tai tarroja, hyvistä suorituksistaan arjessa ja oppimistaan taidoista. Leimojen ja tarrojen lisäksi vihkoon on hyvä kirjoittaa mistä opitusta taidosta leiman/tarran on ansainnut, esim. osasin kuunnella hienosti kaveria, luin rauhassa kirjaa omalla paikallani tms. Taitojen ei tarvitse olla isoja, pienetkin onnistumiset voidaan palkita. Taitovihon myötä lapsille konkretisoidaan mitä taitoja he ovat jo hienosti oppineet. Kun vihok ovat täynnä taitotarroja/-leimoja, lapset ovat ansainneet yhdessä sovitun palkkion, esim. uintireissu, metsäretki tms. Täysi taitovihko voidaan liittää osaksi kasvunkasiota.

6.4 Koko ryhmän yhteinen juttu

Palkkiokuvista voidaan tehdä myös koko ryhmän yhteinen juttu, jolloin kuvia voidaan kerätä yhteisesti esim. koko viikolta ja keksiä vaikkapa perjantaille jotain erityisempää ja kivaa yhteistä tekemistä lasten toiveiden mukaisesti. Kuvia voidaan kerätä esim. pahvista tehdyn hahmon vaatteita koristamaan, "taitojunan" vaunuihin, pahvisen kuusen koristeeksi jne. Mielikuvitus käyttöön toteutusta mietittäessä.

Vinkki!

Lisää aiheesta sivuilla:

<http://www.tampere.fi/perhejasosiaalipalvelut/neptunus/oppaatjakuvat.html>



Aiheeseen ”palkkiojärjestelmä – motivointi” liittyvät omat muistiinpanot:

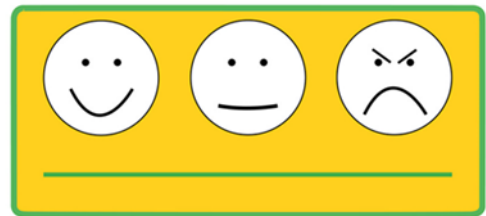


7 TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA NIMEÄMINEN

Tunteiden hahmotuksen (tunnistaminen, nimeäminen, reagointi) kehittymisen tukena voi käyttää erilaisia visuaalisia keinoja ja kuvallista materiaalia. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että tunteita nimetään lapsen kanssa arjen tavallisissa tilanteissa ja mietitään ja harjoitellaan yhdessä hyväksytyjä tunteiden purkamiskeinoja. Erilaisten kuvien avulla voidaan keskustella lapsen kanssa, miltä jokin asia tai tilanne on hänestä tuntunut. Harjoitusten tavoitteena, että lapsi oppii hyväksymään ja nimeämään erilaisia tunteita, näkemään oman osuuden riitatilanteissa, ilmaisemaan suuttumusta sanallisesti sekä pyytämään anteeksi.

7.1 Miltä minusta tuntuu / tuntui?

Lapsen voi olla vaikea kertoa ja sanoittaa miltä jokin asia on tuntunut tai tuntuu, mutta kuvista näyttämällä lapsi voi saada apua ja tukea näiden asioiden kertomiselle. Kuvan alle voidaan laittaa myös lankaan kiinnitetty liikuteltava helmi, jonka voi siirtää oikean kuvan alle osoittamaan



tunnetilaa. Kun lapsi osoittaa tietynlaista kuvaa tai siirtää helmen kuvan alle, voidaan lähteä viemään keskustelua eteenpäin ja kertomaan kuvan mahdollisista tuntemuksista ja samalla kysyä lapsen ajatuksista ja tunteista. (Tampereen kaupungin www-sivut, 2013.) Sanoja ei tule laittaa lapsen suuhun, mutta keskustelua tulee lähteä viemään mahdollisuuksien mukaan eteenpäin ja yrittää auttaa lasta sanoittamaan itse tunteitaan ja mistä nämä mahdollisesti ovat johtuneet. Tilanteet on usein hyvä pilkkoa mahdollisimman pieniksi ja käydä niitä askel askeleelta läpi, jotta lapsi oppii tunnistamaan itsessään tapahtuvia reaktioita sekä syys-seuraus suhteita. Yhdessä voidaan myös turvallisesti miettiä, mikä tilanteessa on vaikuttanut näiden tunteiden syntymiseen jne. On tärkeää muistuttaa, että kaikki tunteet ovat oikeita ja sallittuja ja niitä saa myös näyttää!

Lisää aiheesta esim. sivulta:

<http://www.tampere.fi/perhejasosiaalipalvelut/neptunus/oppaatjakuvat.html>

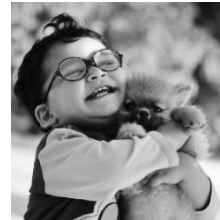


7.2 Tunnemittari -askartelu

Lapset saavat pahvista leikatun neliön, johon aikuinen on piirtänyt nelikentän. Jokaiseen lokeroon piirretään kasvot, jotka kuvaavat eri tunnetilaa (iloinen, surullinen, vihainen, väsynyt). Taulun yläreunaan voidaan kirjoittaa ”Minä olen nyt” ja kuvien alle tunteiden nimet. Keskelle askarrellaan pahvista viisari, joka kiinnitetään haaraniitillä tauluun. Viisaria liikuttamalla lapsi voi ilmaista omaa mielialaansa muille. (Lions Quest -ohjelma; Vatupassi. 90.)

7.3 Erilaiset kuvat kasvoista ja kasvojen ilmeistä

Erilaisten kuvakorttien avulla voidaan lasten kanssa opetella tunnistamaan ihmisten kasvoista erilaisia ilmeitä ja näiden ilmeiden myötä päästään miettimään kuvan tunnelmaa ja mahdollisia tunteita ilmeiden taustalla. Keskustelua voi myös rikastuttaa esim. miettimällä mistä mikäkin tunnelma voi johtua, mitä voisi tehdä, jotta tunnelma muuttuisi tms.



Esimerkiksi miltä näyttää surullinen ihminen? Mistä voi tulla surulliseksi? Mikä auttaisi surullisuuteen? Miltä näyttää yllättynyt ihminen? Mitä hän mahdollisesti ihmettelee tai mistä voi olla yllättynyt? jne.

7.4 Kiukkunappi

Lapset saavat miettiä minkälaiset asiat saavat hänet helposti suuttumaan eli mitkä ovat hänen henkilökohtaiset ”kiukkunappinsa”. Lapsilla saattaa olla erilaiset ärsytyskynnykset ja mielikuvanapin avulla voidaan kuvitella niitä tilanteita, joissa toinen painaa lapsen kiukkunappia, ja saa hänet suuttumaan. Aikuinenkin voi kertoa omista napeistaan. Esim. Aikuista voi alkaa suuttuttaa, jos on juuri siivonnut ja lapset juoksevat kuraisilla kengillä tai jos tarjolla on hyvää ruokaa eivätkä lapset haluakaan syödä. Jokainen lapsi kertoo tai käy kuiskaamassa aikuiselle yhden oman kiukkunappinsa. Aikuinen voi myös kirjata nämä muistiin. (Lions Quest -ohjelma; Vatupassi. 82–83.)



7.4.1 Oman kiukkunapin ilmaiseminen ja anteeksi pyytäminen

Johdantotarina aiheeseen;

Nalle sanoo haluavansa leikkiä aikuisen kanssa piilosta. Aikuinen sanoo: ”Ei nalle, sinä saat nyt pysyä omassa korissasi.” Nalle sanoo: ”Painoit nyt minun kiukkunappiani.”. ”Anteeksi nalle, ei ollut tarkoitus. Halusin vain sanoa, että juuri nyt emme voi leikkiä, mutta sovitaan, että leikitään enne päivän päättymistä.” (Lions Quest -ohjelma; Vatupassi. 82–83.)

Kysytään lapsilta, millä tavalla nalle esti riidan syntymisen? Entä aikuinen?

Aikuinen voi myös demonstroida tilanteita, joista lapset kertovat suuttuvansa. Ne, joiden kiukkunappiin asia kolahtaa, sanovat ”Painoit minun kiukkunappiani.”. Sitten kysytään ehdotuksia siitä, miten aikuinen nyt pyytää anteeksi ja aikuinen toimii ehdotetuilla tavoilla. (emt.)

Harjoitusta voidaan edelleen jatkaa vaikkapa näin:

Lapset jaetaan sattumanvaraisesti pareihin, esim. samanväriset hiukset. Pidempi hiuksinen on aluksi se, jonka kiukkunappia on painettu. Koska ei ole tarkoitus, että lapset harjoittelevat huonoja asioita, lyhempi hiuksinen valitsee jonkun kiukkunapin (myös aikuinen voi antaa aiheen) ja sanoo: ”Nyt minä olen leikisti tönäissyt sinua...”. Toinen parista harjoittelee sanomaan: ”Nyt sinä painoit minun kiukkunappiani.” Lyhempi hiuksinen pyytää anteeksi ja sitten vaihdetaan osia. (emt.)

Sovitaan vielä, että kun joku ilmaisee kiukkunappiaan painetun, toiset ottavat asian vakavasti ja omalta osaltaan harjoittelevat silloin anteeksi pyytämistä. Asiaan voidaan palata esim. viikoittain ja keskustellaan siitä, kuinka moni on uskaltanut kertoa kiukkunapeistaan ja kuinka moni on muistanut harjoitella anteeksi pyytämistä. (emt.)



Aiheeseen ”tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen” liittyvät omat muistiinpanot:



8 TUNNEILMAISUN TUKEMINEN JA TUNTEIDEN SÄÄTELY

8.1 ”Riehakas Rekku”

Otetaan toimintaan ja erilaisiin tilanteisiin mukaan käsinukke / pehmolelu, jonka avulla opetellaan toiminnan ja tunteiden säätelyä sekä toivottavaa käytöstä.

Rekku on vilkas vilperti eikä millään malttaisi pysyä paikallaan, vaan olisi koko ajan menossa ja touhuamassa. Lapset pääsevät opastamaan miten Rekun tulisi eri tilanteissa toimia, mitä tulisi muistaa ja oppia, jottei esim. häiritse kovasti muita ja ole koko ajan vain villinä.



Rekkua saa myös pajata ja pitää hyvänä, halia ja silittää. Tärkeää on muistaa, ettei Rekku tykkää yhtään retuuttamisesta, lyömisestä tai satuttamisesta vaan kaipaa hellää ja rauhallista kaveria ja rapsuttelua.

8.2 Tunnetelttä



Tähkätaskun päiväkodissa Ylöjärvellä on kehitetty tunnetaitokasvatuksen menetelmäksi tunnetelttä, jonka avulla harjoitellaan ja vahvistetaan tunneilmaisua ja itseilmaisua. Toimintaan kuuluu tunteiden nimeämistä, tunnistamista ja tunteiden käsittelyn harjoittelua. Tärkeää on luoda lapsille mahdollisuuksia erilaisten tunteiden ja tunnelmien kokemiseen.

Aistihuoneeseen rakennetaan leikkivarjosta tunnelmallisesti valaistu telttä, tunnetelttä. Lapset istuvat piirissä lattialla säkkituolit selkänoinaan. Tuokioon osallistuu kerrallaan n.3-5 lasta ja kaksi aikuista. Toinen aikuinen ohjaa tuokiota ja toinen avustaa tarpeen mukaan.



Tuokioon saavuttaessa ohjaava aikuinen on valmiina tellassa ja kutsuu lapset sisään teltaan yksitellen. Aikuinen osoittaa lapsille istumapaikat. Kun kaikki ovat päässeet paikoilleen, kuunnellaan hetki instrumentaalista musiikkia. Kuuntelun jälkeen lapset kertovat vuorotellen millaisia tunteita, tunnelmia ja mielikuvia musiikki heissä herätti.

Tunteiden nimeäminen ja tunnistaminen: Jokainen lapsi saa vuorollaan tutkia ”ilmekuvaa” ja kertoa, miltä kuvan ihmisestä mahtaa tuntua ja miksi. Lasta haastatellaan kysymällä esim. ”Onko sinusta joskus tuntunut samalta? Missä tilanteessa tai mitä silloin oli tapahtunut?”

Tunnetatteri: Aikuiset esittävät pöytäteatterinukeilla pienen näytelmän, joka on toisinto jostain ryhmässä oikeasti tapahtuneesta vuorovaikutustilanteesta, jonka ratkaiseminen tai selvittäminen on ollut haasteellista. Tapahtuma voi käsitellä esim. tilanteita, joissa joku on jätetty leikin ulkopuolelle, seurassa on kuiskittu, ei ole pyydetty anteeksi tms. Esitys lopetetaan ongelmakohtaan, jonka jälkeen pohditaan yhdessä, missä meni pieleen ja lapset voivat ehdottaa tilanteeseen hyviä ja oikeita ratkaisuja. Sitten lapset näyttelevät tilanteen uudelleen valitsemallaan ratkaisulla.

Luonnollinen kosketus: Pareittain, peräkkäin istuen, lausutaan yhdessä loru, joka samalla ”kuvitetaan” kaverin selkään silittellen, taputellen jne.

Ystävällinen ajatus: Kukin vuorollaan antaa vierustoverille ”helisevän huivin” ja sanoo kaverille jotain ystävällistä. Tuokion jälkeen poistutaan tilasta rauhallisesti ja hyvillä mielin!
(Tähkätaskun päiväkotit, Ylöjärvi, Nina Toivonen ja Katja Halttula.)

Vinkki!

Yllä oleva kuva ei ole todellinen kuva tilanteesta. Mikäli mahdollista tunneharjoitteluun voisi varata kokonaisen pienen huoneen, jonka voisi rakentaa kankaista, tyynyistä, patjoista ym. pehmoiseksi, telttamaiseksi ja aistikkaaksi tunnehuoneeksi.



8.3 Kiukun hallinta

Arki on täynnä tilanteita, jotka voivat aikaansaada kiukun, pettymyksen ja turhautumisen tunteita. Toisinaan lapset voivat olla pulassa näiden tunteiden kanssa, jos heidän kanssaan ei ole harjoitettu hyväksyttävää tunteiden ilmaisua. Lasten kanssa on tärkeää harjoitella kiukunhallintaa ja sosiaalisesti hyväksytyjä tapoja kiukuntunteen purkamiseen. Hyvin keskeisiä asioita kiukunhallinnan opettelussa ovat vaihtoehtojen antaminen ja niiden mallittaminen omalla käytöksellä. (Tampereen kaupungin www-sivut, 2013.)

8.3.1 Kiukun purkaminen sallituin keinoin

Mikäli lapsi on niin kiukkuinen, että alkaa olla fyysinen uhka itselleen ja muille eikä tässä kohtaa heti jäähyenkki / harmin paikka toimi, tulisi lapselle antaa mahdollisuuksien mukaan muita keinoja purkaa kiukkunsa. Muutamia hyviä keinoja on antaa lapselle rauhalliseen tilaan esim. pahvilaatikko, sanomalehtiä tai puhelinluettelo, joita lapsi voi kiukussaani repiä paloiksi ja saada näin oloaan tasoittumaan. Lapsi voi myös huutaa kiukkunsa esim. tyynyyn tai roskikseen, jolloin kiukku yritetään ulkoistaa ja siirtää johonkin toiseen paikkaan. Hyvänä tapana voi olla myös kiukun huutaminen esim. paperi myttyyn, jonka voi vielä tämän jälkeen rypistellä ihan pieneksi ja heittää roskiin tai huutaa vessan pyttyyn ja tämän jälkeen huuhtoa kiukku alas vessasta. Olipa tilanteen ratkaisuksi käytetty asia tai tavara mikä hyvänsä, tulee tilanne käsitellä ja keskustella lapsen kanssa aina läpi kun lapsi on alkanut rauhoittua ja on jo vastaanottavaisempi.



Kuva: <http://www.tampere.fi/perhejasosiaalipalvelut/neptunus/oppaatjakuvat.html>



8.3.2 Laske viiteen ja rauhoitu

Olisi hyvä opettaa lasta laskemaan viiteen ja samalla antamaan aivoille hieman rauhoittumisaikaa. Lasta on hyvä neuvoa hengittämään rauhallisesti ja syvään viisi kertaa. Kun on vähän ehtinyt sulatella kiukkuaan, voi olla helpompi lähteä miettimään järkeviä ristiriidan ratkaisukeinoja. (Lions Quest -ohjelma; Vatupassi. 101–102.) Rauhallista viiteen laskemista ja hengittelyä voi vielä tukea ohjaamalla lasta pitämään kättään vatsansa päällä. Aikuinen voi näyttää tilanteessa mallia ja laskea ja hengittää lapsen kanssa yhdessä rauhaksiin.

8.3.3 Ole hetki itsekseksi

Joskus on hyvä mennä hetkeksi erilleen muista, jos on oikein kiukkuinen. On parempi hieman rauhoittua ensin ja vasta sitten lähteä miettimään miten tilannetta voisi alkaa selvittää. Silloin ehtii miettiä myös omaa osuuttaan riitaan ja pystyy selvittämään tilanteen oikean kulun ilman suurta tunnekuohua. (Lions Quest -ohjelma; Vatupassi. 101–102.)

Lasten kanssa voidaan yhdessä pohtia, miten toisten tulisi toimia, kun he huomaavat, että joku kaveri on rauhoittamassa kiukkuista mieltään? Millaisessa paikassa itse tykkäisi rauhoittua? (emt.)

8.4 Kiukkupaperi -maalauk

Lattialle levitetään mahdollisimman iso paperi, johon lapset saavat maalata kiukkua. Miltä kiukku tuntuu ja näyttää? Työ voidaan myös tehdä pari- tai ryhmätyönä. Seinälle voidaan myös kiinnittää iso kiukkupaperi, jonka luo on mahdollisuus mennä myöhemmin tarpeen vaatiessa rauhoittumaan ja purkamaan kiukkuaan. (Lions Quest -ohjelma; Vatupassi. 102.)



8.5 Kiukku -vihko

Kiukku vihkoon lapsi voi purkaa suuttumuksen ja kiukun tunteitaan, esim. piirtämällä tai vaikka vain suttaamalla sivuja. Kiukku vihko voi toimia yhtenä sallittuna keinona purkaa kiukku konkreettisesti. Kun aikuinen huomaa, että lasta kiukuttaa ja harmittaa, mutta lapsi ei ole vielä valmis tai halukas juttelemaan asiasta, voisi lapsi esim. ottaa kiukku vihon ja kynät ja mennä hetkeksi rauhalliseen paikkaan itsekseen purkamaan ärtymystään kuvallisoin keinoin. Kun isoin suuttumus alkaa olla ohi, tulee lapsen kanssa jutella tilanne läpi ja miettiä mistä kiukku sai alkunsa. Jos lapsi haluaa, hän voi näyttää mitä kiukku vihkoon mahdollisesti piirsi tai suttaili. Myös näistä kuvista aikuinen voi ottaa puheenaiheita lapsen kanssa käytävään keskusteluun, esim. mitä kuvissa on, mitä värejä on käyttänyt, tuntuiko lapsesta jonkin tietyn väriseltä tilanteessa jne.



8.6 Satujen maailma

Erilaisia tunteita voi myös kohdata satujen maailmassa. Saduissa ja kirjoissa voi tutustua erilaisiin tilanteisiin sekä muihin lapsiin, joita suuret tunteet kuohuttavat.

Esimerkiksi kiukun kohtaamista kuvataan mm. kirjoissa:

- Astrid Lindgren: Se pikkuinen Lotta
- Maikki Harjanne: Minttu ei tahdo
- Kristiina Louhi: Aino tahtoo mukaan
- Kristiina Louhi: Ainon äiti on vihainen

(Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut, 2013.)

Myötätuntoa ja suvaitsevaisuutta käsitellään mm. kirjoissa:

- Gösta Knutsson: Pekka Töpöhäntä – kirjat
- Hannele Huovi: Ukon pelto
- Max Velthuijs: Sammakko ja muukalainen
- Marcus Pfitzer: Teppo ja viiruhiiret

(Järvinen ym. 2009, 213.)



- Anthony Browne: Pikku Kaunotar
- Giuseppe Caliceti: Täydellinen tyttö

Anteeksiantaminen on aiheena mm. kirjoissa:

- Leena Laulajainen: Vompatti ja kiukkuinen koala
- Marjatta Kurenniemi: Prinsessa Ehkähuoli ja täti Oikkunen

(Järvinen ym. 2009, 213.)

- Tuula Korolainen: Kissa Killin kiukkupussi
- Sibylle Rieckhoff: Miten olisi anteeksi!

Rohkeus ja pelon voittaminen aiheena mm. kirjoissa:

- Kansansatu: Kolme pukkia
- Tove Jansson: Kuka lohduttaisi Nyytiä?

(Järvinen ym. 2009, 213.)

Rehellisyys aiheena mm. kirjoissa:

- Hannele Huovi: Taikaruukku
- Marjatta Kurenniemi: Kummallinen kynä

(Järvinen ym. 2009, 213.)



Aiheeseen ”tunneilmaisun tukeminen ja tunteiden säätely” liittyvät omat muistiinpanot:



9 ITSETUNNON TUKEMINEN JA ONNISTUMISEN KOKEMUKSET

9.1 Hyvän mielen -vihko



Lapsen kanssa voidaan tehdä yhdessä Hyvän mielen -vihko. Tähän vihkoon voidaan miettiä joka päivä jokin positiivinen asia, mikä on mennyt hyvin, missä lapsi on onnistunut, mikä on ollut kivaa jne. Hyvän mielen -vihon avulla on tarkoitus opettaa lasta tunnistamaan päivän ilonaiheita, omia onnistumisiaan ja tukea itsetuntoa.

Positiivisten asioiden miettimisen myötä päivistä ja toimista tulisi jäädä ennemmin myönteinen kuva päällimmäiseksi mieleen, ei mahdolliset päivän aikana olleet negatiiviset asiat. Hyvän mielen voi saada ihan vaikka vain pienistäkin asioista. Pienetkin ilon ja onnistumisen hetket ovat tosi tärkeitä huomata ja kertoa lapselle.

9.2 Kehu penkki

Jokainen lapsi pääsee vuorollaan istumaan kehupenkkiin. Muut lapset ja aikuiset kertovat kehupenkissä istujalle häntä koskevia positiivisia asioita, antavat kehuja. Kehut voivat koskea esim. sitä, missä asioissa kehupenkissä istuja on taitava, mitä hän osaa hyvin, mitä hänen kanssaan on kiva tehdä yhdessä, miksi hän on erityisen kiva jne.



Kehupenkin tavoitteena on mm. tukea jokaisen kehupenkissä istujan itsetuntoa, luoda positiivisia kokemuksia, tuoda esiin ja tukea onnistumisia ja vahvuuksia jne. Samalla myös muut pääsevät harjoittelemaan positiivisen palautteen antamista ja kehumista, opettelevat tunnistamaan kaverin vahvuuksia ja huomaamaan positiivisia asioita.

Vinkki!

Avainsanoina kehupenkissä ovat myönteisyys, positiivisuus ja itsetuntoa vahvistava voima!



9.3 Omat taitoni; Missä olen hyvä?

Aikuinen kertoo, missä asioissa hän on ollut hyvä ollessaan ryhmän lasten ikäinen. On myös hyvä kertoa niistä taidoista, joita ei osannut, vaikka olisi kovasti halunnut. Lapsille korostetaan, että taitoja on erilaisia. Yksi on hyvä liikunnassa ja toinen piirtämisessä, mutta aivan yhtä tärkeä taito on se, että tulee toimeen muiden kanssa.

Lapsille annetaan tehtäväksi miettiä niitä asioita, joissa he ovat hyviä. Mietintä täytyy tehdä hiljaa, eikä toisille saa vielä kertoa omia taitojaan. Keksittyään lapset saavat tulla kuiskaamaan omat taitonsa aikuiselle, joka kirjaa ne ylös lappuihin. Näin aikuinen pääsee varmistamaan, että jokainen lapsi on keksinyt vahvuuksia ja voi samalla auttaa epävarmaa lasta löytämään taitojaan. Lappuihin kirjoitetaan lapsen nimi seuraavaa harjoitusta varten. (Arvaa kuka -leikki)

(Lions Quest -ohjelma; Vatupassi, 39–40.)

9.4 Arvaa kuka -leikki

Aikuinen on laittanut lasten taitolaput pussiin ja lisännyt sinne myös omansa. Pussista nostetaan yksi lappu kerrallaan. Luettuaan lapun aikuinen kysyy lapsilta: ”Arvaa kuka?” Lapset saavat hetken miettimisaikaa ja vasta aikuisen merkistä saa arvauksia sanoa ääneen. Se, jolle kyseinen taito kuuluu, ei saa paljastaa itseään, ennen kuin pyydetään. Jos ryhmä on kovin pieni, voidaan lapsille tehdä kahdet tai useammat taitolaput. (Lions Quest -ohjelma; Vatupassi, 39–40.)

9.5 Temppu taiturit

Leikkijät seisovat piirissä. Yksi kerrallaan menee piirin keskelle ja tekee jonkin ”tempun” muiden kannustaessa tempun tekijää. Ajatuksena on, ettei tempun tosiaan tarvitse olla erikoinen: yhdellä jalalla seisominen, nenän kaivaminen tai kielen näyttäminen saavat kaikki yhtä valtaiset aplodit. (Vehkalahti, 2007, 25–26.)



Harjoitus lisää itseluottamusta ja ryhmähenkeä sekä aikaansa parhaimmillaan hyvän tunnelman. Harjoitus ei kuitenkaan välttämättä sovi ensimmäiselle harjoituskerralle, koska se vaatii yksittäiseltä esiintyjältä jonkin verran rohkeutta.

Vinkki!

Vaativampi harjoituksesta tulee, jos keskitytään yleisökontaktiin – otetaan kaikkiin katsekontakti, valmistaudutaan temppuun, nautitaan kannustuksesta, innostetaan yleisöä, vaaditaan hiljaisuutta ja tehdään temppu, jolloin yleisö puhkeaa suosionosoituksiin. (Vehkalahti, 2007, 25–26.)



Aiheeseen ”itsetunnon tukeminen ja onnistumisen kokemukset” liittyvät omat muistiinpanot:



10 ERITYINEN HUOMIOIMINEN

10.1 Omat päivät

Ryhmässä voidaan viettää vuorotellen jokaisen lapsen ”omaa päivää”. Omaan päivään kuuluu joukko huomioimisrituaaleja, joita voidaan yhdessä kehittää. Oman päivän viettäjälle kuuluu myös etuuksia ja oikeuksia, esim. hän saa ehkä päättää mieleisensä leikin leikittäväksi, mitä kirjaa luetaan, esittää toivelaulu toiveen tms. Etuisuudet voivat olla pieniäkin, tärkeintä on niiden merkitys. (Vehkalahti, 2007, 24.)

10.2 Viikon tähti

Viikon tähti toiminnan avulla jokaista lasta huomioidaan erikseen erityisesti yhden viikon ajan. Samalla lapsesta saadaan paljon uutta tietoa ja hänen itsetuntoaan vahvistetaan. Toiset lapset oppivat kyselemään ja antamaan palautetta ja huomaamaan toisen lapsen vahvuuksia. Viikon tähti toiminta pohjautuu Lions Quest Vatupassi-ohjelmaan kohtaan ”itseluottamus ja päätöksenteko” (s.40)



Jokainen lapsi saa kunnian olla vuorollaan ”Viikon tähti henkilö”. Viikon tähti valitaan arvonnalla perjantaina. Seuraavalle viikolle valittu tähtihenkilö saa viikonlopuksi mukaansa ryhmän maskotin ja tämän päiväkirjan, mihin kirjataan viikonlopun tapahtumia. Ryhmän maskotti vierailee siis jokaisen lapsen kotona vuorollaan. Viikon tähti saa tuoda kotoaan valokuvia, kirjoja, pelejä, lempi lelunsa jne. jotka ovat hänen mieleisiään ja jotka kertovat hänestä ja hänelle tärkeistä ihmisistä ja asioista ja jotka lapsi haluaa esitellä muille. Viikon tähdellä on koko viikon ajan erityisiä etuuksia, esim. kalenterin päivittäminen aamuisin, saa olla jonon ensimmäinen, saa istua ruokailussa erillisessä pöydässä valitsemiensa ystävien kanssa jne. (Lions Quest -ohjelma; Vatupassi. 40.)



Haastattelu. Viikon tähti haastatellaan viikon aluksi. Lapset kysyvät kukin vuorotellen kysymyksiä ”tähdeltä” ja tähti vastaa niihin tuntemustensa mukaan. Aikuinen kirjaa haastattelun sana sanalta ylös ja voi haluttaessa lukea haastattelun vielä kokonaisuudessaan läpi, kun kaikki kysymykset on kysytty. Haastattelu tulostetaan lapsen kasvunkansioon muistoksi. Haastattelun avulla viikon tähti saa erityishuomiota jokaiselta, kokee olevansa tärkeä ja kiinnostava ja kokee tulevansa kuulluksi. Samalla opetellaan myös suullista ilmaisua kysymysten ja vastausten avulla. (Lions Quest -ohjelma; Vatupassi. 40.)

Kehut. Viikon päätteeksi, ennen kuin uusi viikon tähti arvotaan seuraavalle viikolle, vanha viikon tähti kehuaan. Jokainen lapsi saa vuorollaan antaa palautetta viikon tähdelle siitä, missä tämä on hyvä, miksi tämä on kiva, mitä tämän kanssa on kiva tehdä jne. Kehut kirjataan taas ylös ja tulostetaan lapsen kasvunkansioon. Kehujen kautta viikon tähden itsetuntoa ja hyvää mieltä vahvistetaan ja samalla opetellaan antamaan toisille hyvää ja perusteltua palautetta.

Mitä viikon tähden viikko piti sisällään? Viikon tähden päivistä kannattaa myös pitää pientä päiväkirjaa, jonka perusteella viikon päätteeksi voidaan kirjoittaa puhtaaksi mitä viikon tähti viikon aikana pääsi tekemään ja puuhastelemaan. Tämä viikon kuvaus liitetään myös osaksi kasvunkansiota.

10.3 Olet minulle tärkeä lapseni

Vanhemmille annetaan täytettäväksi moniste. Monisteessa on lauseiden alkua, jotka vanhempien tulee jatkaa loppuun. Päivähoidossa aikuinen voi sitten käydä lapsen kanssa täytetyn monisteen vielä kahden kesken läpi. Moniste liitetään lapsen kansioon muistoksi.

Monisteen lauseet, jotka vanhemmat täydentävät loppuun;

”Sinun kanssasi on mukavaa.....”,

”Sinä olet taitava.....”,

”Haluaisin mennä kanssasi.....”,

”Ilahduin, kun sinä.....”,

”Minä rakastan sinua lapseni.....”,

”Terveisin....”

(Lions Quest -ohjelma; Vatupassi. 44.)



10.4 Mitä tiedämme hänestä

Valitaan pelin aiheeksi yksi lapsi. Muut jakautuvat kahteen joukkueeseen. Joukkueet alkavat vuorotellen kertoa tietoja valitusta lapsesta. Jokaisesta oikeasta tiedosta valittu lapsi antaa yhden pisteen. Jokaisesta väärästä tiedosta joukkue menettää pisteen. Mitä pidemmälle peli etenee, sitä suurempia riskejä joukkueen on otettava voidakseen tarjota lisää tiedonmuruja. Peliä voi pelata myös siten, että aikuinen kyselee joukkueilta lapseen liittyviä kysymyksiä. Peliä voi tietysti pelata myös ilman pisteytystä. (Vehkalahti, 2007. 25.)

Aiheeseen ”erityinen huomioiminen” liittyvät omat muistiinpanot:



11 TURVALLISUUDEN TUNTEEN LUOMINEN

Harjoitusten tavoitteena on mm. tutustua ryhmän toisiin lapsiin, vahvistaa ryhmähenkeä ja sitä kautta tukea turvallisuuden tunteen kehittymistä.

11.1 Nimikävely

Kuljetaan tilassa vapaasti. Jokainen yrittää kertoa oman nimensä niin monelle vastaantulijalle kuin mahdollista. Aikaa annetaan yksi minuutti tai esim. niin kauan kun taustalla soi hiljainen musiikki. Harjoitusta voidaan myös tehostaa erilaisilla ohjeilla. Esimerkiksi musiikin sammuesssa pysähdytään ja kätellään lähintä kaveria ja sanotaan oma nimi. Musiikin jälleen soidessa lähdetään uudelleen liikkeelle. Aikuinen voi antaa myös ohjeita, joiden mukaan tervehditään, esim. pikkusormella, kämmenellä, polvella, varpaalla jne.

11.2 Nimi-rytmi

Leikissä istutaan lattialla piirissä. Yksi kerrallaan sanoo nimensä ja taputtaa nimeensä sopivan rytmin, esim. Lee - (taputus omaan päälakeen) – na (taputus lattiaan). Muut toistavat sekä nimen että taputuksen. Taputuksen sijasta voidaan tehdä myös erilaisia liikkeitä tai eleitä, jotka kuvaavat omaa itseä tai ovat itselle tyypillisiä. Esim. Jos jollakin on tapana taputella vatsaansa, hän taputtelee vatsaansa ja sanoo samalla oman nimensä. Muut toistavat nimen, eleet ja ilmeet mahdollisimman tarkasti. (Vehkalahti. 2007, 13–14.)

11.3 Nimi ja mielipuuha

Istutaan piirissä. Kukin esittelee vuorollaan itsensä ja kertoo oman mielipuuhansa tai harrastuksensa. Esim. Olen Anu ja pidän pyöräilystä. Myöhemmin voidaan mennä vielä kierros, jossa katsotaan kuinka monen nimi ja lempipuuha muistuvat mieleen.



11.4 Hauska adjektiivi -leikki

Tämän leikin avulla voidaan saada ryhmän ujoimmatkin hetkeksi houkutelluksi huomion keskipisteeksi.

Leikki alkaa niin, että pohditaan yhdessä erilaisia adjektiivejä ja miten niiden kuvaamalla tavalla voisi liikkua. Sen jälkeen aletaan liikkua tilassa liioitellen adjektiivin kuvaamaa olemusta. Esim. Heikki hidaskulkee hyvin verkkaisesti ja hitaasti, Reetta Raivokas kulkee vihaisesti kädet nyrkissä, kulmat kurtussa. Hetken aikaa jokainen pysyttelee omassa roolissaan ja sitten aletaan kätellä vastaantulevia esittäytyen samalla heille; ”Reetta raivokas”, ”Katariina ketterä” jne. (Vehkalahti. 2007, 13–14.)

Vinkki!

Jos harjoitukseen halutaan lisää haastetta, voidaan sitä jatkaa esim. seuraavalla tavalla:

Kun vastaantulijaa kätellään, ominaisuudet vaihtuvat ja seuraavassa kättelyssä kuullaan ja nähdään; ”Reetta ketterä” ja ”Katariina raivokas”.

Harjoitusta voi jatkaa myös siten, että jokainen palaa vielä omaan alkuperäiseen ominaisuuteensa. Vuorollaan valitaan kaksi leikkijää, ja muut pysähtyvät katsomaan heidän kohtaamistaan. Tätä jatketaan, kunnes kaikki ovat olleet vuorollaan katsottavina.

(Vehkalahti. 2007, 13–14.)

11.5 Lankaverkko

Lankaverkon avulla opetellaan ymmärtämään, että jokainen lapsi on yhtä tärkeä ryhmän jäsen ja jokaista ryhmäläistä tarvitaan. Samalla vahvistetaan myös ryhmän yhteishenkeä.

Lapset istuvat lattialla piirissä. Aikuisella on kädessään lankakerä. Jokainen lapsi miettii esim. eläimen josta pitää ja nostaa peukun pystyyn merkiksi siitä, että on saanut pohdintana valmiiksi. Aikuinen ottaa lankakerän päästä narusta kiinni ja kertoo ensin oman lempieläimensä. Sen jälkeen hän sanoo valitsemansa lapsen nimen ja heittää lankakerän lapselle pitäen samalla langasta kiinni. Lapsi sanoo oman eläimensä ja heittää kerän eteenpäin. On tärkeää, että jokainen ottaa ensin langasta



kiinni ja sitten vasta heittää kerän seuraavalle. Näin kerästä muodostuu ”hämähäkin verkko”. Aiheina voi olla mikä tahansa, esim. lempiväri, lempiruoka, toiveammatti...

Verkon valmistuttua on hyvä vielä puhua, miten hieno verkko saatiin aikaiseksi. Mitä tapahtuisi, jos yksikin päästäisi irti? Jokaisen lapsen käsi on yhtä tärkeä, jotta verkko pysyy ehjänä. Jokaista lasta tarvitaan tekemään yhdessä töitä ryhmässä.

(Lions Quest -ohjelma; Vatupassi, 19–20.)

11.6 Meidän puu -askartelu

Aikuinen on etukäteen leikannut ruskeasta paperista lehtipuun rungon, joka on liimattu isolle paperille. Lapset kastavat molemmat kätensä sormiväreihin ja painavat kämmenensä kuvan puun lehdiksi. Jos ryhmä on kovin pieni, voidaan tehdä useampia kierroksia. Työn kuivuttua se kiinnitetään esim. oman osaston oveen tai seinälle ryhmän tunnukseksi.

(Lions Quest -ohjelma; Vatupassi, 20.)

Puu työ voidaan toteuttaa myös pienryhmissä. Piirretään isolle paperille puun runko, jonka lapset maalaavat ensi ruskeaksi. Rungon maalaamisen jälkeen lapset painavat kädenjälkiään puun lehdiksi. Pienryhmä toimintana harjoituksessa on hieman enemmän tehtävää jokaiselle lapselle ja mahdollisuus toisenlaiseen yhteistyön syntymiseen ja toisten huomioimiseen.

11.7 Oma tunnus

Leikataan pahvista tietyn muotoisia lappuja, esim. nalle. Lapset kirjoittavat nallen vatsaan oman nimensä. Nallet väritetään ja koristellaan ja valmiita nalleja voidaan käyttää esim. naulakkomerkkeinä tai lapsen oman paikan merkkeinä. Vaihtoehtoisesti nallen korviin voidaan tehdä reiät ja pujottaa nauha läpi. Näin tunnusta voi pitää myös kaulassa. (Lions Quest -ohjelma; Vatupassi, 20.)



Aiheeseen ”turvallisuuden tunteen luominen” liittyvät omat muistiinpanot:



12 SOSIAALISTEN TAITOJEN HARJOITTELU

Harjoitusten tavoitteena on luoda ja tukea ryhmähenkeä ja opetella toimimaan yhteistyössä muiden kanssa.

12.1 Ryhmätyöskentelyä vaativia tehtäviä:

- Neljän hengen joukkueen tulee olla annetulla alueella tai kulkea tietty matka annettujen ohjeiden mukaisesti ja siten, että kaikki koskevat koko ajan toisiinsa. Ohje voi olla esimerkiksi, että maahan koskee 5 jalkaa ja 4 kättä.
- Joukkueen jäsenten tulee yksi kerrallaan pujotella läpi narusta viritetty rata, johon on kiinnitetty kulkusia. Tavoite on kulkea rata niin, ettei selin oleva aikuinen kuule kellojen soivan.
- Joukkueen jäsenten tulee esittää toisilleen pantomiimisesti ohjaajan antamia sanoja, kunnes riittävä määrä sanoja on arvattu oikein
- Joukkueen pitää kulkea tietty matka jaloistaan yhteen sidottuna.

(Vehkalahti. 2007, 29.)

Vinkki!

Ryhmätyöskentelyä ohjaavan aikuisen pitää tuntea lapsi ryhmä ja sen jäsenet sen verran hyvin, että harjoituksia voidaan tehdä turvallisesti. Esim. jos ryhmässä on kovin riehakas ja vauhdikas lapsi, voi kulkeminen jaloista yhteen sidottuna olla haastavaa ja vaarallista. Muista aina huomioida ryhmän dynamiikka ja yksilöllisyys ja aloita harjoitukset helpoimmasta haastavampaan!



12.2 Askartelu taitavista ihmisistä

Lapset jaetaan pieniin ryhmiin. Lapsille annetaan tehtäväksi etsiä lehdistä ainakin 5 kuvaa taitavista ihmisistä. Kuvat leikataan irti ja liimataan isolle paperille. Ryhmät esittelevät lopuksi yhdessä työnsä muille ryhmän lapsille kertoen lyhyesti joka kuvasta. (Lions Quest -ohjelma; Vatupassi. 43.)

12.3 Hassunkuriset eläimet

Jaetaan lapset 3-5 hengen ryhmiin. Aikuinen kertoo, että nyt harjoitellaan oman vuoron odottamista ja ryhmätoimintaa. Ryhmälle annetaan yhteinen iso paperi ja yksi värikynä. Valitaan työn aloittajaksi esim. se lapsi, jolla on eniten nappeja vaatteissaan. Aloittaja alkaa piirtää hassua eläintä. Muut ryhmäläiset voivat keksiä ideoita ja kannustaa piirtäjää. Aikuinen ottaa piirustusaikaa, esim. 1min. ja äänimerkistä piirtäjä vaihtuu. Uusi piirtäjä jatkaa aina edellisen piirtäjän työtä. Näin tehdään kunnes jokainen on piirtänyt vuorollaan. Lopuksi ryhmäläiset keksivät valmiille eläimelle nimen ja esittelevät se muille. Eläimestä voidaan myös keksiä, esim. mitä se syö, missä se asuu, mikä on se lempi puuha jne. (Lions Quest -ohjelma; Vatupassi. 71.)

12.4 Värien etsiminen

Aikuinen on etukäteen valmistanut erivärisistä kartongeista leikkaamalla 3-4 palan palapelejä. Opettaja laittaa kiertämään taikapussin, joista lapset nostavat vuorotellen värillisen palapelin palan. Lapset etsivät oman ryhmänsä värin perusteella. Lapsille annetaan tehtäväksi etsiä lehdistä asioita ja esineitä, jotka ovat samanvärisiä kuin heidän ryhmäväriinsä. Kuvat liimataan ryhmän isolle paperille. Lopuksi lapset voivat esitellä muille ryhmille minkä värisiä ja mitä kuvia löysivät lehdistä. (Lions Quest -ohjelma; Vatupassi. 75.)





12.5 Hirviö hyökkää -nimipeli

Pelaajat istuvat tai seisovat piirissä ja keskelle valitaan yksi pelaaja hirviöksi. Aikuinen sanoo jonkun leikkijän nimen, tämä kiljaisee ja hirviö alkaa hitaasti lähestyä huutanutta leikkijää toistaen tämän nimeä hirviömäisellä äänellä. Hirviöltä pelastuu ainoastaan ”amuletti” avulla, joka on annettu jollekin leikkijälle piirissä. Piirin tulee pelastaa hirviön uhri kierrättämällä amulettia kädestä käteen. Jos uhri ehtii saamaan sen, hän nostaa sen hirviötä kohti ja sanoo jonkun toisen leikkijän nimen. Hirviön on tällöin vaihdettava kohdettaan. (Vehkalahti. 2007, 32.)

Vinkki!

Tämä peli vaatii onnistuakseen harjoittelua ja toistoa, jotta lapset oppivat ja hoksaavat mistä on kyse. Onnistuessaan peli on lapsille varsin mieleinen.

12.6 Kissa ja lintu

Yksi pelaajista valitaan kissaksi ja toinen linnuksi. Muut pelaajat asettuvat sokkeloksi, jossa on 3-5 jonoa vierekkäin. Kun sokkelossa seisovat pelaajat ovat kasvot aikuiseen päin ja asettavat kätensä vieruskaverin harteille, muodostuu yhdenlainen sokkelo. Kun he kääntyvät sivuttain ohjaajaan ja taas nostavat kätensä vieruskaverin harteille, sokkelo ja reitti muuttuvat. Lintu pakenee kissaa sokkelossa. Joku pelaajista tai ohjaaja huutaa aina välillä ”HEP”, jolloin kaikki kääntyvät ja sokkelo muuttuu. Tavoitteena on yhteistuumin auttaa lintu pakenemaan kissaa. (Vehkalahti. 2007, 32.)

Vinkki!

Tämä leikki ei ole helppo ja vaatii onnistuakseen hieman isompia lapsia ja muutaman kerran harjoittelua.

12.7 Lumivyöry

Lapset istuvat piirissä musiikin soidessa. Aikuinen voi pyytää yhtä lapsista kävelemään kanssaan. Kävelijät tekevät kierroksen piirin keskellä. Sitten he erkaantuvat toisistaan ja pyytävät kumpikin mukaansa jonkun toisen piirissä istujan. Näin jo neljä istujaa kiertävät kävellen ympyrää. Hekin



erkaantuvat ja pyytävät taas jonkun uuden kumppanin niin että liikkeellä on tämän jälkeen kahdeksan kävelijää. Kävelijöiden tulee nimenomaan kävellä, ei juosta tai pomppia. Kun piiriin jää istumaan enää vain muutama lapsi, ei heitä käydä enää hakemassa kävelyille (koska pareja ei riitä), vaan piirissä istujat alkavat yrittää koskettaa jotakuta kulkijaa. Kosketus tulee tapahtua niin, että istujat pysyvät kuitenkin koko ajan paikassaan kiinni jollakin tapaa, esim. jalkapohjalla. Se, jota on kosketettu, istuu paikalleen ja yrittää myös kalastaa kävelijöitä. Kun piirin keskellä kävelee enää vain yksi leikkijä, jota ei ole kosketettu, voi lumivyöry leikki alusta uudelleen. (Lasten keskus. 2002, 19.)

12.8 Halaus

Lapset liikkuvat musiikin mukaan tilassa. Aikuinen katkaisee musiikin aina välillä ilmoittaen kuinka monta lasta tarvitaan halaukseen. Aluksi kaksi lasta halaa toisiaan, mutta halaajien määrää lisätään koko ajan, niin että lopuksi voidaan halata kaikki yhdessä kasassa.



Aiheeseen ”sosiaalisten taitojen harjoittelu” liittyvät omat muistiinpanot:



13 ERILAISUUS

Tavoitteena on, että lapset opettelevat tunnistamaan ja hyväksymään erilaisuutta ja erilaisia lähtökohtia. Tärkeää on myös, että lapsi ymmärtää olevansa arvokas juuri itsenään ja omanlaisenaan.

13.1 Erilaiset perheet

Mietitään yhdessä, mitä sana perhe tarkoittaa ja mikä on lapsen merkitys perheessä. Lapsia pyydetään keksimään erilaisia perheitä, esim. äiti ja 3 lasta tai äiti, mummi ja yksi lapsi. Apuna voi käyttää virikekuvia erilaisista perheistä. Aikuinen voi piirtää taululle tai isolle paperille lasten ehdotuksia. Keskustellaan piirissä millaisia kunkin lapsen perheet ovat. (Lions Quest -ohjelma; Vatupassi, 21.)

13.2 Hauskat perheet

Jaetaan lapset pieniin ryhmiin. Aikuinen nimeää järjestyksessä lasten lukumäärän mukaan ÄITI, ISÄ, LAPSI, SISKO, VELI, MUMMI, UKKI, SETÄ, ENO, TÄTI. Kaikki äidit muodostavat yhden ryhmät, isät omansa, lapset omansa jne.

Tehtävänä on etsiä ja leikata perheenjäsenten ja lemmikkieläinten kuvia lehdistä. Näistä kuvista muodostetaan perhe paperille. Lapset voivat keksiä nimet ja iät perheen ihmisille. Aikuinen voi auttaa kirjoittamaan nimet työhön. Perheen jäsenille voidaan myös keksiä ammatit, harrastukset jne. Lopuksi työt esitellään muille ryhmille. (Lions Quest -ohjelma; Vatupassi, 22.)

13.3 Salapoliisi

Yksi lapsista on salapoliisi ja poistuu hetkeksi tilasta. Tällä välin muut leikkijät valitsevat, kuka heistä on salaperäinen henkilö. Kun salaperäinen henkilö on valittu, salapoliisi lähtee tekemään työtään. Salapoliisin tehtävänä on selvittää kysymyksiä tehden, kuka on salaperäinen henkilö. Poliisin kysymyksiin muut saavat vastata vain *kyllä* tai *ei*. Kun salapoliisi on ratkaissut arvoituksen, valitaan uusi poliisi ja salaperäinen henkilö.



13.4 Silmä -diagrammi

Lapsille kerrotaan, että nyt tehdään tutkimus oman ryhmän lasten silmien väristä. Lapset tarkastavat peilistä, minkä väriset silmät heillä on. Aikuinen piirtää malliksi omat silmänsä paperille. Paperit jaetaan kaikille ja jokainen piirtää ja värittää siihen omat silmänsä.

Lasten saatua silmäkuvansa valmiiksi, opettaja ottaa esille valmiin diagrammi-pohjan. Lasten kanssa luetaan värit ja selvitetään diagrammin idea. Sen jälkeen lapset saavat tulla kiinnittämään omat paperinsa oikeaan paikkaan.

Lopuksi tarkastellaan yhdessä silmätutkimuksen tuloksia ja huomataan, että jo pelkästään silmän värien perusteella saadaan aikaan erilaisuutta. Lasten kanssa voidaan miettiä tai toteuttaa myös muita tutkimuksia oman ryhmän lapsista. Aiheita keksitään yhdessä lasten kanssa. Tärkeää on aina muistaa hienotunteisuus vertailussa, sekä samalla opettaa lapsia hyväksymään erilaisia piirteitä itsessään ja toisissa. (Lions Quest -ohjelma; Vatupassi, 35.)

13.5 Erilaiset nallet

Lapset saavat kertoa, minkälaisia nalleja heillä on kotonaan. Huomataan, että nalleja on olemassa monenlaisia; monen värisiä, erikokoisia jne. Aikuinen antaa lapsille monisteen, missä on muutaman erilaisen nallen kuva. Lapset saavat värittää nallet haluamallaan tavalla. Lapset jaetaan pieniin ryhmiin ja ryhmissä vertaillaan kunkin värittämiä nallekuvia. Aikuinen antaa kysymyksiä lapsille pohdittavaksi, esim.: ”Montako erivärisiksi väritettyä nallea teidän ryhmästäanne löytyy?”, ”Löytyykö kahta aivan samanlaista nallea?”, ”Mitä eroja teidän nalleissanne on?” jne. Lopuksi voidaan pienryhmissä vertailla myös lapsia keskenään; ”Löytyykö lapsilta samaa väriä vaatteista?”, ”Onko kaikilla sama määrä sormia?”, ”Onko kaikilla saman pituiset hiukset?” jne.

(Lions Quest -ohjelma; Vatupassi, 36.)

Vinkki!

Päiväkodissa voidaan pitää myös nalle päivä, jolloin päästään konkreettisesti toteuttamaan ”erilaiset nallet” -tutkimusta!



Aiheeseen ”erilaisuus” liittyvät omat muistiinpanot:



14 RAUHOITTUMINEN JA RENTOUTUMINEN

14.1 ”Lepokolo”

Lapset tarvitsevat päivittäin tilaisuuksia rauhalliseen olemiseen ja rentoutumiseen. Sekä kotiin että päiväkotiin voi yrittää järjestää ja rakentaa erilaisia ”piilopaikkoja” hetken lepoetkiä varten, ns. lepokoloja. Hiljaisena lepokolona voi toimia esim. iso pahvilaatikko, säkkituoli, patjamaja, ison pöydän alle rakennettu pieni pehmainen majapaikka, isoista tyynyistä tehty pehmainen kasa tms.

Vinkki!

Lisää rentoutuminen aiheesta:

<http://www.tampere.fi/perhejasosiaalipalvelut/neptunus/selviytymiskeinot.html>

14.2 Kahdeksikot

Seisotaan rentoina paikoillaan silmät suljettuina. Musiikin soidessa taustalla piirretään aikuisen ohjeiden mukaan ilmaan, esim. pääläella kahdeksikkoja. Seuraavaksi piirretään kahdeksikkoja esim. oikealla kädellä, vasemmalla kädellä, molemmilla jaloilla, polvilla, navalla, pyllyllä jne.

14.3 Sähkötytys- leikki

Tämän leikin avulla on hyvä harjoitella hiljaisuutta ja keskittymistä. Lapsen istuvat piirissä ja pitävät toisiaan kädestä. Kaikki sulkevat silmänsä ja ollaan hiljaa. Aikuinen puristaa viereisen lapsen kättä, joka puristaa taas seuraavan kättä. Näin sähkötytys kulkee koko piirin läpi. Kun aikuinen saa puristuksen takaisin, hän sanoo: ”Kiitos sähkötytysille.” Aikuinen voi vaikeuttaa leikkiä aloittamalla sähkötytys molempiin suuntiin samaan aikaan. Kun leikki on tuttu myös lapsi voi toimia aloittajana. (Lions Quest -ohjelma; Vatupassi, 14.)



14.4 Surinapallo

Lapset istuvat piirissä ja sulkevat silmänsä. Pehmeää palloa lähdetään siirtämään kädestä käteen. Lapsi, jonka kädessä pallo on, surisee. Kaikki pitävät silmänsä suljettuina loppuun asti eli kunnes pallo on kiertänyt koko piirin. Leikki kannattaa leikkiä myös toiseen suuntaan, jotta ensimmäiset ovat myös viimeisiä. (Lasten keskus. 2002, 17.)

Vinkki!

Pallon siirtämistä kädestä käteen voi olla hyvä harjoitella ensi silmät auki.

14.5 Hidastettu toiminta

Kun kaikki tehdään hidastetusti, aikakin tuntuu hidastuvan. Hidastettu liike tukee myös motorista kehitystä ja vaatii keskittymistä ja oman kehon havainnointia. Voidaan järjestää hidastetut juoksukilpailut tai tehdä normaaleja toimintoja syömisestä oven avaukseen hidastetusti. Myös esim. palloleikki ilmapalloa käyttäen on keskittymistä ja voimansäätelyä vaativa kiireetön peli. (Vehkalahti, 2007, 45–47.)

14.6 Yksi minuutti

Toimintatuokion aluksi tai vaikka kesken toiminnankin, kun tuntuu että lapset alkavat käydä levottomiksi, voidaan tehdä ajan hahmottamiseen liittyvä hiljainen ja rauhallinen harjoitus. Lapset nousevat seisomaan, sulkevat silmänsä ja ovat vaiti. Aikuinen sanoo; ”Kun olet sitä mieltä, että on kulunut yksi minuutti, avaa silmäsi ja käy istumaan aivan hiljaa – vaikka toiset vielä jäisivätkin seisomaan”. On tärkeää, ettei meteli puhkea taas valloilleen tämän hiljaisen minuutin jälkeen. Aikuisen hiljainen ja rauhallinen ääni vaikuttavat osaltaan asiaan. (Lasten keskus. 2002, 7.)

Vinkki!

Minuutin ymmärtäminen vaatii, että lasten kanssa on aiemmin jo mietitty ajan määreitä ja mahdollisesti mitattu aikaa. Ilman aiempaa kokemusta minuutti on todennäköisesti hyvin abstrakti käsite ja näin ollen myös harjoitus vaikea.



14.7 Hiljaisuusvala

Tämä on leikki, jossa puhuminen tai ääntely on kielletty. Leikki motivoidaan tarinalla – on ehkä kyse salaisesta piilopaikasta tai kuuroudesta... Hiljaisuusvalaleikkiin voi liittää äänettäviä kommunikointimenetelmiä. Voidaan ehkä opetella hiukan viittomia, pantomiimia tai lähetellä salaisia lappusia. Hiljaisuusvalan tarkoitus on olla jännittävä ja hauska leikki, joka samalla rauhoittaa ryhmää ja tilannetta.

14.8 Parimaalaus

Lattialle tai pöydille laitetaan valmiiksi A3-kokoiset paperit ja paperien viereen pitkät kynät tai siveltimet. Kun lapset saapuvat tilaan, he asettuvat pareittain paperin ääreen ja ottavat yhdessä kynän/siveltimen käteensä. Aikuisen kehotuksesta lapset sulkevat silmänsä ja kääntävät kasvonsa kohti kattoa, jotta ei tule kiusausta kurkkia. Tarvittaessa voidaan käyttää myös liinoja silmien sitomiseen. Ohjeeksi toimintaan annetaan: ”Piirtäkää yhdessä talo. Puhuminen on kielletty.” Ohjeet kuultuaan lasten tulee alkaa liikuttaa yhdessä kynää/sivellintä paperilla. Kun annetaan ohje avata silmät, piirtäminen päättyy. Sitten voidaan tutkia kuinka hullunkurisia tuotoksia parit saivat aikaan. (Lasten keskus. 2002, 11.)

Toiminnassa tulee todennäköisesti esiin lapsen luontainen tapa toimia. Toiset parit piirtävät rauhallisesti ja hyvin määrätietoisesti kun taas toiset parit kamppailevat vallasta kynän käytössä.

14.9 Hirvi hankaa puuta

Istutaan pareittain lattialla selät vastakkain. Toinen parista on tukeva, vahva puu. Toinen on hirvi, joka hankaa kutiavaa selkäänsä voimakkaasti puuta vasten. Hirvi hankaa selän joka puolelta huolellisesti ja puu joustaa, mutta pysyy jyrkänä pystyssä. Kumpikin parista saa hyvän selkähieronnan. Vaihdetaan myös osia.



14.10 Tarinahetket

Tarinointihetki ruokkii mielikuvitusta ja samalla rauhoittaa lapsen kuuntelemaan ja keskittymään. Tyynyt piirissä, teltta tai maja, upottavat sohvat ja säkkituolit, nuotio tai kynttilänvalo ovat elementtejä, jotka osaltaan hidastavat aikaa, luovat elämyksellisyyttä tilanteeseen ja tukevat tarinankerrontaa.

14.11 Rentoutus ja hento kosketus

Rentoutus hetki voidaan toteuttaa myös pienen kosketuksen avulla. Lapset voivat maata lattialla silmät kiinni ja taustalle laitetaan soimaan rauhallinen ja hiljainen musiikki. Aikuiset voivat kulkea tilassa ja koskettaa lapsia varovasti esim. hentoisten huivien, höyhenten, pehmeiden siveltimien ym. avulla. Miellyttävä hento kosketus tulee myös siitä, jos aikuiset ripottelevat paperisilppua lasten päälle sateen tavoin.

Vinkki!

Rentoutus harjoituksia voivat tehdä myös lapset pareittain. Toinen parista makaa lattialla vatsallaan ja toinen parista hieroo varovasti pariaan esim. pallon, siveltimen, sormenpäiden ym. avulla.

14.12 Rentoutustarina

Lapset makaavat lattialla silmät kiinni. Sopivan, rauhallisen musiikin säestyksellä (esim. luonnonäänet, veden lorinat...) aikuinen kertoo tarinaa. Rentoutumisen aikana lapset voivat joko maata paikoillaan tai liikkua hieman tarinan mukana silmät kiinni. Tarinaa kerrottaessa tulee käyttää tarpeeksi aikaa, jotta lapset pääsevät mukaan tunnelmaan.

Tarina voi kulkea esim. seuraavasti:

”Olet kylpyammeessa lämpimässä kylvyssä. Tunnet, miten vesi velloo ympärilläsi ja lämmittää sinua. Varpaasi ovat mukavasti veden peitossa, nilkkasi ovat lämpimät, koko jalkasi ovat lämpimän veden peitossa. Kätesi kelluvat ammeessa sivuillasi, eivätkä paina mitään. Korvasi ovat veden alla ja vesi



lämmittää leukaasi. Kaikki äänet ovat veden vaimentamia ja on helppo unohtaa, että ympärilläsi on mitään muuta kuin lämmintä, mukavaa, ihanaa vettä. Et enää erota, missä kulkee veden ja sormiesi raja. Et tunne varpaitasi, etkä käsivarsiasi. Tuntuu kuin sulaisit lämpimään, ihanaan veteen. Luulisi, että se tuntuisi pelottavalta, mutta sen sijaan se on turvallista ja mukavaa. Tiedät, että pääset halutessasi palaamaan, mutta juuri nyt tuntuu hyvältä vain antaa olla, rentoutua ja sulaa lämpimään veteen.

Sitten tunnet, kuinka kylpyammeen korkki irtoaa ja vesi alkaa hitaasti pyörien valua viemäriin. Se kutittaa hiukan ja tuntuu hauskalta. Ikään kuin jokin kiskoisi sinua leikkisästi kutsuen seikkailuun. Annat periksi mielelläsi ja nautit, kun tunnet, miten sinua viedään lämpimän kylpyveden mukana pyörien ja pyörien kohti pohjaa. Kutittaa, melkein naurattaa. Lämmin vesi ja sinä sen mukana ryöpsähtävät äkkiä vauhdilla ulos viemäriputkesta ja samassa tunnet kuinka ympärilläsi on valtavasti raikasta, viileämpää vettä. Olet meressä. Huomaat äkisti tuntevasi sormesi. Ne tunnustelevat merivettä ympärilläsi. Varpaasi kipristelevät. Tunnet kätesi ja jalkasi hitaasti kerääntyvän takaisin vartaloosi. Tunnet vatsasi palaavan ja liikutat varovasti vuorotellen jokaista ruumiinosaasi kuin varmistaaksesi, että ne ovat palanneet. Tunnet olosi virkistyneeksi. Aivan kuin pystyisit mihin vain. Merivesi kannattelee sinua viileänä ja raikkaana. Jokin välähtää vedessä ja hipaisee käsivarttasi. Ehkä se oli kala. Uit meressä kalaparven halki ja tunnet itsesi yhtä nopeaksi ja sulavaksi kuin pienet, värikkäät kalanpoikaset.

Sitten varpaasi osuvat hiekkapohjaan. Tunnet jokaisen hiekanjyväsien ja nouset seisomaan vedessä. Pääsi nousee veden pinnalle. Lähdet kahlaamaan kohti rantaa. Auriko paistaa ja lämmittää kasvojasi, hartioitasi, käsiäsi. Kahlaat ylös vedestä ja aurinko kuivaa suolaiset vesipisarot iholtasi. Tunnet olevasi valmis mihin seikkailuun tahansa.”

Tarinan jälkeen rentoutumishetki puretaan keskustelemalla siitä, millaisia mielikuvia lapsille tuli, millaisia kaloja lapset kuvittelivat meressä, miltä tuntui sulaa veteen, millaiselle rannalle he rantautuivat jne. (Vehkalahti, 2007. 46–47.)

14.13 Kuvittele että olet, sinulla on, osaat...

Lapset asettuvat rentoon asentoon lattialle ja sulkevat silmänsä. Taustalle laitetaan soimaan hiljaista ja rauhallista musiikkia. Musiikkia kuunnellaan hetki, jonka jälkeen aikuinen sanoo: ”Kuvittele, että olet elefantti. Sinulla on kärsä ja neljä paksua jalkaa ja sinä voit helposti katkoa oksia korkeista puista.



Hitaasti ja vaivatta sinä liikuskelet aarniometsässä. Koko perheesi ja laumasi on lähelläsi. Millaista on elämäsi elefanttina? Mitä tarvitset? Mitä et tarvitse? Jälkeenpäin lapset kertovat kuvitelmistaan ja voivat myös esittää elefanttia. (Lasten keskus. 2002, 13.)

Seuraavaksi lapset voivat keksiä itse mikä haluaisivat olla, mitä haluaisivat osata tms.

14.14 Jääpala

Asetutaan mukavasti rentoon asentoon lattialle ja laitetaan silmät kiinni. Keskitytään ajatukseen, että jokainen on kylmä, juuri pakastimesta otettu jääpala. Se laitetaan pöydälle, jossa se alkaa vähitellen sulaa. Se muuttuu yhä pienemmäksi ja pienemmäksi ja sulaa hiljaa vedeksi. Sulanut vesi valuu ja leviää lämpimälle pöydän pinnalle.

Rentoutumisen aikana aikuisen äänen tulee kuvailla tapahtumia, jolloin suoritus ja eläytyminen helpottuvat. Taustalla voi soida hiljainen veden ääni, jolloin mielikuva sulamisesta vahvistuu.



Aiheeseen ”rauhottuminen ja rentoutuminen” liittyvät omat muistiinpanot:



LINKKI VINKKEJÄ!

ADHD-liiton www-sivut

<http://www.adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/lapset>.

Neptunus: Jäävuoriteoria-lomake

<http://www.tampere.fi/material/attachments/n/5qUzFxubO/jaavuoriteorialomake.pdf>

Neptunus: Neurokognitiivisten erityispiirteiden kuvaukset

http://www.tampere.fi/material/attachments/n/5v2kSYS9E/neurokognitiivisten_erityispiirteiden_kuvaukset.pdf

Neptunus: Taidot ja harjoiteltavat asiat -lomake

http://www.tampere.fi/material/attachments/n/5wUXliIw8/taidot_ja_harjoiteltavat_asiat_lomake.pdf

Neptunus: Kasvutikkaat-lomake

<http://www.tampere.fi/material/attachments/n/5qUzl6hF4/kasvutikkaat.pdf>

Toimiva arki visuaalisin keinoin – opas visuaalisuuteen lasten ohjauksessa

http://www.tampere.fi/material/attachments/t/6C7IuInOe/Toimiva_arki_visuaalisin_keinoin.pdf

Selkeää ja saavutettavaa viestintää

www.papunet.net

Mannerheimin lastensuojeluliitto

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kattapidempaa/tyokalut/lapselle/>

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/



LÄHTEET

Järvinen, Laine, Hellman-Suominen. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Kariston Kirjapaino Oy, Hämeenlinna.

Lasten Keskus. 2002. Leikkejä kouluun ja lapsiryhmille – Löysin rantein; jännittäviä ja rentouttavia leikkejä. Karisto Oy, Hämeenlinna

Lions Clubs international foundatio. Lions Quest -ohjelma; Vatupassi – tasapainoa elämään. Suomen Lions-liitto r.y.

Toivonen, Niina & Halttula, Katja

Tähkätaskun päiväkoti, Ylöjärvi

Vehkalahti, Reetta, 2007: Kehu lapsi päivässä. Lasten keskus, Helsinki.

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2013, viitattu 6.10.2013

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/lapsi_kokeilee_rajoja/

Tampereen kaupungin www-sivut 2013, viitattu 5.10.2013.

<http://www.tampere.fi/perhejasosiaalipalvelut/neptunus/selviytymiskeinot.html>