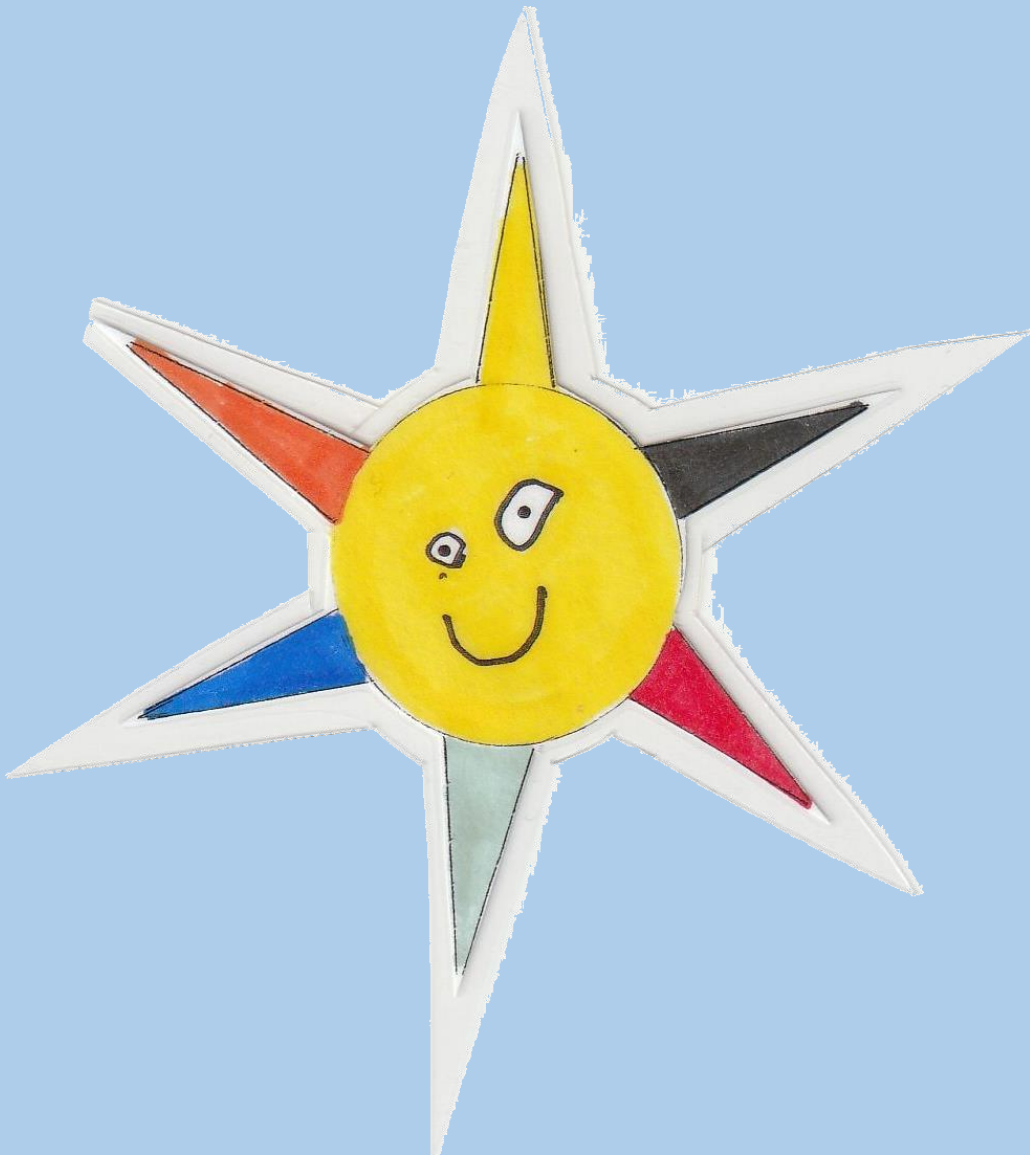


Maria Auranen, Katri Keeninen, Jonna Lipponen

TUNNEKASVATUSMATERIAALI

- 4–5-vuotiaiden lasten tukeminen haasteellisissa tunteissa



SISÄLLYS

KUKA MINÄ OLEN?	3
ILO.....	4
MITÄ ON ILO?.....	5
TARINAT ILOSTA.....	6
ILOHARJOITTEET	8
SURU	9
MITÄ ON SURU?	9
TARINAT SURUSTA	11
SURUHARJOITTEET	13
PELKO	14
MITÄ ON PELKO?	15
TARINAT PELOSTA	16
PELKOHARJOITTEET	18
VIHA	20
MITÄ ON VIHA?	21
TARINAT VIHASTA	22
VIAHARJOITTEET	24
INHO.....	25
MITÄ ON INHO?.....	26
INHOHARJOITTEET.....	29
HÄMMÄSTYS.....	30
MITÄ ON HÄMMÄSTYS?.....	31
TARINAT HÄMMÄSTYKSESTÄ	32
HÄMMÄSTYSHARJOITTEET	33
TUNTEET OSANA MEITÄ KAIKKIA.....	34
TUNNEPELIT.....	36
TUNNEBINGO	36
TUNNERISTINOLLA	36
LÄHTEET	37
Liite 1	38
Liite 2	39

Liite 3	40
Liite 4	41
Liite 5	42
Liite 6	43
Liite 7	44
Liite 8	45
Liite 9	46
Liite 10	47
Liite 11	48
Liite 12	49
Liite 13	50

KUKA MINÄ OLEN?

Piikin tarina lapsille luettavaksi:

Hei, Olen Piikki ja vaikka ette tienneet, olen teille jokaiselle ennestään tuttu! Asun jokaisen ihmisen sisällä ja teistä osa on varmaan tuntenut minut joskus! Minua ei tarvitse pelätä, sillä olen teidän kaikkien oma tunne-Piikki! Yritän auttaa teitä tuntemaan ja pohtimaan omia tunteitanne. Tavallaan me harjoitellaan yhdessä omien tunteiden tuntemista koko elämämme. Voi olla, että tunnun möykkynä rinnassa, kun on paha mieli tai vapinana käsissä, kun jotain uutta tai jännittävää tapahtuu. Voi myös olla, että olet tavannut minut usein nauruna kasvoillasi ja ilona sydämessäsi, kun sinulla on ollut oikein hauskaa.

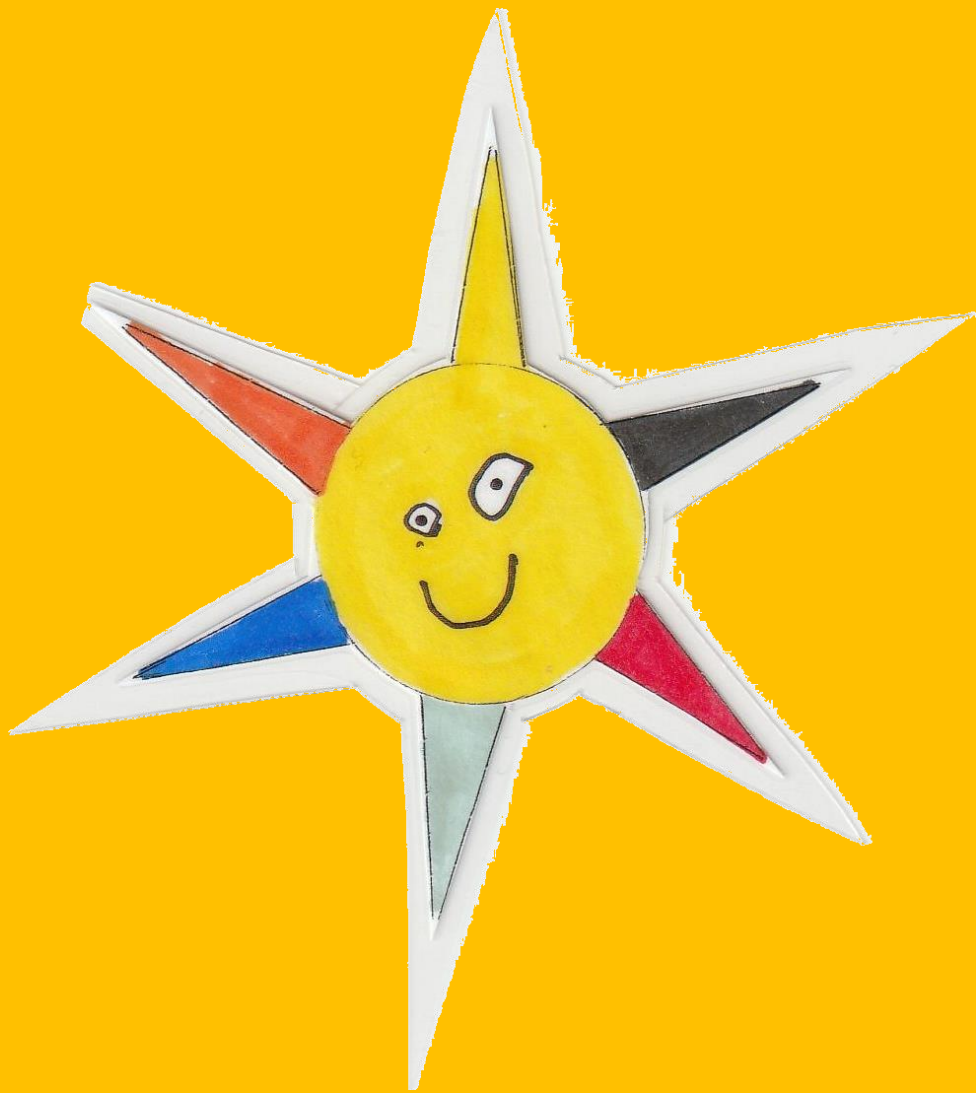
Olen teille jokaiselle aivan omanlainen eli te kaikki voitte kuvitella minut minkä näköiseksi vain! Jokainen myös tuntee minut eri tavalla, mutta ei tiennyt olemassaolostani aiemmin. Nyt voimme kuitenkin tutustua, tervetuloa yhteiselle matkalle!

Piikki on tunnehahmo, joka näyttää hieman auringolta, mutta voi olla toisinaan terävän piikikäs. Piikki voi tuntea monia eri tunteita, mutta tässä materiaalissa käsittelemme Piikin kanssa **kuutta perustunnetta ilo** (keltainen), **suru** (sininen), **pelko** (musta), **viha** (punainen), **inho** (harmaa) ja **hämmästy** (oranssi). Piikillä on kuusi eri sakaraa eli piikkiä, joista jokaisella on eri tunteen omaava väri. Piikin tuntiessa tunteita, hänen kasvonsa muuttuvat tunnevärin mukaisiksi ja ilme tunnetta kuvaavaksi.

Tämä tunnekasvatusmateriaali on tuotettu kehittämistyön tuotoksena Turun ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä. Materiaali on luoto yhdessä lasten ja varhaiskasvattajien tarpeesta. Tarinat ja harjoitteet ovat yhden kehittämistyön kirjoittajan kehittämiä.

Tunnekasvatusmateriaali on hyvä lisä päiväkodin arkeen. Materiaalissa jokaisella tunteella on oma osuutensa, jossa käsitellään tunnetta kolmen osion kautta, joita ovat teoria kasvattajille, tarinat lapsille sekä harjoitteet lasten kanssa tehtäviksi. Lisäksi materiaalikansion loppupuolella on kaksi tunnepeliä. Nämä pelit ovat nimeltään tunnebingo ja tunneristinolla. Lopuksi kansioon on liitettyä tunnekortit, värityskuvat ja tunnebingon- ja ristinollan pelilaudat sekä pelihahmot. Nämä kaikki aineistot ovat mahdollista tulostaa konkreettisiksi materiaaleiksi käytettäväksi lasten kanssa.

ILO



MITÄ ON ILO?

Ilo on myönteisten tunteiden ja hyvän mielen jakamista yhdessä lapsen kanssa. Se vahvistaa lasta ja edistää lapsen kasvua. Ilon kokemus lapsena luo aikuisen mielenterveyden perustaa. Ilo luo pohjaa yhteyden tunteen, kuten rakastumisen tai ystävän kanssa koetun yhteyden kokemiselle aikuisiällä. Ilon ilmaisu viestittää toisille, että kaikki on hyvin.



TARINAT ILOSTA

Karkkipäivä

Tänään on vihdoin lauantai ja se tarkoittaa sitä, että Piikillä on tänään karkkipäivä! Äiti ja Piikki menevät yhdessä kauppaan ostoksille. Piikki auttaa äitiä työntämään kauppakärryjä, jonka takia äiti on iloinen. Piikkikin on iloinen, kun saa auttaa äitiä! Seuraavaksi Piikki huomaa, kun vanha nainen tiputtaa maitotölkin maahan. Piikki auttaa naista ja nostaa tölkin ylös maasta ja antaa sen naiselle. Vanha nainen on todella iloinen ja kiittää Piikkiä. Tämän jälkeen Piikki suuntaa karkkihyllylle. Hän ostaa sieltä ison Aarrearkku-karkkipussin, joka on Piikin lemppari. Tällä tavalla Piikki pohtii: Onpa tänään kiva päivä, koska sain auttaa äitiä ja vanhaa naista, jonka lisäksi sain vielä lempikarkkia, tänään olen todella iloinen!

(Tätä tarinaa voit pohtia yhdessä lasten kanssa tunnekortteja käyttäen.)

Piikin viikonloppu

Piikki heräsi tänään myöhään, koska oli viikonloppu. Piikki käveli keittiöön, jossa äiti oli tehnyt hänelle jo aamiaista. Se oli erikoista, koska Piikin piti yleensä voidella itse oma leipänsä. Nyt se oli kuitenkin valmiina. Seuraavaksi äiti toi isän kanssa Piikin eteen ison lahjakassin. Piikki oli hämmentynyt, sillä hän ei tajunnut, mitä oli tapahtumassa. Sitten äiti ja isä sanoivat ”Hyvää syntymäpäivää Piikki!”. Silloin Piikki ymmärsi, että tänään oli hänen syntymäpäivänsä ja hän tuli siitä todella iloiseksi.

(Tähän tarinaan voitte keksiä lasten kanssa aivan omanlaisen lopun.)

APUKYSYMYKSIÄ:

- **Mitä ajattelisit, jos olisit Piikki?**
- **Miten toimitisit tällaisessa tilanteessa?**
- **Miltä tarina sinusta tuntui?**
- **Puhuisitko kenellekään tällaisesta ilosta? Jos puhuisit niin kenelle?**
- **Oletko kokenut samanlaista iloa kuin Piikki?**
- **Mikä saa sinut iloiseksi?**

ILOHARJOITTEET

Pohdintatehtävä

Mietitään yhdessä lasten kanssa, mitä ilon tunne tarkoittaa. Lapset saavat kertoa, mikä heidät saa yleensä iloiseksi. Toimintaa ohjaava aikuinen voi antaa esimerkin lapsille häntä ilostuttavasta asiasta, jotta lapset voisivat ymmärtää aiheen paremmin. Tämän jälkeen siirrytään pohtimaan ilon tunnetta kehollisesti. Missä kohtaa kehoa ilo tuntuu? Iloa voidaan tunnustella esimerkiksi lattialla silmät kiinni makoillen ja miettiä yhdessä ilostuttavia asioita, jolloin lapset voivat kohdata paremmin ilon tunteen omassa kehossaan ja sanallistaa näitä tuntemuksia.

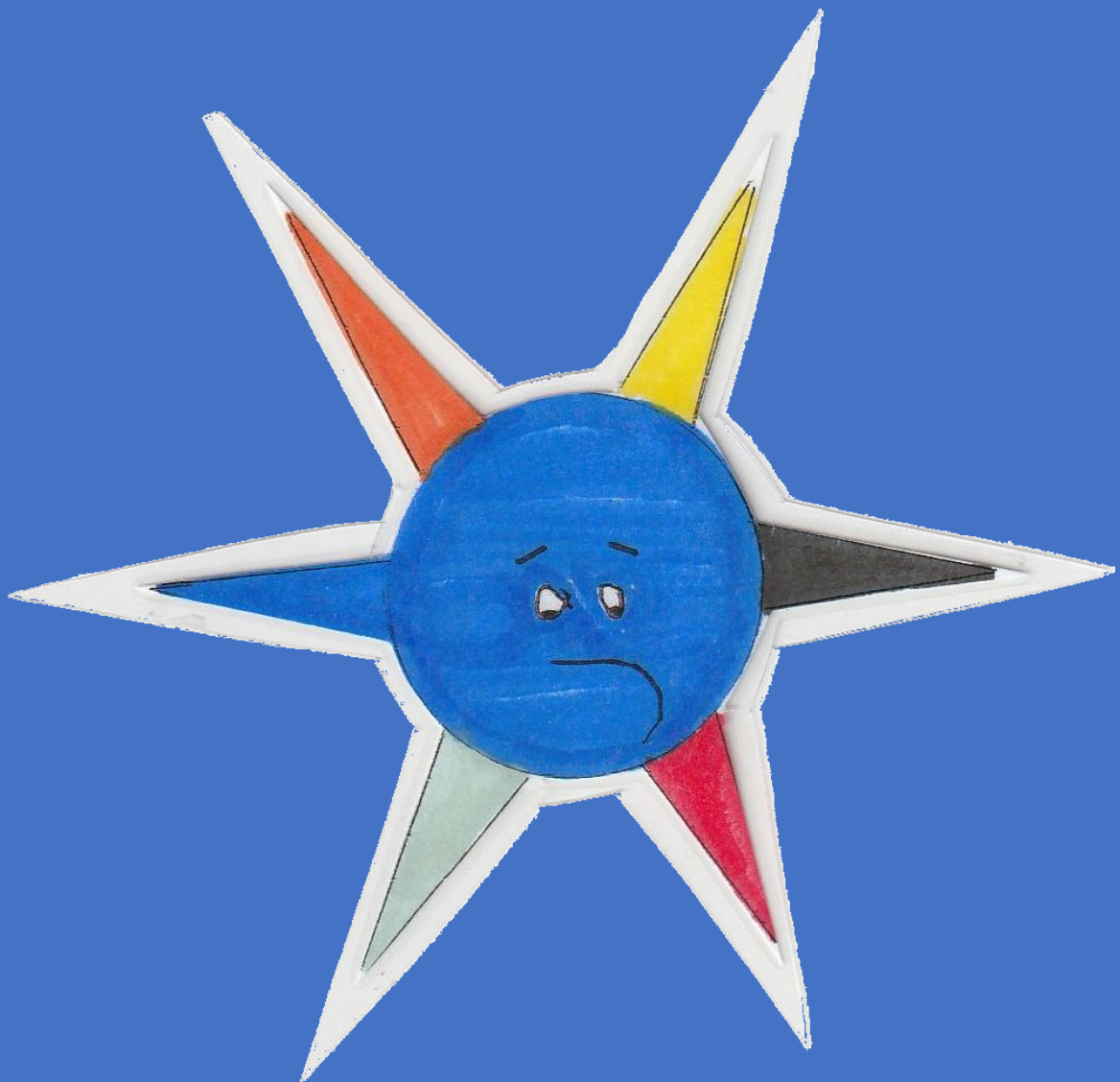
Ilon keruu

Käsitellään ensin tunnetta ilo, kuten mitä ilo on ja mitkä asiat saavat iloiseksi. Tämän jälkeen tehdään oma taideteos ilosta. Taideteokseen tarvitaan paperia/pahvia sekä vanhoja lehtiä, joista voi vapaasti leikellä kuvia. Tarkoituksena on etsiä lehdistä kuvia, jotka kuvaavat lapsen omaa ilon tunnetta. Kuvat leikataan lehdistä ja liimataan taustapaperille. Jokainen saa tehdä aivan omanlaisensa teoksen ja jokaisen ilon kokemukset ovat yhtä tärkeitä. Teokseen voi myös sanoittaa omia ilon tunteitaan.

Lasten yhteinen ilo

Tässä harjoitteessa pyritään tuottamaan ryhmänä/pienryhmänä toisille iloa. Jokainen saa ensiksi piirtää itsestään omakuvan ja kirjoittaa omakuvan päälle oman nimensä. Tämän jälkeen lasten omakuvia ripotellaan ympäri huonetta. Tarkoituksena on kirjoittaa tai piirtää jokaisen lapsen omakuvan taakse asioita, joissa hän on hyvä tai millaisia hyviä piirteitä hän omaa. Tarkoituksena on, että jokainen ryhmän/pienryhmän lapsi on lopuksi ehtinyt kirjoittamaan kaikkiin omakuviin toisista vain hyviä ajatuksia. Harjoitteen opetuksena on, että jokainen uskaltaisi ja muistaisi sanoa myös positiivisia asioita muista ihmisistä ja täten myös tuottaa heille iloisia tunteita sekä hetkiä.

SURU



MITÄ ON SURU?

Suru viestittää, että olet pulassa ja tarvitset apua. Surun viestittämien herättää toisessa halun auttaa. Suru tekee mielialan alakuloiseksi, eikä silloin ole energinen olo. Lapsi ei esimerkiksi halua leikkiä, eikä hänelle maistu ruoka. On kuitenkin normaalia, että lapsi on välillä surullinen esimerkiksi, kun joku toinen lapsi, varhaiskasvattaja tai vanhempi tuottaa hänelle pettymyksen tai kun lapsi ei halua menettää itselleen tärkeää asiaa. Surun ilmaiseminen lisää ryhmässä toisten lasten myötätuntoa ja usein monet lapset tulevat lohduttamaan sitä lasta, joka on surullinen.



TARINAT SURUSTA

Ystävä kadoksissa

Ilta oli jo pitkällä ja seuraavaksi vuorossa olisi iltaulkoilu, jonka jälkeen mentäisiin jo iltapalalle. Piikki haki aina oman Taavi dinonsa mukaan iltapalalle. Taavi oli Piikin oma unilelu. Piikki ryntäsi huoneeseensa etsimään Taavia, mutta tuli surulliseksi, kun Taavia ei löytynyt mistään. Piikki haki äidin apuun etsimään Taavi dinoa, mutta he eivät löytäneet sitä mistään. Piikki oli ollut edellisenä yönä mummin luona yökylässä, joten Taavi oli voinut jäädä sinne. Äiti soitti mummille, joka onneksi löysi Taavin. Piikki oli kuitenkin surullinen siitä, että hän ei tänä yönä saisi nukkua Taavin kanssa, sillä hänellä oli aina öisin dino kainalossaan.

(Tätä tarinaa voit pohtia yhdessä lasten kanssa tunnekortteja käyttäen.)

Elsi ja suuri suru

Tänään oli päiväkotipäivä ja isä veivät Piikin heti aamulla päiväkotiin. Piikki näki eteisestä Elsin, joka oli hänen yksi parhaista kavereistaan. Piikki laittoi sisätossut jalkaan ja juoksi Elsin luokse. Hän kuitenkin hämmästytti, kun Elsi oli todella surullinen. Piikki kysyi, mikä Elsillä oli. Elsi kertoi, että hänen lemmikki hamsterinsa oli kuollut. Piikki tuli myös surulliseksi, koska hän oli käynyt monesti Elsillä ja leikkinyt hamsterin kanssa.

(Tähän tarinaan voitte keksiä lasten kanssa aivan omanlaisen lopun.)

APUKYSYMYKSIÄ:

- **Mitä tekisit, jos olisit Piikki?**
- **Miten Elsiä voisi auttaa tilanteessa?**
- **Miltä tarina sinusta tuntui?**
- **Puhuisitko kenellekään tällaisesta surusta? Jos puhuisit niin kenelle?**
- **Oletko kokenut samanlaista surua kuin Piikki ja Elsi?**
- **Mikä auttaa juuri sinua surullisessa tilanteessa?**

SURUHARJOITTEET

Pohdintatehtävä

Mietitään yhdessä lasten kanssa, mitä surun tunne tarkoittaa. Lapset saavat kertoa, mikä heidät saa yleensä surulliseksi. Toimintaa ohjaava aikuinen voi antaa esimerkin lapsille häntä surettavasta asiasta, jotta lapset voisivat ymmärtää aiheen paremmin. Tämän jälkeen siirrytään pohtimaan surun tunnetta kehollisesti. Missä kohtaa kehoa suru tuntuu? Surua voidaan tunnustella esimerkiksi lattialla silmät kiinni makoillen ja miettiä yhdessä surettavia asioita, jolloin lapset voivat kohdata paremmin surun tunteen omassa kehossaan ja sanallistaa näitä tuntemuksia.

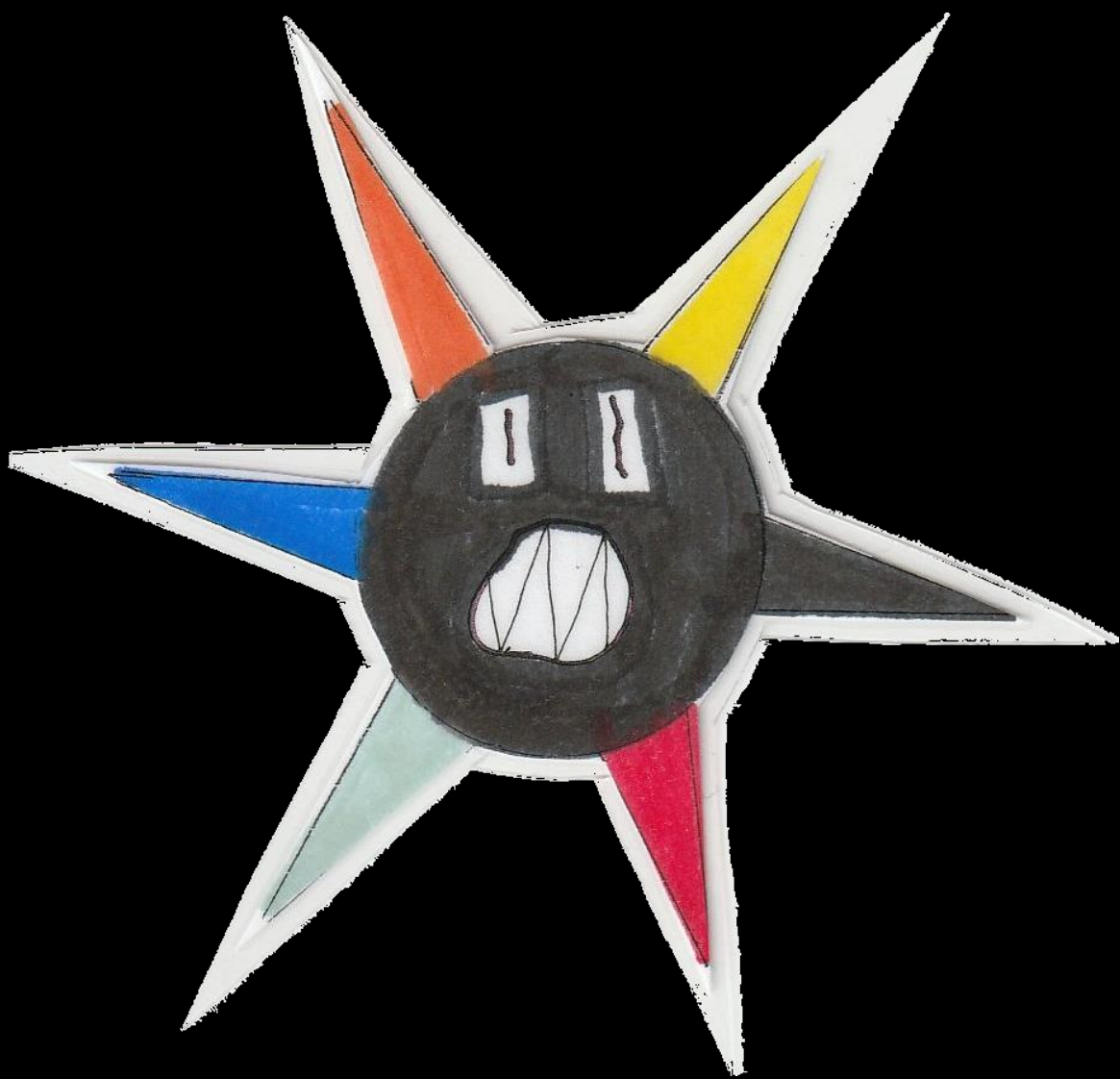
Tarinateatteri

Harjoitteessa lapsille luodaan nukketeatteriesitys surun tunteesta. Harjoitteeseen tarvitaan käsinuket tai esimerkiksi paperinuket, jotka voidaan askarrella lasten kanssa. Tarinan voi joko keksiä itse tai käyttää materiaalikansion ”tarina surusta” osion tunnetarinoita. Tarina voidaan kertoa loppuun tai keksiä lasten kanssa omanlainen loppu. Tämän jälkeen voidaan askarrella ryhmän kanssa lohtupeitot jokaiselle. Askarteluun tarvitaan jokaiselle pala kangasta (peiton koon voi harjoitteen ohjaaja määritellä) ja sormivärejä sekä halutessaan myös sapluuna (esim. sydän), jota voidaan käyttää koristelun apuna.

Turvallinen syli

Harjoitteeseen tarvitaan Piikki-pehmo tai valinnaisesti jokin muu pehmolelu. Lapsiryhmä istuu piiriin, jossa ohjaava aikuinen on mukana. Harjoitteessa pohditaan surua aiheuttavia asioita ja keskustellaan siitä, mikä suruun voi helpottaa. Tässä harjoitteessa kokeillaan surun apuna läheisyyttä ja turvaa. Piirin jokainen lapsi saa vuorollaan kertoa joko ääneen tai kuiskaten pehmolle omat surunsa ja antaa tälle halin. Lopuksi keskustellaan siitä, miltä tämä tuntui ja auttoiko halaus.

PELKO



MITÄ ON PELKO?

Pelko ohjaa lasta pois asioista, joiden hän arvioi uhkaavan häntä eli pelko herättää lapsessa aavistuksen, että nyt saattaa tapahtua jotain pahaa. Pelko on siis hyödyllinen, kun kohtaamme vaaroja. Ilman pelkoa lapsi ei osaisi suojautua. Pelko pitää valppaana vaaratilanteessa, mutta jos pelko kasvaa liian suureksi, niin se muuttuu kauhuksi, jolloin lapsi menettää tilanteen hallinnan, sillä kauhu jähmettää ja estää selkeän ajattelun.



TARINAT PELOSTA

Viikonloppu mummilassa

Piikki oli tullut viikonlopuksi mummilaan. Hän oli aina innoissaan, kun pääsi mummin luo maatilalle. Mummilla oli pieni talo ja maatila, jossa asui neljä lammasta, kanoja, kaksi kissaa ja koira. Piikki rakastaa eläimiä, joten mummilassa oli aina kiva olla. Tänään mummi oli päättänyt tehdä mustikkapiirakkaa jälkiruoaksi, mutta sitä ennen pitäisi mennä metsään mustikoille. Tämä pelotti Piikkiä kovasti, sillä metsä oli niin iso ja siellä voisi olla villieläimiä. Piikki pelkäsi, että hän eksyisi metsään ja ehtisi tulla pimeää ennen, kuin hänet löydettäisiin. Piikki pelkäsi myös pimeää erittäin paljon. Onneksi hänellä olisi kumminkin mummi mukanaan, mummi tuntee koko metsän!

(Tätä tarinaa voit pohtia yhdessä lasten kanssa tunnekortteja käyttäen.)

Matka mökille

Tänään on perjantai ja äiti olivat juuri hakenut Piikin päiväkodista. Piikki oli innoissaan, koska tänään he lähtisivät mökille. Ensin pitäisi kuitenkin syödä ja odottaa, että isä tulisi töistä. Vihdoin isä tuli kotiin ja koko perhe pääsi lähtemään mökille. Matka mökille kesti tunnin ja sinne piti ajaa autolla. Mökki oli punainen ja se sijaitsi meren rannalla. Piikki halusi mennä heti ensin uimaan, koska tänään oli lämmin päivä. Mökin pihalla Piikki pisti heti uimapuvun päälle ja lähti rannalle. Piikki oli oppinut juuri uimaan uimakoulussa, joten äiti katseli vieressä laiturilla. Piikki hyppäsi veteen ja ui pienen matkan, mutta huomasi jalkojensa alla vedessä paljon kaloja. Piikkiä alkoi pelottaa, mitä jos kalat puraisivat häntä varpaista?

(Tähän tarinaan voitte keksiä lasten kanssa aivan omanlaisen lopun.)

APUKYSYMYKSIÄ:

- **Mitä tekisit, jos olisit Piikki?**
- **Mitä ohjeita antaisit Piikille?**
- **Miltä tarina sinusta tuntui?**
- **Puhuisitko kenellekään tällaisesta pelosta? Jos puhuisit niin kenelle?**
- **Onko sinulla samanlaista pelkoa kuin Piikillä?**
- **Mikä auttaa juuri sinua pelottavassa tilanteessa?**

PELKOHARJOITTEET

Pohdintatehtävä

Mietitään yhdessä lasten kanssa, mitä pelon tunne tarkoittaa. Lapset saavat kertoa, mikä heidät saa yleensä pelokkaiksi. Toimintaa ohjaava aikuinen voi antaa esimerkin lapsille häntä pelottavasta asiasta, jotta lapset voisivat ymmärtää aiheen paremmin. Tämän jälkeen siirrytään pohtimaan pelon tunnetta kehollisesti. Missä kohtaa kehoa pelko tuntuu? Pelkoa voidaan tunnustella esimerkiksi lattialla silmät kiinni makoillen ja miettiä yhdessä surettavia asioita, jolloin lapset voivat kohdata paremmin pelon tunteen omassa kehossaan ja sanallistaa näitä tuntemuksia.

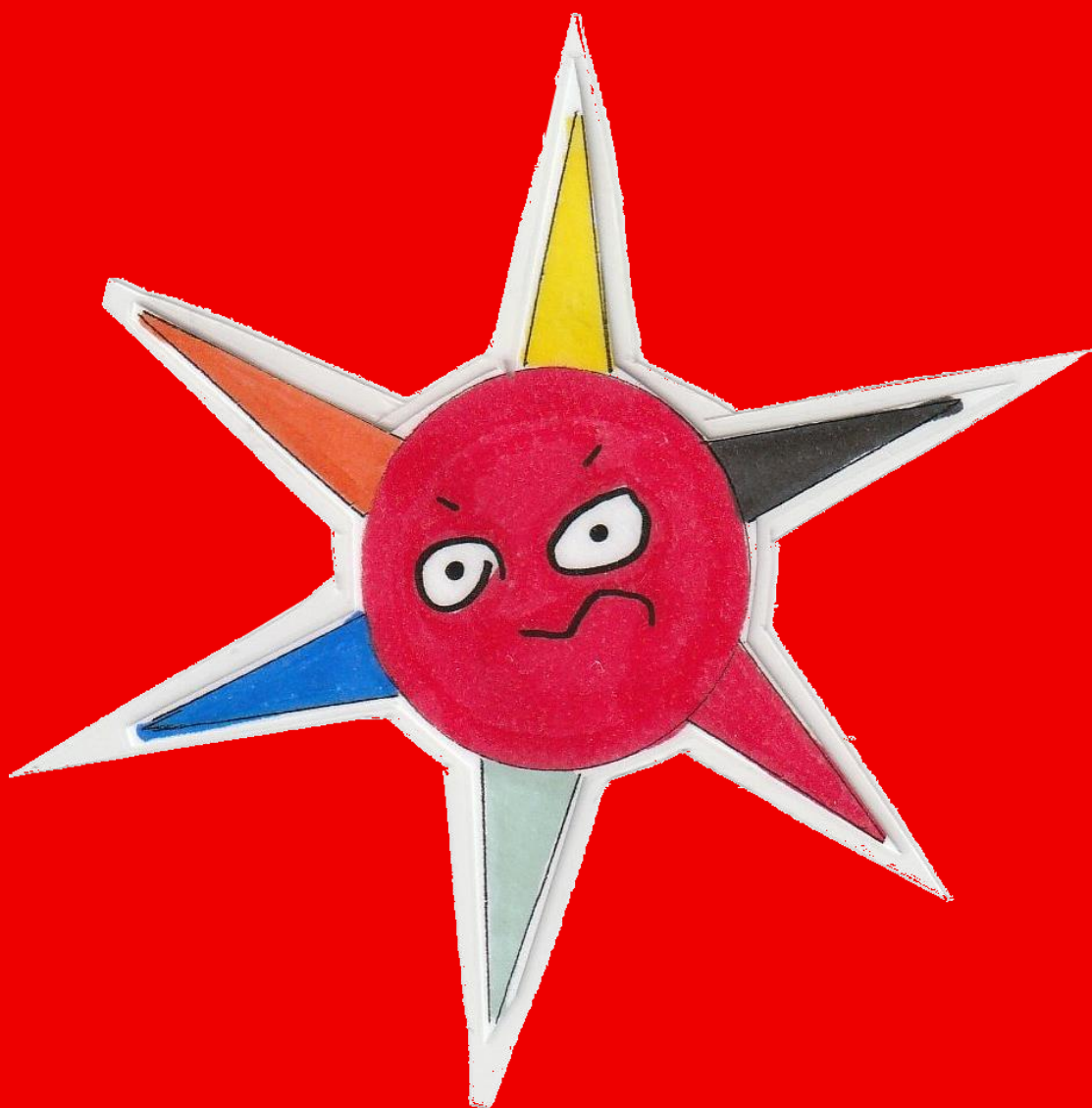
Pelkoreppu

Harjoitteessa lapset askartelevat itselleen selviytymisrepun tilanteisiin, joissa pelottaa. Askarteluun tarvitaan pahvia, nappeja, narua, liimaa ja kynä. Reppuun kirjoitetaan lapsen kertomat konkreettiset keinot päästä pelosta yli. Näitä keinoja voi olla joko yksi tai enemmän. Lopuksi voidaan jakaa yhdessä keinoja pelkojenselättämiseen sekä pohtia yhdessä kenelle pelosta voisi keroa ja onko jokaisella olemassa aikuinen, jolle voi puhua.

Pelkohahmo

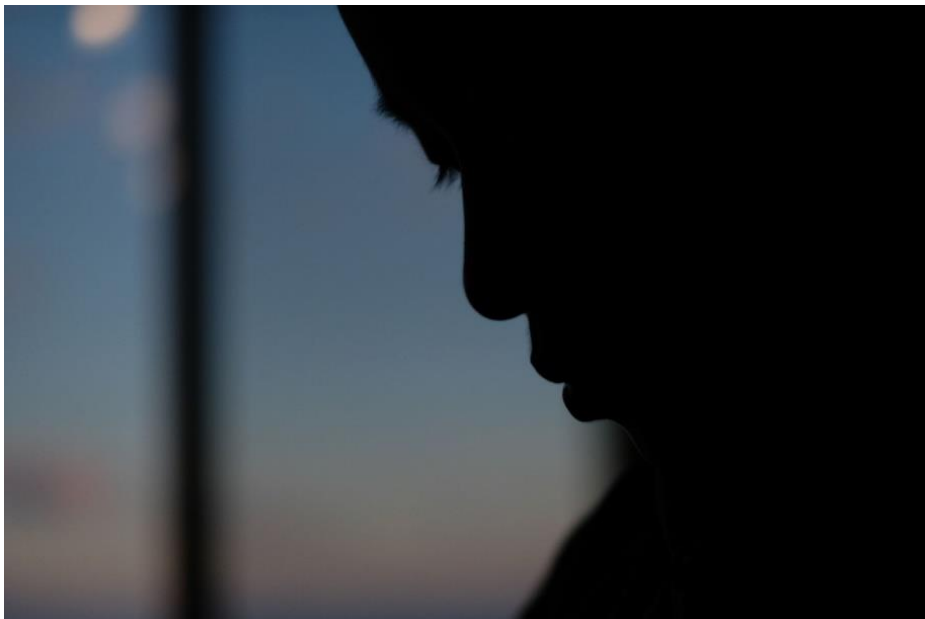
Harjoitteen tarkoituksena on rakentaa ryhmän tai pienryhmän kanssa hahmo, joka auttaa viemään pelon pois. Harjoitteen voi mahdollisesti tehdä myös itsenäisesti. Lapset saavat kehittää hahmon aivan itse, mutta ohjaava aikuinen voi avustaa tarvittaessa. Tarkoituksena on, että hahmo voi antaa lapsille tukea pelottavissa hetkissä. Hahmon voi nimetä joko yhdessä tai yksin.

VIIHA



MITÄ ON VIHHA?

Tavallisesti viha on kupliva tunne. Se on vastenmielisyyttä ja se kohdistuu johonkin asiaan tai toiseen ihmiseen. Vihan tehtävänä on auttaa lasta suojelemaan itseään, puolustaa omaa tai kaverin etua. Viha voi kestää kauan tai vähän aikaa. Lapsi voi tuntea hetkellisesti vihaa kaveriaan kohtaa, mutta se ei tarkoita sitä, ettei hän pitäisi kaveristaan.



TARINAT VIHASTA

Piikin ikävä aamu

Piikki herää aamulla aikaisin, kun äiti tulee herättämään. On aika lähteä päiväkotiin, sanoo äiti. Piikki on vielä todella väsynyt ja silmät eivät meinaa pysyä auki. Piikki haluaisi syödä aamiaiseksi suklaamuroja, mutta äiti tekeekin puuroa eikä suostu antamaan Piikille muroja. Seuraavaksi Piikki menee pesemään hampaita, mutta hammastahna on loppu ja Piikki joutuvat käyttämään äidin ja isän pahalta maistuvaa hammastahnaa. YÖK, Piikki toteaa maistaessaan hammastahnan maun. Seuraavaksi Piikki menee vaihtamaan vaatteita. Hän katsoo vihreitä upeita housuja, joissa on auton kuvia ja alkaa laittaa housuja päälle. Äiti kuitenkin on laittanut Piikille toiset housut jo valmiiksi, jotka Piikin pitää laittaa päälleen. Piikkiä kiukuttaa, koska mikään ei onnistu. Tänään hän on todella vihainen. Tyhmä aamu, sanoo Piikki!

(Tätä tarinaa voit pohtia yhdessä lasten kanssa tunnekortteja käyttäen.)

Piikin lempipaita

Oli aikainen aamu ja Piikki olivat juuri pukemassa. Hän kuitenkin hätäntyi huomattessaan, ettei hänen lempipaitaansa löytynyt mistään. Piikin lempipaita oli punainen, jossa oli iso keltainen karkin kuva. Piikki meni heti kysymään isältään, missä hänen paitansa on. Isä ei tiennyt, mutta käski mennä kysymään äidiltä, jos äiti tietäisi. Piikki meni seuraavaksi äidin luokse, mutta vihastui kuullessaan, että äiti oli heittänyt hänen paitansa pois. Äiti sanoi, että paita oli Piikille liian pieni.

(Tähän tarinaan voitte keksiä lasten kanssa aivan omanlaisen lopun.)

APUKYSYMYKSIÄ:

- Mitä tekisit, jos olisit Piikki?
- Mitä ohjeita antaisit Piikille?
- Miltä tarina sinusta tuntui?
- Puhuisitko kenellekään tällaisesta tilanteesta? Jos puhuisit niin kenelle?
- Oletko koskaan ollut samanlaisessa tilanteessa kuin Piikillä?
- Mikä auttaa juuri sinua tällaisessa tilanteessa?

VIHAHARJOITTEET

Pohdintatehtävä

Mietitään yhdessä lasten kanssa, mitä vihan tunne tarkoittaa. Lapset saavat kertoa, mikä heidät saa yleensä vihaiseksi. Toimintaa ohjaava aikuinen voi antaa esimerkin lapsille häntä vihastuttavasta asiasta, jotta lapset voisivat ymmärtää aiheen paremmin. Tämän jälkeen siirrytään pohtimaan vihan tunnetta kehollisesti. Missä kohtaa kehoa viha tuntuu? Vihaa voidaan tunnustella esimerkiksi lattialla silmät kiinni makoillen ja miettiä yhdessä vihastuttavia asioita, jolloin lapset voivat kohdata paremmin vihan tunteen omassa kehossaan ja sanallistaa näitä tuntemuksia.

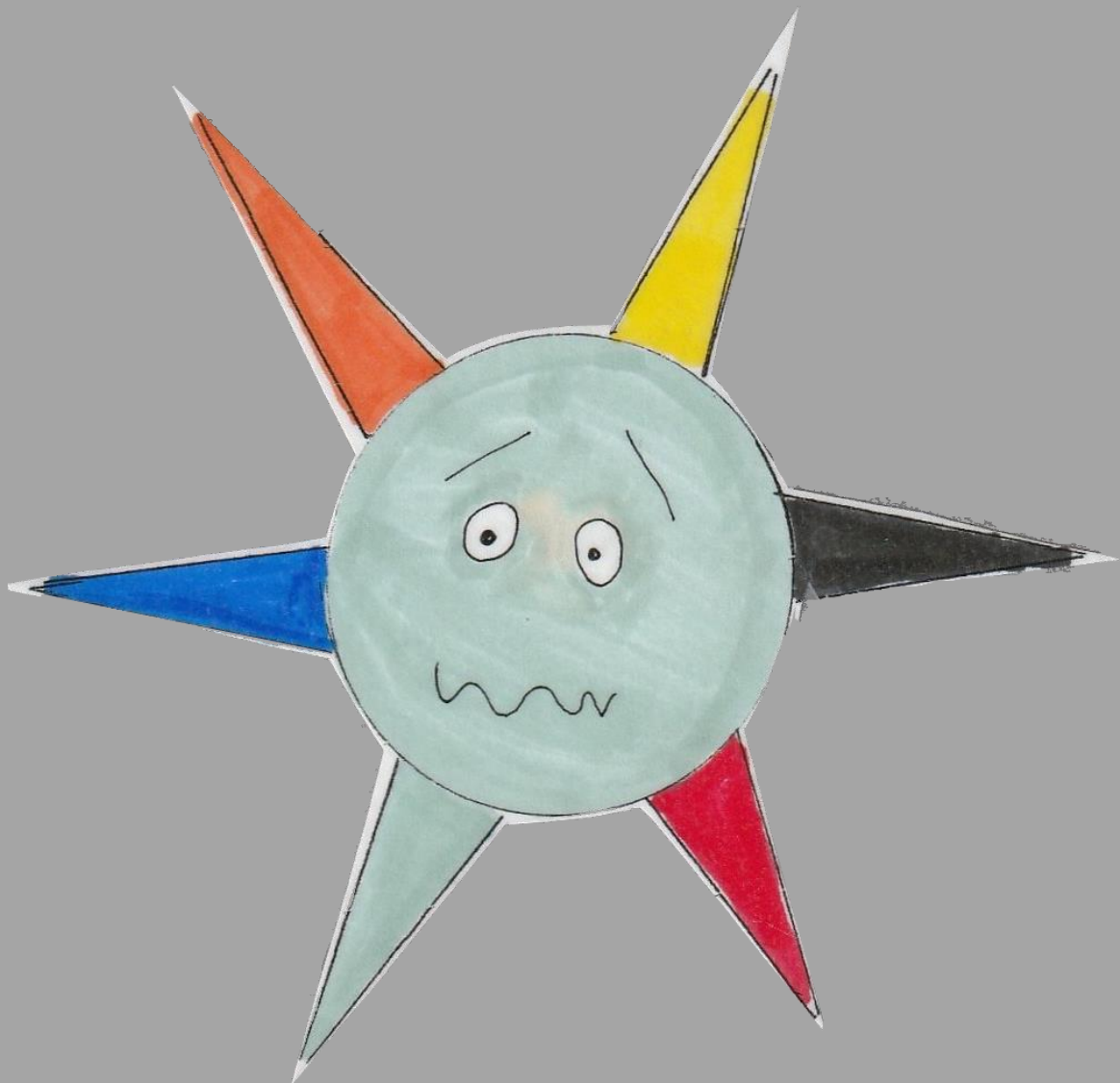
Vihan maalaus

Keskustellaan ensiksi vihan tunteesta ja siitä, mikä itseä yleensä vihastuttaa. Tämän jälkeen siirrytään maalaamaan vihan tunne paperille. Maalatessa voidaan kuunnella samalla musiikkia. Lapset saavat päästää sisäisen tunteensa esille ja luoda aivan omanlaisensa teoksen, jonka ei tarvitse esittää mitään. Vihaa voidaan tuoda esiin esimerkiksi värein tai kuvioin. Myöhemmin päivällä pidetään vihanäyttely, jossa käydään kaikkien maalaukset läpi vuorotellen.

Vihapussi

Harjoitteeseen tarvitaan pussi, kori, kirjekuori yms., johon voidaan yhdessä arkistoida lasten vihan tunteita. Lapset voivat kirjoittaa tai piirtää erilaisia vihan tunteen aiheuttajia paperille, jotka tiputetaan pussiin. Harjoitteen tarkoituksena on opetella käsittelemään ja tunnistamaan vihan tunnetta. Kyseinen pussi voidaan pitää jatkossakin lasten esillä, jolloin he saavat myös itsenäisesti kirjoittaa ja vapauttaa omia vihan tunteitaan.

INHO



MITÄ ON INHO?

Inho on epämiellyttävä tunne, joka tulee jostakin vastenmielisestä asiasta, kuten pilaantuneesta ruuasta. Varhaiskasvattajaa saattaa inhottaa jokin lapsen tekemä asia kuten lumen syöminen.

Lapsi ei itse huomaa tekevänsä mitään väärää. Lapsen moraalikäsitys eli näkemys oikeasta ja väärästä kehittyessä lapsi voi kokea myös moraalista inhoa sellaisista asioista mitä hän näkee, ja se on ristiriidassa oman moraalikäsitksen kanssa.



TARINAT INHOSTA

Piikki ja epämiellyttävä ruoka

Piikki oli innoissaan, sillä tänään isä hakisi hänet aikaisin päiväkodista ja hän ehtisi vielä kotona katsomaan omaa lempiohjelmanansa telkkarista. Päivä olisi siis mahtava! Vihdoin isä tuli hakemaan autollaan ja pian oltiin jo kotona. Piikki laitto telkkarin päälle, josta oli juuri alkamassa hänen lempiohjelmansa, jota hän oli tänään kovasti odottanut. Hetken kuluttua isä huuteli jo keittiöstä, jossa oli valmistumassa ruoka. Ohjelman jälkeen Piikki tuli syömään, mutta huomasi pöydässä olevan lautasellinen kesäkeittoa. Kesäkeitto oli Piikin inhokki, sillä hän ei pitänyt ollenkaan vihanneksista. Sitä oli kuitenkin maistettava, mutta Piikkiä inhotti edelleen.

(Tätä tarinaa voit pohtia yhdessä lasten kanssa tunnekortteja käyttäen.)

Piikin inhottava kokemus

Päiväkodissa oli välipalan aika. Piikki oli juuri herännyt päiväunilta ja nyt hän istui ruokapöydän vieressä ja söi leipää. Piikki odotti todella paljon, että hän pääsisi ulos. Ulkona oli todella hieno ilma, koska aurinko paistoi. Välipalan jälkeen Piikki kävi vessassa ja meni eteiseen pistämään kengät jalkaan. Nyt Piikki pääsisi vihdoinkin ulos, joten hän juoksi innoissaan hiekkalaatikolle. Hiekkalaatikolla istuessaan Piikki näki, kuinka Justus haukkui Elsiä tyhmäksi ja tönäisi hänet maahan. Piikkiä alkoi inhottaa.

(Tähän tarinaan voitte keksiä lasten kanssa aivan omanlaisen lopun.)

APUKYSYMYKSIÄ:

- **Mitä tekisit, jos olisit Piikki?**
- **Mitä ohjeita antaisit Piikille?**
- **Miltä tarina sinusta tuntui?**
- **Puhuisitko kenellekään tällaisesta tilanteesta? Jos puhuisit niin kenelle?**
- **Oletko koskaan ollut samanlaisessa tilanteessa kuin Piikillä?**
- **Mikä auttaa juuri sinua tällaisessa tilanteessa?**

INHO HARJOITTEET

Pohdintatehtävä

Mietitään yhdessä lasten kanssa, mitä ihon tunne tarkoittaa. Lapset saavat kertoa, mikä heidät saa yleensä tuntemaan inhoa. Toimintaa ohjaava aikuinen voi antaa esimerkin lapsille häntä inhottavista asiasta, jotta lapset voisivat ymmärtää aiheen paremmin. Tämän jälkeen siirrytään pohtimaan inhon tunnetta kehollisesti. Missä kohtaa kehoa inho tuntuu? Inhoa voidaan tunnustella esimerkiksi lattialla silmät kiinni makoillen ja miettiä yhdessä surettavia asioita, jolloin lapset voivat kohdata paremmin inhon tunteen omassa kehossaan ja sanallistaa näitä tuntemuksia.

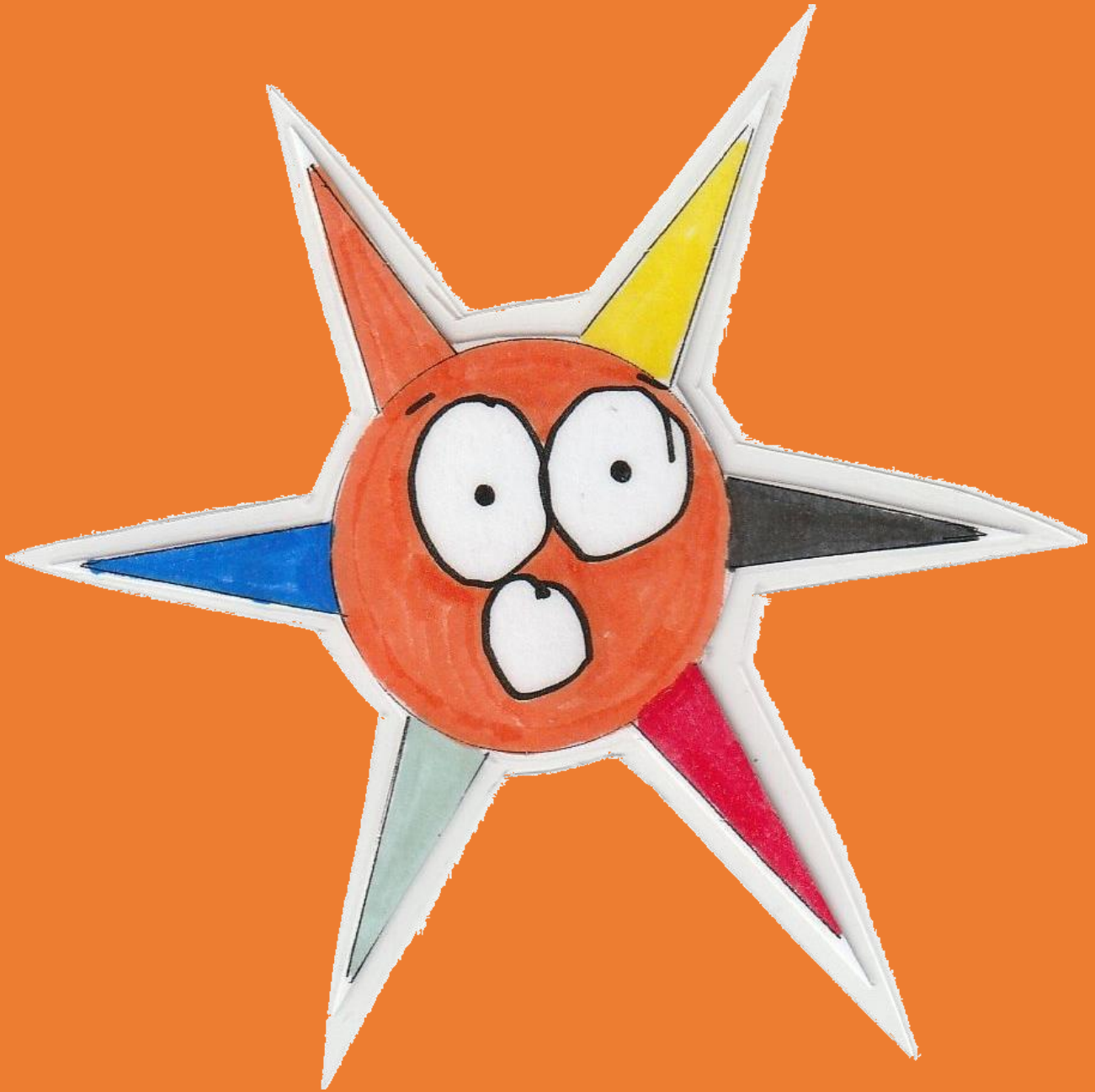
Mitä minä aistin?

Tässä harjoitteeseen tarvittavat erilaisia materiaaleja, joissa on eri kosketuspintoja. Esimerkiksi hiekkaa, kangasta ja kävyn. Tarkoituksena on tunnustella silmät kiinni eri materiaaleja. Jokainen lapsi saa omalla vuorollaan tunnustella materiaaleja, jonka jälkeen voidaan keskustella siitä, miltä jokainen materiaali tuntui kädessä ja oliko se ennestään tutun tuntuinen. Tulokset voivat olla hyvinkin erilaisia, jonka vuoksi eri tuntemuksista on hyvä käydä keskustelua.

Kehorytmiharjoitus

Lasten kanssa tehtävä lyhyempi kehorytmiharjoitus, jossa käytetään lorottelua ja kehorumpua. Loru lausutaan ”Ällön lällön lätäkkö”- ja ”Lirun larun lotina”, joka toistetaan useamman kerran peräkkäin. Äl= taputetaan kädet yhteen, lön= oikea käsi rintaan, läl= vasenkäsi rintaan, lön= oikea käsi reiden sivuun, lä=vasen käsi reiden sivuun, tak= oikean jalan tömistys ja kö= vasemman jalan tömistys. Tämän jälkeen voidaan koittaa kävellä eteenpäin samalla, kuin lorua lausutaan ja tehdään kehon avulla rytmejä.

HÄMMÄSTYS



MITÄ ON HÄMMÄSTYS?

Hämmästyksiä lapsi kokee silloin, kun jokin mahdottomaksi ajateltu asia onnistuu. Hämmästyksiä ohjaa lasta keskeyttämään toiminnan ja havainnoimaan mitä ympärillä tapahtuu. Hämmästyksiä on myös sitä, kun lapsi tutkii ympäristöään löytäen sieltä aina uusia asioita. Kun lapsi huomaa, että se on mahdollista, niin hän innostuu ja kysyy hämmästyneenä ”Miten tämä on mahdollista?”



TARINAT HÄMMÄSTYKSESTÄ

Piikin uusi päiväkot

Piikillä on tänään ensimmäinen päivä uudessa päiväkodissa! Hän on todella jännittynyt, koska ei tunne päiväkodista ketään. Piikkiä jännittää saako hän ollenkaan uusia kavereita. Lisäksi Piikkiä mietityttää, että millaisia uudet aikuiset päiväkodissa mahtavatkaan oikein olla. Piikkiä jännittää myös päiväkodin rakennus, sillä se on todella suuri ja Piikille vielä ihan uusi. Mitä, jos en löydä vessaan tai eksyn toisen lapsen sänkyyn nukkumaan, Piikki pohtii.

(Tätä tarinaa voit pohtia yhdessä lasten kanssa tunnekortteja käyttäen.)

Ihmeellinen otus

Oli kesäilta ja Piikki istui mökin pihalla äidin ja isän kanssa. He söivät iltapalaa ihanassa kesäillassa terassilla. Oli jo hieman hämärää, sillä aurinko oli juuri laskemassa. Piikki katseli merelle päin, koska auringonlasku näytti niin kivalta. Yhtäkkiä joku lensi Piikin pään yläpuolella. Piikki ei tajunnut, mikä ihme pään ylitse lensi. Sitten hänen päänsä yläpuolellaan lensi jokin uudestaan. Se oli jokin musta ja todella nopea. Äiti sanoi Piikille, että se oli lepakko, joka lensi Piikin ylitse. Piikki oli todella hämmästynyt.

(Tähän tarinaan voitte keksiä lasten kanssa aivan omanlaisen lopun.)

APUKYSYMYKSIÄ:

- Mitä tekisit/ajattelisit, jos olisit Piikki?
- Mitä ohjeita antaisit Piikille?
- Miltä tarina sinusta tuntui?
- Puhuisitko kenellekään tällaisesta tilanteesta? Jos puhuisit niin kenelle?
- Oletko koskaan ollut samanlaisessa tilanteessa kuin Piikillä?
- Mikä auttaa juuri sinua tällaisessa tilanteessa?

HÄMMÄSTYSHARJOITTEET

Pohdintatehtävä

Mietitään yhdessä lasten kanssa, mitä pelon hämmästys tarkoittaa. Lapset saavat kertoa, mikä heidät saa yleensä hämmästyneiksi. Toimintaa ohjaava aikuinen voi antaa esimerkin lapsille häntä hämmästyttävistä asiasta, jotta lapset voisivat ymmärtää aiheen paremmin. Tämän jälkeen siirrytään pohtimaan hämmästyksen tunnetta kehollisesti. Missä kohtaa kehoa hämmästys tuntuu? Pelkoa voidaan tunnustella esimerkiksi lattialla silmät kiinni makoillen ja miettiä yhdessä hämmästyttäviä asioita, jolloin lapset voivat kohdata paremmin hämmästyksen tunteen omassa kehossaan ja sanallistaa näitä tuntemuksia.

Kehollinen harjoite

Kehollisessa harjoitteessa tarkoituksena on tehdä tarinan avulla erilaisia hämmästyksen liittyviä jooga-asentoja. Harjoitteen tarvitaan joko materiaalikansiota löytyvä hämmästyksen liittyvä tunnetarina tai jokin muu hämmästyksen liittyvä tarina materiaalikansion ulkopuolisista materiaaleista, joita on tarjoilla. Lapset saavat esittää tarinan pohjalta mieleen tulevia joogaliike, joita kokeillaan yhdessä ryhmänä. Jokainen saa vuorollaan näyttää oman joogaliikkeen, joista tulee kokonaisuutena hämmästysjooga.

Hämmästyksen puu

Harjoitteen tarkoituksena on tehdä ryhmän kanssa tai itsenäisesti puu esim. pahvista, johon voidaan yhdessä tai yksin kerätä hämmästyksen kohteita. Puu voidaan ripustaa joko seinälle tai pistää omaan varastoon. Ryhmä voi päättää yhdessä haluavatko he tehdä yhteisen vai oman henkilökohtaisen puun. Tarkoituksena on miettiä ja tunnistaa omia hämmästyksen tunteita, joita voidaan käydä lopuksi yhdessä ryhmän kanssa lävitse.

TUNTEET OSANA MEITÄ KAIKKIA

Tieteellisessä kirjallisuudessa tunnetutkijat ovat määritelleet tunteita eri tavoin, mutta kuitenkin tutkijat ovat päätyneet siihen, että tunteet ovat jokaisen ihmisen yksilöllisiä kokemuksia, johon keho reagoi ja se johtaa tunteen ilmaisemiseen. Tunnetutkijat ovat eri mieltä siitä, miten nämä tekijät toimivat vuorovaikutuksessa keskenään. Liittyykö pelon tunne siihen, että lapsi tietoisesti huomaa, että keho pelkää, vai johtuuko kehollinen reaktio siitä, että tietoisesti tulkitaan tilanne pelottavaksi? Tunteita on hankalaa tutkia ja määritellä, mutta merkitystä ja voimaa niissä on sitäkin enemmän. Tunteet ohjaavat toimintaa ne ovat mukana kaikessa tekemisessä. Tunteet tulevat ja menevät ja ne sekä kuluttavat energiaa että antavat sitä. Tukahdutettuina ne vievät aina energiaa. Positiiviset tunteet tuottavat mielihyvää kuten onnellisuutta, rohkeutta ja hyväksyntää. Negatiivisen tunteen tarkoitus on varoittaa lasta esimerkiksi uhkaavasta tilanteesta eli se on reaktio, joka suojaa lasta selviytymään. Negatiivisia tunteita on muun muassa suru, pettymys ja pelko. Molemmat tunteet ovat täysin luonnollisia ja tarpeellisia, sillä niiden kautta harjoitellaan itsesäätelytaitoja.

Ihmisen kokemia tunteita ja tuntemuksia voi kuvata suureksi mereksi, jossa jokainen ihminen ui läpi joka hetki. Meri kuvaa ihmisen laajaa ja syvää tunnemaailmaa. Tunteet voivat olla pieniä lipsahduksia, joita ei juuri erota tai suuria aaltoja, jolloin tunteet vaihtelevat laidasta laitaan. Joskus tunne voi olla niin voimakas, kuin pauhaava meri ja se kumpuaa ihmisestä syvältä sisimmästä. Tunteisiin tutustumalla ei ole tarkoitus lopettaa negatiivisilta tuntuvia tunteita ja kääntää kaikkia tunteita positiiviseksi, vaan tarkoitus on oppia uimaan tunteiden meressä.

Tunteista puhuttaessa ajattelempa usein niitä tunteita, joita tunnemme itsessämme ja toisissa eli ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästyminen. Näitä tunteita kutsumme perustunteiksi. Psykologi Paul Ekmanin (1992) mukaan perustunteet tunnustetaan yleismaailmallisesti, sillä sama kasvojen ilme tunnustetaan ja liitetään eri kulttuureissa samaan tunteeseen. Perustunteiden lisäksi on erilaisia mielialoja kuvaavia tunteita, kuten surumielisyyttä sekä affektiiviset tunteet, jotka kuvaavat taipumuksia tuntea tietyllä tavalla kuten kateellisuus tai ujous. Sosiaalisia tunteita ovat häpeä, syyllisyys ja nolo. Saman nimikkeen alle voi liittää myös välittämisen tunteen, hoivaamisen halun, rakkauden ja velvollisuuden tunteen. Jokainen tunne ilmenee aina kolmella eri tavalla.

Kehollisesti eli tunne tuntuu aivotoiminnassa eli ajatuksissa. Kokemuksellisesti eli lapsi kokee sisäisesti jotakin sekä sosiaalisena toimintana, joka näkyy lapsen käyttäytymisessä esimerkiksi ilmeissä, eleissä ja sanoissa. Tunteet tulevat ja menevät eikä niihin olekaan tarkoitus kiinnittää huomiota, mutta jokaiselle lapselle on hyvä oppia tunnistamaan tunnemaailmaa, ymmärtää tunteiden viestejä sekä oppia suuntamaan omat tunteensa mielekkäästi. Tunteet ovat siis merkityksellisiä, eikä niitä tarvitse pelätä. Varsinkin, kun lapsi alkaa tunnistamaan omia tunteitaan hänen on helpompi selviytyä tunteita herättävässä tilanteessa, sillä silloin hän pystyy valitsemaan tavan, miten haluaa toimia.



TUNNEPELIT

TUNNEBINGO

Peli on suunniteltu 2 lapselle ja 1 kasvattajalle yhtä aikaa pelattavaksi.

Tarvikkeet: Pelialusta ja tunnekorttipinkka, jossa on 12 tunnekorttia. Jokaista tunnetta 2 kpl.

Pelin kulku:

Molemmille pelaajille on pelialusta. Pelaajien eteen laitetaan nurinpäin tunnekuvakortit. Kasvattaja kääntää kortin ja se lapsi kumpi nopeammin tunnistaa tunteen saa kortin. Hän laittaa sen omaan pelialustaan oikean tunnevärin päälle. Se kumpi kerää nopeammin koko ruudun täyteen (kuusi tunnekuva) on voittaja.

TUNNERISTINOLLA

Peli 2 lapselle yhtä aikaa pelattavaksi kasvattajan avustamana:

Tarvikkeet: 3x3 pelialusta ja molemmille pelaajille omat tunnekuvat. Kuvia on 3/osallistuja. Yhdellä pelaajalla on aina yksi tunne, tunteita ei voi sekoittaa keskenään.

Pelin kulku: Kumpikin pelaaja laittaa vuoron perään oman merkkinsä pelialustalle. Tavoitteena on saada kolme omaa merkkiä peräkkäin pysty-, vaaka tai vinoriville. Peli päättyy tasapeliin tai toisen lapsen voittoon.

https://www.youtube.com/watch?v=Om4zIPMMW_M

Peli 2 lapselle ja 1 kasvattajalle yhtä aikaa pelattavaksi:

Tarvikkeet: 5x4 pelialusta ja kaikille pelaajille omat tunnekuvat. Kuvia on 3/osallistuja. Yhdellä pelaajalla on aina yksi tunne, tunteita ei voi sekoittaa keskenään.

LÄHTEET

Auvinen, M. 2023. Tunnelintu. Elämyksellistä tunnekasvatusta lapsille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Dunderfelt, T. 2009. Voimavarana itsetuntemus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut. Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koulukino 2023. Tunteet. Oppimateriaalit. Koulukinoyhdistys – Skolbioförening ry. Viitattu 13.5.2023. <https://www.koulukino.fi/oppimateriaalit/inside-out-mielen-sopukoissa/tunteet/>

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2019. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaisvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: PunaMusta

Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Riika: Duodecim.

Núñez Pereira, C. & Valcárcel R. R. 2018 Tunnehetket. Ilman tunteitasi et olisi sinä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus 2023b. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Viitattu 13.5.2023. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>

