

SISÄLLYS

FANNI JA IHMEELLINEN TUNNELÄMPÖMITTARI.....	4
---	---

TIETOA TUNNETAIDOISTA.....	33
----------------------------	----

Mitä ovat tunnetaidot ja miksi niitä täytyy opetella?.....	34
Erilaisten tunteiden tunnesäätely.....	36
Tunnelämpömittari auttaa tunteiden säatelemisessä.....	37
Näin toimit aputunnesäätelijänä.....	41
Aikuisen tunnesäätely.....	46

TEHTÄVÄT	49
----------------	----

Lapsen kanssa tehtäväksi.....	50
Aikuiselle.....	54



Ystävykset juoksevat kukkatarhaan ja näkevät siellä kolibrin,
joka lentää viuhahtelee kukasta kukkaan.

“Kaikki kukat – mennyttä! En mitenkään pysty korjaamaan
tilannetta yksin!” Kolibri voivottelee ja pudistaa päätään väsyneenä.

“Mitä on tapahtunut?” Lenni kysyy.

“Miksi kaikki kukat ovat nuupahtaneet?” lisää Ralf.

“Eivätkö ne ole saaneet tarpeeksi vettä?” jatkaa Lilli.

“Nämä kukat ovat todella erikoisia ja harvinaisia”, kolibri selittää.

“Niitä ei voi kastelemalla virkistää. Niiden hyvinvointi riippuu puiston tunteista.”

“TUNTEISTA?” ystäväysjoukko huudahtaa ja katsoo toisiaan ihmeissään.

“Katsokaas, tässä on tunnelämpömittari”, kolibri osoittaa. “Tunnelämpömittari mittaa puiston tunteita.

Kukat voivat hyvin silloin, kun lämpötila on vihreällä ja keltaisella alueella. Kun tunteet yltyvät tosi voimakkaiksi, mittari kipuaa punaiselle. Kukat eivät kestä punaiselle alueelle kohonnutta lämpötilaa ja ne nuupahtavat!” kolibri selittää.

“Voimakkaat tunteet käyvät kukille liian raskaiksi, jos ne paisuvat hallitsemattomiksi tai jatkuvat pitkään.”



Jos lapsi kamppailee paljon tunnesäätelyn kanssa, aikuinen saattaa epätoivoisesti ajatella, eikö lapsi ikinä opi. Aikuisen jaksamista tukee, kun hän näkee, että lapsi myös osaa ja onnistuu. Vaikka nämä hetket olisivat nyt harvassa, ne vahvistuvat ja lisääntyvät myönteisen palautteen avulla.

Kehujan muistilista

- Kehu täsmällisesti ja konkreettisesti. Sano ”Onnistuit rauhoittumaan hengittämällä syvään, hienosti toimittu!” sen sijaan, että sanoisit yleisluontoisen kehun, kuten ”Hienoa”.
- Jos lapsi onnistuu säätelemään tunteitaan niin, että ei satuta ketään tai riko mitään, kehu hänen toimintaansa aina ensin sen sijaan, että palaisit alkuperäiseen riidan aiheeseen.
- Älä liitä kehuun negatiivista viestiä tai sarkasmia. Kehu silloin, kun tarkoitat sitä. Vain aidot kehut toimivat!
- Kehu myös yrityksistä: ”Huomaan, että yritit sanoa, että sinua ärsyttää, mutta kaveri ei kuullut sinua.” Positiivinen palaute lapsen yrityksistä säädellä tunteita on motivoivampaa kuin huomauttelu tai seuraamukset silloin kun asiat eivät suju toivotulla tavalla.

Auta olemalla läsnä

Kun lapsen tunne kipuaa keltaisella alueella ylöspäin, hän tarvitsee aikuiselta apua ja läsnäoloa. Lapsen lähelle meneminen auttaa lasta pitämään tunteen hallussa. Voit kysyä lapselta: ”Miten voin auttaa?” Samalla voit auttaa lasta konkreettisesti haastavan palikkarakennelman kanssa, sanallisesti kannustaa jaksamaan turhauttavan koulutehtävän loppuun tai fyysisesti lohduttaa halaten.

Pysähdy lapsen tunteen äärelle: kun lapsi kokee tulevansa huomatuksi tunteensa kanssa, hänen on helpompi kestää hankala tilanne. Voit nimetä lapsen tunteen, sillä se usein rauhoittaa lasta ja on tärkeä tunnesäätelykeino: ”Tuo näyttää aika turhauttavalta.” Lisää vinkkejä tunteiden nimeämiseen saat Fanni ja suuri tunnemöykky -kirjasta.

3. Lilli ja Lenni keksivät hauskan leikin, jossa he lentävät lammen toiselta puolelta toiselle. Fanni jää lentotaidottomana leikin ulkopuolelle ja tulee surulliseksi.
4. Lenni on menossa ensimmäistä kertaa Ralfin luo yökylään. Lenniä jännittää.
5. Äiti tulee kertomaan, että on nukkumaanmeno aika juuri, kun Fannilla on hauska leikki kesken. Fanni pettyy.
6. Lilli huomaa, että isommat joutsenet pilkkaavat Lenniä. Lilli tulee vihaiseksi.

Vinkki lapsiryhmään! Tehkää lattiaan tai matolle oma jättisuuri tunnelämpömittari. Tarvitsette maalarinteippiä sekä vihreän, keltaisen ja punaisen paperiarkin. Tehkää maalarinteipistä pitkulaisen lämpömittarin rajat. Asettakaa punainen paperiarkki mittarin toiseen päähän ja vihreä paperiarkki toiseen. Keltainen paperiarkki on mittarin keskikohdassa. Lapset menevät seisomaan vastauksensa osoittamaan kohtaan lämpömittaria.

Kolibrin tunnekukka

Kolibrin tunnekukat voivat hyvin, kun puistossa ei ole liikaa punaisella alueella olevia tunteita. Omien tunteiden voimakkuuteen voi vaikuttaa sillä, mitä ajattelee ja tekee. Tehtävä kannustaa lasta miettimään, miten hänen tunnekukkansa voisi hyvin.

1. Lapsi piirtää tai askartelee omalla tyyllillään tunnekukan.
2. Miettikää yhdessä lapsen kanssa, mikä on lapselle rauhoittavaa tekemistä ja minkälaiset ajatukset rauhoittavat ja saavat tunteet pysymään tunnelämpömittarin keltaisella ja vihreällä alueella. Kirjoittakaa tai piirtäkää asiat muistiin kukan terälehtiin tai kuvan viereen.
3. Asettakaa tunnekukka näkyvälle paikalle, jotta lapsi muistaa pitää huolta kukasta terälehtiin koottuja asioita tekemällä.

Vinkki lapsiryhmään! Tehkää lasten askartelemista tunnekukista seinälle lapsiryhmän oma kukkatarha. Silloin tällöin voitte pysähtyä miettimään, miten kukkatarha voi ja millaista huolenpitoa kukat kaipaavat kukoistaakseen.