

SISÄLLYS

FANNI JA SUURI TUNNEMÖYKKY.....	4
---------------------------------	---

TIETOA TUNNETAIDOISTA.....	27
----------------------------	----

Mitä ovat tunnetaidot ja miksi niitä täytyy opetella?.....	28
--	----

Mitä hyötyä tunteista on?.....	30
--------------------------------	----

Taito tunnistaa ja nimetä tunteita tukee rakentavaa tunneilmaisua.....	31
--	----

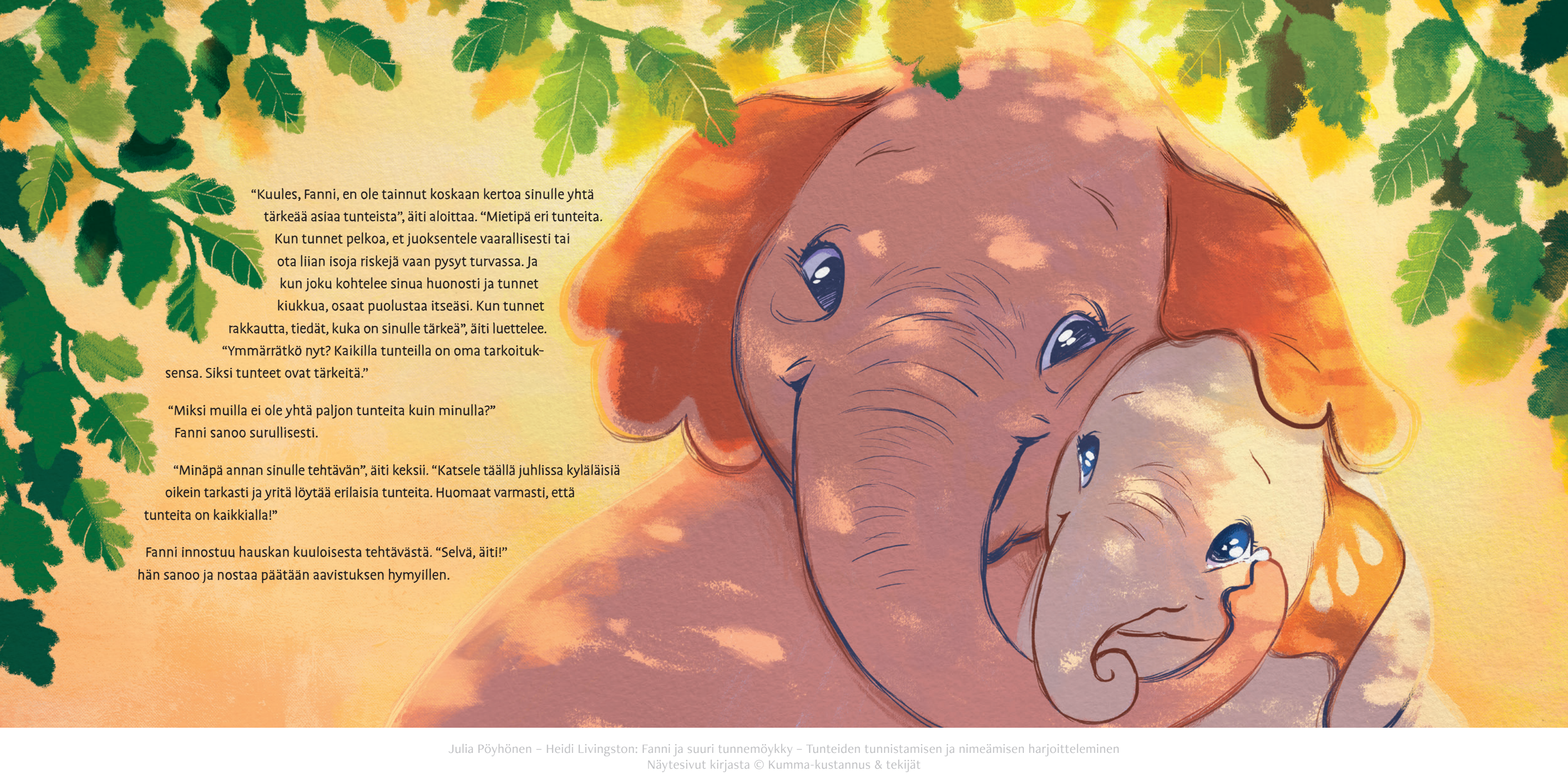
Opeta tunteiden tunnistamista ja nimeämistä.....	33
--	----

Fyysiset tuntemukset vaikuttavat tunnetaitoihin.....	37
--	----

TEHTÄVÄT	39
----------------	----

Lapsen kanssa tehtäväksi.....	40
-------------------------------	----

Aikuiselle.....	45
-----------------	----



“Kuules, Fanni, en ole tainnut koskaan kertoa sinulle yhtä tärkeää asiaa tunteista”, äiti aloittaa. “Mietipä eri tunteita. Kun tunnet pelkoa, et juoksentele vaarallisesti tai ota liian isoja riskejä vaan pysyt turvassa. Ja kun joku kohtelee sinua huonosti ja tunnet kiukkua, osaat puolustaa itseäsi. Kun tunnet rakkautta, tiedät, kuka on sinulle tärkeä”, äiti luettelee. “Ymmärrätkö nyt? Kaikilla tunteilla on oma tarkoituksensa. Siksi tunteet ovat tärkeitä.”

“Miksi muilla ei ole yhtä paljon tunteita kuin minulla?”
Fanni sanoo surullisesti.

“Minäpä annan sinulle tehtävän”, äiti keksii. “Katsele täällä juhlassa kyläläisiä oikein tarkasti ja yritä löytää erilaisia tunteita. Huomaat varmasti, että tunteita on kaikkialla!”

Fanni innostuu hauskan kuuloisesta tehtävästä. “Selvä, äiti!”
hän sanoo ja nostaa päätään aavistuksen hymyillen.



Kun Fanni palaa juhlahumuun, hän huomaa ystävänsä Ralfin, joka näyttää apealta ja potkiskelee ruohoa niin, että se pöllyää.

“Mikä sinulla on, Ralf?” kysyy Fanni huolestuneisuutta äänessään.

“Olisin halunnut tuoda tekemäni uuden pillin tänne kaikkien nähtäväksi ja kuultavaksi, mutta en löytänyt sitä mistään. Vanhemmat pakottivat lopettamaan etsimisen ja lähtemään. Tein pilliä tosi hartaasti ja huolella!” Ralf puuskahtaa.

“Hmm. Sanoisitko, että olet ärsyyntynyt vai jopa surullinen?” Fanni pohtii ääneen äitinsä antama tehtävä tiukasti mielessään.

“No, ehkä vähän molempia”, Ralf sanoo hämmästyneenä. Hänestä tuntuu mukavalta, kun Fanni kuuntelee niin tarkasti.

Lapsi ei synny valmiiden tunteaitojen kanssa, vaan niitä täytyy harjoitella kuten mitä tahansa muutakin taitoa. Lapsi oppii tunteaitoja vuorovaikutuksessa muiden kanssa, minkä vuoksi aikuinen voi tukea lapsen tunteaitojen kehittymistä monella tavalla. Fanni-tunteaitosarjan tuotteet tutustuttavat lapset tunteisiin ja tunteaitoihin pala palalta. Kirjojen tarinoiden ja tehtävien sekä Fanni-tunteaitokorttien avulla lapsi voi opetella tunteaitoja mukaansatempaavalla ja käytännön-läheisellä tavalla yhdessä aikuisen kanssa. Tunteaitoja kannattaa harjoitella, sillä toimivista tunteaidoista on monia hyötyjä.

Tunteaitojen oppiminen...

- tukee lapsen itsetuntoa
- tukee lapsen pärjäämistä kaverisuhteissa
- tekee arjesta kotona sujuvampaa
- auttaa lasta pärjäämään opillisesti päiväkodissa ja koulussa
- tukee lapsen psyykkistä ja fyysistä terveyttä.

Tämä kirja auttaa lasta oppimaan tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Lapsi oppii, mitä tunteet ovat, mitä hyötyä niistä on ja miten niitä voi ilmaista rakentavalla tavalla. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen ovat pohja muiden tunteaitojen kehittymiselle.

Tunnesanat osaksi arkea

1. Kiinnitä viikon ajan erityistä huomiota tunteiden nimeämiseen lapsen kanssa puuhaillessasi. Yritä mahdollistaa jokaiseen päivään monipuolinen joukko myönteisiä ja kielteisiä tunnesanoja. Voit nimetä lapsen tunteita, omia tunteitasi sekä kirjan, leikin tai televisiosarjan hahmojen tunteita.
2. Pidä tunteet keskipisteenä, kun juttelet lapsen kanssa hänen päivästään:

- Millainen päivä sinulla on tänään ollut? Millaisia tunteita sinulla on ollut päivän aikana?
- Mikä teki sinut tänään erityisen iloiseksi?
- Tapahtuiko tänään jotakin, joka teki sinut surulliseksi, vihaiseksi tai jännittyneeksi?

Rakentava tunneilmaisu

1. Ota tavoitteeksi ilmaista omia tunteitasi sanallisesti: "Olenpa tänään iloinen!" "Nyt minua ärsyttää." "Petyin aika paljon."
2. Käy lapsen kanssa läpi, mitkä ovat rakentavia tapoja ilmaista kielteisiä tunteita. Miten teidän koulussa, päiväkodissa tai kodissa saa näyttää, että on surullinen, vihainen tai pettynyt? Saako ääntä korottaa? Saako ovia paiskoa? Mitä mieltä lapsi on? Lapset ovat usein taitavia kertomaan, mitä ei saa tehdä, mutta sallittujen tapojen luetteleminen on vaikeampaa. Miten sinä osoitat näitä tunteita? Lapsiryhmässä voitte käydä yhdessä ryhmän kanssa läpi sallitut tavat ilmaista vaikeita kielteisiä tunteita.