

Tunnetaitokortit

Tervetuloa harjoittelemaan tunnetaitoja Fanni-norsun ja ystävien kanssa!

Nämä psykologien suunnittelemat Fannin tunnetaitokortit ovat helppo ja hauska apuväline tunnetaitojen harjoitteluun! Tunnetaitojen harjoittelu on tärkeää jokaiselle, sillä hyvät tunnetaidot ovat yhteydessä muun muassa lapsen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, kaverisuhteiden luomiseen ja opilliseen menestykseen. Tunnetaitokortit on jaettu tunnekortteihin ja pulmakortteihin. Pakassa on lisäksi Fanni-sarjan hahmojen esittelyt sekä tunnelämpömittarikortti, jota käytetään yhdessä tunnekorttien ja pulmakorttien kanssa.

Tunnekortit tutustuttavat erilaisiin tunteisiin ja auttavat pohtimaan omia tunnekokemuksia. Tunnekortit vahvistavat erityisesti lapsen kykyä tunnistaa ja nimetä erilaisia tunteita, minkä lisäksi hauskat tunnetehtävät harjaannuttavat tunnetaitoja monipuolisesti.

Pulmakorttien avulla harjoitellaan tunnekäsittelyä: *tunteen tunnistamista, nimeämistä, säatelemistä ja ongelmanratkaisua*. Lapsen on usein hankalaa jälkikäteen miettiä, miten olisi voinut toimia jossakin pulmatilanteessa toisin, sillä oman erheellisuuden kohtaaminen ja tarkka oman toiminnan arvioiminen on vaikeaa. Korttien avulla voi harjoitella ongelmanratkaisua tarkastelemalla tilanteita etäämmältä. Tunnekäsittelyn harjoittelu sekä pulmakorttien pohdintakysymykset vahvistavat lisäksi empatiakykyä eli toisen asemaan asettumista sekä muiden tarpeiden ja tunteiden huomioimista.

Tunnelämpömittari auttaa tunteen voimakkuuden havaitsemisessa ja säatelemisessä. Tunnelämpömittarikorttia voi käyttää yhdessä tunne- ja pulmakorttien kanssa tai milloin tahansa arjessa tunteista puhuttaessa.

VINKKI: Tunnetaitoja voi ja kannattaa harjoitella vauvasta lähtien. Vauvan ja taa-peron kanssa tunteisiin voi tutustua katselemalla tunnekortteja yhdessä ja nimeämällä tunteita lapselle. Lue pulmakortin tilannekuvaus ja pohdi ääneen, mitä tunteita hahmoilla voisi olla. Voit myös osallistaa pientä lasta tunnistamaan hahmojen tunteita kysymällä esimerkiksi: "Onko joku surullinen?"

Tutustu ystävyksiin



Fanni

Fanni on suuresti tunteva norsu, jonka silmissä kimaltavat milloin ilon, milloin kiukun tai surun kyineleet. Hän on onnellisimmillaan leikkiessään ystäviensä kanssa. Fanni asuu äitinsä kanssa metsän laidalla.

Ralf on energinen ja kekseliäs liikeri, jonka seurassa ei ole tylsää! Ralfin isä on leijona ja äiti tiikeri, minkä vuoksi Ralfilla on sekä täpliä että raitoja. Ralf tykkää veistellä puusta kaikenlaista ja on erityisen taitava tekemään pillejä. Ralfin perhe asuu suuren kallion sisällä luolassa.



Ralf



Lilli

Mustajoutsenkaksoiset Lilli ja Lenni asuvat isiensä kanssa lammen rannalla. Lillin tunnistaa vekkulista sulkatupsusta pääläella. Hän on sanavalmis, hauska ja puolustaa ystäviään viimeiseen asti. Lilli piirtää mielellään.

Lenni

Lenni on pohdiskeleva ja järkevä, ja hän keksii yleensä kaikista parhaimmat ideat.

Lenni pitää simpukoiden keräilystä ja kaarnalaivojen uittamisesta.





Innostus

uteliaisuus, kiinnostus



Innostuksen tunne herää, kun odotamme jotakin meitä kiinnostavaa tapahtuvaksi tai kun teemme jotakin meille erityisen mieltä. Innostus on myönteinen voima, joka auttaa saavuttamaan tavoitteita. Voimme innostua esimerkiksi mielenkiintoisesta projektista tai kun kuulemme, että lempielokuvamme saa jatko-osan. Innostuksen tunne on kuplivaa energiaa ja uteliaisuutta, joka tarttuu erityisen herkästi myös muihin.



Mistä tietää, että joku on innostunut?

Milloin viimeksi innostuit jostakin?

Minkälaiset asiat saavat sinut innostumaan?

Innostutko nopeasti vai hitaasti?

Miltä näytät ollessasi innostunut?

Tunnetehtävä

Piirrä oma kuvasi paperille. Mieti, mitkä asiat sinua innostavat, ja lisää ne kuvasi ympärille piirtämällä, kirjoittamalla tai leikkaamalla kuvia lehdistä.

Lenni on saanut syntymäpäivälahjaksi hienon leijan,
jota hän ei onnistu lennättämään. Kaikki yrittävät
samaa aikaan saada leijan lentämään. Fannilla on
idea, mutta hän ei saa muilta suunvuoroa.



Kuulluksi tuleminen

Ratkotaan pulma!



Mikä tunne Ralfilla, Lillillä ja Lennillä on? Entä Fannilla? Miksi Fannilla on eri tunne kuin muilla?



Näytä tunnelämpömittarista, kuinka voimakas Fannin tunne on. Mikä voisi auttaa häntä rauhoittumaan?



Mitä Fanni voisi tehdä, että hän saisi muut kuuntelemaan itseään? Mitä tapahtuisi, jos Fanni riuhtaisi leijan Lenniltä ja näyttäisi ideansa? Mitä tapahtuisi, jos Fanni marssisi pois paikalta? Miten yhteistyö onnistuisi parhaiten?

Rupatellaan!

- Mitä voi tehdä, jos ei saa suunvuoroa? Onko sinulle käynyt niin, etteivät muut ole kuunnelleet sinua tai ettet ole uskaltanut sanoa omaa mielipidettäsi? Mitä teit? Mitä siitä seurasi? Auttoiko se? Toimisitko nyt samalla tavalla vai eri tavalla?
- Miten voi pitää huolta siitä, että joukossa kaikkien ajatukset ja mielipiteet tulevat huomioiduksi? Mistä tietää, että joku toinen haluaisi sanoa mielipiteensä? Miten häntä voi auttaa siinä?
- Milloin on hyvä olla sanomatta omaa mielipidettään?

Yhdessä keskusteleminen tarkoittaa sitä, että vuorotellen puhutaan itse ja kuunnellaan toista. Kaikilla on mielipiteitä ja oikeus sanoa oma mielipiteensä ääneen. Jotta tulemme toimeen muiden kanssa, on tärkeää opetella tunnistamaan, milloin oma mielipide kannattaa sanoa ja milloin se voi loukata toista. Samoin täytyy opetella kuuntelemaan muiden mielipiteitä ja antaa kaikille mahdollisuus vaikuttaa yhteisiin päätöksiin.