

TERVETULOA MALTIN JA SINNIIN TUNNEKORTTIEN MAAILMAAN!

Maltin ja Sinnin tunnekortteihin kuuluu **31 tunnekorttia**. Perustunteet ilo, suru, viha, pelko, hämmästyks ja inho ovat keltaisella kehystetyissä korteissa. Tunteiden tutkimisen voi aloittaa näistä kuudesta perustunteesta varsinkin pienten lasten kanssa. Muissa tunnekorteissa kehys on sininen.

Korttipakkaan sisältyy **aikuisille suunnattuja tekstikortteja**, joissa on punainen kehys. Kortit tarjoavat tietoa tunteista sekä ideoita tunteiden käsittelyyn.

Joskus vallalla olevan tunteen nimeäminen voi olla vaikeaa. Vihreäreunaisten **Tilanne-**, **Ajatus-**, **Tunne-** ja **Käyttäytyminen**-korttien kysymykset auttavat jäsentämään arjessa eteen tulevia tunnetilanteita. Pienten lasten kanssa voi apuna käyttää pelkästään Tunne-korttia, kun taas isommat pystyvät jo analysoimaan tilanteita kaikkia neljää korttia hyödyntäen. Näitä neljää korttia voi käyttää eri tilanteiden tapahtumahetkellä tai jälkeenpäin selvitetessä, mitä tapahtui. Tilanteiden tarkastelun voi aloittaa mistä tahansa näistä neljästä näkökulmasta ja ottaa käsittelyyn niin monta korttia kuin tuntuu hyvältä.

Tunnelämpömittari-kortti auttaa hahmottamaan tunteen voimakkuutta asteikolla 0–10. Tunnelämpömittaria voi hyödyntää senhetkisen tunteen voimakkuuden arvioinnissa. Tunnelämpömittarin avulla lapsi oppii huomaamaan, kuinka tunteen voimakkuus muuttuu ajan kuluessa. Tunnelämpömittarissa on violetti kehys.

Erikokoiset tunteet vaativat erilaista säätelyn taitoa. **Tunnesäätelykeinot**-kortti muistuttaa keinoista, joita lapsi voi käyttää tunteen säätelyyn. Yhdessä kannattaa vertailla toimiviksi havaittuja keinoja ja keksiä itse lisää. Myös tässä kortissa on violetti kehys.

Lämpimän, emotionaalisesti turvallisen ympäristön luominen on tärkeää aina, kun korttien kanssa työskennellään. Lapsen kaikki tunteet saavat olla olemassa, ja lapsi saa olla juuri sellainen kuin on. Kaikenlaisten tunteiden kokeminen on oikein!

TIETOA TUNTEISTA

- Kaikki tunteet ovat tärkeitä ja samanarvoisia.
- Lapsella on lupa tuntea jokaista tunnetta.
- Tunteiden tunnistamista, nimeämistä, hyväksymistä ja sietämistä, säätelystä ja ilmaisemista voi oppia.
- Lapsi oppii tunteiden säätelyä vain aikuisten avulla. Aikuinen on lapsen kanssasäätelijä.
- Arjen tilanteet ovat kaikkein parhaita tunnetaitojen harjoittelun hetkiä.
- Tunnekokemusta ymmärtääkseen on hyvä miettiä myös tilannetta, ajatusta ja käyttäytymistä, jotka liittyvät tunteeseen.

Ajatus:

”En ikinä voita peliä. Maija voittaa aina.”



Käyttäytyminen:

Lyön Maijaa.

Tunne:

Olen vihainen,
pettynyt
ja ärsyyntynyt.



SURU



INNOSTUNUT