



## SUPERVOIMA 1: MYÖNTEISET TUNTEET

Lapsiryhmän kanssa työskentely:

**Hyvän sanoittaminen.** Tällä harjoituksella pyrimme aktiivisesti tuomaan näkyväksi myönteisiä tunteita ja kaikkia niitä tuhansia, pieniä, ilon aiheita varhaiskasvatuksen arjessa. Tutkimusten mukaan pitkäaikaiseen hyvinvointiin johtava tunnesumma on vähintään kolme myönteistä tunnetta yhtä negatiivista tunnetta kohden. Myönteisten tunteiden kohdalla määrä korvaa laadun, joten pienetkin myönteiset tunteet ovat aivan yhtä tärkeitä kuin suuret.

Sanoittakaa tietoisesti lapsille hyviä hetkiä ja myönteisiä tunteita arjessa. Kuten edellä todettiin, näiden ei tarvitse olla isoja asioita, vaan ihan arkisia, pieniä juttuja. Tavoitteena on, että aktiivisesti sanoitamme myönteisiä tunteita ja teemme niitä näkyväksi lapsille ja itsellemme.

**Iloviikko, iloseinä tai ilopurkki.** Kerätään ilon aiheita näkyville seinälle, ilovihkoon tai ilopurkkiin, Viikon lopussa luetaan kaikki ilon aiheet ääneen ja palataan vielä uudelleen myönteisiin tunteisiin. Tätä voi varioida monella tavalla. Voidaan tehdä koko yhteisön kanssa niin, että kirjataan sekä lasten että henkilöstön ilon aiheita. Iloseinän voi tehdä myös sellaiseen paikkaan, jossa huoltajatkin voivat lisätä seinälle omia ilon aiheita lapsia tuodessaan tai hakiessaan. Tai työyhteisön / tiimin kesken, kts. tiimi ja työyhteisö – osio tämän supervoiman kohdalta.

### Opeta optimismia.

Tällä harjoituksella juurrutamme optimistista puhetapaa omaan toimintaamme ja sitä kautta opetamme lapsille optimismia ja toiveikkuutta.

Tämän supervoiman kohdalla kiinnitetään huomiota tapaan olla vuorovaikutuksessa lasten kanssa niin, että opetetaan lapsille optimismia oman esimerkin kautta. Pyrkikää Supervoiman harjoittelun aikana tietoisesti viljelemään puheessanne toiveikkuutta ja optimistista asennetta. Viljelkää tietoisesti optimistisia lauseita ja sanoja puheessanne, esim. "On tässä se hyvä puoli että..." Tai jos lapsi vaikkapa sanoo: "En minä osaa", niin aikuinen voi vastata esim. "Et osaa vielä, mutta opit kyllä" tms.