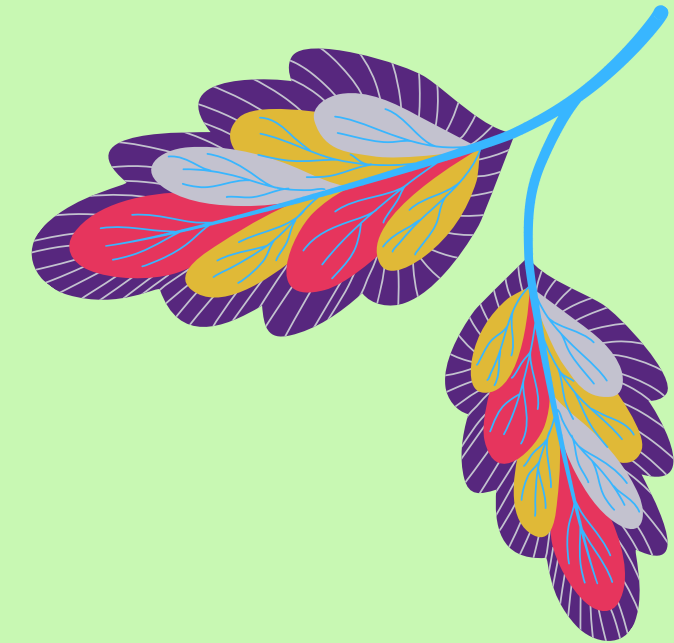
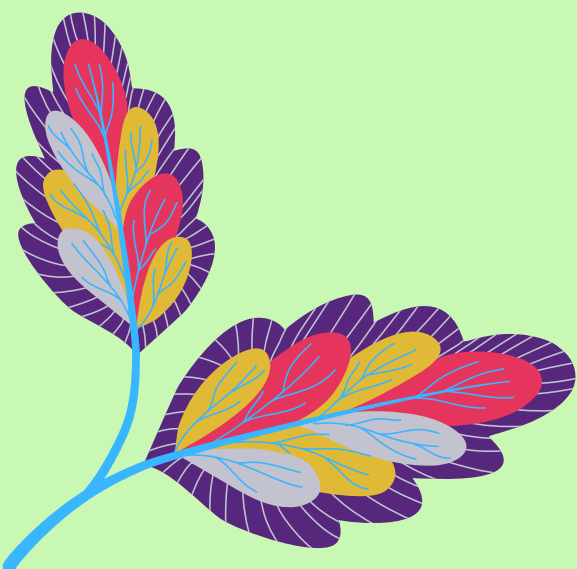




TUNNETAITOJEN TUKEMINEN ARJESSA



Lasten tunnetaitoja voidaan tukea kaikissa arjen tilanteissa ja niitä voidaan käsitellä monien vasun sisältöalueiden yhteydessä, esim. musiikin, kuvataiteen, draaman, liikunnan, leikkien ja pelien keinoin.

Tunnetaitojen tukemiseen voidaan tuoda systemaattisuutta, kun niitä harjoitellaan suunnitelluilla toimintahetkillä, tunnekerhoissa tms.

Tärkeintä kuitenkin on, kuinka kohtaamme lapset ja tuemme heitä jokapäiväisessä arjessa.

Yhdenvertaisuus ei ole sitä, että kaikkia kohdellaan samalla tavalla, vaan että jokaista lasta tuetaan hänen tarpeidensa mukaan.

PERUSTUNTEET

Suru

Viha

TUNNETAIDOT

Omien tunteiden tunnistaminen

Toisen tunteiden tunnistaminen

Tunteiden ilmaiseminen hyväksyttävillä tavoilla

Empatia

Tunteiden säätely

Ilo

Pelko

Hämmästys

Inho

RYHMÄN AIKUISTEN VUOROVAIKUTUS- JA TOIMINTATAVAT

Lämmin, sensitiivinen
vuorovaikutus

Aikuinen tunnesäätelyn
tukena, lapsen kannattelu

Aikuinen tunnesäätelyn mallina
(rauhallisuus, kehonkieli,
äänensävyt jne)

Läheisyys, syli,
rauhottava kosketus

Myönteinen, kannustava palaute,
vahvuuksien ja kehitysaskelien
näkeminen jokaisessa lapsessa

Sovituista rajoista kiinni
pitäminen johdonmukaisesti

Toivotun käyttäytymisen ja
toiminnan mallittaminen lapselle
(ryhmästä poistaminen ei edistä
taitojen kehittymistä)

Haastavan käyttäytymisen taakse
näkeminen (taustalla voi olla monia
kehittymättömiä taitoja, esim. kielen,
tarkkaavaisuuden tai toiminnan
ohjauksen pulmia)

Ratkaisukeskeisyys,
tulevaisuuteen suuntaaminen,
taitojen harjoittelemisen
näkökulma

TIIMIN TOIMINTATAVAT

Selkeä, ennakoitava
päivästrukturi

Yhdessä sovitut säännöt
myönteisessä, ohjaavassa
muodossa ja kuvitettuna

Ryhmän tunneilmaston tarkastelu:
Voiko jokainen lapsi kokea olevansa
hyväksytty omana itsenään?
Kokeeko jokainen lapsi osallisuuden
tunnetta?

Parien ja pienryhmien tietoinen muuntelu
- lasten ohjaaminen toimimaan kaikkien
ryhmäläisten kanssa

Leikkien aktiivinen ohjaaminen, kaikkien
lasten mukaan pääsemisen ja leikissä
pysymisen tukeminen

Tilimi sopii systemaattiset järjestelmät, joiden
mukaan jokainen lapsi on vuorollaan ensimmäinen
/ viimeinen, apulainen yms. erilaisissa asioissa

TUNNESÄÄTELYN "TYÖKALUPAKIN" RAKENTAMINEN LAPSELLE ARJEN TILANTEISSA

Huomion kiinnittäminen tunteisiin -
lapsen omien ja toisten tunteiden
tunnistaminen, nimeäminen ja
sanoittaminen arjen tilanteissa

Huomion kiinnittäminen siihen, mistä
erilaiset tunteet tunnistaa itsessä ja
toisissa:
kehon reaktiot, jännittynyt asento,
ilmeet, eleet jne

Pettymyksen sietokyvyn ja
vuorottelun harjoittelu arjen
tilanteissa, peleissä, leikeissä jne.

Rauhoittumisen keinojen harjoittelu, esim. syvähengitys,
rauhottava toiminta, tietoinen aistiminen, rauhoittavat
ajatukset, sisäinen puhe "rauhoitu", "minä osaan"

Empatian harjoittelu, esim. toisten auttaminen ja
hoivaaminen, vahinkojen korjaaminen yhdessä,
empaattisen käyttäytymisen huomioiminen ja
vahvistaminen positiivisella palautteella, hoivaleikit

Tunteiden käsittely viikoittaiseksi rutiiniksi sovittuina
hetkinä, esim. tunnepelit, tunnemittari, tunnekuvat,
hengitys- ja mindfulnessharjoitukset, satuhieronta,
tunnelaulut ja -lorut

Konfliktitilanteiden ja tunnekuohujen käsitteleminen
jälkikäteen nukketeatterin, draaman yms. keinoin,
katsellaan "ulkopuolisin" silmin, mitä tapahtui ja
pohditaan yhdessä, miten olisi voinut toimia toisin ja
rakentavammin

TUNNESÄÄTELYÄ TUKEVA FYYSINEN OPPIMISYMPÄRISTÖ

Tunnekuvat lasten saataville, jotta lapsi voi ilmaista niiden avulla tunteitaan ja tulla ymmärretyksi ilman sanojakin

Tunneseinän kokoaminen ryhmätilaan, esim. tunnemittari, kuvitettu koonti rauhoittumisen keinoista, kuvallisia syvähengitysharjoituksia yms.

Rauhoittumista tukevia materiaaleja ja välineitä sisältävän **rauhottumislaatikon** kokoaminen tunnekuohujen käsittelyyn, esimerkkejä sisällöstä seuraavalla dialla.

Voimautumispaikan rakentaminen ryhmätilaan, suunnittelu yhdessä lasten kanssa. Lasten ohjaaminen rauhoittumisessa. Esimerkkejä voimautumispaikan rakentamisesta viimeisellä dialla.



Esimerkki tunnuseinästä Hämeenlinnan
Arjen kesyttämössä



Kuva: Papunet

- Rauhoittumislaatikko voi sisältää esim.:
- tunnekuvia, mindfulness-kortteja, kuvia rauhoittumisen keinoista, kuvitettuja syvähengitysharjoituksia
 - maalitela / -suti / puhdas roll-on -purkki / nystyräpallo / höyhen / hiusharja
 - puristeltavia leluja / leikkilimaa
 - ravisteltava lumihautalepalo / kimallepurkki
 - soittorasia
 - tuoksupusseja
 - yms.



Kuva: Papunet

- Voimautumispaikassa voi olla esim.:
- rauhoittumislaatikko materiaaleineen
 - peitto, tyyny, pehmolelu,
 - painotyynty / -peitto
 - kuulosuojaimet, rauhallinen musiikki, luonnonäänet
 - laavalamppu, jouluvalot, patterikäyttöiset kynttilät (lämmin, pehmeä valo)
 - timer, tiimalasi
 - mahdollisuus rauhalliseen käsillä puuhailuun (palapeli, legot, piirtäminen, muovailu...)
 - kuvakirjat, luontokuvat, äänikirjat

- Lisää vinkkejä rauhoittumis-/ voimautumispaikan rakentamiseen ja hyödyntämiseen:

<https://www.hameenlinna.fi/sosiaali-ja-terveys/perhekeskus-uppis/arjen-kesyttajat/tunnetaidot-ja-kiukunhallinta/>

<https://varhaista-aikaa.blogspot.com/2020/03/itsesaatelyn-vyohykkeet.html>