

Tunnesormet Harjoite

Tunnesormi harjoitteen tavoite on kehittää lapsien kykyä tunnistaa ja nimetä itsessä ja muissa heräviä erilaisia tunteita.

Jokainen lapsi piirsi paperille oman käden ääri viivat. Sen jälkeen lasten kanssa keskusteltiin minkälaisia tunteita he muistavat ja piirrettiin jokaiselle sormelle oma tunne. Lasten kanssa keskusteltiin mistä mikäkin tunne voisi johtua ja miksi yleensä itselleen tulee sellainen tunne esim. suru, viha, rakkaus tai ilo. Kokeiltiin miltä tunteet tuntuivat omissa kasvoissa. Tehtävän aikana aikuinen kertoi lapsille että tunteet vaihtelevat eri tilanteissa. Jokaisella on omat tunteensa. Ihmiset voivat tuntea samassa tilanteessa hyvin eritavalla. Tunteita on monenlaisia. Jotkut tuntuvat hyviltä toiset tuntuvat huonoilta. Kaikilla tunteilla on syynsä ja kaikki ovat sallittuja.

Tätä harjoitetta voi kokeilla myös kotona.

