

# Tuokioehdotus



## **Erilaiset pienryhmätuokiot tai hetket ovat parhaimmillaan hedelmällisiä ja lapsille mielekkäitä.**

Pienemmässä ryhmässä on helpompi käsitellä isoja aiheita, kuten tunnetaitoja tai kehotunnekasvatuksen teemoja. Tuokioita on yhtä monenlaisia, kuin on niiden pitäjiäkin. Tässä kuitenkin yksi ehdotus tuokion rakenteeksi. Tällä rungolla on pidetty pienryhmätuokioita 3–6 –vuotiaille. Yhdessä ryhmässä voi lapsista riippuen olla 4–8 lasta. Ryhmille keksittiin yhdessä lasten kanssa nimet. Tuokiot toistuivat rakenteeltaan samoina viikosta toiseen. Toisto on tärkeää ja lapset oppivat nopeasti, mitä tuokiolla tapahtuu. Tuokion sisällöstä kannattaa tehdä kuvakortit ja käydä ne läpi aina aluksi. Tällöin ryhmä tietää, mitä on tulossa.

## **1. Lorupussi**

Jokainen lapsi nostaa vuorollaan lorun. Mukana laulu "Kuka saa, kuka saa, lorupussiin kurkistaa, tillin tallin tömpsis. Nimi saa, nimi saa, lorupussiin kurkistaa, tillin tallin tömpsis." Loruissa on usein lapsille vieraita sanoja ja niitä kannattaa käydä läpi joka kerta. Esimerkiksi erilaiset adjektiivit voivat olla hankalia, kuten sievä tai soma. Samoin käsitteet, kuten nurkka, latva, syrjä jne. voivat olla täysin vieraita.

## **2. Laululeikki tai rytmisoittimet**

Esimerkiksi soitinlaulu "Nimi tässä soittaa, soittaa, soittaa, nimi tässä soittaa marakassia..." Harjoitellaan rytmissä soittamista. Nimetään soittimet. Opetellaan oman vuoron odottamista ja soitinten kaunista käsittelyä.

Laululeikkinä esimerkiksi tukiviittomien kera Miltä tuntuu nallesta (Kielinuppu), Viisi pientä sammakkoa tai mikä tahansa hyväksi todettu laulu.

### **3. Kehon avaaminen**

Lasten liikkuvuus on koko ajan huonompaa. Paikallaan istuminen voi tuottaa haasteita. Esimerkiksi ennen kirjan lukua voi ottaa lyhyen venyttelyhetken. Liikkeitä voi olla esimerkiksi käsien kurkottelu kattoon ja sen jälkeen varpasiin jalat suorana, kylkien venytys, kädet olkapäille ja siitä käsien pyörittely eteen ja taakse, pomppiminen, haarahyppyt ja paikallaan juokseminen sekä niskan avaaminen päällä U-kirjainta tehden, käsien ja jalkojen ravistelu ja kyykkyyntä meneminen. Lapset voivat myös itse keksiä venytysliikkeitä.

### **4. Kirjan luku**

Materiaalipankista ja googlettamalla löytyy hyviä kirjavinkkejä. Kirjojen avulla voi käsitellä esimerkiksi erilaisuutta, moninaisia perheitä, kehotunnekasvatuksen teemoja, tunnesäätelyä ja monia muita aiheita. Tuokiolle kannattaa valita tarpeeksi lyhyt kirja. Ennen kirjaa voi ottaa lyhyen, lapsia osallistavan keskustelun. Jos kirja kertoo esimerkiksi erilaisista perheistä, voi jokainen lapsi vuorollaan kertoa, keitä hänen perheeseensä kuuluu. Tai jos kirjassa käsitellään tunteita, voi kysyä, kuinka moni on ollut joskus tosi iloinen, surullinen, vihainen jne. Kirjan lukemisen jälkeen on tärkeää keskustella, mistä kirja kertoi, mikä siinä oli tärkeää ja mikä oli tarinan opetus.

## 5. Tunnekortit

Lapsille suunnattuja tunnekortteja on saatavilla monenlaisia. Nallekortit, Jukka Hukan tunnekortit tai vaikka Papunetistä itse etsityt kuvat toimivat hyvin. Tunnekorttien tutkimiseen on monta eri tapaa. Yhtenä vaihtoehtona on valita kolme tai neljä eri tunnekorttia. Tutkaillaan niitä lasten kanssa. Lapset saavat nimetä kuvien tunteet. Jokainen lapsi voi vuorollaan käydä sormella näyttämässä, mikä tunne hänelle sopii juuri sillä hetkellä parhaiten. On tärkeää keskustella siitä, että samassa tilanteessa voi eri ihmisillä olla täysin erilaiset tunteet. Joskus, vaikka itse on iloinen, voi kaveri olla surullinen tai toisin päin ja se on ihan normaalia. Voidaan myös jutella, millaisessa tilanteessa ihminen voi olla surullinen, iloinen, vihainen jne. ja mitä silloin voisi tehdä, jos olo on esimerkiksi vihainen. Lapsilta on hyvä myös kysyä, mitä aikuinen voisi tehdä auttaakseen, jos lapsi on surullinen tai levoton.

Jukka Hukka -kortteihin on lisäksi lyhyitä kirjasia, joiden tarinat liittyvät tunnetaitoihin. Tunnekortteja kannattaa vaihdella, jotta erilaisten tunteiden nimeäminen ja tunnistaminen tulee helpommaksi.

## **6. Loppurentoutus**

Loppurentoutuksen voi toteuttaa esimerkiksi siten, että lapset menevät lattialle pötköttelemään. Jos on mahdollista, patja tai tyyny tekee rentoutuksesta entistä mukavamman. Taustalle voi laittaa jonkin laulun – se voi olla aina sama ja toimia loppulauluna. Esimerkiksi Loppuleija tai Loppulaulu (“suljen ihanan soittorasian...”) sopivat hyvin. Rentoutuksen aikana aikuinen voi käydä silittelemässä lapsia vaikka huivilla. Ryhmästä riippuen joskus voi kokeilla myös sitä, että lapset silittelevät toisiaan tai rullailevat parin kanssa toinen toisiaan vuorotellen vaikka pienellä maalitelalla.

## **7. Loppuhali tai ylävitonen**

Ihan tuokion loppuksi, ennen kuin poistutaan tilasta, voi tuokion pitäjä halutessaan istahtaa tuolille ja lapset voivat tehdä jonon. Jokainen lapsi voi lähtiessään valita, haluaako antaa lähtöhalin tai ylävitosen. Tähän voi lasten kanssa keksiä muitakin kivoja vaihtoehtoja, kuten kättely tai jokin hauska tervehdys tai liike. Samalla voi kiittää lasta tuokiosta. Viimeiseksi asiaksi tuokiolla jää positiivinen, kannustava hetki ja lapsen niin halutessa mukava kosketus. Lasta ei saa koskaan pakottaa kosketukseen, kuten halaamiseen. Vaihtoehtona pitää aina olla se, ettei tee mitään tai jokin, mikä ei vaadi kosketusta, kuten vilkutus tai lentosuukko.