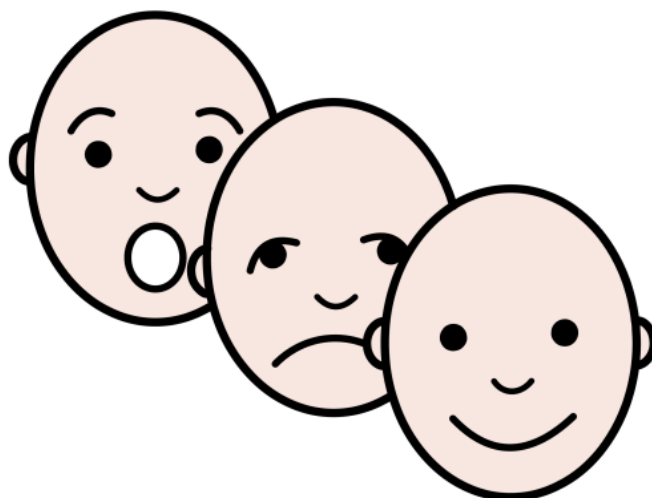


TUNTEET

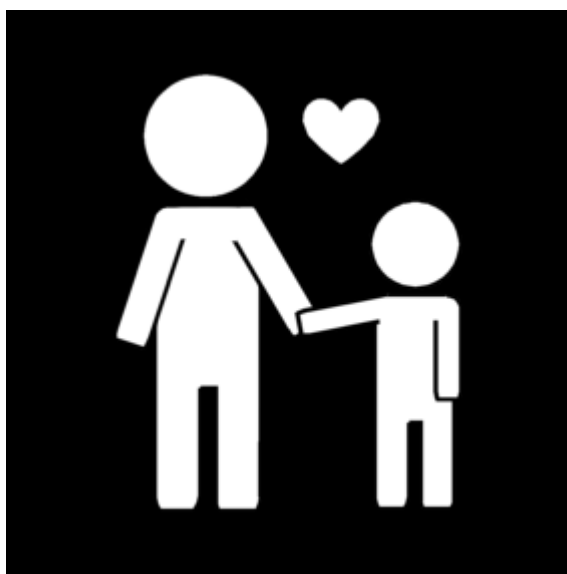


Kuva: Papunet

- Tunteet ovat mukana kaikissa ihmisen tekemisissä toimintaa ohjaten.
- Tunteita tunnetaan kaikkien aistien kautta.
- Tunteita ei voida jakaa myönteisiin tai kielteisiin, koska jokainen tuntee tunteet omalla yksilöllisellä tavallaan.
- Kaikki tunteet ovat oikeita ja hyväksyttäviä. Ne täytyy ilmaista kuitenkin niin, että ketään ei alisteta, uhata tai vahingoiteta.
- Tunteiden ilmaisemisen taito lisää ihmisen hyvinvointia mm. itsetuntemuksen kautta.
- Kasvattajan on tärkeä olla tietoinen tunteista ja niiden vaikutuksesta kasvatuksessa tapahtuvan vuorovaikutuksen vuoksi.
- Tunteita tunnetaan neljällä eri tasolla: fysiologisella (vapina, kasvojen punoitus, sydämen hakkaus), ilmaisemisella (sanat, eleet, ilmeet), sosiaalisella ja subjektiivisella tasolla.
- Ihmistä ei voi pakottaa kokemaan mitään tunteita ja niitä on myös mahdotonta tuottaa suunnitelmallisesti.
- Kasvattajan tulee tiedostaa ja käsitellä lapsen tunnereaktiot ja niiden herättämät tunteet itsessään.
- Lasta ei voi pakottaa puhumaan tunteistaan.
- Satujen, lorujen ja laulujen avulla lapsi voi siirtää tunteensa itsensä ulkopuolelle, jolloin niiden käsitteleminen on helpompaa.
- Joskus perheet voivat tarvita apua ja ammatillista tukea, lasten tunteiden huomioimiseen ja tunteiden käsittelyyn.
- Kasvattajalta vaaditaan sensitiivisyyttä tunteiden käsittelyssä.

TUNNEKASVATUS

- Lapsi oppii nimeämään tunnetilojaan ja käyttämään niitä oikeissa yhteyksissä aikuisen esimerkin avulla.
- Tunteiden säätelykyky on yksi kehityksellisistä saavutuksista, jota ei ole lapsella synnynnäisesti vaan se pitää opetella.
- Voimakkaiden tunteiden säätelemiseen ja tunteiden säätelemisen opetteluun lapset tarvitsevat aikuisten apua ja tukea.
- Tuen keinoina voidaan käyttää loruja ja lauluja, joiden avulla lapsi oppii aluksi nimeämään ja tunnistamaan tunteita ja lopulta voidaan siirtyä tunteiden säätelyn opetteluun.
- Tunteiden säätelykykyyn vaikuttavat lapsen hermosto, temperamentti ja kehitysvaihe.
- Tunne-elämän taso saattaa olla lapsen ikätasoa jäljessä. Tämä vaikuttaa muihinkin kehityksen osa-alueisiin.
- Myönteisten tunteiden näkyväksi tekeminen on tärkeää kiinnittämällä niihin huomiota ja sanoittamalla niitä.
- Lapsen kasvua edistää ja vahvistaa myönteisten tunteiden jakaminen.
- Hyvät sosiaaliset taidot, sosiaalinen pätevyys ja tovereiden hyväksyntä vahvistuu tietoisuudella tunteista.
- Muiden sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutustaitojen opetuksen lomaan voidaan ottaa tunnekasvatus.



Kuva: Papunet

Lähde: Opetushallitus, Tunnemuksu, Ihmeelliset vuodet, Lapsen mieli & Mun ja sun juttu!

Suru ja pettymys

- Surun tunteen lievempi muoto on paha mieli.
- Lapsen kannalta on tärkeää, että hän oppii tunnistamaan pahan mielen sanoen siitä; tunnerhellisyys auttaa ilmaisemaan pahaa mieltä omalla tavalla.
- Sanoittaminen valmistaa kykyä surra; Ihminen tarvitsee selviytyäkseen suremisen taitoa.
- Lapsen oppiessa kertomaan pettymyksestä ja surusta, hänen kanssaan voi yhdessä miettiä syitä näille tunteille; syyn ymmärrys auttaa ymmärtämään paremmin ihmissuhteita, itseään ja muita.
- Surua ei voi väistää, mutta sitä voi oppia kohtaamaan ja tuntemaan tutustuen lapselle ominaiseen suremistapaan.
- Suru liittyy kuoleman lisäksi menettämisen moniin muotoihin.
- On tärkeää, että aikuinen pysähtyy kohtaamaan lapsen surun; aikuinen opettaa, että pettymys ja suru saa tulla ja näkyä ja toisiin ihmisiin voi turvautua.
- Aikuinen antaa mallin lapselle surun käsittelyyn; tunteisiin ei myöskään kannata jäädä liiaksi kiinni eikä niitä kannata suurennella.
- Pettymystä täytyy saada harjoitella siten, että ne tunteet eivät hallitse aikuisia ympärillä.
- Aikuisesta mitätön asia voi olla lapselle todella suuri ja merkityksellinen pettymys; älä vähättele tai mitätöi lapsen pettymystä.
- Lasta ei saa jättää yksin pettymyksen kanssa; hän tarvitsee kuuntelemista, lohduttamista ja syliin ottamista kuten surunkin keskellä.

Pelko

- Pelon tunne suojelee, varoittaa mahdollisesta vaarasta ja valmistaa toimintaan mielen ja kehon kautta lapsen eri kehitysvaiheissa.
- Pelloissa näkyy yksilöllisyys; on edettävä lapsen tahtiin nimeten asioita, ilmiöitä ja tunteita.
- Suurimpiin pelkoihin lapsilla kuuluvat hylätyksi tuleminen ja yksin jääminen; aikuisen on huolehdittava, etteivät mitkään lapsen pelot lamaannuttaisi tai rajoittaisi hänen elämänsä liiaksi.
- Uusissa tilanteissa on tärkeää vahvistaa lasta; tunne turvallisuudesta on perusta ihmisen mielenterveydelle ja itsetunnolle.
- Turvan ja huolenpidon tarvitsemiseen on lapsella lupa.
- On tärkeää keskustella lapsenkin kanssa vaaroista ja vahingoittavista asioista.
- On hyvä osoittaa lapselle, ettei hän ole yksin pelon kanssa.
- Lapset omaksuvat herkästi aikuisen pelkoja.
- Jokin kielletty tunne tai ajatus voi olla joskus pelon taustalla.
- Pelon voittamisessa, eli rohkeudessa, lapsi tarvitsee onnistumisen kokemuksia; rohkeuden kannustaminen on hyväksi.

Viha ja uhma

- Oman tahdon ja pahan olon ilmaisuksi lapselle kiukku ja viha ovat tärkeitä; hän ilmaisee niitä temperamenttinsa mukaan.
- Vastaanottajassa voi herätä samanlaisia tunteita kuin kiukkuajalla, koska viha ja kiukku ovat voimakkaita tunteita.
- Kiukun ja vihan pelottavuus vähenee, kun lapselle sanoitetaan niitä kertoen mistä on tunnetilassa kysymys.
- On hyvä kertoa lapselle, että vihan ja kiukun tunteet ovat hyväksyttäviä, mutta eivät oikeuta kenenkään vahingoittamiseen tai tavaroiden rikkomiseen; opeta sallittuja keinoja kiukun purkamiseen. Esimerkiksi hyppiminen ja sanomalehden repiminen, rummun hakkaaminen jne.
- Joskus lapsi kääntää vihan tunteet itseään vastaan; hän saattaa kokea arvottomuutta ja epäonnistumista.
- Myös kielletyt kiukun ja pettymyksen tunteet voivat aiheuttaa pelkoa jatkuvaa epäonnistumista kohtaan.
- Kiukku ja pettymys voivat syntyä useimmiten kielloista ja rajoituksista.
- Lapsi ansaitsee sen, että hän herättää aikuisissa aitoja tunteita turvallisesti; hänellä ei ole pelkoa seurauksista.
- Kun lapsi on tunnekuohussa; älä jätä häntä koskaan yksin, ole lähellä lasta häntä sylissä pitäen tai kädestä pitäen lapsen sen hyväksyessä, kannattele tilannetta, jossa tunteet ylittävät lapsen hallintakyvyn.
- Älä kuitenkaan pidä kiinni lapsesta väkisin, jos tilanne ei sitä vaadi. Itsensä tai muiden vahingoittaminen edellyttää kuitenkin kiinnipitämistä.
- Aikuiselta tulee saada turvallisista rajoista, hyväksyntää ja rakkautta; rajojen kokeilu on yritys etsiä kärsivällisyyden keston kohta, josta syntyy turvallisuuden kokemus.
- Jokaisella lapsella on yksilöllinen rauhoittumistapa ja valmius tulla lohdututtamaan lähelle.

Ilo

- Myönteisten tunnetilojen hyödyt ovat muun muassa: asioiden laaja-alaisen kuvan ja uusien näkökulmien omaksuminen helpommin, oman käyttäytymisen parempi arviointi, uusien näkökulmien omaksuminen, parantaa kykyä joustavaan ja luovaan ajatteluun, ongelmanratkaisuun ja oppimiseen.
- Aikuisen mielenterveyden pohjaa ja yhteyden tunnetta (rakastuminen, ystävyys) luo lapsena koettu ilo.
- Syvimmältä luoteeltaan ilo on jaettava; on tärkeää tehdä ilo näkyväksi sanoittamalla ja huomioimalla se.
- Riehuminen ja hihkuminen ovat pienen lapsen ilon ilmaisukeinoja; isompana lapsi sanoittaa iloaan.
- On tärkeää, että lapsi saa ilmaista iloaan ja olla iloinen, kun hän tuntee ilon tunnetta.
- Lasta ei voi pakottaa tuntemaan iloa samoista asioista, mistä aikuinen tuntee iloa.

TUNTEIDEN KEHITYS VARHAISKASVATUKSISSA

0-1 -vuotiaana

- Perusturvallisuuden tunne muodostuu ja lapselle syntyy käsitys omasta itsestään.
- Turvallisessa ympäristössä lapselle syntyy luottamus kanssaihmiin.
- Luottamusta edistetään tyydyttämällä perustarpeet mahdollisimman nopeasti ja positiivisessa ilmapiirissä.
- Lapsen tunneilmaisuihin olisi tärkeää vastata, esimerkiksi lapsi ilmaisee itkulla nälkää; tämä onnistuu parhaiten keskittymällä ja tutustumalla lapseen.
- Kasvattajan tulisi hyväksyä lapsi sellaisenaan kuin hän on, sillä lapsi vaistoo aikuisen tunteet ja hänellä on kyky vastata niihin omalla tavallaan.

1-2 -vuotiaana

- Lapsi oppii tunnistamaan mielialoja.
- Lapsi muodostaa käsityksen omasta minästään suhteessa toisiin ihmisiin.
- Erilaiset kokemukset herättävät tunnereaktioita, jotka pohjautuvat aikaisempiin kokemuksiin ja muistikuviin.
- On tärkeää, että kasvattaja hyväksyy lapsen tunteet ja rohkaisee lasta ilmaisemaan itseään myös sanallisesti. Kasvattajan olisi tärkeää kertoa lapselle myös omista tunteistaan.

2-3 -vuotiaana

- Lapsen kanssa opetellaan yhteisiä käyttäytymissääntöjä – ja tapoja, kuten oman vuoron odottamista sekä ryhmässä toimimista.
- Lapsen käsitystä itsestään kehittyvänä yksilönä tulisi vahvistaa. Hänelle tulisi osoittaa, että hän kelpaa juuri sellaisena kuin on.

3-4 -vuotiaana

- Lapsi alkaa rakentaa minäkuvaansa suhteessa toisiin ihmisiin. Lapsi oppii tällöin ennakkoimaan aikuisten reaktioita ja saattaa alkaa valikoida tunneilmaisujaan sen perusteella.
- Lasta tulisi rohkaista kertomaan ajatuksistaan ja kasvattajan tulisi tukea lasta muodostamaan myönteistä minäkuva.
- Kasvattajan tehtävänä on vahvistaa lapsen osoittamaa myötäelämistä ja tiedostaa, että lapsi jäljittelee käyttäytymismalleja, joita näkee hänelle tärkeillä ihmisillä.
- Läheiset ihmiset ovat tärkeässä roolissa lapsen arvomaailman muodostumisessa. Lasta on tärkeää kuunnella ja kunnioittaa.

4-6 -vuotiaana

- Lapsi opettelee toisten huomioon ottamista, nauttii ryhmässä toimimisesta ja osaa luoda me-henkeä; ryhmä on lapselle tärkeä kasvattaja.
- Mikäli lapsen toimintakeinot ovat suppeita, hän saattaa pyrkiä saamaan vastakaikua antisosiaalisella käyttäytymisellä, esimerkiksi häiriköimällä tai kiusaamalla. Tällainen toimintatapa on opittu jo varhain; lapsi on huomannut, että tällainen menettely on tuloksellista, joten antisosiaalinen käyttäytymismalli saattaa olla vahvistunut, mikäli siihen ei ole puututtu riittävästi.
- Tässä iässä lapsen moraalikäsitteet kehittyvät vähitellen. Lapsi oppii tekemään eron hyvän ja pahan välille ja pohtii oikean ja väärän eroa.
- Näinä ikävuosina harjoitellaan erityisesti tapakasvatusta.
- Lapsi tarvitsee turvallisen aikuisen tukea ja läheisyyttä sekä opastusta.

TUNNEREHELLISYYS

- Tunnerehellisyys on tunnetaitojen opetteluun lähtökohtana.
- Kasvattaja ilmaisee tunteitaan halliten omat tunnereaktionsa; lasta hämmentää, jos kasvattaja teeskentelee omaa tunnettaan toiseksi (on vihainen mutta esittää muuta).
- Kasvattajan tunnerehellisyys opettaa lasta luottamaan toisten sanomisiin.
- On hyvä, että kasvattajalla on kosketus omiin tunteisiinsa, kyky nähdä ja tunnistaa empaattisesti lapsen tunteet ja tarpeet sekä välittää lapselle empaattinen ymmärrys.
- Tunnerehellisyys tuo luottamusta vuorovaikutukseen, joka pohjustaa hyvää itsetuntoa ja tasa-arvoisten ihmissuhteiden solmimista.
- Lapsella on oikeus tuntea erilaisia tunteita, ja tunnerehellisyys onkin lapselle luontaista, jos hän ei ole oppinut piilottamaan tunteitaan.
- Eri tunteiden tunteminen sallitusti säilyttää lapsella positiivisen käsityksen itsestään ja elämästä, koska hän tulee toimeen omien tunteidensa kanssa.
- Lapset aloittavat tunnerehellisyyden opetteluun tunteiden tunnistamisella ja nimeämisellä.
- Tunteiden nimeäminen auttaa kokoamaan ajatuksia ja rauhoittaa.
- Tunnesanoituksen opettelu jatkuu läpi elämän jokaisella.
- Kasvattajan tehtävä on mahdollistaa kaikkien tunteiden opettelu ja ilmaisu ryhmässä: erilaiset tunteiden ilmaisutavat ovat jokainen yhtä hyväksyttäviä, jos niihin ei sisälly toisten alistamista, uhkailemista tai vahingoittamista.
- Vertaisryhmässä lapsi huomaa muillakin olevan samoja tunteita kuin hänellä. Tämä kehittää empatiakykyä ja ymmärrystä, miltä toisista tuntuu.
- Lapset aistivat herkästi tunneilmapiirejä esimerkiksi ryhmässä.
- On muistettava, että jokaisella on oikeus yksityisyyteen; lastakaan ei saa pakottaa puhumaan tai kertomaan tunteistaan.



Kuva: Papunet

TUNNETAITOJEN HAASTEET

- Puutteet tunteidenkäsittelytaidoissa vaikeuttavat lasta hyötymään tehokkaasti toisten lasten seurasta; ryhmätilanteisiin saattaa liittyä ahdistusta, levottomuutta, kiusaamista ja kiusatuksi tulemistä.
- Lasta voi myös hämmentää, jos joku toinen näyttää avoimemmin omat tunteensa. Hämmennys voi johtua siitä, että hän on itse kyvytön käsittelemään tunteitaan.
- Fyysisiä oloiloja (nälkä, kipu, väsymys) voi olla joskus vaikea erottaa tunteista.
- Tunteiden ja psykosomaattisten oireiden välillä on yhteys; oireita voivat olla esimerkiksi mahakivut, päänsärky, kastelu ja uni- ja syömishäiriöt. Suurimmalla osalla lapsista näitä oireita saattaa esiintyä lievinä.
- Jotkut elämänmuutokset voivat olla liian kuormittavia psyykkisesti käsiteltäviksi, josta voi seurata mainittuja psykosomaattisia oireita; tunteet ja tarpeet tulevat ilmaistuksi näkyvimmin kehollisesti.
- Tunteiden tunnistamisen ja hallinnan vaikeuksia liittyy neurologisperäisiin oireyhtymiin (esim. Asperger, Tourette ja ADHD).
- Tunnetaitoihin ja tunnekokemuksiin vaikuttaa myös lapsen kasvuolot ja yksilöllinen oppimishistoria.
- Tunnetaitojen ongelmat voivat tulla näkyviksi leikissä, kontaktien solmimisessa ja ikätovereiden kanssa toimeen tulemisessa; lapsi ei havaitse tunteita, ei näe tilanteita toisen näkökulmasta tai ymmärrä osuuttaan toisen tunteissa, hän vaikuttaa tunteettomalta ja hänen voi olla vaikea kontrolloida tunteitaan.
- Tunteidenkäsittelyn puutteiden takia lapsi saattaa tulla kiusatuksi ja vältellyksi.
- Tunnekylymyys on riski lapsen kehitykselle. Tausta tunnekylymyydelle on geeneissä ja biologiassa, mutta kasvatuksella ja kohtelulla voidaan lieventää tunnekylymyyden piirteiden esiintymistä.
- Lapsi voi kuitenkin oireilla esimerkiksi vaikeiden kotiolojen ja psykologisen kehityksen ongelmien takia tunnekylymästi olematta kuitenkaan pysyvämmin tunnekylymä.
- Empatialla, sensitiivisellä kohtelulla ja myönteisellä vuorovaikutuksella on positiivinen vaikutus tunnekylymyyteen; niillä voidaan lieventää tunnekylymyyttä.
- Lapsi oppii empatiakykyä saamalla itse empatiaa osakseen.
- Tunnekylymyyteen olisi tärkeää puuttua, sillä tunnekylymyyden seurauksena voi olla antisosiaalista käyttäytymistä myöhemmällä iällä.

TUKEMINEN

- Lapsen tunteiden tueksi kasvattajana:
 - Ole läsnä ja turvallinen.
 - Sanoita lapsen tunteet ”*Harmittaako sinua nyt?*” ”*Huomaan, kuinka paljon sinua harmittaa.*”
 - Huomioi lapsen yksilöllisyys hänen taitoineen ja taitopuutteineen.
 - Tiedosta miten itse osoitat ja näytät tunteesi ne sanoittaen; mallinna omat tunnetaitosi. Lapsi oppii esimerkistä.
 - Osoita, että aikuisetkin saavat suuttua ja pyytävät anteeksi tarvittaessa.
 - Rohkaise ja auta lasta ilmaisemaan omat erilaiset tunteensa esimerkiksi nimeämällä ne ja kertomalla keinoja tunteiden ilmaisuun sallitulla tavalla (esim. liike ja ääni).
 - Eriytä itsesi lapsen kiukusta rauhoittumalla.
 - Hyväksy ja kunnioita lapsen tunteita ohjaten hänen käyttäytymistään.
 - Yritä miettiä syitä lapsen tunteille.
 - Opetä ja auta lasta, että kehokin voi viestiä erilaisia tunteita.
 - Kehu lasta hänen säädellössään tai yrittäessään säädellä omia tunteitaan.
 - Kerro, että tunteet tulevat ja menevät; ikävältäkin tuntuvat tunteet laantuvat.
- Lasta auttaa jo 5-10 minuutin pituinen vuorovaikutushetki päivässä.
- Hyvät tunnetaidot suojaavat ja edistävät mielenterveyttä.
- Merkittävänä työvälineenä varhaiskasvatuksessa ovat empaattinen kuuntelu ja kohtaamisosaaminen.
- Lapsi saa turvaa ennustettavuudesta; lapsi tietää mitä arjelta on odotettavissa.
- Turvallinen ympäristö kehittää lasten tunnevoimavaroja.
- Turvaa voi välittää lapselle esimerkiksi läheisyydellä, lasten ajatuksia arvostamalla ja hyväksyvällä kosketuksella.
- Lasta kuuntelemalla ja hänen tunteidensa huomioonottamisella syntyy kokemus siitä, että aikuinen ymmärtää ja hyväksyy hänet tunteineen; lapsi kaipaa hyväksyntää ovatpa hänen tunteensa minkälaisia tahansa.
- Lapsen ymmärtäessä syyt erilaisille tunteille hänen on helpompi myös varttuneena selvittää ja analysoida eri tilanteita sekä oppia käsittelemään ja suhtautumaan erilaisiin tunteisiin.
- Jokainen lapsi reagoi tunteisiin yksilöllisesti ilmaisemalla niitä yksilöllisin väylin.
- Lorujen ja laulujen avulla tunnistetaan ja nimetään tunteita. Kun tunteet saavat nimen, selityksen ja ilmaisuesimerkkejä, niiden käsittelykin on helpompaa.

Teorian lähteet

- ❖ Anne Peltonen ja Tarja Kullberg-Piilola: Tunnemuksu, Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille.
- ❖ Auli Kalliomäki: Löytöretki tunteisiin, Tunnekasvatuksen opas alakoululaisen vanhemmalle.
- ❖ Carolyn Webster-Stratton: Ihmeelliset vuodet, Ongelmanratkaisuopas 2-8-vuotiaiden lasten vanhemmille.
- ❖ Elina Marjamäki, Susanna Kosonen, Soile Törrönen ja Marjo Hannukkala: Lapsen mieli, mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan.
- ❖ Kaisa Suvanto: Mitä sanataide on?
- ❖ Laitinen J: Tunnekylläisyys. Artikkelin lehdessä Kasvu, varhaiskasvatuksen ammattilaisille.
- ❖ Mari Kaure & Saija Rauhala-Vaahervaara: Kielenkehityksen tukeminen. varhaiskasvatuksessa, Teoriatietoa ja käytännön vinkkejä.
- ❖ Marja Hongisto-Åberg, Anne Lindberg-Piironen ja Leena Mäkinen: Musiikki varhaiskasvatuksessa, Hip hoi, musisoi!
- ❖ Opetushallitus: Tunteesta tunteeseen.
- ❖ Seija Karppinen, Puurula Arja & Ruokonen Inkeri: Elämysten alkupuolilla, Lähtökohtia alle 3-vuotiaiden taidekasvatukseen.
- ❖ Susan Hallmam: The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people.
- ❖ Suojala: Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Lasten kirjallisuus kielen ja kuvittelukyvyyn laajentajana. I. Ruokonen, Rusanen ja Välimäki (toim.): Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa – Iloa, ihmettelyä ja tekemistä.
- ❖ Tiina Haapsalo, Katri Kirkkopelto ja Laura Repo: Mun ja sun juttu! – Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä.

Kuva: Papunet



Laulujen lähteet

- ❖ Elina Marjamäki, Susanna Kosonen, Soile Törrönen ja Marjo Hannukkala: Lapsen mieli – mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan
- ❖ Siina Hirvonen: Siinan taikaradio (sisältää cd:n)
- ❖ Sirpa Sironen-Hänninen ja Jukka Salminen: Ipanakerä (sisältää cd:n), julkaistu tekijän luvalla
- ❖ Sirpa Sironen-Hänninen, Sirpa Ryyppö ja Jukka Salminen: Leppäkertin keinutuoli (sisältää cd:n), julkaistu tekijän luvalla
- ❖ Hannele Huovi ja Soile Perkiö: Tammen kultainen laulukirja
- ❖ Aija Leinonen: Hiljainen hyönteinen
- ❖ Hannele Huovi ja Soili Perkiö: Muumiperheen lauluretki (sisältää cd:n)
- ❖ Nukketeatteri Sampo: Lauluja
- ❖ Leena Järvenpää ja Sanna Uimonen: Soiva tuutulaulukirja
- ❖ Mauri Kunnas: Herra Hakkaraisen soiva iltalaulukirja
- ❖ Soili Perkiö: Soiva laulukirja
- ❖ Satu Sopanen ja Markku Kaikkonen: Lystitunti (sisältää cd:n)

Lorujen lähteet

- ❖ Johanna Venho ja Marjo Nygård: Linnunmaitoa kainalokanoille
- ❖ Aija Leinonen: Hiljainen hyönteinen
- ❖ Pia Perkiö: Ota syliin
- ❖ Sirpa Sironen-Hänninen ja Jukka Salminen: Ipanakerä
- ❖ Johanna venho ja Anne Peltola: Puolukkavarvas
- ❖ Jukka Itkonen: Villin lännen murmeli
- ❖ Jukka Itkonen: Sanamaa
- ❖ Jukka Itkonen: Leikkihaitari
- ❖ Pia Perkiö ja Sanna Pelliccioni: Kiitos! sanoi leijona, loruja lasten arkeen
- ❖ Eppu Nuotio: Silkkipaperitaivas
- ❖ Eppu Nuotio: Näin pienissä kengissä

Muut vinkit ja linkit

❖ Netissä kuunneltavat

Hannele Huovin runoja <http://areena.yle.fi/1-3393537>

Kuperseikkailu <http://areena.yle.fi/1-2637970>

Musarullaa <http://areena.yle.fi/1-2403368>

Lasten oma radio <http://www.lastenomaradio.fi/>

Tunnelaulu <https://www.youtube.com/watch?v=OEoe4iXRBUA&feature=youtu.be>

Tunnemusiikkia Spotifyssa <https://open.spotify.com/user/musati-voli/playlist/3WQGai2yhPTIU5c89Me5PQ>

❖ Tulostettavat tunnekortit: http://www.kvtl.fi/contentimages/Projektit/Mahti/MAHTI_tunnekortit_tulostusversio.pdf

<http://papunet.net/materiaalia/ideat/tunnekuvat>

❖ www.papunet.net

❖ Elina Marjamäki, Susanna Kosonen, Soile Törrönen ja Marjo Hannukkala: Lapsen mieli – mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kirjat/lapsen-mieli-mielenterveystaitoja-varhaiskasvatukseen-ja-neuvolaan>

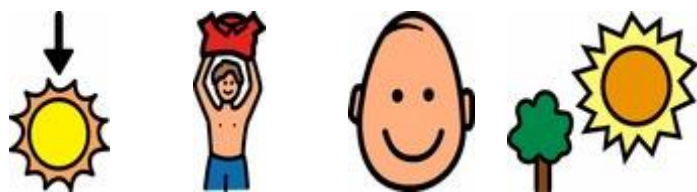
Tunnetehtävien lähde

❖ Kaija Lajunen, Minna Andell ja Mirja Ylenius-Lehtonen: Tunne- ja turvataitoja

Tunnekorttien lähde

❖ Mieli, Suomen mielenterveysseura

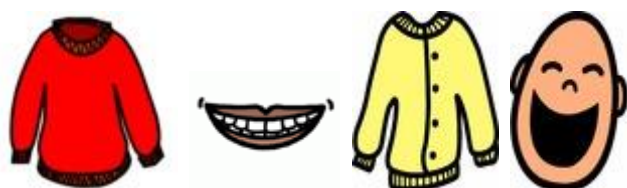
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen>



Tänään puen ylleni onnellisen päivän.



Alusvaatteet aurinkoiset, sukat sangen suloiset.



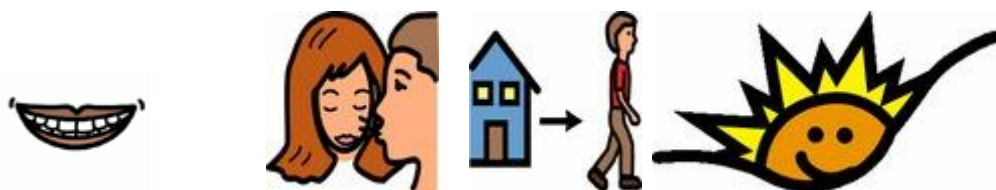
Paidan hymyreunaisen, takin naurunkarvaisen.



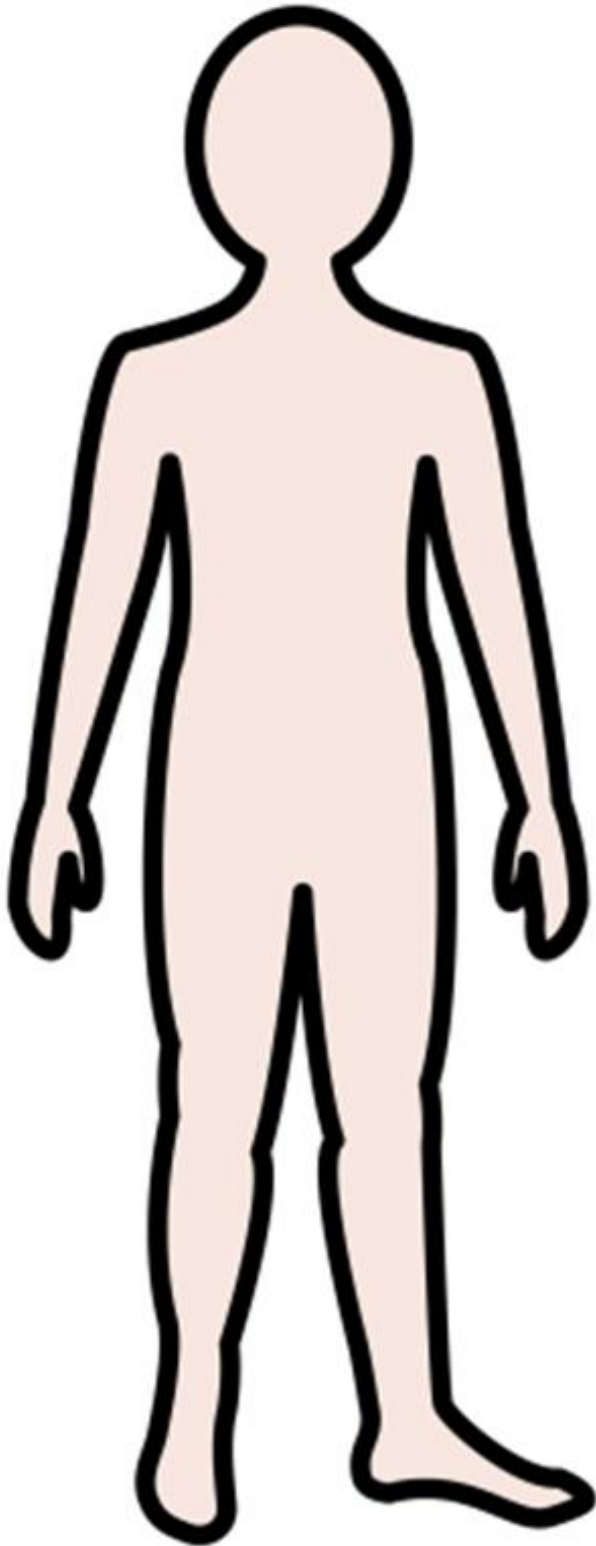
Housut hilpeät kantaa, kengät keveyttä antaa.



Naurua nuttuuni napitan, kauniisti kutrini kukitan.



Hymy huulilla, pusu poskella lähden uuteen päivään.

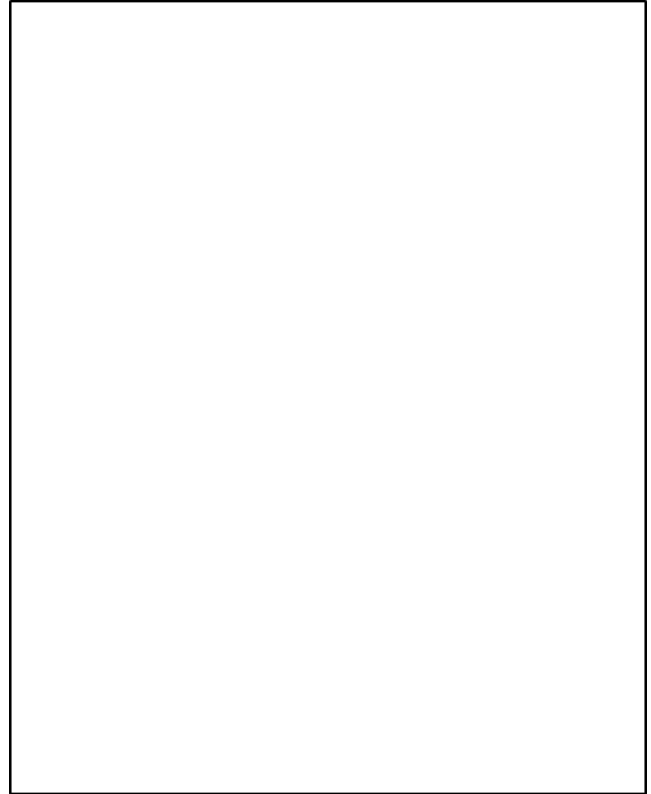
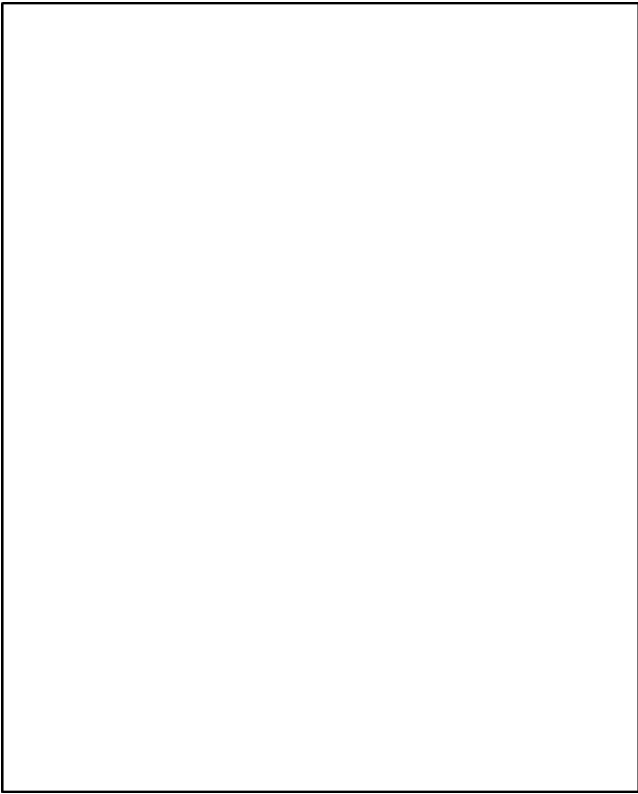


Pyydä lasta osoittamaan, missä hän tuntee:
iloa, pelkoa, surua, ikävää, jännitystä, häpeää, vihaa, inhoa jne.

Kuva: Papunet

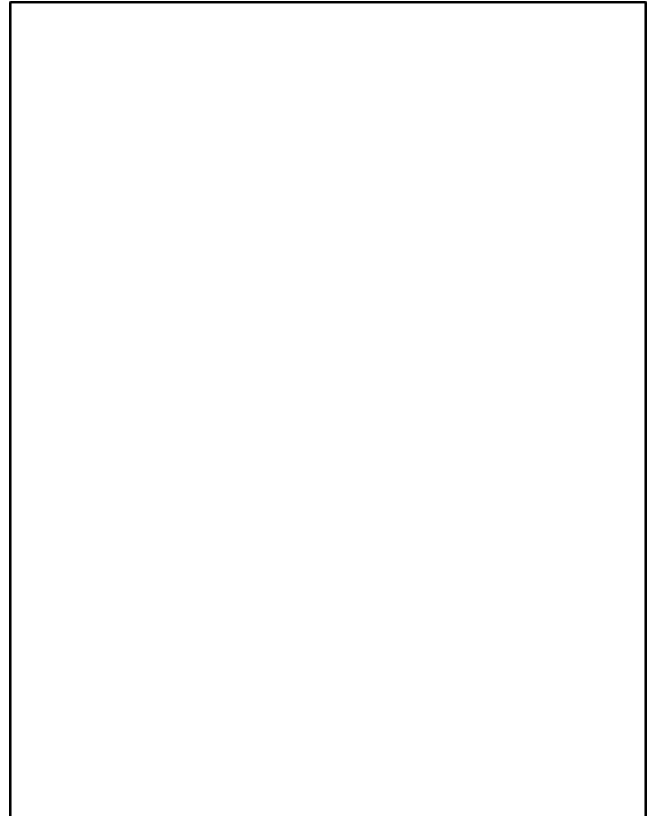
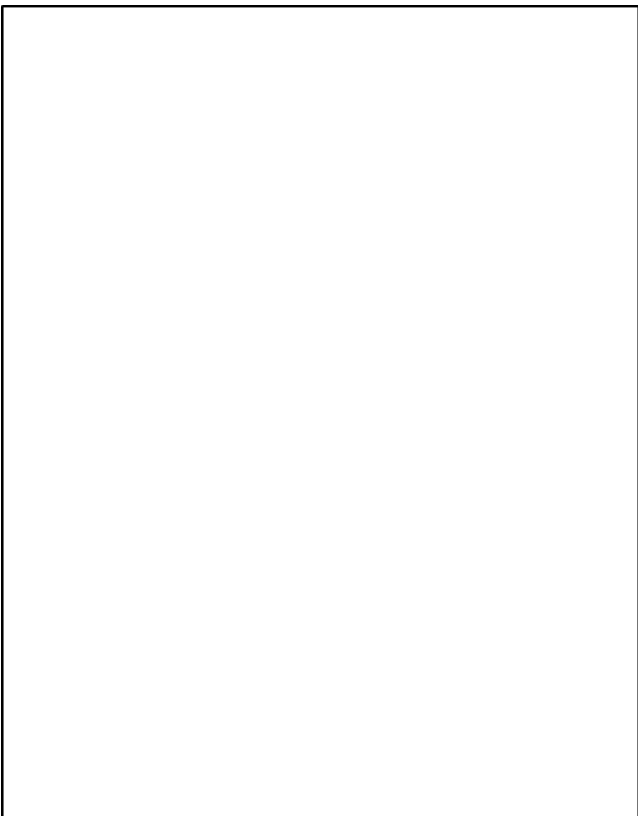
Mukaillen: Tunne- ja turvataitoja lapsille

Piirrä ja kerro



Olen iloinen kun

Olen surullinen kun



Olen vihainen kun

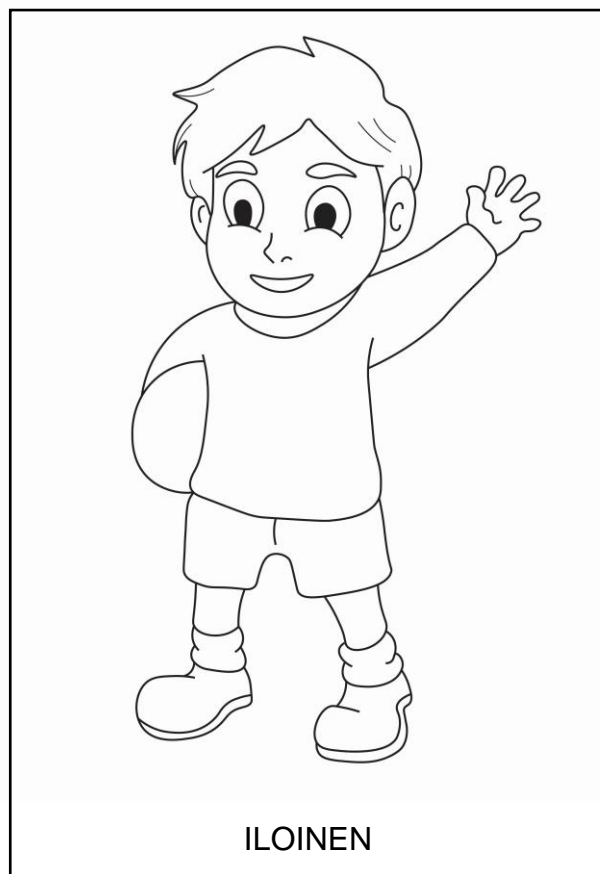
Pelkään kun

Aina ei tarvitse olla kiltti,
 hymyhuulta näyttää.
 Joskus voi kiljua niin kuin possu
 ja kiukkuista katsetta käyttää.
 Lupa on sähistä niin kuin kissa,
 harmit näkyviin piirtää,
 ettei ne möykkynä sydämessä
 pois iloa alkaisi siirtää.
 Minä saan itkeä. Minä saan nauraa.
 Minä saan kaivata, surra.
 Kaikenlaisia tunteita tuntea,
 vaan en toisia purra.
 Minä saan mököttää,
 minä saan haaveilla, olla muuten vaan.
 Kaikenlaisia tunteita tuntea,
 olla itseni kokonaan.
Sirpa Sironen-Hänninen: Ipanakerä 2011

PUHU MULLE HELLÄSTI

Puhu mulle hellästi. Usein myöskin halaa.
 Rakkaus meitä kasvattaa ihan hiljaa, salaa.
 Rakkaus meitä kasvattaa ihan hiljaa, salaa.

Ota syliin, silitä. Pidä lähelläsi.
 Hymyile ja rohkaise. Anna mulle käsi.
 Hymyile ja rohkaise. Anna mulle käsi.
Sirpa Sironen-Hänninen ja Jukka Salminen: Ipanakerä



ILOINEN

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen>