Seikkailu tunteisiin

Lähde seikkailulle pöllön, ketun, suden ja kanin kanssa.
Tämä vihko auttaa sinua tutustumaan tunteisiin leikkien,
tehtävien ja tarinoiden avulla!

Tämän kirjan omistaa: _____



SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo	2
Ohjeistus aikuiselle: Tunnetyövihkon käyttö	3
Hahmojen esittely	4
Ketun kadonnut hymy tarina	5
Tunteet metsäpolulla runo	7
Tunnepohdintatehtävät	8
Kirje ystävälle	9
Satuhieronta- Sateen jälkeen paistaa aurinko	11
Täydennä tarina- ketun hullunkurinen päivä	12
Tunteiden tanssipolku	13
Väritä tunne	14
Askartele kettunaamio	15
Tunnemuistipeli	17
Askartele paperinuket	23
Tunnekortit	25
Hyvän mielen soppa	27
Kirjallisuutta lapsille	28
Tunnetaitojen sankari- diplomi	29

Ohjeistus aikuiselle: Tunnetaitotyökirjan käyttö

Tämä tunnetaitotyövihko on suunniteltu 3–6-vuotiaille lapsille tunnetaitojen harjoitteluun leikin, keskustelun, taiteen ja satujen keinoin. Vihko toimii joustavana työkaluna varhaiskasvatuksen arjessa: sen tehtäviä voi käyttää pienissä osissa, projekteina, pienryhmissä tai yksilöllisesti lapsen tarpeen mukaan.

Tavoitteet

Harjoitusten tarkoituksena on:

- vahvistaa lapsen kykyä tunnistaa, nimetä ja ilmaista tunteitaan
- kehittää empatiaa ja toisten huomioimista
- tarjota keinoja tunteiden säätelyyn ja rauhoittumiseen

Aikuisen rooli

Aikuinen toimii lapsen rinnalla kuuntelijana, havainnoijana ja turvallisena oppaana. Lapsi tarvitsee tukea tunteiden sanoittamiseen, mutta myös tilaa ilmaista itseään omalla tavallaan.

Kannusta lasta ilmaisemaan tunteitaan piirtämällä, liikkumalla, satujen avulla tai keskustellen – valitse tapa, joka sopii lapselle parhaiten. Aikuinen voi lukea tehtävät ääneen ja ohjata niitä esimerkiksi pienryhmissä.

Käyttövinkkejä

- Tehtäviä ei tarvitse tehdä järjestyksessä – valitse ryhmälle sopiva teema tai hetki.
- Tunnekortit (s. 25) sopivat käytettäväksi monipuolisesti eri tehtävissä ja arjen vuorovaikutuksessa. Ne kuuluvat erityisesti tehtävään "Tunteiden tanssipolku" (s. 13), jossa kortit asetetaan lattialle ja niihin eläydytään liikkeen ja musiikin kautta.
- Pehmolelut tai hahmot (esim. kettu, kani, susi ja pöllö) tukevat eläytymistä ja turvallista tunneilmaisua.
- Useimmissa tehtävissä on QR-koodi, jonka kautta pääsee aiheeseen liittyvään musiikkiin tai videoon. Näitä voi käyttää esimerkiksi tehtävän päätteeksi rauhoittumiseen tai tunnelman syventämiseen.
- Leikattavien materiaalien (muistipeli, paperinuket, tunnekortit) kohdalle on jätetty tyhjä taustasivu tulostamista varten.

💛 Yhdessä kohti tunnetaitoja

Tunnetaitojen vahvistaminen on pitkäkestoinen prosessi, jota tukevat toistuvat, turvalliset kohtaamiset. Tämä vihko on yksi lempeä tapa kulkea sitä polkua yhdessä lapsen kanssa.



Pöllö – Viisas ja pohtiva

Pöllö tuntee paljon tunteita ja tykkää pohtia niitä rauhassa. Joskus se auttaa muita ymmärtämään, miksi jokin tunne tuntuu vaikealta. Pöllö muistuttaa, että tunteita ei tarvitse pelätä, sillä ne kertovat meille tärkeitä asioita!



Kani – Herkkä ja iloinen

Kani tuntee tunteet vahvasti ja nauttii ilon hetkistä! Se osaa myös lohduttaa, kun joku on surullinen. Joskus kani jännittää uusia asioita, mutta se on oppinut, että tunteista puhuminen ja hengittäminen auttavat rauhoittumaan.



Susi – Ryhmähenkinen ja rohkea

Susi viihtyy laumassaan ja huolehtii kavereistaan. Se tietää, että yhdessä voidaan ratkaista vaikeitakin tilanteita! Joskus suden on vaikea ilmaista omia tunteitaan, mutta se opettelee sanomaan, miltä tuntuu ja kuuntelemaan muita.



Kettu – Oivaltava ja kekseliäs

Kettu on nokkela ja löytää aina uuden tavan ratkaista ongelmat! Se osaa myös lukea muiden tunteita ja keksiä tapoja lohduttaa tai ilahduttaa ystäviä. Joskus ketun on vaikea pysähtyä, mutta se tietää, että rauhoittuminen auttaa tunteiden käsittelyssä.

Ketun kadonnut hymy

Pöllö istui oksallaan ja katseli metsän polkua. Se oli huomannut, että sen ystävä Kettu ei enää hymyillyt kuten ennen. Aiemmin Kettu nauroi, kun se loikki hassusti kiveltä kivelle ja teki mahtavia superketunhyppyjä. Nyt Kettu laahusti metsässä häntä aivan lötkönä ja pää painuksissa.

"Mikä on hätänä, ystäväni?" Pöllö kysyi ja kallisti päätään niin, että se keikkui kuin heiluri.

Kettu huokaisi syvään. "Minusta tuntuu, että olen kadottanut hymyni."

"MITÄ?!? Kadottanut hymysi?!?" Pöllö henkäisi niin kovaa, että sen höyhenet levisivät kuin syksyn lehdet. "Missä näit sen viimeksi?"

Kettu rypisti otsaansa ja mietti. "Hmm. ehkä silloin, kun kaaduin kuralätäkköön ja nauroin ihan mahani pohjasta? Tai silloin, kun tein kolme ketunvolttia peräkkäin?"

"No sitten meidän täytyy etsiä se!" Pöllö ilmoitti ja heilautti siipiään. "Etsitään ketunhymy!"

Ensin he menivät purolle. "Hymy voisi kellua täällä!" Pöllö sanoi ja kurkisti veteen.

Kettu kurkisti myös – mutta näki vain surullisen ketun peilikuvan.

"Ei se ole täällä."



Sitten he menivät heinikkoon.

"Ehkä hymy on piiloutunut heinäsirkkojen joukkoon!"

Pöllö pohti.

Mutta kun he lähestyivät, heinäsirkat aloittivat äänekkään konserttinsa: TSIRP! TSIRP! TSIRP!





Kettu säikähti niin, että hypähti taaksepäin. "Ei hymy ole täällä – mutta minun sydämeni melkein hyppäsi ulos rinnasta!"

Lopulta he menivät kaatuneen puunrungon luo. "Jospa hymy odottaa täällä?" Pöllö mietti.

Mutta kun Kettu kurkisti rungon alle, siellä oli vain möhkälemäinen koppakuoriainen, joka katsoi sitä murjottavan näköisenä.

Pöllö mietti. "Ehkä emme löydäkään hymyä. mutta mitä jos teemme uuden?"

Kettu katsoi epäilevästi. "Miten hymyn voi tehdä?"

"Hassuttelemalla!" Pöllö sanoi ja yhtäkkiä alkoi tehdä aivan järjettömän hassuja ilmeitä:

Se työnsi kielensä ulos ja risti silmänsä.

Se heilutti siipiään kuin rikkinäinen perhonen.

Se pomppi yhdellä jalalla ja huusi: "BOOM-SHAKA!"

Kettu tuijotti. Sitten sen häntä nytkähti. Sitten sen suupielet nousivat. Ja lopulta – se repesi nauruun!

"LÖYSIN SEN!" Kettu hihkaisi. "Hymyni on palannut!"

Pöllö hyppäsi ilmaan ilosta! "Missä se oli?"

Kettu nauroi. "Se tuli takaisin, kun SINÄ olit höpsö!

Pohdi näitä kysymyksiä:

Oletko joskus tuntenut kuin Kettu – että hymy on kadonnut?

Mikä hassu asia saa sinut nauramaan?

Miten voisit auttaa ystävää, joka on surullinen?

Skannaa koodi ja tanssi Vahvuusvariksen kanssa!



Tunteet metsöpolulla

Metsässä humisee kuusen latva,
siellä kulkee hiljainen matka.
Tunteet kulkee polkuja pitkin,
ilo ja suru – kuin marjat mitkin.

Jos pelottaa, voi pysähtyä,
antaa mielen vähän hengähtyä.
Jos naurattaa, saa nauraa vaan,
metsä sen kyllä jaksaa kantaa.

Jos olo on tänään hassu tai outo,
metsä silti on lämmin ja tuttu.
Tunteet on lahja – muista se,
ne kuuluu meille kaikille.

Tehtävä:
Piirrä tai maalaa mielikuvitusmetsä,
joka syntyy sinun tunteistasi.

🎵Laula tunteista!
Skannaa QR-koodi ja opi lisää tunteista
ja niiden ilmaisemisesta Kielinupun kanssa.

Tunnepohdintatehtävät

Ketun harmitus

“Kettu oli rakentanut metsässä hienon majan oksista ja sammaleista. Kun kettu meni keräämään lisää oksia, pöllö ja jänis tulivat paikalle ja rikkoivat vahingossa ketun majan. Kettua harmitti kovasti. Mitä kettu voisi tehdä nyt?

Miksi ketusta tuntui pahalta?
Oliko majan rikkominen tahallista vai vahinko?
Mitä voisi tehdä, jotta kaikille tulisi taas hyvä mieli?

Pöllön ja suden riita

”Pöllö ja susi halusivat molemmat leikkiä samalla hienolla kivellä. He alkoivat riidellä, eikä kumpikaan halunnut luovuttaa kiveä toiselle. Lopulta molemmille tuli paha mieli.”

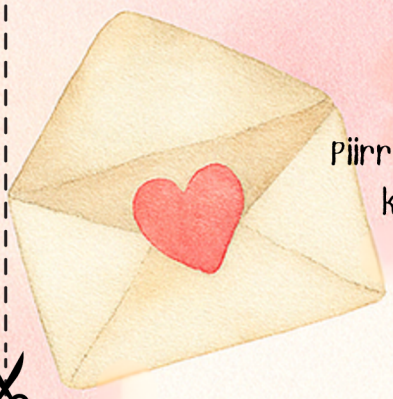
Mitä pöllö ja susi voisivat tehdä, jotta riita loppuisi?
Miten voisi kertoa toiselle, että on surullinen tai vihainen?
Mikä auttaisi heitä sopimaan tilanteen?

Pöllö haluaa mukaan

Kettu, susi ja jänis leikkivät metsässä joka päivä. Eräänä päivänä pöllö kysyi: "Voinko tulla mukaan?"
"Et voi! Sinä et juokse kovaa etkä piiloudu pensaisiin niin kuin me," sanoi jänis.
Pöllö lensi pois surullisena. Illalla se palasi ja huhuili: "Minä en ehkä juokse, mutta näen pimeässä ja voin auttaa etsimään piilopaikkoja!"
Ystävykset tajusivat olleensa epäoikeudenmukaisia. "Totta! Jokaisella on oma tapansa leikkiä," sanoi susi.
Siitä lähtien pöllö oli aina mukana – omalla tavallaan.

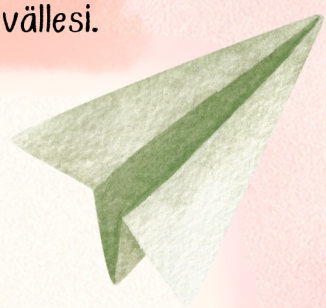
Miltä pöllöstä tuntui, kun sitä ei otettu mukaan?
Oletko joskus ollut tilanteessa, jossa joku ei saanut osallistua leikkiin? Miten se ratkaistiin?
Miten voimme varmistaa, että kaikki saavat olla mukana leikeissä?

Miten hyvä kaveri toimii?
Skannaa QR-koodi!
Kuuntele podcast Yle Areenan jakso ystävyydestä.



Kirje ystävälle

Piirrä tähän jokin iloinen juttu ystävällesi. Leikkaa kuva irti katkoviivoja pitkin. Voit antaa sen myös ystävällesi.







Sateen jälkeen pastaa aurinko- Satuhieronta

🌲"Aamu sarastaa metsässä, ja sumu leijailee puiden lomassa..."
- Silitä sormilla selkää ylhäältä alas kevyesti.

🐾 "Susi tassuttelee polkua pitkin, aivan hiljaa, nuuhkii ilmaa..."
- Tee hitaita, kevyitä painalluksia ja sormenpäillä pieniä pyöriviä liikkeitä.

🐰 "Kani loikkii iloisesti kiveltä toiselle, kunnes... taivaalle kerääntyy tummia pilviä."
- Tee nopeita sormenpäiden taputuksia ja sitten pysäytä liike.

⚡ "Ukkonen jyrähtää, ja metsä pimenee hetkeksi..."
- Tömistä hellästi käsillä tai tee syviä, rauhallisia painalluksia.

💨 "Tuuli puhaltaa, ja puiden oksat heiluvat..."
- Vedä sormia kevyesti selällä lainehtivin liikkein.

🐰 "Kani pelästyy ja pysähtyy. Susi huomaa sen ja istuu viereen."
- Laita kämmenet rauhallisesti selän päälle - pysähdy hetkeen.

🫂 "He hengittävät rauhassa yhdessä, kunnes ukkonen vaimenee hiljalleen..."
- Tee rauhallinen, suuri ympyrä koko selän alueelle.

🌤️ "Aurinko pilkahtaa pilvien takaa, ja metsä näyttää taas tutulta ja turvalliselta."
- Silitä molemmin käsin lempeästi koko selkä ylhäältä alas.

Joogaa kuin Mursu!
Rauhoita keho ja mieli
pienellä lempeällä joogalla.



Ketun hullunkurinen päivä

Eräänä päivänä pieni kettu heräsi ja huomasi olevansa hyvin _____ (tunne).

Se päätti lähteä etsimään ystäväänsä _____ (eläin), koska halusi yhdessä _____ (hauska tekeminen).

Matkalla se kompastui suureen _____ (asia tai esine) ja lensi hassusti suoraan keskelle _____ (paikka tai asia)!

Kettua alkoi kovasti _____ (tunne tai reaktio).

Juuri silloin paikalle saapui _____ (toinen eläin tai olento), joka kysyi ihmeissään: ”Miksi sinä, pieni kettu, olet täällä _____ (mitä kettu tekee juuri nyt)?”

Kettu yritti selittää, mutta se vain vahingossa alkoi _____ (tekeminen), jolloin kaikki ympärillä olevat eläimet alkoivat myös _____ (tekeminen tai hauska reaktio).

Yhtäkkiä ketun ystävä huusi: ”Nyt me kaikki tarvitsemme ehdottomasti _____ (jokin hauska tai hassu asia), jotta voimme ratkaista tämän tilanteen!”

Kaikki alkoivat kiireesti etsiä sitä, kunnes lopulta _____ (sama asia kuin edellä) löytyi ketun päästä!

Kaikkia eläimiä alkoi naurattaa niin kovasti, että he _____ (hassu reaktio tai tekeminen). Ketusta päivä oli loppujen lopuksi todella _____ (tunne tai olo), ja se ajatteli, että tästä päivästä täytyy ehdottomasti kertoa myös _____ (henkilö tai eläin).



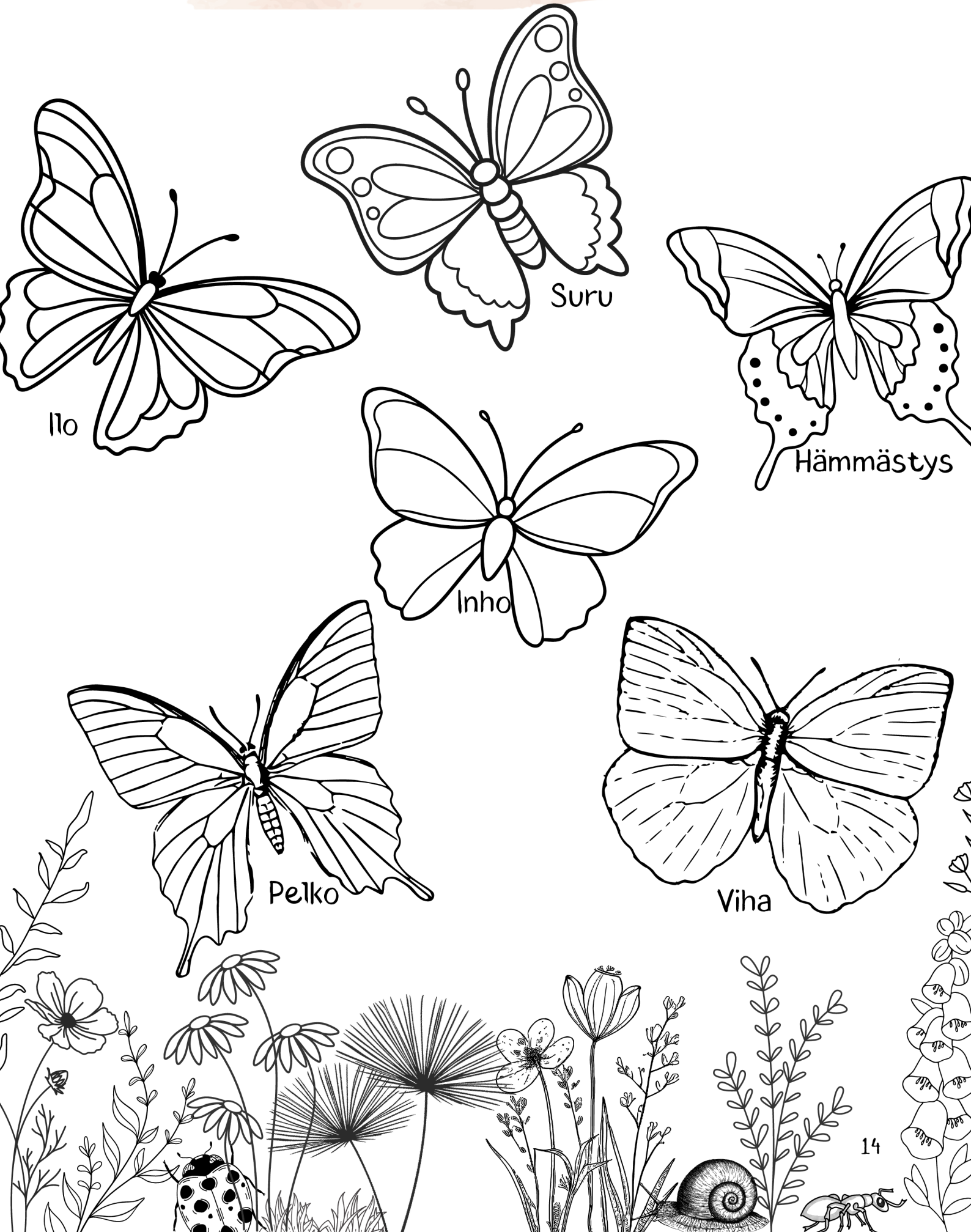
Skannaa QR-koodi ja kokeile "Tunnista tunteet" -peliä Papunetin sivuilla!

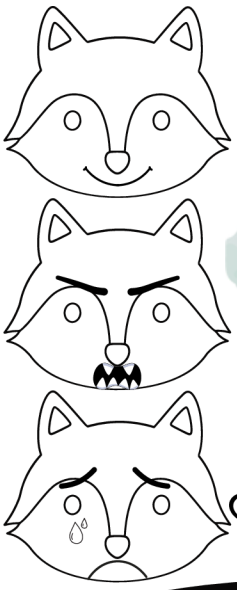
TUNTEIDEN TANSSIPOLKU



Skannaa QR-koodi ja lähde seikkailuun tunteisiin! Musiikki kertoo tunteesta – tanssi sen mukaan polulla.

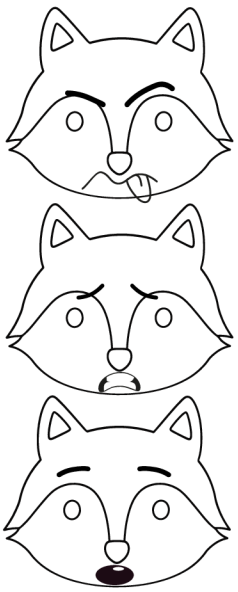
🎨Väritä perhoset sen mukaan, minkä väriseltä nämä tunteet sinusta tuntuvat.
Mikä tunne on sinulle tänään tutuin?

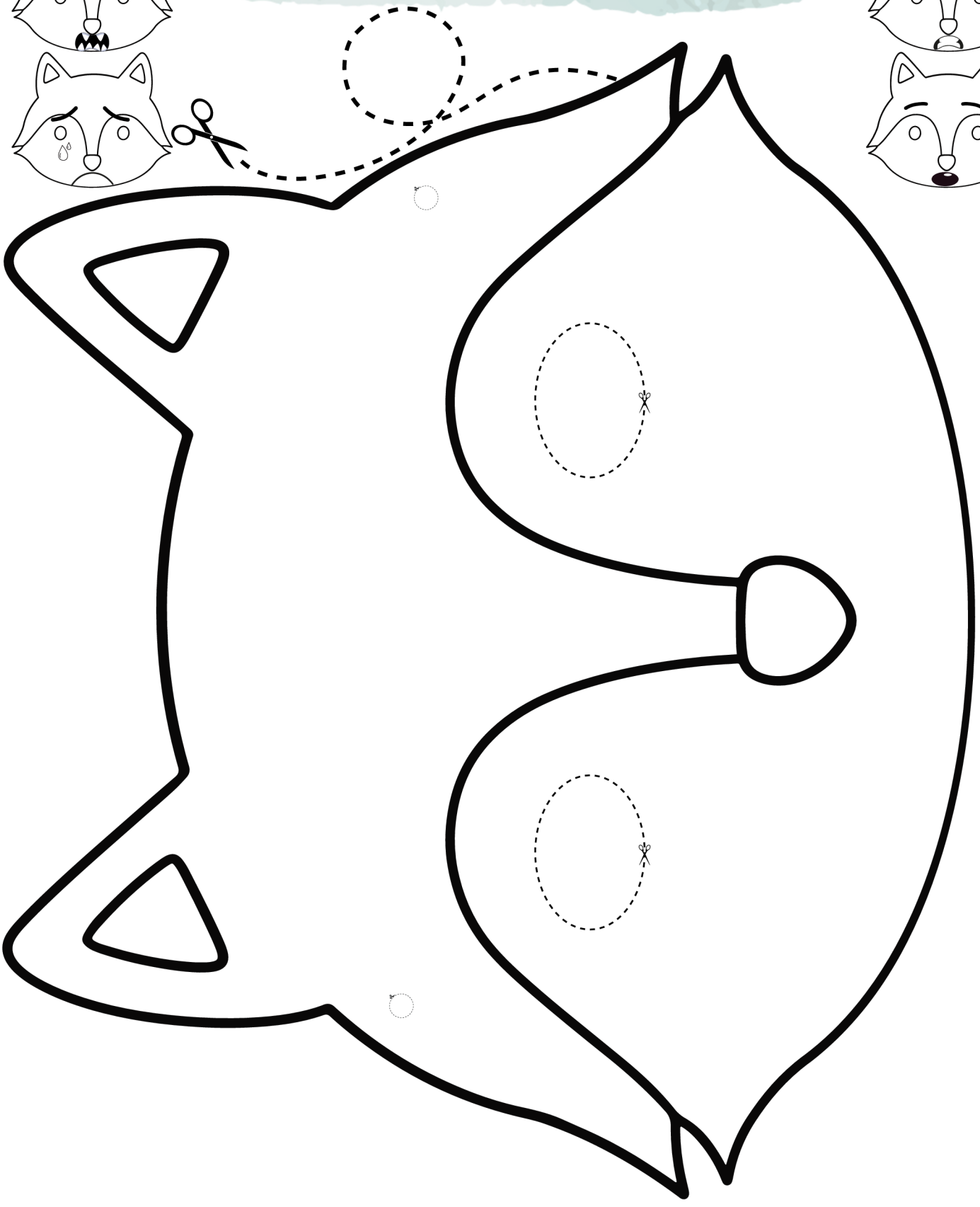




🎨 Piirrä ketulle naamalle jokin tunne ja väritä naamio. Liimaa taakse pahvi ja leikkaa naamio irti. Pistele silmiin aukot. Sido naamioon naru ja naamiosi on valmis!

Vinkki: voit ottaa viereisistä ketuista mallia tunnetiloihin.





Tunnemuistipeli

✂️ Valmistusohjeet

Tulosta kortit paksulle paperille tai kartongille, jotta ne kestävät paremmin käytössä.

Leikkaa kortit irti katkoviivoja pitkin.

Päällystä kortit kontaktimuovilla tai laminointikalvolla, jotta ne säilyvät pitkään ja kestävät toistuvaa käyttöä.

Sekoita kortit ja pelaa!

💡 Vinkki! Jos haluat tehdä korteista paksumpia, voit liimata ne pahville ennen päällystämistä.


















INHO


INHO


PELKO


SURU


SURU


PELKO


VIHA


VIHA


PELKO


ILO


ILO


PELKO


HÄMMÄSTYS


HÄMMÄSTYS


ILO


ILO


HÄMMÄSTYS


INHO


INHO


HÄMMÄSTYS

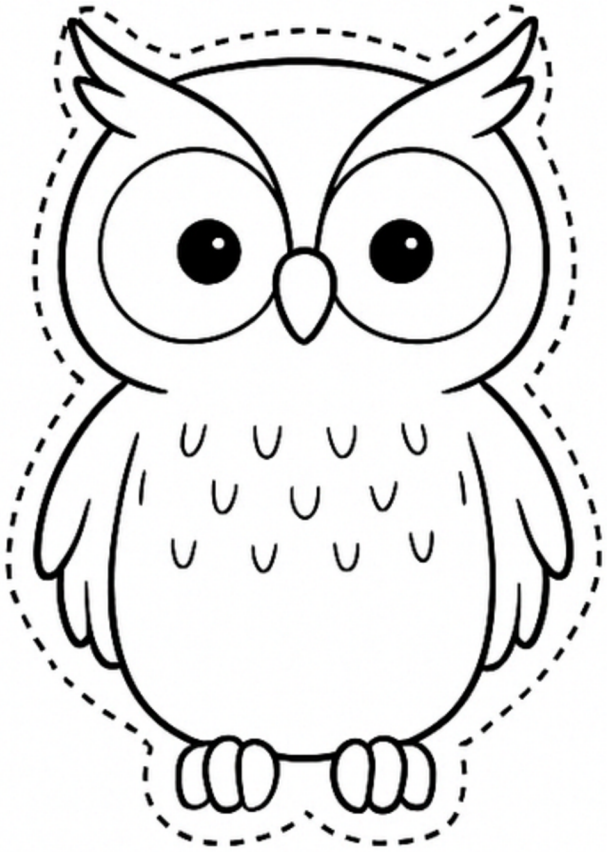

SURU

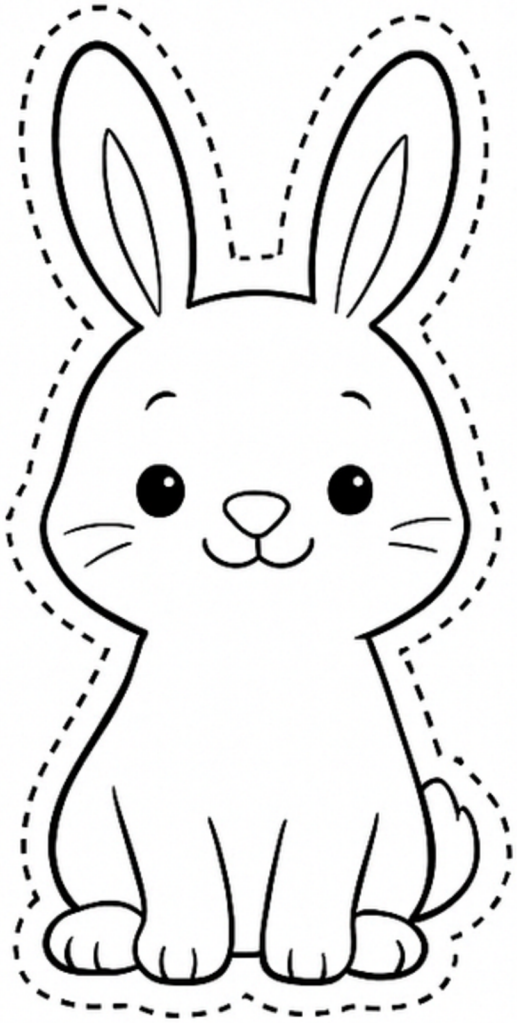

SURU

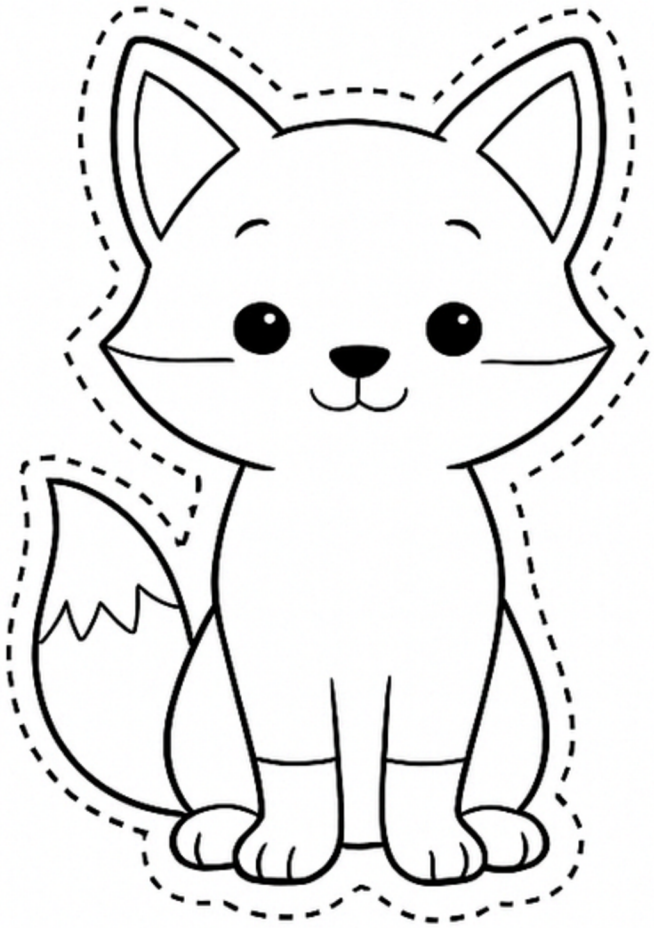
Väritä hahmot haluamallasi tavalla.

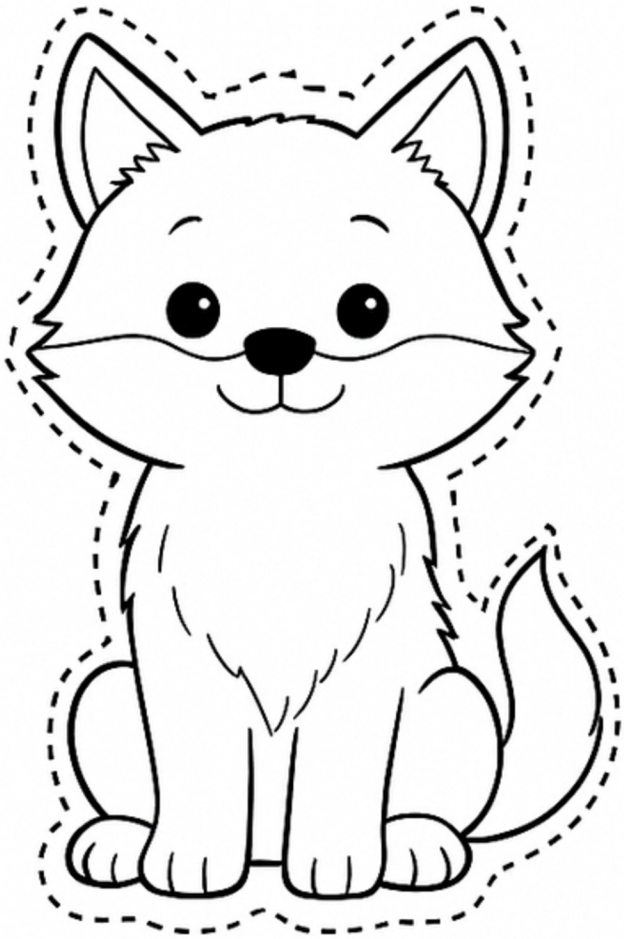
Leikkaa hahmot katkoviivoja pitkin.

Voit liimata hahmon taakse jäätelötikun, jolloin siitä tulee hauska leikkihahmo!

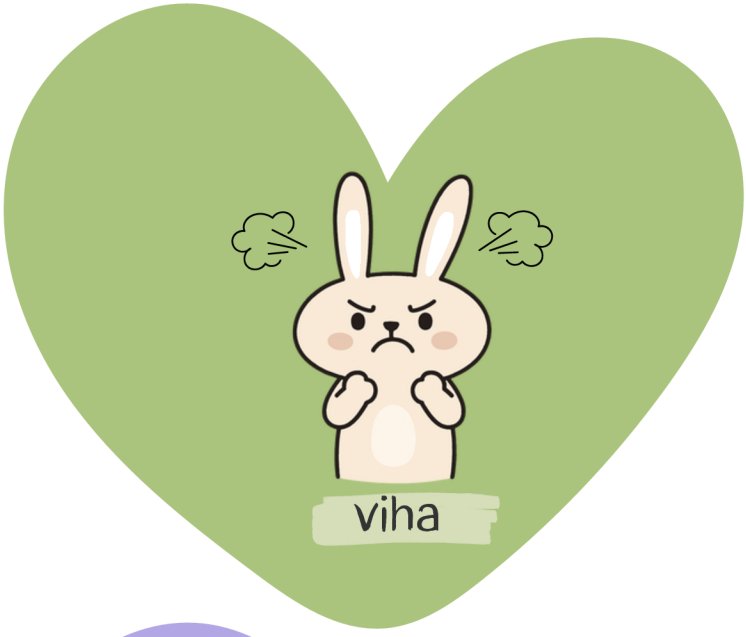




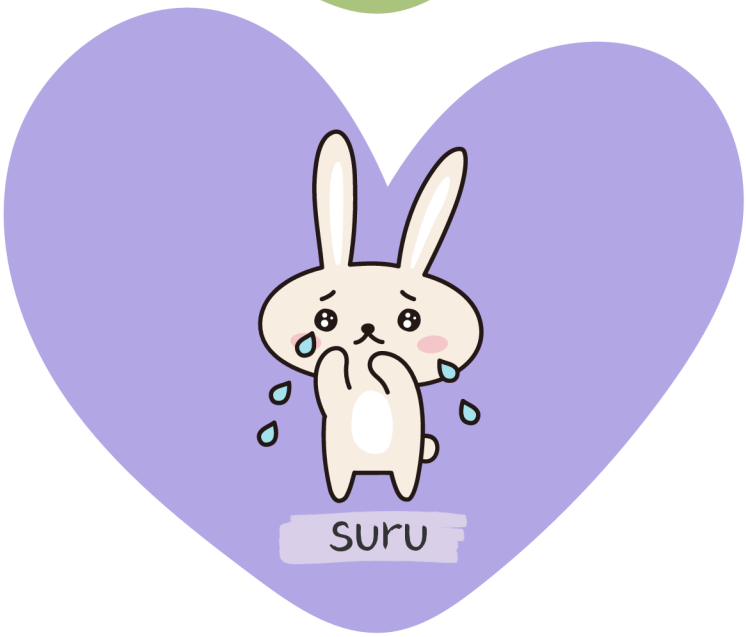





hämmmästys


viha


inho


suru


ilo


pelko

🎨Hyvän mielen soppa

Mikä tekee sinut iloiseksi? Piirrä iloisia asioita kattilaan.



Lukuvinkkejä yhteisiin lukuhetkiin

Piki
Mia Franck, Etana Editions, 2016
Piki käsittelee ulkopuolisuuden tunnetta ja rohkeutta olla oma itsensä. Tarina avaa vaikeita tunteita lempeästi ja tarjoaa toivoa yhteyden löytymiselle.

Pieni kirja tunteista – Anne-Maria Kuusela, Kustannus-Mäkelä, 2019
Kuvitettu kirja, jossa tunteet tulevat tutuiksi lorujen ja kuvien avulla.

Fanni ja suuri tunnemöykky
Heidi Livingston & Julia Pöyhönen, Päivä Oy, 2020
Fanni kohtaa vatsassaan kummallisen tunnemöykyn. Kirja auttaa tunnistamaan ja käsittelemään vaikeita tunteita lempeästi, ystävyyden voimin.a.



Isla saa kavereita (Meesha makes Friends) – Tom Percival, Kumma, 2021
Isla rakastaa rakentelua, mutta kaverisuhteiden luominen on hankalaa – kunnes hän löytää omat vahvuutensa.

Ystävä autiolta saarelta
Jeanne Willis, Kustannus-Mäkelä, 2021
Haaksirikkoutunut poika kohtaa saarella salaperäisen Humin. Tarina kertoo ystävyydestä, luopumisesta ja tunteiden rohkeasta kohtaamisesta.



Pikku Laikku ja suuri sydän
Kati Koppinen, BoD, 2022
Runokirja ystävyydestä ja itsetunnosta, kirjoitettu suuraakkosin lukuharjoittelun tueksi.

Supermarsun kirja tunteista
Paula Noronen, Tammi, 2020
Hauska ja helposti lähestyttävä kirja tunteista. Mukana tehtäviä, kuten raivomittari ja tunnenaamari, jotka tukevat tunnetaitojen harjoittelua.

Hyvällä tuulella, pahalla mielellä
Jaana Parikka, Lector kustannus, 2024
Kirja tukee lapsen tunnetaitoja ja auttaa sanoittamaan arjen tunteita lempeästi.



Vesta-Linnea ja kaverit: Ootko mun kaa?
Tove Appelgren & Salla Savolainen, Tammi, 2019
Vesta-Linnea odottaa ystävää kylään, mutta koke samalla ulkopuolisuuden tunteita. Kirja käsittelee herkällä otteella ystävyyttä ja sosiaalista epävarmuutta.

MMursu, joka tahtoi joogata
Lotta Lahti & Johanna Lehtomaa (kuv.), PS-kustannus, 2024
Joogasta innostuva mursu näyttää, että kaiken voi tehdä omalla tavallaan. Kirja kannustaa lempeyteen, hyväksyntään ja pysähtymiseen.

Kamalan ihana päivä – Elina Kauppila, PS-kustannus, 2016
Meini kokee päivän aikana monenlaisia tunteita, mutta lopulta huomataan, että myös kamalassa päivässä voi olla ihania hetkiä.







Ystäväni Pulla Vehnänen
Ninka Reittu, Otava, 2021
Pulla Vehnänen on jääräpäinen poni, jonka kesyttäminen ei käy helposti. Tarina opettaa, että ystävyys vaatii aikaa, ymmärrystä ja kärsivällisyyttä.

Skannaa QR-koodi ja tutustu tunnekasvatuksen kirjavinkkeihin!

Tunnetaitojen sankari- diplomi



Tämä todistaa, että

_____

on kulkenut oman tunnepolkunsa uteliaisuudella, rohkeudella ja suurella sydämellä.

Sinun tunteesi ovat tärkeitä.

Ja niin olet sinäkin.

Tunteet eivät tee sinusta liikaa – ne tekevät sinusta sinut.



Tunnetyövihkon kuvitus on luotu tekoälyn avulla.