**TUNNETAIDOT osana itsesäätelyä**

**Tunnetaitoja** ovat tunteen tunnistaminen ja nimeäminen, tunteen sietäminen ja sen säätely sekä tunteiden purkaminen, käsittely ja ilmaisu. Hyvät tunnetaidot johtavat voimaantumiseen.

**Tunteet** ovat osa jokaisen ihmisen elämää –lapsenkin. Ne ovat kokijalleen todellisia ja parhaimmillaan ne toimivat voimavaroina. Tunteet viriävät nopeasti, koska niiden alkuperäinen tehtävä on ollut turvata elossa pysyminen vaaran uhatessa. Tunteet ovat kehon ja mielen reaktioita ulkoisiin, aistien kautta tuleviin, ja sisäisiin ajattelun kautta syntyviin ärsykkeisiin. Tunteet tuntuvat aistimuksina ja fysiologisina muutoksina kehossa sekä ajatuksina mielessä. Ne näkyvät ulospäin käyttäytymisessä, kehonkielessä, äänenpainoissa ja ilmeissä. Tunteiden lähtökohtainen tarkoitus on aina hyvä ja suojaksi tarkoitettu! Ne ohjaavat meitä pois mielipahasta ja uhasta, kohti mielihyvää ja turvaa.   
  
Meillä jokaisella on mielihyvän ja mielipahan tunteita. Tunteet kertovat tarpeistamme.   
Kurkista tänne: <https://holvi.com/shop/savannaconnexions/product/916e8bd51f176c2b88fd857a3ed728c5/>

Tunnetaitojen opettaminen on todella tärkeää. Tunnetaidot eivät synny itsestään, vaan niitä oppii omakohtaisesti kokeilemalla ja elämällä sekä ottamalla mallia lähellä olevista aikuisista ja lapsista.  
Täältä löytyvät yksinkertaiset tunnesäätelyn portaat, joita pitkin voi lähteä lasten kanssa kulkemaan: <https://www.familyboost.fi/wp-content/uploads/2019/04/Tunnesaatelyn_portaat.pdf>

****

**Tunteen säätely**   
voi olla tunteen lieventämistä, ylläpitämistä tai vahvistamista. Säätely on tietoista toimintaa jota voi opetella

**Tunteen ilmaiseminen, käsittely ja purkaminen** auttavat tunteen ulos kehosta ja mielestä

****

****

**PERUSTUNTEET**

Kirjoissa kerrotaan, että kaikilla ihmisillä on samat perustunteet käytössään. Se mitkä ovat perustunteita vaihtelee jonkin verran, mutta perustunteiksi mainitaan aina ainakin ilo/mielihyvä, suru, viha ja pelko. Joissakin listauksissa myös inho ja hämmästys. Perustunteet ovat olemassa syntymästä lähtien. Lisäksi meillä on sosiaalisia tunteita, jotka kehittyvät pikkuhiljaa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Näitä tunteita ovat syyllisyys ja häpeä. Tunteissa ja erityisesti niiden ilmaisussa on olemassa myös kulttuurien luomia eroja. Lisäksi tunnesanoista on olemassa paljon muunnelmia, joita voi halutessaan katsoa täältä: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/104-tunnetta-aakkosjarjestyksessa>

Tunteisiin suhtautuminen opitaan kasvuympäristössä. Perheenjäsenten lisäksi, sukulaiset, ystävät, koulu, media ja koko ympäröivä maailma osallistuu tähän kasvatustehtävään. Jos hyvin käy, lapsi oppii tunteiden olevan arvokkaita ja luonnollisia. Hän oppii tunnistamaan ja nimeämään tunteita, keinoja kestää ja kannatella niitä, hän oppii säätelemään ja käsittelemään tunteita sekä sen, kuinka tunteita voi ja saa ilmaista.

Osa tunteiden käsittelyyn liittyvistä asioista on perinnöllisiä. Merkityksellisin näistä lienee temperamentti, sillä jokainen kokee ja ilmaisee tunteita oman temperamenttinsa kautta. Temperamentti vaikuttaa tunteen syntymisherkkyyteen, tunteen kokemiseen, siihen kuinka vahva tunne on ja kuinka kauan se kestää. Temperamentti määrittelee myös paljon sitä, miten tunnetta on tarpeen ilmaista.

Myös oma fyysinen ja henkinen vointi vaikuttaa tunteiden voimakkuuteen ja syttymisherkkyyteen. Mielipahan tunteet syntyvät herkemmin ollessamme väsyneitä, stressaantuneita tai kiireisiä. Levänneenä, turvassa ja kylläisenä on helpompi olla myönteinen ja tyytyväinen.

On tärkeä muistaa, että tunteet on tarkoitettu toimimaan reaaliaikaisesti. Torjutut tunteet eivät unohdu, vaan vahvistuvat ja tahtovat tulla huomatuksi. Tunteet voivat siis tunnistamattomina, tuikahdettuina tai käsittelemättöminä aiheuttaa ongelmia. Siksi emme aina ymmärrä mistä lapsen kiukunpuuska sai alkunsa.

Täältä voi katsoa ja kuunnella lyhyen johdannon aiheeseen: <https://tunnejataida.fi/>

**Huom!** Kaikki tunnetaidon esittelyn yhteydessä ehdottamani harjoitteet pitävät sisällään useampaa tunnetaitoa! Harjoitteet eivät näin ollen etene ympyrän mukaisesti taidosta toiseen  vaan suloisessa sekamelskassa, voimaannuttaen joka hetki 

**TUNTEEN TUNNISTAMINEN**

on ensimmäinen taito, jonka päälle muut tunnetaidot rakentuvat. Tunteentunnistaminen on hetki, jolloin tunnistamme tunteen kehossa ja mielessä, pysähdymme havainnoimaan mistä tunteesta on kysymys ja nimeämään sen. Tunteen tunnistaminen vaatii tietoisuutta oman kehon aistimuksista, tunne-kehoyhteyttä. Jotta tuntemuksesta osaa kertoa itselle ja toisille on tunteella oltava nimi, on osattava yhdistää tuntemus tiettyyn tunteeseen. Tunteesta tulee ymmärrettävämpi, kun ajatus ja kehollinen kokemus liittyvät toisiinsa saaden samalla sanat. Tunteiden tunnistamiseen tarvitaan tunnesanaston kartuttamista. Tunnesanoihin voi tutustua keskustellen ja käyttäen kuva- ja ilmekortteja. Tärkeää on pohdittaessa yhdistää tunne kehon aistimuksiin ja asentoihin sekä ilmeisiin ja äänenpainoihin. Näin lapsi oppii tunteen olevan sekä ajatuksissa että kehossa tuntuva asia.

**TUNNEKORTTEJA:**   
  
Mahti tunnekortit (susia): <https://www.tukiliitto.fi/uploads/2018/08/mahti_tunnekortit.pdf>

Tunnekortit (ihmisiä): <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen>

Pikkulin tunnekortit (lintuja) <https://pikkuli.fi/wp-content/uploads/2018/10/Pikkulin-tunnekortit.pdf>

Tunnekortteja käydään läpi seuraavanlaisten kysymysten avulla:

* Aluksi lapset voivat vain tutkia kortteja ja jutella niistä vapaasti. Sen jälkeen voitte jutella niistä:
* Millaisia/ mitä tunteita on olemassa? (nimeämistä)
* Miltä kuvissa olevat tunteet tuntuvat? (tunnistamista)
* Missä tunteet tuntuvat? Tuntuvatko ne jossakin kohdassa kehoa?
* Milloin tunnetta voisi tuntea? Mikä saa aikaan kyseistä tunnetta?
* Oletko itse tuntenut tällaista tunnetta? Haluatko kertoa siitä?

Tunteita voidaan:

* Esittää yhdessä, kokeilla mille tunne tuntuu?
* Voidaan tehdä tunnepantomiimia
* Lajitella tunnekortteja mielihyvän ja mielipahan tunteisiin

**LINKKEJÄ TUNTEIDEN TUNNISTAMISEN TUEKSI:**   
Täältä löytyy **leikkejä**: tunteiden leikkivarjo, tunnepantomiimi ja tunnehippa: <https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/tunteiden_maailmanpyora_tyovaline.pdf>

Tunteiden tunnistamiseen **leikkejä**, hakusanalla tunteet:   
<https://leikkipankki.leikkipäivä.fi/haku>

**Minun päiväni** –tehtävä (tunnekorttien kanssa) "Millä mielellä olen aamuisin, päivällä, illalla tai yöllä”: <https://pesapuu.fi/wp-content/uploads/2018/04/minun_paivani_75dpi_rgb_42x30.jpg>

**Tunnerobottia** voidaan käyttää tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä:   
<https://mieli.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/tunnerobotti>

**Tunteiden tunnistamista itsessä**: Mikä tekee minut: *iloiseksi, surulliseksi, vihaiseksi tai pelokkaaksi*? <https://viitotturakkaus.fi/tuote/44404>

**Tunnealias:**<https://www.mtkl.fi/uploads/2019/08/74831231-9tunnealias.pdf>

**Kirjoja perustunteista:**   
Francis: Inside out: Mielen sopukoissa **&** Mary Hoffman: Meidän ja muiden tunteet  
Jones & Walden: Tunteet **&** Markkanen &Qvist: Tipsu ja oivallusten opus

**Pelko**

Appelgren & Savolainen: Nukuhan jo, Vesta-Linnea (unettomuus, pelko)

Frölander-Ulf: Minä, muru ja metsä (pelko)

Heikkilä: Sukkahukka (pelko, pelottelu, itsetunto, erilaisuus)

Kanto & Katto: Perttu Virtanen ja pimeys (pelko)

Kanto & Katto: Perttu Virtanen ja varkaus (varastaminen, pelko, kateus)

Leathers: Hui, sanoi Pikku kani (pelko)

Siekkinen & Taina: Utelias Fauni (ennakkoluulot, pelot)

**Suru, menetykset**

Franzon & Airola: Surusaappaat

Jalonen & Louhi: Tyttö ja naakkapuu (kuolema, suru)

Karlström & Maijala: Siilin laulu (menetys)

Koskinen: Hallava hevonen (kuolema, isoisän sairastaminen)

Mörö & Nygård: Surunappi

Sundström & Bondestam: Linnea ja äiti enkeli (kuolema, menetys)

Teckentrup: Muistojen puu (kuolema, menetys, muistot)

Weitze & Battut: Kuinka pikku elefantti parani suuresta surustaan

Velthuijs: Sammakko ja linnun laulu (kuolema)

**Riidat, aggressio**

Appelgren & Savolainen: Vesta-Linnea ja hirviö -äiti (aggressio)

Gorderoy & Warnes: Ei! (uhma)

Güettler & Helmsdahl & Jónsdóttir: Ei! sanoi pieni hirviö (kiusaaminen, itsensä puolustaminen)

Heikkilä: Kimurantti juttu (riidat, ahdistus)

Kanto & Katto: Kastehelmi Virtanen ja oma tahto (uhmaikä, tahto)

Korolainen & Rönns: Kissa Killin kiukkupussi (aggressio)

Mickwitz: Jason ja vihainen Viivi (viha)

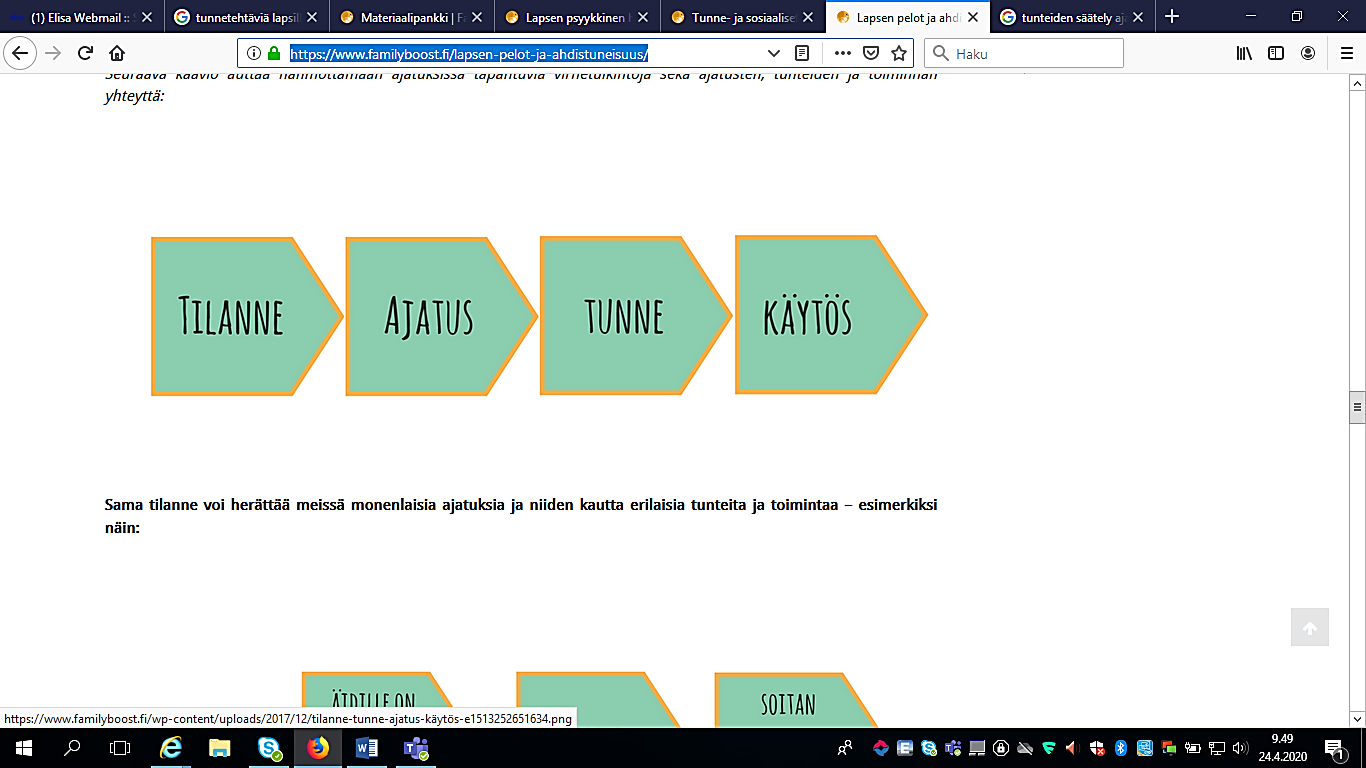
Mäki & Bast: Manna ja mahaluu (oma tahto)

Ruohonen: Minun kadonnut äitini (viha, riidat)

**TUNTEEN SIETÄMINEN** ja **TUNTEEN SÄÄTELY**

Tunnistamisen jälkeen tunnetta pitää tunnustella ja **sietää** sen läsnäoloa. Suostua tunteen läsnäoloon ja hyväksyä se ilman pyrkimystä torjua sitä tai muuttaa sitä joksikin muuksi. Tunteen sietäminen on vaikein tunnetaito. Tunteen sietäminen vaatii tahdonvoimaa, jotta pystyy vain havainnoimaan tunteen aiheuttamia impulsseja, reagoimatta niihin mitenkään. Siinä auttaa myötätunto itseä kohtaan ja uteliaisuus havainnoida itseä sekä tunteen tunnistaminen ja siihen suostuminen. Tietoinen tunteen sietäminen kasvattaa hetkeä ärsykkeen ja siihen reagoimisen välissä niin, että meillä on enemmän aikaa tehdä tietoinen valinta siitä, miten toimimme tunteen kanssa. Sietämisen taitoon liittyy myös taito säilöä tunnetta. Sillä aina ei ole mahdollista tai tarkoituksenmukaista ilmaista tunnetta, vaan siihen voi palata myöhemmin. Aikuisen tehtävä on kannatella lasta hänen ollessaan tunteiden vietävänä (tunnekaappaus) ja toimia kanssasäätelijänä. Kun lapsi huomaa, että harmit eivät haittaa, niistä huolimatta voi jatkaa toimintaa eikä mitään pahaa tapahdu, hän oppii sietämään erilaisia tunnetiloja. Aikuisen ohjauksessa lapsi oppii, että kaikki, mikä tuntuu pahalta, ei ole vaarallista, eteenpäin voi mennä, vaikka vähän pelottaisikin. Lasta voi ohjata havainnoimaan omaa kehoaan: hengitystä, kehon tuntemuksia, ajatuksia ja tunteita. ”Nyt tunnen näin ja olen hetken tämän tunteen kanssa, tekemättä sille mitään”. Tunteen sietämistä voi harjoitella tietoisuusharjoitusten, hengitysharjoitusten ja draamaharjoitusten avulla.

Tunteen kestoon ja voimakkuuteen voidaan vaikuttaa tunnetta ***säätelemällä*.** Tunteen säätelyn oppiminen vaatii aikaa. Olennaista on tunnistaa tunne ja sietää sitä. Vasta sen jälkeen tunteen säätely tulee mahdolliseksi. Tunteen säätely voi olla tunteen lieventämistä, ylläpitämistä tai vahvistamista. Säätely on tietoista toimintaa ja sitäkin voi opetella. Tuntoaistia voi käyttää avuksi tunteen säätelyssä. Kun aivot keskittyvät esimerkiksi keholla tuntuvaan kosketukseen, itse tunteen huomioiminen jää vähemmälle. Kosketus voi olla vaikkapa tuulenvire, maa jalkojen alla tai oma / toisen ihmisen kosketus. Myös hengitys on keino säädellä tunteita. Siihen keskittyminen selkeyttää mieltä, rauhoittaa kehoa ja vie huomiota pois tunteesta. Mielikuvia ja visualisointiakin voi käyttää tunteiden säätelyssä. Voimme kuvitella itsemme johonkin toiseen paikkaan tai muistella jotakin ihanaa tapahtumaa. Ajatuksillamme on valtava vaikutus siihen mitä tunnemme, onneksi voimme valita joko alas painavia tai ylös nostavia ajatuksia. Tunteemme vahvistuu siihen suuntaan mihin niitä ohjaamme ajatuksen voimalla. Joskus tunne voi olla niin voimakas, ettei sen purkaminen onnistu ilman fyysistä toimintaa. Rauhoittumisleikit, joissa keskitytään eri aistein havainnoimaan ympäristöä ja itseä, sopivat pienillekin lapsille. Tosin lapset jaksavat usein keskittyä vain hetken kerrallaan. Pienten kanssa voikin ihmetellä maailmaa, tehdä satuhierontaa tai hengitysharjoituksia leikin varjolla, hetken kerrallaan ja joka päivä. Isompien kanssa voi jo tutkia omien ajatusten vaikutusta tunteiden säätelyyn. Alla oleva kuva auttaa hahmottamaan ajatuksissa tapahtuvia tulkintoja sekä ajatusten, tunteiden ja toiminnan yhteyttä:



Sama tilanne voi herättää meissä monenlaisia ajatuksia ja niiden kautta erilaisia tunteita ja toimintaa  
Lähde: <https://www.familyboost.fi/lapsen-pelot-ja-ahdistuneisuus/>

Paljon **erilaisia leikkejä:** <https://leikkipaiva.fi/sata-leikkia/>   
Tähän yhteyteen rauhoittavat leikit ja loppuleikit: keskittymisleikki, hymyn heitto, piirretty juoru, katseet kohtaavat, kosketus, musikaaliset halaukset, kuunnellaan ääniä,

**Mielikuvitus ja mielikuvaharjoittelu:**   
<https://www.familyboost.fi/lausetta-ahdistuneen-lapsen-rauhoittamiseen/>  
  
Myönteinen kosketus: hierontaa pallolla tai telalla tai **satuhierontaa:**

**Taikapuu-satuhieronta:** <http://hyvinvoivaperhe.fi/category/perheille/satuhieronta/#kortti-27>

**Merirosvolaiva-satuhieronta:** <https://satuhieronta.fi/merirosvolaiva-satuhieronta/>

**Unto-kissa nukahtaa-satuhieronta:**<https://satuhieronta.fi/wp-content/uploads/sites/260/2020/03/Unto-kissa-nukahtaa-satuhieronta.pdf>

**Unipuu-satuhieronta:**   
<https://satuhieronta.fi/wp-content/uploads/sites/260/2020/03/Unipuu-satuhieronta.pdf>

**Voimauttavat sadut:** <https://satuhieronta.fi/satupankki-satuhierontaohjaajat/voimauttavat-sadut/>

**Pienen hiiri Hiirusen joulutarina, joulukalenteri:** <https://drive.google.com/file/d/0Bxxjn7VrYSOrbE9DX2NQX2ZOODA/view>**Tietoisuustaito- ja mielikuvaharjoitteita**

Lasten **mindfulness-kortit**: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/lasten-mindfulness-kortit/>  
**Kuparikettu:** <https://www.youtube.com/results?search_query=kuparikettu> **Huom**: VAIN KUUNNELTAVAT TARINAT!

**Taran tarina** on yhteinen tutkimusmatka kehoon ja mieleen. Harjoituksen aikana lapsi oppii havainnoimaan kehon tuntemuksia ja kiinnittämään samalla huomiota hengitykseen.   
Harjoitus:  
<https://mieli.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/taran-tarina-%E2%80%93-animaatio-lapsille-kehon-ja-mielen-vahvistamiseen>   
Taustatietoa, johon kannattaa perehtyä ennen harjoituksen tekemistä lasten kanssa:  
<https://mieli.fi/sites/default/files/inline/taran_tarinan_syventamiseen.pdf>   
<https://mieli.fi/sites/default/files/inline/taran_tarinan_avaaminen_verkkosivuilla.pdf>

**Karhun vuorikiipeily hengitys**Etusormi (karhu) kulkee peukalovuortaylöspäin ja samalla hengitetään rauhallisesti sisään.   
Tultuaan vuoren huipulle, karhu laskee vuorta alas ja hengitetään ulos.   
Alhaalla laaksossa karhu lepää hetken ja nousee sitten etusormivuoren huipulle   
sisään hengittäen, laskee vuorta alas ja hengittää ulos jne.   
Aluksi lapsella voi olla kuvan kaltainen tuki, sama toimii toki myös omaa kämmentä käyttäen.   
Etusormeen voi piirtää karhun kasvot.   
Toimii isommallakin lapsella, koska harjoituksen voi tehdä huomaamattomasti.  
Liitä tähän yhteyteen keskustelua missä tilanteessa harjoitusta voi käyttää ja   
kokeilkaa, miten olo omassa kehossa muuttuu hengitysharjoituksen aikana.

**Huminapurkki**<https://mielenihmeet.fi/rauhoittumispurkki-glitterinen-aistinvarainen-lelu-rauhoittamaan-lastasi/>

Vaihtoehtoinen ohje:  
Lasipurkki tai muovipullo  
askarteluhilettä  
vettä  
pisara tiskiainetta

**TUNTEEN ILMAISU, KÄSITTELY JA PURKAMINEN**

**Tunteen ilmaiseminen** onnistuu parhaiten, kun tunne on tunnistettu, siedetty ja jollakin keinolla säädelty; tunnekuohu on laantunut ja tila tunteen rakentavaan ilmaisuun on valmis. Tunteen ilmaisemisessa lasta auttaa tunteiden sanottaminen tilanteiden jälkeen. Näin lapsi oppii yhdistämään tunnesanoja oikeisiin tunteisiin. Tunteiden sanottaminen ja siitä puhuminen on hyvä aloittaa heti kun se vain on mahdollista. Tunteen ääneen sanomisen jälkeen tunne tulee itsellekin todeksi ja usein olo helpottuu paljon. Se on myös ainoa keino saada toiset ymmärtämään meitä, tämä ihmissuhteiden kannalta todella tärkeää! Tunteiden ilmaisemista voidaan opetella paisti akuuteissa tilanteissa, myös etukäteen mm. draama- ja vuorovaikutusharjoitteiden avulla erilaisten roolien ja vaihtoehtoisten toimintatapojen tutkimisen kautta sekä tunnepelien avulla. Lapselle voi opettaa, että tunteen takana on jokin tarve, johon lapsi voi pyytää apua.

Tunteesta puhuminen on sen tehokkain käsittely- ja purkutapa. Käsittelyn avulla tunnetta voidaan katsoa tarkemmin, tutkia sitä ja kenties muokatakin. Luovia purkukeinoja ovat maalaaminen, piirtäminen, soittaminen, laulaminen, näytteleminen jne. Tunteen purkamiseen kannattaa ottaa mukaan kehollisuutta ja liikettä, sillä keho säilöö tunnekokemuksia mieltä syvemmälle ja siksi pelkkä puhe ei aina tavoita säilöttyjä tunteita. Ja voi myös olla, ettei kaikelle koetulle löydy sanoja, mutta väri paperilla tai muoto savessa saattaa löytyä. Luovien purku- ja käsittelytapojen kautta sisällä oleva saa konkreettisen muodon, jota voi tarkastella.

**MIELIKUVITUS JA SADUT:**

**Paljon satuja** hakusanan mukaan, sadun lopussa on kysymyksiä ja tehtävä aiheesta: <https://www.satupalvelu.fi/#/etusivu>

**LUOVA TUNNETYÖSKENTELY:  
maalaaminen:**

* aluksi kahta väriä käyttäen, sininen ja keltainen/punainen ja keltainen/ sininen ja punainen  
  –ajatuksella: mitä uutta syntyy  Osoittaa lapselle, että hän osaa, onnistuu ja saa aikaan kaunista- voimauttaa lasta!
* maalataan tunteiden värejä, minkä värinen on ilo, suru, viha…. taustalle voi laittaa myös tunteeseen sopivaa musiikkia. Kaikki tunteet isolle paperille tai jokaiselle tunteelle oma paperi. Mitä tapahtuu, jos värit sekoittuvat? Syntyykö uusia tunteita? Antavatko kaikki lapset samat värit tunteille? Koemmeko tunteet eri tavoin jne. paljon keskustelua ja ihmettelyä ja kaikki mitä tapahtuu, on oikein!
* kehon tunteiden ilmaiseminen maalaamalla. Piirretään kehon ääriviivat paperille. Lapsi saa maalata itselleen sellaiset vaatteet kuin tahtoo, iloisen paidan, kiukkuiset kengät, onnelliset shortsit tai ihan vain tavalliset vaatteet, unelmien vaatteet, taikavaatteet jne. keskustelua siitä, mille tuntuu nähdä itsensä oikeassa koossa? Millaiselle tuntui maalata. Jokainen lapsi saa halutessaan kertoa, mitä maalasi. On tärkeää huomioida jokaisen työ, vaikkei lapsi tahtoisikaan kertoa siitä mitään.
* yksinkertaisimmillaan voi ohjata lapsia maalaamaan omaa oloa ja sen hetkistä tunnetta paperille ja katso mitä se synnyttää tai kokeilla kuinka lapset saavat maalattua jotakin yhteistä, iloisen metsän, myrskyisän meren, surullisen sateet, pelottavat kummitusjuhlat tmv.

**muovailu**   
on hyvä tapa purkaa vahvoja tunteita, sillä siihen tarvitaan voimaa ja tahtoa. Voi käyttää muovailuvahaa, savea tai taikataikinaa

* aluksi voi vain tunnustella, miltä käsillä oleva materiaali tuntuu: kylmältä, karhealta, kovalta, pehmeältä, inhottavalta… Tuoksuuko se jollekin? Sen jälkeen voi tarkastella ”savea” ja antaa siitä syntyä mitä on tullakseen.
* Voi myös muovailla kiukkuhirviöitä, hassuja hahmoja, pelottavia olioita tai erilaisia ilmeitä…

**musiikki**on hyvä tapa ilmaista tunteita ilman sanoja, sen avulla voi myös kokea tunteita

* kuunnellaan musiikkia, mistä tunteesta musiikki kertoo? Voidaan liikkua musiikin luoman tunnelman mukaan, mitä musiikki saa kehossani tuntumaan tai tutkia tunnekortteja ja vastata niiden avulla.
* tunnepantomiimi soitinten avulla: tarvitaan tunnekortit ja soittimia. Lapsi tai lapset pareittain nostavat pakasta tunnekortin, tunnistavat tunteen ja miettivät mikä soitin sopii ko. tunteeseen ja miten sitä soitettaisi. Sitten he soittavat valitsemaansa soitinta valitsemallaan tavalla ja toiset arvaavat tunteen.
* kuunnellaan erilaisia ääniä ja pohditaan, mitä tunteita ne herättävät. <https://papunet.net/materiaalia/%C3%A4%C3%A4nipankki>

Voidaan äänestää iloisin ääni, surullisin ääni, vihaisin ääni, pelottavin ääni, rauhoittavin ääni…

**Draamaharjoitukset**joissa tärkeintä on mielikuvitus, jonka avulla voidaan heittäytyä pohtimaan erilaisia tunteita eläytyen.

* **Jähmettyneet tunteet:** Leikkijät kävelevät rauhallisesti ympäri leikkitilaa, taustalla soi hiljainen musiikki. Musiikki pysäytetään ja leikinjohtaja sanoo jonkin tunnetilan (viha, kateus, ilo, tyytyväisyys jne.). Leikkijät jähmettyvät tunnetta esittäväksi patsaaksi. Muihin leikkijöihin ei saa koskea, tarkoituksena on kuvata tunnetta omalla vartalolla ja ilmeellä. Patsaista voidaan ottaa valokuvia, joita tutkitaan yhdessä myöhemmin, miettien mistä tunteesta on kyse ja mistä sen tunnistaa.
* **Alias näytellen:** Muuten kuten alias - pelissä, mutta ei saa puhu vaan tunteet näytellään. Lapsi voi keksiä tunteen itse, aikuinen voi auttaa tai tunteen voi valita tunnekuvista tai nostaa tunnesanan hatusta.
* **Kapteeni käskee:** liiku iloisesti, pidä kiukkuista ääntä, näytä pelokkaalla, vilkuta iloisesti, polje jalkaa vihaisesti, halaa kaveria, pyyhi kyyneliä, lohduta kaveria….
* **Kunniakuja:** Ryhmä asettuu kahteen riviin kasvot vastatusten noin 2–3 metrin päässä toisistaan. Kukin vuorollaan juoksee tuulettaen kujan läpi muiden taputtaessa ja huutaessa juoksijan nimeä
* **Pöytäteatteria:** Tämä materiaali on monissa päiväkodeissa: <https://mieli.fi/fi/kirjat/el%C3%A4inlasten-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4-mielenterveystaitoja-p%C3%B6yt%C3%A4teatterin-keinoin>

**MUUTA KEINOJA ILMAISTA JA KÄSITELLÄ TUNTEITA:**

Kehon kuvan voi tehdä palikoilla, pehmoleluilla, legoilla tai perinteisesti piirtäen. Kun kuva on valmis, voi tunnekuvin laittaa tunteita keholle siihen kohtaa, missä tunne tuntuu.   
  
Tulostettavat **tunnelautapelit** 1 ja 2:

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/emoji-tunteet-lautapeli-vol-1/>  
<https://viitotturakkaus.fi/tuote/emoji-tunteet-lautapeli-vol-2/>  
  
**ASKARTELUA:  
Tunnemittari:**   
<https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunnemittari-emojit/>

**Kiukkukaveri / lohikäärmehengitysputki:**   
<http://hyvinvoivaperhe.fi/category/muuta-metkaa/tunteiden-tueksi/#kortti-515>

**Höyhenhengitys:**   
<http://hyvinvoivaperhe.fi/category/muuta-metkaa/tunteiden-tueksi/#kortti-517>  
(käytä apuna oikeaa höyhentä, jonka voi antaa lapselle myös omaksi)

**LAUTAPELEJÄ**, tunnetaitojen harjoitteluun: (linkkien takaa aukeavat pelien kuvaukset)  
  
**Seikkailujen saari:** <https://www.ipanainen.fi/fi/product/oppi-ilo-seikkailujen-saari-lautapeli-5-8-v/146201>

**Ihmevekotin:** <https://www.lautapeliopas.fi/peliarvostelut/ihmevekotin/>

**Tunteiden värit:** <https://www.lautapelit.fi/2019_uutuus_Tunteiden_varit>

**Seikkailu peikkovuorella Mindfulness-lautapeli:** <http://www.earlylearning.fi/product_details.php/seikkailu-peikkovuorella-mindfulness-lautapeli>

**Pomenia** mindfulness satuseikkalilu-peli: <https://pomenia.com/uutta-unien-satumaa-pomeniasta-mindfulness-lautapeli-koko-perheelle/>

**VOIMAANTUMINEN**

Lopulta voi ***voimaantua*.** Voimaantunut ihminen kokee karttuneiden taitojensa myötä varmuutta toimia erilaisissa tilanteissa omien tunteidensa kanssa. Lapsi tietää, miten saa rauhoitettua itseään jännittävissä hetkissä tai kuinka rohkaista itseään jonkin uuden edessä. Hän ymmärtää itseään ja näkee omat vahvuutensa ja iloitsee onnistumisistaan. Voimaantuminen on lopullinen tavoite tunnetaitojen kehittymisessä, se syntyy luonnollisena seurauksena harjoittelun myötä. Kannustavalla palautteella voidaan tukea voimaantumista. Lisäksi on tärkeää, että lapsi itse näkee omat vahvuutensa, huomaa onnistuvansa, osaavansa ja oppivansa.

20 tapaa kehua lasta:   
<https://positiivinenkasvatus.fi/muut-kirjoitukset/katson-naen-sanon-20-tapaa-kehua-lasta/>

**TUNNETAITOTUOKIOT:**

Jos päädyt pitämään tunnetaitotuokioita, niin sisällytäthän tuokioihin aina **tunteiden tunnistamista** paitsi **sanallisesti** myös **kehollisesti.** Tuokiolla on hyvä harjoitella tunteen **sietämistä** ja **säätelyä**, vaikkei tuokiolla syntyisikään suuria säädeltäviä tunteita. Usein tuokiolla pääpaino onkin toiminnallisissa hetkissä, joissa tunteita **ilmaistaan** ja **käsitellään**. Näihin hetkiin on hyvä liittää erilaisia luovia tapoja maalaamisesta savityöskentelyyn, askartelusta satujen kerrontaan, sekä musiikkia ja monenlaista liikkumista. Muistathan lopuksi myös **purkaa** tehdyt harjoitteet keskustellen. Näin lapsi saa mahdollisuuden kertoa kokemastaan ja tuntemastaan. Tärkeää on peilata lapsille takaisin päin kaikkea sitä mitä he ovat oivaltaneet ja uskaltaneet, näin syntyy mahdollisuus **voimaantua.** Varmista siis suunnitellessasi, että valitset harjoitteita monipuolisesti, jotta lapset saavat kokemusta kaikista tunnetaidoista: tunnistamisesta, sietämisestä, säätelystä, ilmaisemisesta, käsittelystä ja purkamisesta sekä voimaantumisesta.

**ISOMPIA KOKONAISUUKSIA TUNNETAITOJEN HARJOITTELUUN:**

Rossi ja Viima tunnetaitoja opettelemassa -tunnetaito-opas: tunnetaitoharjoituksia alle kouluikäisille lapsille: <http://www.savas.fi/userfiles/file/lastu/Rossi_ja_Viima_tunnetaitoja_opettelemassa_opas.pdf>

Kokonainen tunnepaketti, Empatian supersankarit:   
<https://viitotturakkaus.fi/tuote/empatian-supersankari/>

Pieni kirja luonteenvahvuuksista, perustuu osittain **Huomaa Hyvä** materiaaliin: <https://positiivinenkasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/09/pieni-kirja-luonteenvahvuuksista-2018.pdf>

Vahvuus Variksen **Huomaa hyvä** -kortit: <https://positive.fi/fi/resurssit/kortit/>

Opinnäytetyöhön liittyvä **menetelmäkansio**: Kirjoja tunnetaitoihin liittyen & leikkejä sivusta 61 eteenpäin. Jaoteltuna seuraavasti:  
alle 1-vuotiaiden satukirjoja ja tunnekasvatusleikkejä  
1-3-vuotiaiden satukirjoja ja tunnekasvatusleikkejä  
3-5-vuotiaiden satukirjoja ja tunnekasvatusleikkejä   
yli 5-vuotiaiden satukirjoja ja tunnekasvatusleikkejä <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/132475/Susanna_Qvick.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**Pikkulin** tunnejuttuja pienille löytyy areenasta <https://areena.yle.fi/1-3832826>  
Ja tässä koosteena aihealueet: <https://pikkuli.fi/wp-content/uploads/2018/10/Pikkuli_jaksotarinat-ja-teemat-.pdf>

**LÄHTEINÄ KÄYTETTY:**

**Päivi Niemi:** Hyvää mieltä ja Tunnetaitoja

**Anne-Mari Jääskinen:** Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen

**Taina Sainio, Riikka Pajulahti ja Nina Sajaniemi:** Näin tuet lapsen itsesäätelyä

**TUNNEKIRJOJA:**

**Fanni-kirjat** (kirjoissa on ideoita ja tehtäviä satuun liittyvien tunnetaitojen harjoittelemiseksi)

Fanni ja suuri tunnemöykky - Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoitteleminen

Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari - Tunnesäätelyn harjoitteleminen

Fanni ja rento laiskiainen - Stressin säätelyn ja rentoutumisen harjoitteleminen

Fanni ja levoton tiikeri - Rauhoittumisen taitojen harjoitteleminen

Fanni ja liian jännittävä yö - Pelkojen voittamisen harjoitteleminen

**Ympyräiset-sarja**

Pelokas Pingviini ylittää itsensä

Sisu Kettu ei anna periksi

Siro Saparon iso moka

Räyhä Ravun kiukkupuuska

Puspus Pusukala tahtoo leikkiin

Pomppu Bansku ylikierroksilla

Koala Karhu haluaa olla paras

Kiva Kirahvin kannustus

Pieni kirja tunteista

**Jukka Hukka –kirjat** (kirjoissa on ideoita ja tehtäviä satuun liittyvien tunnetaitojen harjoittelemiseksi)

Jukka Hukka ja hirveä harmi - Itseluottamuksen vahvistaminen  
Jukka Hukka ja Iso Hukka -Menetyksestä ja surusta selviäminen

Jukka Hukka ja varjohirviö - Pelon ja jännityksen kesyttäminen

Jukka Hukka ja taikakuppi - Kiitollisuuden harjoitteleminen

Jukka Hukka ja kirjava takki - Ystävällisyys ja toisten huomioiminen

Jukka Hukka ja lohikäärmevauva - Rauhoittumisen harjoitteleminen

(esittelyvideot kirjoista: <https://www.youtube.com/channel/UCfIhPq0EpCXV-an6rsEaGww/videos> )

**Molli-kirjat**

Molli - humoristinen kertomus ystävyydestä ja yksinäisyydestä, kaipauksesta ja sisukkuudesta.

Mollin ja Kumma - tarina ystävyydestä, mustasukkaisuudesta ja erilaisuudesta   
 Molli ja maan ääri - rohkeus, koti-ikävä, itseluottamus, uuden ja vieraan kohtaaminen

(tehtävävihkoja: Molli hyvällä mielellä vai pahalla päällä / Tuumasta toimeen Mollin malliin / Mullin mallin Molli)

**Metsäjengi-kirjat**  
  
Mimi oppii virheistään : metsäjengin tarina kasvun asenteesta

Timo suree ystävää : metsäjengin tarina tunteisiin tutustumisisesta

Lina on vihainen - Metsäjengin tarina turhautumisesta

Ben Furman: Ollin painajainen

Ben Furman: Elina kesyttää tiikerin, aggressio, viha, uhmaikä  
 Ben Furman: Veikka teki väärin, varastaminen