

## Tunnekalenteri 1

1.12.



”Kiinnitä viikon ajan erityistä huomiota tunteiden nimeämiseen lapsen kanssa puuhaillessasi. Yritä mahdollistaa jokaiseen päivään monipuolinen joukko myönteisiä ja kielteisiä tunnesanoja. Voit nimetä lapsen tunteita, omia tunteitasi sekä kirjan, leikin tai televisiosarjan hahmojen tunteita.”

Julia Pöyhönen & Heidi Livingston:  
Fanni ja suuri tunnemöykky

TUNNETAITOJA  
LAPSELLE

## Tunnekalenteri 2

2.12.



”Lapsi ei poimi tunnetaitoja vain siitä, miten vanhempi kohtelee häntä hoivassa, vaan myös siitä, miten vanhempi kohtelee ja kohtaa itse itsensä. Siksi myös aikuisen omista tunteista, huolista tai vaikka väsymisestä välittäminen on myös arvokas osa lapsen hyvän hoivan rakennetta.”

Maaret Kallio: Lujasti lempeä -kirja

TUNNETAITOJA  
LAPSELLE

## Tunnekalenteri 3

3.12.



”Myötätuntoa voi herätellä kysymällä itseltään ”mitä ajattelisin ja miten toimisin tänään, jos voisin olla myötätuntoisesti paras versio itsestäni”. Miten myötätuntoinen mieleni lähestyisi päivän aikana kohtaamiani ihmisiä tai käsitteisi eteen tulevia ongelmatilanteita?”

Lotta Uusitalo & Kaisa Vuorinen: Huomaa hyvä!

TUNNETAITOJA  
LAPSELLE

## Tunnekalenteri 4

4.12.



### TOIPUMISKYVYN TAULU

TUNNE	TOIMINTA
Vihainen	Saa pomppia vihan pois. Saa puhaltaa tunteen näkymättömään palloon.
Surullinen	Saa tulla halaamaan ja syliin. Saa itkeä surun ulos. Saa olla omassa rauhassa.
Jännittyneet	Saa hakea hengityspallon ja hengittää. Saa sulkea hetkeksi silmänsä ja siirtyä ajatuksissaan miellipalkkaan. Saa ottaa toista kädestä kiinni.

Lähde: Tiia Trogen – Positiivinen kasvatus

TUNNETAITOJA  
LAPSELLE

## Tunnekalenteri 5

5.12.



”LUONTEENVAHVUUDET  
OVAT OPETETTAVIA JA OPITTAVIA  
ASIOITA, JOISSA JOKAINEN  
VOI EDISTYÄ.”

Lotta Uusitalo & Kaisa Vuorinen:  
Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen tarinakirja

TUNNETAITOJA  
LAPSELLE

## Tunnekalenteri 6

6.12.



”Tunteiden tuleminen ja meneminen kuuluu ihmisyyteen. Tunteet ja kokemukset tekevät elämästä ihanaa ja haastavaa. Vain ne tunteet, joiden olemassaoloa emme hyväksy, aiheuttavat ongelmia.”

Elna Kauppi: Minä tunnen tunteeni

TUNNETAITOJA  
LAPSELLE

## Tunnekalenteri 7

7.12.



”HYVÄ LUONNE KASVAA  
HYVÄLLÄ JA HYVÄ LUONNE  
ENNAKOI HYVINVOINTIA.”

Lotta Uusitalo & Kaisa Vuorinen: Huomaa hyvä!

TUNNETAITOJA  
LAPSELLE

## Tunnekalenteri 8

8.12.



”Kukaan ei aina toimi rakentavalla tavalla tunteiden kanssa. Joskus tunteet yltävät aikuisellakin niin voimakkaiksi, että tulee toimittua tavalla, joka jälkikäteen harmittaa. Omia tunteitaan ei tarvitse pahoitella, mutta kannattaa opetella pyytämään lapselta anteeksi, jos toimii väärin tunteiden ollessa punaisella alueella. Näin mallinnat lapselle, että aikuisillekin sattuu virheitä, mutta ne eivät ole vaarallisia ja niitä voi pyytää anteeksi.”

Julia Pöyhönen & Heidi Livingston:  
Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari

TUNNETAITOJA  
LAPSELLE

## Tunnekalenteri 9

9.12.



”Jos tahdot muuttaa jonkun tilanteen, jonka lapsesi kokee usein vaikeaksi, tai tiedät että edessä on mahdollisesti hankala tilanne, pidä tuumaustauko. Asetu lapsesi kenkiin ja kuvittele, mitä hän sanoisi, jos osaisi tunnistaa tunteensa ja pukea ne sanoiksi – ja tietäisi mistä on apua.”

Philippa Perry: Kunpa vanhempi olisivat lukeneet tämän kirjan (ja lapsesi kiittävät, että sinä luit)

TUNNETAITOJA  
LAPSELLE