

TUNNEKUVIEN ASKARTELEMINEN

Tunnekuvat ovat hauska tapa opetella tunteiden tunnistamista. Seuraavaksi saatte tehdä ikiomat tunnekuvat. Askartele jokaiselle tunteelle oma kuvansa. Kuvaa ainakin perustunteet: *ilo, suru, viha, pelko, hämmästyminen ja inho*. Tunnekuvia voi tehdä monella eri tavalla. Valitse itse, mikä toteutustapa on mielestäsi kaikista hauskin!

1. Piirrä erilaisia tunteita esittäviä kuvia ja tee jokaiselle tunteelle oma kortti.
2. Leikkaa lehdistä erilaisia tunteita esittäviä kuvia ja tee jokaiselle tunteelle oma kortti.
3. Ota valokuvia eri tunteita ilmentävistä kasvonilmeistä ja tulosta valokuvat tunnekorteiksi.
4. Valitse pieniä esineitä kuvaamaan eri tunteita.
5. Kirjoita tunteen nimi paperinpalalle ja värity tunteeseen sopivalla värillä.
6. Etsi kämmeneen sopivia kiviä ja maalaa tai piirrä niihin eri tunteita kuvaavia ilmeitä.
7. Muotoile eri tunteita ilmentäviä hahmoja muovailuvahasta tai taikataikinasta.

Tunnekuvien tekemisessä voi käyttää luovuutta: tärkeintä on, että itse tiedät, mikä kuva vastaa mitään tunnetta.

UNELMATAULU

Huolien vastapainoksi tarvitaan unelmia. Taiteile siis itsellesi oma Unelmataulu. Piirrä Unelmatauluun niitä asioita, joita haluaisit saada tai saavuttaa. Unelmataulun teossa voi käyttää mielikuvitusta, ja se voi sisältää mitä tahansa asioita.

Esimerkiksi unelmoida voi lomasta, kivasta tekemisestä yhdessä perheen kanssa, uuden ystävän löytämisestä tai uusien taitojen oppimisesta.

Unelmataulu voi tehdä myös esimerkiksi leikkaamalla kuvia lehdistä.

HUOLIEN KARKOITUS: FLAMINGON PEILI

Huolet ja murheet voivat lähteä pois, kun tekee jotakin mukavaa, rentouttavaa tai rauhoittavaa. Seuraavaksi leikitään leikkiä **Flamingon peili**. Näin sitä leikitään:

Kaksi flamingoa (kaksi lasta) asettuvat vastakkain, kuin olisivat toistensa peilikuvia. Toinen on johtaja ja liikkuu rauhallisesti, niin että hänen peilikuvansa ehtii koko ajan matkia johtajan liikkeitä. Flamingot voivat esimerkiksi levittää siipiä, laskea ne alas, nostaa yhden jalan ylös ja taas alas, huojua toiselle puolelle ja sitten rauhallisesti toiselle. Peilikuvana toimivan täytyy keskittyä huomaamaan liike ja matkia sitä niin, ettei peilikuva rikkoudu. sitten vaihdetaan rooleja ja toinen saa johtaa.

Flamingon peili sopii rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Leikissä flamingot leikkivät aina silloin kun haluavat rauhoittua, sillä leikissä onnistuminen vaatii tarkkaa keskittymistä

HIRVEÄ HUOLI JA SURU

Suru on tunne, joka herää silloin, kun joudumme luopumaan jostakin meille tärkeästä. Se voi herätä myös silloin, kun koemme olevamme loukattuja, yksinäisiä tai avuttomia. Surullinen voi olla vaikka siitä, kun rakas lelu menee rikki. Surun ja huolen tunne kertoo meille, että olemme menettäneet jotakin meille tärkeää. Silloin tuntuu kurjalta, kyynel poskelle vierähtää, alas suupielet venähtää. Suru kutsuu muita lohduttamaan.

Pohtikaa yhdessä seuraavia kysymyksiä:

Miltä tuntuu olla surullinen? Miltä tuntuu, kun huolettaa? Tuntuuko se hyvältä vai ikävältä?

Mikä saa sinut surulliseksi? Missä kohdissa keho suru tai huoli voi tuntua? Mistä näkee, että joku on surullinen? Miten toista voi lohduttaa?

Mikä sinua auttaa, kun olet surullinen tai huolissasi?

Teemaan sopii Jukka Hukka ja hirveä harmi –kirja. Ja Jukka Hukka tunnekortit.

AURINKOAJATUKSET JA SADEPILVIAJATUKSET

Ikäviä ajatuksia voi kutsua Sadepilviajatuksiksi ja mukavia ajatuksia Aurinkoajatuksiksi. Kun pään päällä on Sadepilviajatus, se synkistää mielen ja saa kaiken näyttämään harmaalta. Aurinkoajatus antaa voimaa, lämmittää ja tekee iloisemman ja rauhallisemman mielen.

Tehtävä: Piirrä toiselle paperille sadepilvi ja toiselle aurinko. Kiinnitä paperit jonkin matkan päähän toisistaan, esimerkiksi huoneen nurkkiin. Aikuinen seisoo piirustusten puolivälissä ja lukee ääneen viereiset lauseet yhden kerrallaan. Sinun tehtäväsi on miettiä, onko kyseessä Sadepilviajatus vai Aurinkoajatus. Juokse sen kuvan luokse, kummanlainen ajatus on mielestäsi kyseessä! Palaa joka kerran aikuisen luo keskelle.

Minä selviän tästä!

Olen rohkea.

Mitä minä nyt teen?

Apuu, onko täällä mörkö?

Oi voi, minä pelkään pimeää.

Kaikki vihaavat minua.

En opi tätä ikinä!

Epäonnistun aina!

Tuolla tavallako minun pitää esiintyä? En minä uskalla!

Älä huoli, harjoittelu auttaa esiintymiskuumeeseen.

Ei tästä tule mitään. En minä osaa esiintyä! Olen huono!

Astu rohkeasti lavalle, niin loppu sujuu varmasti.

Sinä pystyt siihen!

OMA AURINKOAJATUKSENI

Nyt saat tehdä itsellesi oman Aurinkoajatuksen, jota voit ajatella aina silloin, kun harmittaa tai huolettaa tai kun haluat esimerkiksi rauhoittua, uskaltaa tai vahvistaa hyvää mieltäsi. Aurinkoajatus on lyhyt ja myönteinen tsemppaava lause tai asia, esimerkiksi:

”Minä pystyn tähän”, ”Olen kyllin hyvä”, ”Minä osaan!” ”Olen taitava!”

Aikuinen voi koota ja kirjoittaa ajatuksesi oman auringon sisälle. Siitä muodostuvat omat Aurinkoajatuksesi. Kaikkien lasten Aurinkoajatuksia voidaan lukea ääneen, jotta ne voivat kannustaa muitakin.

HUOLIKARKOTIN

Muistatko joskus kuvitelleesi, että uskoa kuuluva tuulenvire on mörkö tai pimeässä näkyvät varjot hirviön ääriviivat? Mielikuvituksemme tekee joskus tepposet ja voimistaa pelon tai huolen tunnetta entisestään. Huolen iskiessä saatamme alkaa ajatella, että huolestuttava asia on paljon pahempi tai vaarallisempi kuin se todellisuudessa onkaan.

Vastaiskuna pelottaville mielikuville ja huolta lisääville ajatuksille saat nyt kehittää ja piirtää oman huolikarkottimesi. Huolikarkotin on keksintö, joka on erityisen hyvä lieventämään ja haihduttamaan huoli tai pelkoja.

Minkälainen laite voisi olla? Millainen se olisi, miten se toimisi? Milloin sitä voisi käyttää?

Vinkki: Voit askarrella piirustuksen pohjalta keksinnön esimerkiksi pahvista tai muovailuvahasta, ja niin jatkaa huolien karkotuksen harjoittelemista.

RENTOUTUTUSHARJOITUS

Tässä tehtävässä harjoitellaan rauhoittumista rentoutusharjoituksen avulla. Rentoutusharjoituksia voi tehdä esim. nukkumaan mennessä tai päivän aikana, kun olo on levoton, stressaantunut tai huolestunut. **Ota mukava asento istuen tai maaten. Aikuinen lukee rentoutusharjoituksen hitaasti ja rauhallisella äänellä:**

Hengitä rauhallisesti omaan tahtiin. Sulje silmäsi ja nauti olostasi. Kuvittele leijuvasi pienellä pilven hattaralla. Pilvi on pehmeä ja lämpöinen, ja siinä on todella mukava makoilla. Huomaa, kuinka pääsi painuu pehmeään pilveen ja tunnet olosi rentoutuneeksi.

Otsasi rentoutuu, silmäsi rentoutuvat. Suusi rentoutuu. Huomaat rennon olon valuvan alas kaulaasi pitkin. Rintakehäsi rentoutuu, selkäsi rentoutuu, vatsasi rentoutuu, käsivartesi rentoutuvat. Lämmin ja rento olo valuu edelleen alaspäin. Lantiosi rentoutuu, jalkasi rentoutuvat, varpaasi rentoutuvat. Kaikki kireydet ja ikävät tuntemukset sulavat pois, ja olosi on oikein mukava. Ei huolia, ei murheita.

Pilven hattara leijuu rauhallisesti poutapilvien yläpuolella. Näet sieltä koko Pikkurepun päiväkodin ja kaikki sen lapset sekä aikuiset. Tarkkaile miltä alhaalla näyttää. *Mitä kuulet? Mitä haistat? Mitä päiväkodissa puuhaillaan? Keitä siellä on?*

Pilvesi lipuu edelleen poutapilven yläpuolella. Näet peikon metsän, jossa peikko leikkii eläinystävien kanssa. *Mitä ne tekevät?* Kuulet lammen veden liplatusta. Tuuli humisee puissa. Olosi on pehmeä, kevyt ja lämmin, tunnet olosi rauhalliseksi. Hengitä pari kertaa oikein syvään sisään ja ulos. Kun olet valmis, voit avata silmät.

Kuulostele kehoasi: *miltä sinusta nyt tuntuu?*

Rentoutusharjoituksen vaikutusta voi tehostaa lisäämällä siihen kosketuksen, josta nautit, esimerkiksi hieronnan, selän silittelyn tai kainalossa makoilemisen.

KEHUPOSTI

Kehujen saaminen tuntuu hyvältä, mutta myös kehujen antaminen ja muiden kannustaminen on tärkeä taito. Huolet alkavat näin tuntumaan pienemmiltä, sillä jokaisesta päivästä löytyy kivoja asioita. Kivat asiat kannattaa sanoa ääneen, että ne huomaa!

Askarrelkaa yhdessä oma kehupostilaatikko haluamallanne tavalla. Kehupostilaatikko voi olla esimerkiksi koristeltu kirjekuori, vanha kenkälaatikko tai kannellinen metallirasia. Miettikää yhdessä, minkälaisista asioista voisitte antaa kehuja päiväkotikavereille: esimerkiksi ystävällisyydestä muista kohtaa, auttamisesta, ripeästi hoidetuista tehtävistä, hauskaista leikkihetkestä, toisten lohduttamisesta, uuden taidon sinnikkäästä harjoittelemisesta. Kehupostilaatikkoon lisätään kehuja muista kavereista viikon ajan joko yhdessä tai itsenäisesti kirjoittamalla tai piirtämällä.

Avatkaa Kehuposti viikon kuluttua ja lukekaa kehut ääneen kaikkien kuullen. Voitte halutessanne jatkaa kehupostilaatikon täyttämistä.

***Miltä kehujen antaminen ja saaminen tuntuvat?* Kehupostin tavoitteena on, että kaikki tuntuu kivalta, ei huolen häivää näy. Pää nousee pystyyn, askel kepeästi käy! Kehupostilla iloa päivään!**