

TUNNISTATKO TUNTEEN?

Kuunnelkaa runo tarkasti ja miettikää mielessänne, mikä tunne on kyseessä:

”Tuskin edes henkeä saan, niin kovasti minua ahdistaa. Pilvet synkät roikkuvat yllä pään, vaivoin valoa pimeässä nään. Jos asiani saisin kerrottua, alkais oloni heti parantua”.

Nyt tarvitaan lasten apua:

Mikä tunne voisi olla kyseessä runossa? Millaisessa tilanteessa voi lapsesta tuntua tuolta ja mitä aikaisemmin on voinut tapahtua? Pohditaan, miten kyseistä lasta voisi auttaa. Lopuksi koetetaan muistella, milloin itsestä on tuntunut samanlaiselta ja miten tunne helpotti.

TUNTEIDEN TULKINTAA ILMEILLÄ

Korteissa on erilaisten tunteiden kuvia (esim. peikkokortit tai Tunteet tutuiksi). Kortit levitetään lattialle kuvapuoli alaspäin.

1. Lapsi nostaa kortin eikä näytä sitä toisille. Lapsi matkii nostamansa kortin ilmettä – peili on tässä oiva apuväline. Toiset arvaavat, mistä tunteesta on kyse.
2. Lapsi valitsee mielessään kortin ja matkii kuvan ilmettä. Muut tekevät saman ilmeen. Kun kaikki ovat matkineet ilmettä, kortti käännetään kuvapuoli alaspäin.

HUOLIA VAI ILONAIHEITA?

Lattialle on ilmestynyt erilaisia kuvia tunteita herättävistä asioista (lehdistä tai netistä), esimerkiksi koiranpennusta tai salamaniskusta. Kaikki kuvat on levitetty lasten nähtäville. Jokainen lapsi saa valita kuvan, joka saa hänet esimerkiksi pelokkaaksi tai jännittyneeksi tai huolestuneeksi.

Nyt tarvitaan lasten apua:

Kun jokainen on valinnut oman kuvan, saa lapsi itse kertoa, miksi valitsi kyseisen kuvan ja minkä tunteen se hänessä herättää. Onko se iloinen asia vai aiheuttaako se huolta?

HUOLET HAIHTUVAT POIS

Millaiset asiat sinua huolettavat tai jännittävät? Huolet voivat olla isoja (norsun kokokoisia) tai pieniä (hiiren kokoisia). Erilaiset asiat voivat jännittää meitä. Kun näet esimerkiksi jotain, mikä on sinulle uutta ja vierasta, se voi jännittää. Huolestuttavaa voi esimerkiksi riidat kavereiden kanssa tai vaikka lääkäriin meneminen, mitä siellä tapahtuu.

Nyt tarvitaan lasten apua:

Voit maalata tai piirtää erikokoisia ja erilaisia huolia. Piirrä, mitä sinä olet jännittänyt tai mikä on saanut sinut huolestuneeksi?

Seuraavan kerran voi maalata tai piirtää, mitkä asiat tekevät sinut iloiseksi ja onnelliseksi?

Myöhemmin voitte verrata näitä kahta teosta keskenään ja keskustella, auttavatko iloiset asiat murheiden ylipääsemisessä? Rauhoittavatko iloiset tunteet jännityksen tunnetta?

AUTA ELÄINYSTÄVÄÄ

Eläinlääkärin vastaanotolle on saapunut kyseinen potilas (pehmoeläin). Tällä pehmoeläimellä on oma huolenaihe, esimerkiksi koira on nyrjäyttänyt tassunsa koirapuistossa leikkiessään muiden pentujen kanssa tai kettu on napannut kiinni jäniksen hännänpäästä tai siilillä on huoli, kun hänen joku on rikkonut hänen talvipesänsä.

Nyt tarvitaan lasten apua:

Autetaan eläinystävää tämän huolesta tai vaivassa, ollaan eläinlääkäreitä, jotka keksivät ratkaisun vaivaan ja parantavat sen. Käytetään paljon ”pipien” rasvausta leikissä tai huolien pois pyyhkimistä siveltimen avulla. Pehmolelulle voi kertoa myös huolia; hiiren kokoisia tai suuren norsun kokoisia.

AURINKO JA JÄÄ -LEIKKI

Lapset ovat iloisia aurinkoja ja yksi leikkijöistä on jää, joka tuo jännitystä ja jähmettää paikoilleen, kun se koskee muita. Jää-ihmisen kosketus jähmettää liikkujan paikoilleen, aurinkojen taas sulattaa, jolloin voi jatkaa liikkumista.

Leikkivaihtoehto 2: Pelialue on jaettu kolmeen alueeseen, joissa liikutaan vapaasti, kuitenkin niin, että jää-alueella ollaan kuin jähmettyneitä jääpuikkoja, lumi-alueella kevyesti leijailevia hiutaleita ja vesi-alueella vetelää nestettä.

Aikuiselle: Erilaiset kehon harjoitukset voivat laskea lapsen stressitasoa ja opettaa lasta itsekin tunnistamaan oman kehon jännittyneisyyttä ja säätelemään sitä. Jännitys-rentoutus. Jääpuikko - jääpuikko sulaa. Erilaiset rentoutusmenetelmät ovat hyviä.

HUOLI HETKI

Aina on lupa tulla syliin ja nyt saa jokainen tulla vuorollaan aikuisen syliin halittavaksi ja kuunneltavaksi. Voit käyttää kosketusta tai vaikka hierontapalloa apunasi. Huoli hetkellä on ikävästä ja murheesta lupa puhua. Aikuinen voi auttaa kysymällä, mikä sinua on tänään huoletanut? Mikä sinusta on tuntunut ikävältä / mistä asiat et ole pitänyt?

(Kun aikuinen ottaa lapsen huolen puheeksi ja ilmoittaa tietävänsä vanhempien erosta lapsella on tunne, että hänellä on lupa puhua asiasta myös päiväkodissa.)

Nyt tarvitaan lasten apua:

Huoli hetken jälkeen mietitään yhdessä aikuisen kanssa, miltä tuntuu, kun omasta huolesta (pienestä tai suuresta) sai kertoa? Pienentyikö oma huoli, kun siitä sai puhua? Auttoiko syli ja halaukset? Tuliko parempi mieli?

TUNTEIDEN KETJU

Meillä jokaisella on erilaisia tunteita joka päivä. Saatamme esim. olla ensin ärsyyntyneitä, sitten vihaisia, mutta hetken päästä taas iloisia. Jokainen tunne tulee ja menee ohi ajallaan. Tunteet seuraavat toisiaan ketjussa.

Nyt Eppu tarvitsee lasten apua:

Tähän tehtävään tarvitset paperisuikaleita, joiden koko on noin 2 x 10cm. Keksi mahdollisimman monta eri tunnetta.

Kirjoita tai väritä yhteen paperisuikaleeseen yhden tunteen nimi. Väritä, kuvita ja koristele suikale tunteeseen sopivaksi.

Liimaa suikale päistä yhteen siten, että se muodostaa ympyrän. Pujota seuraava valmis paperisuikale ensimmäisen ympyrän läpi ja liimaa päistä yhteen siten, että muodostuu kahden ympyrän ketju. Jatka niin pitkään, että kaikki tunteet pääsevät mukaan ketjuun.

