

TUNNETAITO- JA ITSETUNTOHARJOITUKSIA KOTIIN

Hei huoltajat!

Tunnetaitojen harjoittelulla on tärkeä osa lapsen kasvua. Koulussa näitä taitoja harjoitellaan jatkuvasti ja niitä tarvitaan päivittäin. Tunnetaidot tukevat lapsen hyvää itsetuntoa, auttavat toimimaan kavereiden kanssa ja tekevät arjesta sujuvampaa. Aikuisen tehtävänä on auttaa lasta tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä.

Tässä teille koottuna joitakin harjoituksia yhdessä tehtäväksi.

NÄIN VOIT TUKEA LAPSEN TUNNEAITOJEN KEHITYSTÄ:

Auta lasta tunteiden tunnistamisessa. Aikuista tarvitaan antamaan tunteille nimiä sekä selventämään tunteiden syitä ja niistä johtuvia seurauksia. Tunteista keskustelemalla lapsi oppii sanoja, joilla kuvata omia tunnetilojaan. Muiden tunteiden huomioimisen opettelu kehittää sosiaalisia taitoja ja empatiakykyä.

Ohjaa lasta huomaamaan erilaisia tunnetiloja esimerkiksi kirjoja lukiessa. Miettikää, miltä henkilöistä tuntuu ja miten tunteet saavat heidät toimimaan. Millainen laulun sammakko on rakastuneena? Miksi lorun siili on surullinen?

Muista kertoa ääneen myös omista tunnetiloistasi. Selitä lapselle, miksi jokin asia huolestuttaa tai ilahduttaa tai saa sinut surulliselle mielelle. Samalla periaatteella myös lapsen tunteita kannattaa havainnoida ääneen: ”Minusta näyttää siltä, että olet innostunut tästä pelistä.” Lapsen on kuitenkin alusta lähtien hyvä oppia, että vain hän itse kokee omia tunteitaan.

Keskustelkaa ristiriitatilanteiden jälkeen siitä, mitä juuri tapahtui. Miltä kenestäkin tuntui missäkin vaiheessa? Mikä meni pieleen ja mitä opittiin tulevaa varten, mitä olisi voinut tehdä toisin?

Huomaa ja kerro lapsille heidän ainutlaatuisuudesta ja hyvistä ominaisuuksista.

Lue lapsille satuja, joissa kohdataan erilaisia tunteita ja lapset pääsevät samaistumaan sadun tapahtumiin.

Keskustele sadusta ja käy läpi, millaisia tunteita satu lapsissa herätti.

Lapsen voi ottaa mukaan arjen askareisiin apulaiseksi tai hänelle voi antaa jonkin oman vastuutehtävän. Lapsi nauttii saadessaan ottaa askareisiin osaa ja hän saa onnistumisen kokemuksia.

Retket, pienet hemmottelut ja huippukokemukset osoittavat lapselle miten tärkeä hän on.

Anna lapsen kokeilla asioita itse, kannusta lasta ja luo onnistumisen kokemuksia.

Juttele lapsen kanssa ja esitä tarkentavia kysymyksiä, kommentoi ja lähde mukaan lapsen juttuun. Näin osoitat todella kuuntelevasi, olevasi kiinnostunut ja läsnä. Lapsi kokee tullessa kuulluksi ja nähdyksi.

Pidä lasta sylissä, järjestä pieni pysähtymisen hetki, vain sinä ja lapsi.

Huomioi lasta yksilöllisesti jonkin asian tapahduttua tai muututtua (esim. uuden asian oppiminen tai uusi kampaus jne.)

Lue kirjaa, katsele lapsen valokuvia ja videoita yhdessä lapsen kanssa.

Nukkumaan mentäessä lapselta voi kysyä esimerkiksi mikä tässä päivässä oli parasta tai mukavinta. Lapsi saa itse kertoa päivästä.

TEHTÄVIÄ KOTONA TEHTÄVIKSI:

Unelmointi tehtävä

Isona minusta tulee... (esimerkiksi opettaja, jalkapallonpelaaja, hevostenhoitaja...) ”Jos minulla olisi 3 toivetta” (Näistä haaveista voidaan keskustella lapsen kanssa) - Lapsi voi piirtää oman unelmointikuvan.

Elämänjana

Elämänjana piirretään yhdessä aikuisen kanssa. Lapsi saa piirtää niin paljon kuin itse muistaa, aikuinen voi auttaa ja myös kirjata asioita janalle.

Lapsen valokuvien ja videoiden katselu

Lapsi nauttii hänestä otettujen valokuvien ja videoiden katselusta. Hän saa aikuisen jakamattoman huomion ja tuntee olonsa tärkeäksi. Samalla lapsi hahmottaa tapahtumia omassa elämässään.

”Missä olen hyvä”-piirustus

Lapsi saa piirtää kuvan itsestään ja asiasta, jossa kokee olevansa hyvä. (Esimerkiksi jalkapallossa, leikkimisessä, hiekkakakkujen tekemisessä...)

Olen hyvä!

Lapsi piirtää paperille auringon ja pilven, jonka takana piileksii aurinko. Auringon alle kirjataan yhdessä aikuisen kanssa asioita, joissa lapsi on hyvä. Pilven alle puolestaan kirjataan asioita, joita lapsen pitäisi vielä harjoitella. Kuvan voi lopuksi laittaa lapsen huoneen seinälle.

Minä -palapeli

Lapsen kuva piirretään tukevalle paperille ja leikataan kuva palapeliksi. Palapeli voidaan säilyttää esimerkiksi lapsen nimellä varustetussa suuressa laatikossa. Lapset kokoavat mielellään sekä itsestään että ystävistään tai perheenjäsenistään tehtyjä palapelejä. Pienen palapelin voi tehdä myös lapsen omasta valokuvasta.

Lapsenkokoinen piirros

Lapsi makaa maassa suuren paperin päällä. Aikuinen piirtää lapsen kehon ääriviivat. Lapsi saa itse koristella tai värittää piirretyn kehon. Kehoon voidaan myös kirjoittaa myönteisiä asioita lapsesta. Lapsesta voi myös tehdä siluetin. Lapsi seisoo seinän edessä, johon on kiinnitetty joko pieni paperi pään siluettia varten tai vaihtoehtoisesti iso paperi, jotta saadaan siluetti koko kehosta. Tutkitaan lapsen/lasten erilaisia piirteitä kuvissa. Korostetaan, miten jokainen on erilainen, mutta kuitenkin hyvä ja tärkeä sellaisena kuin hän on. Erilaisuus on rikkautta!

Kirje lapselle

Lapsen vanhempi kirjoittaa omalle lapselleen kirjeen, jossa kertoo esimerkiksi lapsen positiivisista puolista. Kirjeessä on tarkoitus käydä läpi vain positiivisia asioita. Kirje luetaan lapselle ääneen ja säästetään lapselle muistoksi.

Kirjeeseen vanhempi voi esimerkiksi kirjoittaa:

- millainen vanhemman mielestä lapsi oli pienempänä ja millainen nyt
- mitä lapsi puuhailee mielellään
- mitä lapsi on viime aikoina oppinut ja mihin vanhempi uskoo näiden taitojen johtavan tulevaisuudessa
- mikä on lapsen lempileikki, lempielokuva, lempiväri jne.
- miksi lapsi on vanhemmilleen tärkeä.

Satuhieronta vinkki:

Olipa kerran pieni orava, joka keräsi metsässä marjoja, pähkinöitä ja siemeniä. *(Kävele sormilla pitkin selkää rauhallisesti välillä pysähdellen. Tee alaselkään selkärangan kohdalle sormen painallus.)*

Yhden pienen siemenen orava piilotti maahan. Se oli taikapuun siemen. Siemen alkoi kasvaa, ja siitä tuli taimi. Se kasvoi suureksi, kauniiksi puuksi. Ympäri runkoa ilmestyi oksia, jotka olivat täynnä vihreitä lehtiä. *(Kuljeta käsiä läheltä selkärangasta pikkuhiljaa ylöspäin, voit painaa jonkin verran. Vedä selkärangasta sivulle päin).*

Puu kasvoi niin suureksi, että sen latva ulottui melkein pilviin asti. Puu oli taikapuu, ja se osasi puhua. *(Tee rauhallisia vetoja ylöspäin pitkin käsiä, jos kädet ovat pään yläpuolella. Jos kädet ovat sivuilla kehon vieressä, liikkeitä voi tehdä pääläelle).*

Puu sanoi pilville: "Minulla on jano, antakaa minulle vettä." Ensimmäiset sadepisarat tippuivat taikapuun oksille, rungolle ja lehdille. *(Sateen ropinaa sormilla pitkin selkää).*

Sade voimistui, ja kohta vettä tuli kaatamalla. Puu imi vettä juuriin asti. Puu sai juoda raikasta vettä niin paljon kuin halusi. *(Vetele sormilla selkää, päätä ja käsiä kuin rankkasade. Vedä jalkoja pitkin alaspäin).*

Seuraavaksi puu sanoi auringolle: "Lämmitä minua, tarvitsen valoasi." Ensimmäiset auringonsäteet tulivat heti esiin pilvien takaa ja alkoivat kuivattaa sadepisaraita lehdiltä. Puu imi auringonvaloa itseensä ja nautti lämmöstä. *(Pyörittäviä, lämmittäviä liikkeitä koko selälle).*

Auringon paiste kutsui linnut lentämään, ja ne laskeutuivat yksitellen puun oksille. *(Pyöriviä, tuulisia liikkeitä sormilla).*

Puu oli onnellinen kuunnellessaan lintujen lauluja sekä tuulen suhinaa oksistossaan. Sen pituinen se. *(Laske kädet selän päälle ja paina selkää kevyesti lopettamisen merkiksi)*

Kehukukkanen

Kukkasen terälehtiin kirjataan kehut ja myönteinen palaute yhdessä lapsen kanssa. Kukan voi ensin värittää. (Kukan voi piirtää itse tai antaa lapsen piirtää). Lapsi nauttii kehuja kuulemisesta!

RENTUTUSHARHOITUKSET KATKAISEVAT KIIREEN

Arjesta nauttiminen on vaikeaa, jos keho ja mieli ovat kireänä. Pieni hetki hiljentymiselle on hyvä ottaa tavaksi arkihälinän keskellä. Harjoitusten avulla voi saada apua keskittymiseen, jännittämiseen, pelottaviin hetkiin ja nukahtamiseen.

Jännityksen ja rentouden välisen eron tunnistaminen on yksi helppo keino opetella rentoutumaan. Voitte kokeilla vartalon tietoista jännittämistä ja rentouttamista vuorotellen. Mielikuvat auttavat lasta; esim. pyydä häntä olemaan jäykkä robotti ja sen jälkeen valuva hiekka. Opetta lasta kuulostelemaan tuntemuksiaan. Missä jännitys tuntuu? Miten kehossa näkyy rentous?

Rauhoittukaa pieni hetki ruokapöydän ääressä ennen syömistä. Jokainen voi vuorollaan kertoa esimerkiksi jonkin tapahtuman omasta päivästä. Lapsille sopivat hyvin tietoisten arjen toimien harjoitukset. Kokeilkaa omenan syömistä tai hampaiden harjausta mahdollisimman hitaasti ja keskittyen. Kiinnittäkää huomio eri aisteihin yksi kerrallaan.

Rakkaan pehmolelun uneen keinuttaminen auttaa lasta keskittymään hengitykseen. Aseta pehmolelu selällään makaavan lapsen vatsan päälle ja pyydä lasta seuraamaan, miten se nousee ja laskee hengityksen tahdissa. Rauhoita lapsi uneen silittelemällä häntä koko kehon alueelta. Silittele unten maille erikseen jalat, kädet, vatsa, rintakehä sekä pää. Tuttu laulu tai hyräily voivat olla myös rentoutumisen laukaisevia tekijöitä.

ILOA YHTEISIIN TUNNEHETKIIN!

LÄHTEET:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/266764/Liite_Ideavihko.pdf?sequence=3&isAllowed=y

<https://neuvokasperhe.fi/meidan-perheen-tunnetaidot/>

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/114114/opinnaytetyoInka%20RossiMarianne%20Solonen .pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/114114/opinnaytetyoInka%20RossiMarianne%20Solonen.pdf?sequence=1)

[Hakutulokset lapsen itsetunnon tukeminen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)