

Rohkeasti tunnetaitokasvatusta draaman ja muiden keinojen avulla -materiaalipankki



Heidi Borisov
Kehittämistehtävä 2020
SEAMK Sosiaaliala ja terveysala
Varhaiskasvatuksen täydentävät opinnot 60op

SISÄLLYS:

Alkusanat.....	3
1. Tietoa tunteista ja tunnetaitokasvatuksesta.....	4
1.1 Perustunteet ja niiden tehtävä.....	4
1.2 Muita tunteita.....	5
1.3 Tunnetaitokasvatus ja draamakasvatus.....	6
2. Draamakasvatukseen liittyvät tunneharjoitukset.....	11
2.1 Erilaisia draamaleikkejä.....	12
2.2 Lämmittelyleikit.....	16
2.3 Keskittymis- ja rauhoittumisleikit.....	20
2.4 Draama seikkailu kokonaisuus: Merirosvo temalla.....	21
3. Muut tunnetaitoharjoitukset.....	24
3.1 Loruttelu- ja liikuntaleikkejä.....	24
3.2 Askartelu ja tunnekuvien käyttövinkit.....	28
4. Lainattavissa oleva tunnetaitomateriaali ja hyödylliset linkit.....	34
4.1 Tunnepelejä.....	35
4.2 DVD ja Kirjat.....	35
4.3 Vinkkejä hyödyllisistä nettisivuista.....	40
5. Lähteet ja kirjallisuutta.....	44

LIITTEET:

- Liite 1 Merirosvoseikkailumateriaali (löytyy julkaistusta versiosta)
- Liite 2 kuvia ja loru leikkiin/askarteluun (löytyy julkaistusta versiosta)
- Liite 3 Tunneloruja loruttelu hetkiin ja laminoitavaksi (löytyy julkaistusta versiosta.)
- Liite 4 Hurja hai- Laulu
- Liite 5 Pikkuauto rentoutus
- Liite 6 Käsi askarteluun
- Liite 7 Tunnelämpömittari
- Liite 8 Tunnekortit, joista voit tehdä, vaikka muistipelin.
- Liite 9 Rooli ja tarinakortit yhdessä tarinointiin ja draamahetkien luontiin
- Liite 10 Draamaseikkailu merirosvot
- Liite 11 Rentoutumisharjoitusohjeistusta ja vinkkejä rentoutumiseen lapsen kanssa
- Liite 12 Vahvuustehtäviä

ALKUSANAT:

Käsissäsi on materiaalipankki tunnetaitokasvatukseen. Materiaalipankkiin on merkitty, mitkä tehtävät ja harjoitukset ainakin soveltuvat alle 3-vuotiaille sinun työtä helpottamaan. Mikäli tehtävän kohdalla ei ole merkintää, se on tarkoitettu ensisijaisesti yli 3-vuotiaille. Alta löydät vinkkejä eri tunteiden käsittelyyn monenlaisin keinoin, joista yksi on draamakasvatuksen eri muodot. Draamakasvatus on aikuisen heittäytymistä leikin maailmaan lapsen kanssa, eikä se ole suuri mörkö niin kuin ehkä sanahirviö antaa ymmärtää. Moni meistä käyttää sitä yhtenä kasvatusvälineenä ajattelematta edes sen olevan draamakasvatusta.

Tähän materiaali pankin alkuun on koottu perustietoa tunteista ja kehittämistehtäväni teoria osuudesta poimintoja. Se on tarkoitettu avuksesi, ei kuormittamaan sinua. Niinpä on vapaus poimia tarvitsemäsi. Netistä voit halutessani löytää koko teoria paketin ”Rohkeasti tunnetaitokasvatusta draaman ja muiden keinojen avulla -materiaalipankki varhaiskasvatukseen.” Se on saatavissa osoitteessa:

Runsaasti tarjolla olevat tunnetaitokasvatukseen suunnatut kirja -sarjat antavat matalan kynnyksen lapsien tunnetaitojen tukemiseen. Niiden kautta kasvattaja myös itse voi oppia lisää tunnetaidoista ja saada lisää välineitä tukea lapsen tunnetaitoja. Toki lapsen tunnetaitojen tukeminen ei ole yksinkertainen asia, sillä siihen vaikuttaa kasvattajan vireystila ja omat tunteet sekä henkilökohtainen elämäntilanne. Lisäksi kasvattaja ei aina saa omistakaan tunteista kiinni, saati sitten lapsen. Siksi lienee hyvä muistaa olla itselleen armollinen. Tunnetaitokasvatuksessa on tärkeää olla sensitiivinen. Silloin ei ole liikoja ja pysähtyy lapsen asioiden äärelle sekä on rohkea sanoittamaan lapsen kuin omiakin tunteita. Muistaen, että on erehtyväinen toisen tunteiden tulkinnassa.

Toivottavasti tämä materiaalipankki helpottaa sinua kasvattajana tunnetaitokasvatuksessa, antaa tietoa ja ideoita työstää tunteita lapsen kanssa, rohkaisee sinua sekä lapsia viipymään meille niin tärkeiden tunteiden äärellä. Toivon mukaan sait avaimia noiden pienten taimien kasvun tukemiseen.



Yhteistyö terveisin Heidi Borisov

1. TIETOA TUNTEISTA JA TUNNETAITOKASVATUKSESTA

Tunteita voi kuvata olotiloiksi. Tunnetilat ovat yksilöllisiä. Kaikki eivät koe samassa tilanteessa samoin kuin sinä. Jokainen tuntee ne omanlaisella voimakkuudella. Tunteet antavat aivoille signaalin toimia, jolloin kehomme reagoi siihen. Ihmisen persoona ja tilanteen havainnointi- ja arviointitavat vaikuttavat tunteiden kokemiseen eri tilanteissa. Tunteet voidaan jakaa kokemuksen perusteella mieluisiin ja epämieluisiin tunteisiin. Tämä jako antaa kaikille tunteille positiivisen sävyn, mikä on hyvä, sillä tarvitsemme kaikkia tunteitamme.

1.1 Perustunteet ja niiden tehtävä:

Vihan tehtävänä on auttaa meitä puolustautumaan ja toimimaan tilanteissa. Sen avulla voi ilmaista, että minua on loukattu. Se auttaa itsenäisyydessä ja oman tahdon ilmaisemisessa.

Pelko kertoo meille vaaroista. Se voi saada meidät jähmettymään, aktivoida toimintaan ja laittaa meidät vetäytymään.

Suru avaa silmät näkemään, mikä on merkityksellistä, ja valmistee sekä auttaa meitä luopumaan. Sen tehtävänä on myös kutsu muita apuun ja lohduttamaan.

Hämmästys syntyy, kun tapahtuu jotain yllättävää. Keho valmistautuu sen avulla toimimaan. Se antaa lisäaikaa arvioida, miten reagoida yllätykseen.

Inho suojelee meitä haitallisilta asioilta.

Ilo ohjaa elämään mielekästä elämää. Se tuo elämäämme energiaa ja toivoa. Ilo on hyvinvointimme kannalta tärkein tunne. Iloisena mieli pysyy joustavana ja myönteisenä, jolloin pystyy helpommin ratkaisemaan ongelmia. (Pöyhönen, J & Livingston, H. 2019a, 30.)



1.2 Muita tunteita:

Ikävä on kaipaamista tai kaipuuta jonnekin, tai jonkun luokse. Ikävä voi tuntua raskaalta, mutta se kertoo ikävöivämme asian merkityksestä meille. Ikävä ohjaa hakeutumaan sen luokse, mitä ikävöimme. (Mieli ry a.) Olenkin sanonut monesti lapsille, että ikävä tuntuu kyllä nyt kurjalta, mutta se kertoo, että me rakastetaan sitä, ketä ikävöidään ja se, jota ikävöidään rakastaa sinua. Ikävä myös helpottaa, kun rupeaa touhuamaan.

Jännittäessä keho on valmiustilassa, jossa se valmistautuu haastavaan tilanteeseen ja pyrki parantamaan suorituskykyä. Fyysiset oireet, kuten vatsa- ja pääkipu sekä lihasjännitys ovat jännityksen oireita. Lapsen jännitys voi ilmetä monella tapaa. Pieni lapsi hakeutuu lähelle aikuista, mutta isompi saattaa alkaa käydä ylikierroksilla. Isommilla lapsilla jännitys voi ilmetä myös vetäytymisenä, hiljaisuutena ja itkuisuutena. (Suntio 2015, 26-29.)

Kaateellinen voi olla materiasta tai aineettomasta asiasta. Joskus kateus valtaa, vaikka haluaisikin iloita toisen ilosta. Kateutta tunteva ei pysty myötä elämään toisen iloja, vastoinikäymisiä tai vaikeuksia, sillä hänen ajatuksensa pyöriivät siinä, mitä hänellä ei ole. Kateus pitkittyessä voi viedä elämän ilon ja lamauttaa. ”Kateuden vastalääke on myötätunto.” Kateuden tunteesta voi oppia ja se viestitti itselle tärkeistä asioista. Kateutta kannattaa tarkastella, mitä se viestii. Viestiikö se, että olen jäänyt jostakin paitsi, pettymyksestä, omien tarpeiden ohituksesta vai... Joskus menetysten hahmottaminen, auttaa itsetuntemuksen lisääntymisenä, joka voi helpottaa kateutta. (Mieli Ry a.)

Jakamisen opetteluun avulla voidaan työstää kateuden tunnetta. Lapsen kanssa voidaan esim. keskustella, voiko omaa lelua jakaa jonkun toisen kanssa? Miltä se tuntuu? Mitä iloa lainaamisesta on? Lasta voidaan kannustaa lainaamaan omia leluja ja leikkimään yhdessä. Jos lapsi on kilpailuhenkinen, kateutta voidaan työstää myös opetteluun avulla, ettei tarvitse voittaa aina, vaan tekeminen on tärkeämpää kuin se lopputulos. Lapselle voi muistuttaa, että jokaisella on ne omat vahvuudet, eikä kaikkea tarvitse ostata. (Hytti)

Syylisyys kertoo, että on toiminut väärin toista ihmistä tai itseään kohtaan. Sitä on tervettä tuntee, kun ei ole kantanut vastuuta ja kokee toimineensa oikeudentajunsa vastaisesti. Syylisyyden aiheuttaja on joku teko tai tekemättä jättäminen, minkä takia koet huonommuutta. (Nyytti ry.) Se siis liittyy empaattisesti toisen ihmisen asemaan asettumiseen ja anteeksi antamiseen (Kokkonen 2017, 13).

Häpeässä koet itsesi epäonnistuneeksi ja huonoksi, vaikka se liittyyisi yksittäiseen tapahtumaan. Häpeä leimaa sinua ja arvottaa sinua kokonaisvaltaisesti, jolloin koet, ettet riitä. (Nyytti ry.) Se on kuitenkin kateuden ja syylisyyden tavoin sosiaalinen tunne, jotka saavat ihmisen kehittämään itseään. Nämä tunteet myös edistävät sosiaalisesti myönteistä käyttäytymistä ja rajoittavat kielteistä käyttäytymistä. Kateus motivoi yrittämään kovemmin ja asettamaan tavoitteita, joita kadehtimillamme ihmisillä on. (Kokkonen 2017, 13.)

Stressissä kohdistuu ihmiseen paljon haasteita ja vaatimuksia, jolloin sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat äärirajoilla tai ylittyvät. Stressaavasti ihmiseen tutkijoiden mukaan voi vaikuttaa niin positiivinen kuin negatiivinenkin muutos. Pitkittyessään stressi on haitallista, mutta se voi olla myös hyödyllistä. (Mattila 2018)

Stressi vaikuttaa kykyymme ottaa tunnetaidot käyttöömme, sillä se vaikuttaa tunteisiimme. Stressin alla tunnemme helpommin negatiivisia tunteita ja olemme taipuvaisia näkemään asiat negatiivisessa valossa. Lapsetkin stressaavat. On olemassa toimintaa palvelevaa stressiä ja vahingollista stressiä. Voimme aikuisina auttaa lapsia säätelämään stressiä ja sitä kautta voimme tukea tunnetaitojen käyttämistä (Pöyhönen & Livingston 2019b, 32-35.)

Rakkaus: Se on tunne, joka voi aiheuttaa iloa ja sydäntä särkevää surua. (Núñez Pereira & Valcárcel, 12.) Se kertoo toisen välittämisestä. Aiheuttaa sydämen sykkeen kiihtymistä. Rakastetuksi tulemisen kokeminen voimauttaa ja auttaa eteenpäin elämässä.



Myötätunto on kykyä eläytyä toisen tunteisiin kaikessa. Se on iloitsemista iloitsevien ja suremista surevien kanssa. Myötätunto voi kohdistua muihin tai itseän. Se auttaa näkemään, mistä on tyytyväinen omassa elämässä ja auttaa iloitsemaan niistä. Se tuo lohtua oman kärsimyksen keskelle. (Mieli Ry b.)

Kiitollisuus on hyödyllinen ja positiivinen tunnetila meille jokaiselle. Se merkitsee sitä, että osaamme iloita siitä, mitä meillä jo on. (Mattila 2018.) Se on tunne, joka vahvistaa hyvinvointia ja onnellisuutta. Se rauhoittaa, lisää itsearvostusta, vähentää vertailun tarvetta ja auttaa eteenpäin vaikeista hetkistä. Lisäksi se vahvistaa sosiaalisia suhteita. Kiitollisuutta voi opetella. (Vuorinen 2017.)

1.3 Tunnetaitokasvatus ja draamakasvatus

Kasvattajana tuet lapsen tunne-elämää auttamalla lasta tunnistamaan tunteita, sanoittamalla niitä, opettamalla ilmaisemaan ja säätelämään niitä. Ymmärtämisen, lohduttamisen ja keskustelun avulla autat lasta selviytymään voimakkaiden tunteiden kanssa. Lapsi tarvitsee sinua tunteiden säätelyyn. Avullasi hän voi oppia tulemaan toimeen kaikkien tunteidensa kanssa. Vuorovaikutuksessa kanssasi lapsi oppii, mitä tunteet ovat, jolloin lapsen itsetuntemus lisääntyy. Lapsen oppiessa tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteita aikuinen pystyy ymmärtämään häntä paremmin, jolloin lapsi saa kuulluksi tulemisen kokemuksen, mikä rauhoittaa häntä. Kasvattajana on hyvä pitää mielessä, ettei voi olla varma miltä toisesta tuntuu. Ei kannata lapselle siis väittää tietävänsä vaan ehdottaa tuntuksikohan sinusta tältä. Lapsen on hyvä kokea tulevansa hyväksytyksi kaikkien tunteidensa kanssa ja ettei hän jää niiden kanssa yksin. Aikuisen sensitiivisyys on siis tärkeää.

Lapsen rinnalla tunnekuohuissa ei välttämättä ole kasvattajana helppo olla, se on kuitenkin aikuisen kunniatehtävä. Kunnioittamalla lapsen tunteita, rohkaisemalla kertomaan niistä ja hyväksymällä ne, annat arvokkaan lahjan lapselle. Kasvattajana on hyvä muistaa myös, että lapsi oppii havainnoimalla aikuisen käyttäytymistä ja tunneilmaisua, siksi kasvattajan olisi hyvä tiedostaa omat toimintatapansa ja tunteet. Työtä lapsen tukemisessa helpottaa myös oman itsensä tunteminen. Kasvattajan ollessa taustastaan tietoinen, on helpompi tarjota lapselle peili, jolla on ymmärtävät silmät.

Kasvattaja voi tukea lapsia saaman myönteisiä tunnekokemuksia kiinnittämällä huomiota seuraaviin seikkoihin. Myönteisten tunteiden kokemisen pohjana on lämmin ja positiivinen ilmapiiri ryhmässä ja välittävät ihmissuhteet. Lisäksi on tärkeää aito toiminnan lapsilähtöisyys, jolloin lapsella on mahdollista kokea paljon tyytyväisyyttä, iloa ja innostusta ja oppimisen iloa. Osa lapsilähtöisyyttä on asioiden opettelu lasten mielenkiinnonkohteiden kautta. Oppimisen iloa kasvattaja voi tukea valamalla lapselle uskoa omaan itseensä ja omiin kykyihin.



Positiivisuus kantaa, kun ryhmässä on haastavasti käyttäytyvä lapsi. Häntä tukemalla, kannustamalla, positiivisesti suhtautumalla ja leikkiin yhtymiseen auttamalla voidaan vaikuttamaan hänen käyttäytymiseensä ja siihen, että hän alkaa saada kavereita. Lisäksi on hyvä työskennellä koko lapsiryhmän kanssa. Lapsetkin voivat kokea stressiä ja silloin on vaikeaa ottaa opitut tunnetaidot käyttöön ja tunnemme helpommin negatiivisia tunteita ja olemme taipuvaisia näkemään asiat negatiivisessa valossa. Voimme kasvattajina auttaa lasta säätämään stressiä ja tukea siten tunnetaitojen käyttämistä. Tärkeä keino tunnetaitojen oppimiseen onkin aktiivinen rentoutumisen opettelu ja opettaminen. Tässäkin voimme kasvattajana olla lapsen apuna. Kun yrittää saada lapsia rentoutumaan tai rauhoittumaan on hyvä muistaa, ettei se onnistu, jos heillä on jotain sisällä, mikä kaipaa purkamista. Lapsi rauhoittuu paremmin, jos on saanut purkaa ensin ylimääräisen energian ja tunnekuohut.

Draamakasvatus:

Draama on yhteistyötä ja leikkiä. Draamassa merkityksellistä on matka, mikä kuljetaan yhdessä. Draaman kautta päästään kokeilemaan erilaisia rooleja, joten sen kautta on luonnollista tutkia lasten kanssa monia tapoja liikkua, puhua, ajatella, tuntea ja toimia. Sen avulla voimme löytää hyvän ja pahan puolen itsestämme. Tämä auttaa käsittelemään omaa itseä niin, ettei ikäviä tunteita tarvitse

heijastella muihin. Draaman kautta voi oppia tunteiden tunnistamista ja empatiaa. Sen avulla voidaan käsitellä lapsia koskevia arjen ilmiöitä ja päästä käsiksi asioihin, joista ei muuten voi puhua. Draama, taide ja ilmaisuleikit kehittävät lapsen ilmaisua, rohkeutta, keskittymiskykyä, kieltä ja estetiikan ymmärrystä. Niiden kautta voidaan oppia myös ongelmatilanteiden ratkaisua, sosiaalisuutta, myötä elämisen taitoa ja pelottavien asioiden kohtaamista.

Draamakasvatus sisältää draamaa ja teatteria, joita toteutetaan erilaisissa oppimisympäristöissä. Se voi olla osallistavaa, esittävää tai soveltavaa draamaa. Draamakasvatus sijoittuu teiden risteykseen: Leikin, tarinoiden ja teatterin yhtymä kohtaan. Siinä kasvattaja ja lapsi luovat yhdessä kuvitteellisia ympäristöjä ja tutkivat, mitä niissä tapahtuu. Lapsi oppii toden ja tarun rajan. Kasvattajana tarvitset rohkeutta heittäytyä leikkiin ja mielikuvi- tusta.



Draamakasvatuksen oppimiskäsitykseen kuuluu lapsi aktiivisena toimijana ja merkitysten rakentajana. Oppiminen on kokemuksellista ja sosiaalista ja tunteilla sekä toisen asemaa asettumisella on siinä tärkeä osa. Sen kautta voi oppia mm. itsetuntemusta ja kaveritaitoja. Draamakasvatuksen kautta voidaan tukea lapsen hyvinvointia, sillä mielikuvitusleikit vaikuttavat positiivisesti lapsen hyvinvointiin.

Kasvattajan on hyvä muistaa, että lapset ovat keskenään erilaisia. Näin ollen lapset lähtevät eritavoin mukaan toimintaan. Draamaankin on lupa osallistua eri tavoin. Lasten kiinnostuksen voit herättää visualisoimalla heille asiat esim. kuvien kautta tai käyttämällä luovuuttasi, minkä konkreettisen kautta voisi tunteita havainnollistaa lapsille. Satu ja leikki on päiväkotikäisille luontainen tapa tutkia ja tutustua tunteisiin. Sadun luettua voi konkretisoida kuultua pehmoleluhahmon paikalle tulemisen kautta, joka pohdiskelee omia tunteita ja pyytää lapsilta apua. Käytä mielikuvitustasi ja kuljeta lapset kokemaan ja oivaltamaan itse. Harjoitusten jälkeen tunteet on hyvä linkittää lasten arkeen.

Tuokioiden aluksi voi tehdä sopimuksia, jotta luodaan turvaa lapsille toimia, tehdä ja leikkiä.

Leikkisopimus:

- Sen kautta lisätään turvallisuutta ja leikkiin sitoutumista. Kasvattaja voi ilmaista lapsille, että mukavaa olla tässä koolla juuri tällä porukalla tänään. Aloitetaan keskustelu lasten kanssa siitä, millainen on mukavaleikki. Keskustelun jälkeen kasvattaja pyytää lapset piiriin ja sanoo esim. nyt voidaan yhdessä varmistaa, että kaikille tulisi mukava leikkihetki. (Menee itse ensiksi piirin keskelle) Hän sanoo: ”Lupaen leikkiä yhdessä ja olla reilu kaveri.” Sen jälkeen pyytää kaikkia lapsia vuorotellen käymään piiriin keskellä. Kun kierros on käyty, asetutaan kaikki piiriin ja otetaan käsistä kiinni ja sanotaan, leikitään! (Ahtiainen & Haapasalo, 2016, 14.)

Draamasopimus:

- Sillä sovitaan yhteiset pelisäännöt. Se on kuin kutsu yhteiseen leikkiin, jossa on sääntöjä. Se luo turvallisuutta, sillä yhdessä sovitut pelisäännöt ja rajat tuovat turvaa. *(Säännöt voivat vaihdella ryhmän mukaan, mutta ne liittyvät toimintatapoihin, toisten huomioon ottamiseen ja roolinsuojaan.)* Sopimus erottaa vapaan leikin ja ohjatun draamaleikin toisistaan. Tärkeä osa draamasopimusta on tarjota ymmärrys, että roolissa saa kokeilla asioita, joita ei muuten voi tehdä.

Draaman lajeista:

Draamaleikki on leikkiä, jossa on kasvatukselliset tavoitteet. Kasvattaja ja lapsi leikkivät sitä yhdessä. Draamaleikkiin ei aina tarvita valmisteluja vaan pedagogista silmää, milloin draamaleikki on tarpeen esim. siirtymätilanteissa, lasten leikin tyrehtyttyä tai se kaipaa uutta sysäystä. Esimerkiksi kiukuttelu pukeutumistilanteessa saattaa loppua, kun lapsen lapanen herää henkiin roolissa viemään tilannetta eteenpäin. Draamaleikkiä voi myös valmistella, kuten lavastaa leikkiympäristöjä, tehdä satupussi tai hommata teatterinukkeja. Draamaleikissä kasvattaja toimii roolissa leikinkäynnistäjänä, elävöittäjänä tai uudelleen käynnistäjänä.

Ilmaisuleikkituokio voidaan pitää muiden taidetuokioiden tavoin. Tuokioita voi pitää säännöllisesti ja ne voivat kestää ½-1 tai jopa yli, jos lapset innostuvat siihen mukaan. Ilmaisuleikkituokio sisältää ilmaisuleikkejä ja -harjoituksia. Nämä tuokiot voivat palvella ryhmäytymistä, kaveritaitojen oppimista, itsetuntemuksen kehittymisestä, teatteritaitojen oppimista tai muita oppimisen alueita. Ilmaisuleikki tuokiot voivat sisältää esimerkiksi lämmittelyleikkejä, sadutusta, keskittymis- ja rauhoittumisleikkejä, miimileikkejä, äänellä leikkimistä, tunne- ja hassutteluharjoituksia.

Sadutuksessa lapsi on aktiivinen toimija, jossa hänen äänensä pääsee kuuluviin. Toiminta on vastavuoroista ja osallistavaa. Lasta rohkaistaan ajatusten jakamiseen. Siinä kasvattaja kirjaa lapsen tarinan ylös sellaisena kuin lapsi sen kertoo. Tarina luetaan lapselle vielä, jolloin lapsella on mahdollisuus korjata tarinaa haluamallaan tavalla.

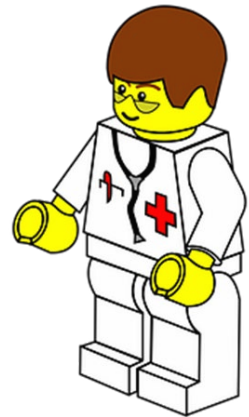
Improvisaatio on toisen kuuntelua, läsnäoloa, hetkessä elämistä, ideoiden esittämistä, kaverin ideoiden hyväksymistä, yhdessä tekemistä ja tarinan eteenpäin viemistä. Sadutuksen ja improvisaation elementtien yhdistämisestä syntyy osallistava ipana-impro tai toiselta nimeltään satuimprovisaatio. Ipana -impro tukee mm. lapsen kielellistä kehitystä, huomioi erilaiset oppimistyyliä, antaa kaikille tilaa kehittyä, vaalii lasten kulttuuria ja auttaa ottamaan lasten ajatukset todesta sekä tukee lapsen ja aikuisen vastavuoroista kohtaamista. Ipana improvisaatio sopii kaikenikäisille, kunhan huomio lapsiryhmän iän ja taidot huomioon.

2.1 Erilaisia draamaleikkejä

Miiminen lääkäroleikki (*hauskuus, Sovelletuna alle 3v*):

Kasvattaja on leikissä lääkäri. (Lääkärin roolissa on tärkeää eläytyminen ja mielikuvitus.)

Hän tekee ruumiinosien vaihtoa. Jos potilas sanoo, että jalat ovat eri pituiset. Lääkäri voi silloin demostroida, tälläkö tavoin ongelma ilmenee ja kehottaa lasta kokeilemaan itse. Lääkäri voi ehdottaa molempien jalkojen vaihtoa ja kysyä, millaiset jalat lapsi haluaisi. Jos lapsi ei keksi, lääkäri voi ehdotella. Esim. koristeellisia jalkoja, karvaisia, pitkiä, pätkiä jne. Oikeiden ruumiinosien lisäksi potilaalle voi lisätä uusia ruumiinosia. Jos lapsi ei keksi vaivaa, lääkäri voi esim. todeta potilaan ääneen kadonneen ja kysyä lapselta, millaisen äänen hän haluaisi. Kun yhdessä on keksitty potilaan vaivaan ja lääkäri hoitanut potilaan on seuraavaan vuoro.



Pienten lasten kanssa voidaan leikkiä äänileikkinä. Lääkäri voi ehdottaa lapselle uutta ääntä tai painaa nenää ja sanoo töötti on rikki. Äänen valitsemisen jälkeen lääkäri ottaa hyllyltä miimisen purkin ja avaa kannen. Lääkäri kallistaa purkkia lapsen suun edessä ja pyytää juomaan äänen. Tämän jälkeen lasta voi kehottaa kokeilemaan ääntä tai Lääkäri itse voi tehdä sen.

Lapset ovat potilaita. He saavat vuorollaan keksiä, mikä heitä vaivaa. Lapsi pääsee esittämään vaivaansa. Lapsi saa valita, minkälaisen raajan esimerkiksi jalan hän haluaa. Lopuksi hän ottaa raajan vastaan. Seuraava leikkijä saa vuoron.

Leikki sopii siirtymätilanteisiin, esim. pihalta sisälle siirryttäessä. Siirtymäleikkinä käytettäessä kannattaa pitää hoito lyhyenä. (Martinez-Abarca & Nurmi 2015, 39.)

Salapoliisit ja rosvot (jännitys, hauskuus, ilo, yhteinen improvisaatio, Satuhetki, lepohetki, soveltuu alle 3-vuotiaille soveltaen.)

Tämä salapoliisi kokonaisuus syntyi yhdessä lapsiryhmän kanssa. Tein alkuideoinnin yhdelle päivää salapoliiseista, sadusta ja piirtämisestä, josta yhteinen leikki jatkui lasten aloitteesta seuraavana päivänä salapoliisi ja rosvoleikkinä, johon kasvattajana tartuin. Teille tätä kirjoittaessani olen pyrkinyt olemaan selkeä ja kehitelty eteenpäin tätä. Toivon mukaan olen onnistunut tuomaan julki tämän, niin että tähän pystytte tarttua.

OSA 1 Toteutus: Virkkula/satuhetkenä. Pienten kanssa tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi hiipimällä salapoliisin roolissa satuhetkelle. Kasvattaja toimii salapoliisipäällikön roolissa ja ohjaa salapoliisi lapsia. Hän elävöittää hetkeä omalla toiminnallaan ja innostaa lapset mukaan. Tarvitset heittäytymiskykyä, mielikuvitusta ja lasten kuuntelutaitoa. Tärkeää on myös, että tunnet jo lapsia. Silloin sinun on helpompi ohjata heitä. Alla olevaa tekstiä voit muokata omaan suuhun sopivaksi ja lapsiryhmän mukaan. Tässä on sanoitettu kulkua pääsalapoliisin sanoin, mutta lapsiryhmä vaikuttaa tilanteen kulkuun, mitä on mahdotonta kirjoittaa auki. Tässä siis sinulle runkoa. Kasvattaja tulee tarvittaessa roolista pois, jos lasten ohjaaminen sitä vaatii, mutta roolistakin käsin on mahdollista toteuttaa ohjausta. Kasvattaja lukee kirjaa eläytyen/laittaa äänisadun kuulumaan.



Lapsille voi aluksi kertoa, että tänään päästään kuulemaan satu salapoliiseista. Pääsemme itsekin mukaan satuun, koska siirrymme virkkulaan (*lepohetki lapsille, jotka eivät nuku*) /satuhetkeen salapoliiseina. Minä olen salapoliisipäällikkö ja teidän tehtävänne salapoliiseina on kuunnella tarkasti ohjeitani, jotta rosvot löytyvät ja kuulemme, kuinka salapoliisi toverimme ratkaisevat arvoituksen.

Pääsalapoliisi: Hei, tulkaa mennään. Hiivitään aivan hiljaa, ettei rosvot meitä kuule. Kuunnellaan korvat höröllään, mitä ääniä ympärillä kuuluu. (*Samalla kuljetaan kohti tilaa, missä satu luetaan/kuunnellaan.*) (*Satupaikalla, ohjataan lapset omille paikoilleen.*) Tässä on hyvä paikka vaania rosvoja hiljaa. Menepäs sinä (*Nimi*) siihen asemiin. Voit ottaa mukavan asennon, missä kuulet jne.

(Kun lapset ovat asettuneet.) Tässä meidän on hyvä kuulla vinkki rosvojen kiinni otosta ja arvoituksen ratkaisussa salapoliisi ystäviltä. Luen täältä meille/Kuuntelemme sadun (*sadun nimi, esim. Miina ja Manu salapoliiseina*). Kuunnellaanhan tarkasti, millaisia vinkkejä heiltä saamme. (*Satu*)

Pääsalapoliisi: Olipas mielenkiintoista kuulla salapoliisi ystäviä. (*Tässä voidaan keskustella lasten kanssa, mitä meidän jahtaamat rosvot ovat voineet viedä? Millä tavoin me voitaisiin saada ne kiinni jne. Millaisia vihjeitä voisi löytää? Keskustelun jälkeen ohjataan lapset piirtämään salapoliisi piirustus.*)

OSA 2: Myöhemmin voidaan pitää liikunnallinen hetki (*Liikuntasali esim. oiva paikka tähän, vaatii kasvattajalta tilan valmitelun*) Salapoliiseja ja rosvoja leikkien. Kasvattajana kuljetat tätä leikkiä eteenpäin, varmistat lasten turvallisuuden antaen lapsien leikkiä intonsa mukaan. Tässä leikissä kasvattajana ei kannata rajata liian tiukkoja sääntöjä, jotta lapset saavat peuhata, kuluttaa energiaa ja olla luovia.

Ensiksi salapoliisit lähtevät hiljaa hiipien yhtenä joukkona jahtaamaan rosvoja. Jahdatessa joudutaan ylittämään vesieste (*jumppapatjan yli uiden.*), ylittää mäki (*jokin palikka/tuoli*), pujotella puiden välistä (*Tötteröt*), Sujahtaa nurmen lävitse (*Kasvattaja tekee ruohon ääntä.*), Rotkon ylitse liaanilla (*Köysi*) jne. Tässä kohtaa leikkiä lapsi heitti idean, että haluaa olla rosvo, johon toinen niin minäkin. Niinpä leikki muuttui, nämä halukkaat pääsivät olemaan rosvoja, joita loput salapoliisit jahtasivat ja ottivat kiinni. Minä kasvattajana muutuin vanginvartijaksi. (*Tein nopsaa puolapuu nurkkaukseen vankilalle seinän paksusta jumppapatjasta.*) Salapoliisit toivat rosvoja vankilaan, jotka karkasivat puolapuita pitkin vankilasta, jonka jälkeen heitä otettiin taas kiinni (*lapset itse keksivät tämän, sitä ei tarvitse kertoa lapsille, ellei leikin eteenpäin vieminen sitä vaadi*). Välissä rosvoja vaihdettiin, jotta kaikki halukkaat saivat olla rosvojen roolissa. (*Kasvattajana varmistin, ettei lapset touhutessaan sattaneet itseään välillä ohjeistaen, varohan kaveria tai jotain muuta. Lisäksi rajasin, ettei vankilan seinää voi kaataa ja seurasin lapsien intotasoa arvioiden, milloin on aika päättää leikki tältä erää.*)

Hassujen ilmeiden tehdas. (*Hauskuus, alle 3v:kin pystyy*)

Ilmeillä hassuttelu vie ajatuksia pois murheista. Kukin lapsi saa näyttää vuorolla oman hassun ilmeensä, josta kasvattaja ottaa valokuvan lapsesta. Lopuksi ne voidaan kaikkien lapsien ilmeet koko ryhmän nähtäville kartongille, jossa on tehtaan ääriiviivat. Siitä niitä voidaan ihaila myöhemmin lasten ja vanhempien kanssa. (Jukka Hukka ja lohikäärme vauva -kirja)

Heitetään hymyä- ryhmäleikki (*Ilo, ryhmäytyminen, Sopii lämmittelyleikiksi myös, soveltuu alle 3v*)

Tässä leikissä istutaan ringissä naama mahdollisimman peruslukemilla. Kasvattaja lähettää ensimmäisenä hymyn eteenpäin muille leikkijöille. Kasvattaja antaa ohjeet: Jokaisella tulee olla naama mahdollisimman ilmeetön. Keskitytään kasvoihin, jotta niiden ilme pysyy mahdollisimman neutraalina. Jokainen vuorollaan vastaanottaa kädellään hymyn ja asettaa sen suulleen. Hymyn vastaanotettua on lupa hymyillä. Hetken hymyiltyä otetaan se kädellä pois ja heitetään seuraavalle lapselle. Kannattaa seurata, milloin hymy tulee itselle. (Suvilehto 2016, 36)

Aluksi voi olla, että lapset eivät jaksakaan keskittyä harjoitukseen, vaan se naurattaa ja villitsee lapsia. Useamman kerran toistamalla kuitenkin lapset oppivat keskittymään harjoitukseen. Kun ryhmä on tuttu ja turvallinen sekä leikki tuttu tätä voi leikkiä muillakin tunteilla. Voidaan heittää myös lentosuukkoja ja halauksia. (Suvilehto 2016, 36)

Oma vinkki: Kasvattaja voi näyttää esimerkkiä, mikä on ilmeetön tai kysyä lapsilta ensin tiedätekö, mitä se tarkoittaa? Niin lapset saavat mahdollisuuden oivaltaa ja kertoa, mikä innostaa leikkiin mukaan.

Lelukaupassa- liikeleikki (*Hauskuus, ilo, Alle 3-v voi tehdä sovellus tästä*)

Kasvattaja esittää lelukauppiasta. Lapset jaetaan kolmen hengen pienryhmiin. Yksi lapsista saa olla keksijä, joka muovailee kahdesta muusta lapsesta kaksi samanlaista lelua. Keksijä voi laittaa, minkä tahansa kehon osan liikkumaan ja käskä lelua äännelemään haluamallaan tavalla. Lelu jatkaa koko ajan liikettä ja keksijä laittaa lelut liikkumaan tilassa. Keksijä vaihtuu, kun lelukauppias käskää, jotta jokainen saa olla sekä lelu, että keksijä. (Suvilehto 2016, 36)



Oma idea/ajatus: Roolin merkiksi kasvattaja voi ottaa, jonkun huivin tai hatun tai kääntää vaikka paidan päällään nurinpäin, joka kertoo lapsille roolista ja helpottaa, kenties itseä heittäytymään. Lapsille voi myös sanoa, että kysyy kaverilta, saanko koskea vai ohjaanko kertomalla, miten toimia.

Satu improvisaatio (*Kerrontaa ja improvisaatiota, Soveltuu osittain alle 3v.*)

Nämä ovat satuimprovisaation vaiheet, jotka voit toteuttaa kolmella eri kerralla tai saman päivän aikana toistoina.

1. Sadun kerronta

Luetaan lapsille tuttu satu kirjasta kuvia näyttäen. Tarina luetaan eläytyen ilmein, elein ja äänin.

2. Elävöitetty satu

Kerrotaan lapsille tuttu satu. Innosta lapsia elävöittämään satua. (*Murisemaan leijonana, puhkumaan tuulena, naksuttamaan kuin kylän kello, näyttämään iloinen ilme tai pelokas ilme.*) Kannusta lapsia osallistumaan. (*Marssimaan kuin elefantti, näyttämään liikkeellä, kun orava piilottaa käpyjä tai hyp-pimään iloisesti tai esittämään pelokasta.*)

3. Rikasta tuttua satu (voi olla vaikea alle 3v kanssa)

Valitaan tuttu satu. Syvennetään lasten kanssa satua keskustelemalla siitä. Punahilkka asui mökissä. Millainen mökki oli? Sitten tuli susi, millainen susi oli, miltä se näytti, miten se murisi. Mitä ajatuksia satu herätti?

Mukailtu kirjasta ipana impro. Kirjoittajat Malander ja Ojala.

Lentävä matto (*Voi leikkiä soveltaen alle 3-vuotiaiden kanssa, Silloin tarinnan eteenpäin viemisestä on suurempi rooli aikuisella ja kohteet voivat olla pienten lasten maailmaan sopivia.*)

Leikkiin tarvitset maton. Leikin sääntönä on, että matkanjohtaja (Kasvattaja) lennättää maton ensin matkustajien ylitse (lapset) ylitse taikasanojen kera. Sen jälkeen leikinjohtaja ja matkustajat istuvat matolle ja lentävät taikasanojen määräämään kohteeseen. Perillä Pariisissa, Afrikassa, Tampereella katsellaan nähtävyyksiä ja löydetään aarteita, kunnes palataan kotiin. Matkakohteen voi päättää matkajohtaja tai matkustajat voivat ehdottaa tätä. Matkanjohtaja voi esittää huomioita tai kysymyksiä virittääkseen lapsia kehittelemään tarinaa eteenpäin. Näettekö? Mikä tuolla on? Kuuletteko tuota?



Leikissä voidaan käyttää matkanjohtajan lisäksi toista aikuista yhdessä tai useammassa roolissa. Afrikassa, vaikka eksyneenä apinana, jonka lapsien tulee auttaa emonsa luokse. Tuhannen ja yhden yön satuihin lentäessä tavataan lampunhenki, joka on kadottanut lamppunsa. Kohtaamiset voivat olla hyvin yksinkertaisia. Vierasta kieltä puhuva liftari, joka tarvitsee kyydin kotia matolla, voi olla hauska virike jatko leikkiin. (Vehkalahti & Urho.2013 Leikki on totta! -kirjasta.)

Pumpulilampaat (*Turvallisuus, alle 3v:lle soveltuu*):

Kasvattaja piilottaa tilaan pumpulitukkoja. Ohjaa pyytää, jota kuta lapsista rakentamaan kanssaan vihreän niityn ja aitauksen. Muut lapset etsivät pumpuli tukot ja tuovat ne aitaukseen. (Ahtiainen & Haapasalo, 2016, 112.)



Leikin jälkeen voi jutella. Lampailla on nyt hyvä ja turvallinen olla, kun he ovat yhdessä. Meilläkin on asioita, jotka tuo turvaa. Paikkoja, missä on turvallista. Ihmisiä, joiden lähellä on turvallista. Mitkä asiat tuo turvaa sinulle? Keskustelua. Missä paikassa on turvallista olla? Keskustelua. Kenen ihmisen seurassa on turvallista? (*Liiteen 1 turvallisuus kuvia voi halutessaan hyödyntää tässä*)

Kiikarointileikki (*Uteliaisuus, Alle 3:lle soveltuu, jos osaa yhtään puhua*)

Istutaan piirissä lattialla. Kerrotaan tarinan pätkä: *Pieni sisu lähti retkelle. Hän kulki metsän läpi ja tuli portille. Portissa luki: Puutarhaan pääsy kielletty. Älä häiritse! Portissa oli pieni kolo. Pikkuruinen sisu oli kovin utelias. Hän ei voinut vastustaa kiusausta kurkistaa sisään. Mitä Sisu näki?*



Jokainen saa vuorollaan kiikarit (tehdyt tai kuvitteelliset) käteen ja saavat kertoa, mitä he näkevät. Idea kirjan pohjalta (Haapasalo & Kirkkopelto 2013, 3.)

2.2 Lämmittely leikit:

Jähmettyneet tunteet (*Monenlaisia tunteita*)

Taustalle joku hiljainen musiikki. Lapset kävelevät ympäri, ämpäri tilassa. Kasvattaja pysäyttää musiikin ja sanoo jonkun tunnetilan (Viha, ilo, kateus, tyytyväisyys, onnellinen, surullinen...) Lapset jähmettyvät tunnetta esittäväksi patsaaksi ilman, että koskevat toista lasta. Tämän tarkoituksena kuvata tunnetta omalla vartalolla ja ilmeellä. (Ahtiainen & Haapasalo, 2016, 14.)

Agentti 007 (jännitys)

Leikin ohjeet:

Pelialue on suorakaiteen muotoinen ja se jaetaan kahtia. Pelissä on kaksi joukkuetta ja he liikkuvat omilla pelialueillaan. Joukkueet valitsevat keskuudestaan yhden salaisen agentin 007:n.

Joukkueiden tehtävänä on polttaa toisen joukkueen jäseniä. Vain suorat heitot lasketaan, ei maan kautta tulleet. Kun pelaaja palaa, menee hän seisomaan oman alueensa takarajan taakse.

Agentin tehtävä on pelastaa oman joukkueen palaneita takaisin peliin koskettamalla heitä. Jotta agentin henkilöllisyys ei paljastuisi, voivat muutkin joukkueen jäsenet käydä hämäykseksi pelastamassa palaneita. Jos agentti palaa, hän voi jatkaa pelastamista, mutta kukaan ei voi enää pelastaa häntä. Leikki loppuu, kun vastapuoli arvaa oikein agentin henkilöllisyyden.

Lähde: <https://www.leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/664>

Hulla Bulla- Hai hippa (Jännitys)

Valitaan hai Hulla Bulla, jonka on tehtävänä vierittämällä jumpapalloa ottaa pikkukaloja (toiset leikkijät) kiinni. Kun johonkin osuu pallo, hänestä tulee seuraava Hulla Bulla hai. Tilaan voidaan rakentaa esteitä ja onkaloita pikkukalojen turvaksi. Yhdessä onkalossa voi olla vain yksi lapsi kerrallaan. Onkalosta on lähdettävä, kun toinen lapsi tulee sinne. Taustalle voi laittaa hai-laulun esim. ”Hurja hai” (Hulla Bulla) (Perkiö, S. ja Huovi H.



(toim.): Tammen kultainen laulukirja/Urpon ja Turbon laulukirja) tai Frööbelin palikat: Haivaara. Tarkistin, että Frööbelin palikkojen laulu löytyy youtubesta. (Martinez-Abarca & Nurmi 2015, 51.)

Yhteistyötahon versiossa liitteenä 4 Hurja hai -laulu, jonka voi lasten kanssa opetella ja laulaa. Siihen liittyy myös käsileikki ja piirileikki. Löytyy Hannele Huovin ja Soili Perkiön kirjasta Urpon ja Turbon lauluja sivulta 27.

Tulva, tulipalo, Myrsky (*Jännitys*)

Musiikki soimaan taustalle ja lapset lähtevät liikkumaan musiikin tahdissa. Välillä kasvattaja pysäyttää musiikin ja huutaa myrsky, tulva tai tulipalo. Myrsky huudettaessa lasten tulee mennä halaten hakemaan turvaa toisistaan. Tulvassa lapset hakeutuvat mahdollisimman korkealle turvaan. Tulipalon syttyessä lasten tulee mennä mahdollisimman litteäksi maahan ja ryömiä ovelle. (Ahtiainen & Haapasalo, 2016, 15.)

Kehon lämmittely liikkumalla:

Kasvattaja ohjaa lapsia tekemään liikkeitä. Esim. venyttämään käsiä tai jalkoja, pyörittelemään hartioita, paikallaan hyppelyä tai varjohyppelyä. Tarkoituksena saada veri kiertämään kehossa ja vähän jopa hengästyä. (Ahtiainen & Haapasalo, 2016, 109.)

Tunnehippa (*Monenlaiset tunteet*):

Sovitetaan ensin, mitä tunnetta hippa tartuttaa. Keskustellaan yhdessä tunteesta, millaisissa tilanteissa voi kokea kyseistä tunnetta ja miltä se tuntuu kehossa. Tunteen voi tartuttaa erin värisillä huiveilla toiseen, esim. musta huivi suru ja ilo keltainen huivi. Hippa, kun on saanut kiinni ja tartuttanut johonkin tunteen, hänet voit pelastaa halaamalla. (Martinez-Abarca & Nurmi 2015, 69.) Tunteen valitsemisen apuna voi käyttää tunnekortteja, niin tunne sana konkretisoituu lapselle. Käytössä voi olla myös tilanne kuvia, mitkä liittyvät lapsen arkeen tunteiden havainnollistamisen avuksi tai kasvattaja voi, kysellä lapselta arkisista tilanteista, jotta tunteet voisi konkretisoida lapselle.

Tunnehippaa voi leikkiä myös kahdella tunteella, jolloin porukka jaetaan kahtia. On esim. iloa tuntevat ja surevat. On kaksi hippaa, joista toinen tartuttaa huivillansa iloa ja toinen surua. Näin kaikki pelaajat joko surevat tai iloitsevat. Tässäkin tapauksessa lasten kanssa voi keskustella tunteista. Keskustelussa on hyvä tuoda esille, että kaikilla tunteilla on tärkeä tehtävä. (Martinez-Abarca & Nurmi 2015, 69.)

Magneetti:

Lapset asettuvat eri puolille yksitellen. Kasvattaja huutaa jonkun nimen, niin muiden on mentävä mahdollisimman nopeasti tämän luokse ja koskettaa häntä. Se joka on viimeinen, huutaa seuraavan nimen. (Ahtiainen & Haapasalo, 2016, 110.)

Tervehdykset (*sovellettavissa alle 3-v*):

Kasvattaja neuvoo lapsia kulkemaan tilassa. Hän ohjeita lapsille tervehtiä erityyleillä. 1.) vilkuillaan kulmien alta. 2.) ei huomioida muita. 3.) Katsotaan silmiin. 4.) Nyrkit koskettaen toisiaan. 5.) Nopea moikkaus. 6.) Kätellään kaksin käsin. (Ahtiainen & Haapasalo, 2016, 109.) Kasvattaja voisi olla lasten mukana tekemässä tervehdyksiä. Se voisi innostaa lapsia. Siitä välistä huutaa sitten tervehtimistavan vaihto ohjeet. Lisäksi voit lapsille antaa ohjeen tervehtiä iloisesti, surullisesti ym.

Juokse, Hiiri! (Jännitys, soveltuu alle 3-v)

Leikkijät asettuvat piiriin jalat auki, niin että muodostuu tiiviskehä. Yksi leikkijöistä valitaan kissaksi piirin keskelle. Piirissä istuvat laulavat ”Juokse, Hiiri” laulua samalla, kun liu’uttavat hernepussia leikkijältä toiselle. Laulun ovat tehneet Maarit Pöytsiä ja Inkeri Simola-Isaksson. (Löytyy kirjasta Tule, tule Leikkiin: Lasten laululeikkejä). Kissa yrittää napata hernepussin. Mikäli kissa onnistuu nappaamaan hernepussin, heittäjästä tulee seuraava kissa. (Martinez-Abarca & Nurmi 2015, 51.)



2.3 Keskittymis- ja rauhoittumisleikit:

Pikkuauto hieronta (Rentoutus, alle 3-v)

Tämä toteutetaan pareittain. Kumpikin lapsi vuorollaan hieroo toista autolla. Hierottava asettuu polvilleen istumaan. Hieroja istuu hänen takanaan. Hieromiseen käytetään pikkuautoa. Kasvattaja kertoo tarinan (Liite 5 yhteistyötahon versiossa) ja näyttää samalla yhden lapsen kanssa, miten toimitaan.



Rentoutus lapselle (Soveltuu alle 3v.)

Rentoutumistaitojen opettelu on tärkeää lapsen kanssa. Sillä ne vaikuttavat hyvinvointiimme. Tässä rentoutuksessa on tärkeää, että luet hitaasti ja rauhallisella äänellä tekstin. Pysähdyt jokaisen lauseen jälkeen ja anna sanojen vaikuttaa. Rauhallinen silitys voi tukea lapsen rentoutumista. Tätä voi tehdä useasti, jotta lapselle tämä tulee tutuksi.

Käy makuulle selälleen sänkyyn.

Sulje silmät.

Voit laittaa unikaverin tai kädet vatsan päälle ja tuntea kuinka vatsa liikkuu.

Tunne kuinka hengitys saa vatsan nousemaan ja laskemaan.

Ole rauhassa kuin kuu öisellä taivaalla.

Ole yhtä hiljaa kuin pensaassa nukkuva jänis.

Huomaa, että kätesi ovat painavat ja rauhalliset kuin kuusen oksat.

Jokainen sormi on aivan hiljainen.

Jalat ovat painavat kuin suuret kivet.

Huomaa, miten unen ja rauhallisuuden viitta laskeutuu kehon päälle.

Viisas pöllö kuiskaa sinulle:

”Tässä on hyvä ja turvallinen olla.

Nuku sinä,

minä vartioin.

Lähde: <https://neuvokasperhe.fi/rentoutus-lapselle/>

Sadutus maisemat:

Kierrätystavarasta tai muusta materiaalista voitte rakentaa pahvialustalle maiseman. Sen pohjalta lapset voivat kertoa sadun. Maiseman voi tehdä jokainen lapsi yksin tai pienryhmissä omansa. Toki yhdessä koko ryhmän kanssa voi rakentaa yhden isomman maiseman, vaikka pahvilaatikkoon ja ryhmä saduttaa maisemaa. Lasten sadusta voi lavastaa tarinan ja leikkiä sen draamaleikkinä. (Martinez-Abarca & Nurmi 2015)

Sormus narussa

Istutaan piirissä. Kasvattaja sujauttaa sormuksen villalankaan ja pyytää lapsia tarttumaan siihen kiinni kaksin käsin. Kasvattaja tekee langasta niin pitkän, että jokaisen leikkijän kohdalle jää 40-50 lankaa. Valitaan yksi leikkijöistä piirin keskelle istumaan silmät kiinni. Sillä välin muut leikkijät kuljettavat sormusta nyrkistä nyrkkiin. Keskellä olija avaa silmät ja yrittää arvata, missä sormus on. Sen tekee osoittamalla epäilemäänsä nyrkkiä. Sormuksen tulee liikkua koko ajan samaan suuntaan. (Martinez-Abarca & Nurmi 2015, 52.)

2.4 Draama seikkailu kokonaisuus: Merirosvo teemalla.

[jännitys]

Ohjaajalle: Tästä kokonaisuudesta voit ottaa osia tai vetää kokonaisuudessaan tämän. Esimerkiksi lasten kanssa voi virittäytyä merirosvo teemaan kuvien avulla yhtenä päivänä. Seuraavana sitten lähteä jatkaa seikkailua heidän kanssaan ja kolmantena päivänä ottaa satuhieronnan. Tarvitset itselle rohkeutta heittäytyä lasten kanssa roolien maailman. Lisäksi on hyvä antaa tilaa lapsille osallistua omalla tavallaan, hänen rohkeutensa mukaan kannustaen kaikkia kuitenkin yhteiselle matkalle. Tätä kokonaisuutta ei ole testattu lasten kanssa, joten voi vaatia hiomista.



Tarvitaan: Liitteiden kuvat, Kapteenin hattu tai muu vaate/esine kapteenin roolin merkiksi, kiikarit, Lorulappu aarteesta (Ohjaaja piilottaa sen leikkitilaan löydettäväksi), laivan rakennusmateriaalit (niillä rajataan tilaan yhdessä merirosvolaiva) ja tila, mihin rakentaa laiva ja jossa liikkua.

Merirosvoseikkailu kokonaisuus:

1. Kuvien avulla virittäytyä teemaan. Keskustella niiden avulla lasten kanssa merirosvoista ja esineistä, mitä merirosvo laivalla on. (Kuvat liitteenä 1.)
2. Tarina: Nyt päästään yhdessä seikkailuun merirosvo- laivalle. Lähdetään etsimään aarretta. Oletteko valmiita seikkailuun? (Kapteenina olon merkiksi voi asettaa jonkin hatun päähän tai muun kapteeni merkin itselleen, niin se on selkeä merkki siirtymisestä leikkimaailmaan/Rooliin.) Olen merirosvolaivan kapteeni. Te miehistöni tottelette minua. Onko selvä? (Tekstiä voit sovittaa omaan suuhusi sopivaksi ja lapsiryhmän mukaan :D.)

3. Virittäytymiseksi voi ottaa tähän merirosvolaulun, esim. Kapteeni koukku (*löytyy youtube tai spotify*), Saarenlaulu (*Esittäjä Los Piratos, löytyy molemmista*) tai kapteeni käskee (*Esittäjä Fröbelin palikat, löytyy molemmista.*)
4. Kapteenina toimiva ohjaaja: Seuraavaksi rakennetaan laiva. Yhteistyö on voimaa. (Katso seuraava leikki)

Merirosvolaivan esineet heräävät yöllä eloon. (n. 20min)

Ryhmä rajaa tilaan Merirosvolaivan. Yhdessä sovitaan, mikä alue on laivaa ja sen osia. Osallistujat valitsevat itselleen hyvän paikan ja kuvittelevat, mikä laivan esine he voisivat olla. Esimerkiksi lankku, tynnyri, miekka, masto, kartta, ruori, purje, köysi, kynttilä, kynttilänjalka, kaappi jne.



Jokainen menee omalle paikalleen ja kertoo vuorollaan, mikä hän on. Hän voi kertoa myös asioista, mitä hän on kokenut ja nähnyt. Jos osallistuja ei itse keksi sanottavaa, ohjaaja voi haastatella häntä. Kun kaikki esineet on haastateltu esineet voivat keskustella keskenään. (Lähde Leskinen, 2010, 63)

5. Kiikarointileikki:

Tässä leikissä ollaan laivan miehistö. Jokainen vuorollaan voi ottaa merirosvo laivalla oleva tähtyjä ja ottaa kiikarit käteen (Joko kuvittelut tai leikkiä varten tehdyt kiikarit). Hän saa kertoa muille, mitä kaikkea hän näkee merellä. Halutessaan voi maustaa leikkiä keksimällä muillekin yhdessä lasten kanssa merirosvooleja ja katsoa, mihin improvisaatio (heittäytyminen vie). Keksitty idea kirjan leikin pohjalta (Haapasalo & Kirkkopelto 2013, 3.)

6. Hiivintä leikki:

Ohjaaja, joka on laivan kapteeni voi huutaa laivalla maata näkyvissä. Yhdessä leikkijät ohjaavat laivan maihin ja hiipien poistuvat laivasta kapteenin johdolla. Kapteeni: ”Nyt kaikki varovasti hiivitään. Vaarat voivat vaania aivan nurkan takana. Emmehän halua myöskään, että meidät kuul- laan. Silloinhan paljastuu, että lähestymme aarretta.” Kaikki jatkavat hiipimistä tilassa ja voi tähyillä kädellä. Kapteeni: Missähän se aarre voisi olla? Pitäkäähän silmät tarkkana näkykö, mis- sään vihjetä aarteesta. (Vihje löytyy). Luetaan se ja etsitään aarre.

Keksitty idea kirjan leikin pohjalta (Haapasalo & Kirkkopelto 2013, 5.)

Vihje lappu:

Hiivin hiljaa aarteen luokse,
katselen ympärilleni varoen.
Autan kaveria,
kun hän on niin jännittynyt.

Hiivin hiljaa aarteen luokse,
koska vaarat ne vaanivat siellä.
Autan kaveria,
yhdessä voimme löytää aarteen sen.

Hiivin hiljaa aarteen luokse,
joka on ilo yhteinen.
Yhdessä kaverin kanssa,
mukava leikkiä on.

-Heidi Borisov-

7. Seikkailun lopuksi voidaan tehdä yhdessä Satuhieronta Merirosvolaiva sadusta tai siirtää se virkkula -hetkeen.

” Neljä merirosvoa lähti kaukaiselle saarelle (*kädet selän päällä*)
Laiva keinui aaltojen mukana.
Merellä oli isoja aaltoja ja pieniä aaltoja (*tehdään 3 kertaa isoja aaltoja alaselästä olkapäihin asti ja pieniä aaltoja yläselälle*)
Alkoi sataa vettä, ensin vettä tuli kaatamalla (*sormilla sateen ropinaa*)
ja sitten se hiljeni.
Saari alkoi näkyä ja aurinko alkoi paistamaan (*kämmenillä auringon lämmittävää pyö-
ritystä*).
Aurinko paistoi lämpimästi.
Laiva saapui rantaan (*kädet paikoillaan selällä*).
Merirosvot nousivat maihin ja lähtivät seuraamaan aarrekarttaa (*kämmenillä kävelyas-
keleita*).
He kulkivat ylös ja alas, ja etsivät ja etsivät.
He tiesivät että saarella oli kallisarvoinen aarre ja he tahtoivat löytää sen.
He kulkivat pitkin rantoja ja kallioita ja etsivät aarretta (*kämmenillä kävelyä*).
Sitten he löysivät aarteen!
Tiedätkö mikä se aarre on (kysytään lapselta?) Se olet SINÄ! ”

Lähde: Vesterinen, A. & Paakkonen, T. & Kärki, P. & Nummi-Heikonen, I. 2014 [Verkkosivu]

8. Lopuksi tai vaihtoehtona satuhieronalle:

Keskustellaan, miltä seikkailu tuntui? Millaiset asiat jännittävät? Mitkä tilanteet jännittävät? Mikä auttaa, kun jännittää? Mitkä asiat tuovat turvaa? Turvallisten asioiden pohtimiseen on hyvä lopet-
taa, ettei lapselle jää jännittynyt olo. (*Apuna voi käyttää liitteen 1 kuvia.*)

3 MUUT TUNNEHARJOITUKSET:

3.1 Loruttelu- ja liikuntaleikkejä

Tunnesanat loruleikki *(Kuva liite 2)*

Lauletaan Saku sammakko- laulu muunnellen laulun sanoja ja käyttämällä kehoa liikkeiden tekemiseen. Yhdessä lasten kanssa keksitään liikeitä, jotka toistuvat koko säkeistön ajan. Esim. ojennus-, askellus-, hiipimis- tai punnerrusmatkallaan. Seuraavaksi vaihdetaankin liikkeen tilalle jokin tunnetilaa kuvaava sana esim. tyhmällä, kammoksuttavalla, iloisella, kivalla tai hausalla matkallaan. Siinä kohtaa pyydä lapsia koko kehon liikkeelle näyttämään tunnesana mukainen olo kehossa.

::: Loru Lumperi hyppelymatkallaan,
ahaa, ahaa. :::
Loru Lumperi hyppelymatkallaan
hän lauleli kauniita laulujaan,
ahaa, ahaa, ahaa.
:::Loru Lumperi ujolla matkallaan,
ahaa, ahaa. :::
Loru Lumperi ujolla matkallaan
hän lauleli kauniita laulujaan,
ahaa, ahaa, ahaa.
Lähde: (Pulli 2015, 115)

Äksypallo *[Kiukku/raivo]*

Tee 5-10 erikoista pallon kuvaa. Voit kiinnittää ne, vaikka lattiaan tai seinälle paikkaan, missä on turvallista heitellä palloa. Paikkaan, missä kuvat ovat varataan pehmeä pallo, jota voi kiukuttaessa heitellä kuviin.



Opetelkaa lasten kanssa kiukkuloru (Liiteessä 2). Opetelkaa heittämään palloa kuva kerrallaan isoimmasta pienimpään ja kertokaa, että kiukun yllättäessä lapsi voi itse ottaa pallon ja käydä kuvat lävitse. Lapselle voi sanoa myös, ettei haittaa vaikkei osuisikaan täysin kuvaan. Tämän kautta voi huomata, kuinka oman kehon liike ja mielikuvaharjoittelu voivat auttaa säätelemään kiukkua. (Pulli 2015, 112)

Naurava nakki [Ilo]

Ohjaajalle: ”Keskustele lasten kanssa, minkälaiset sanat heitä naurattavat. Valitkaa yhdessä 1-3 sanaa ja sopikaa niihin liittyvät liikkeet.” Esimerkiksi höpsö hömötiainen = pieniä kyykkyhyppyjä eteenpäin tai Hullu bulla hai= maata pitkin ryömien.

Laita musiikkia soimaan ja anna liikkua tilassa vapaasti. Pysäytä välillä ja sano yksi sovituista sanoista tai sanapareista. Kun lapset ovat saaneet tehtyä liikkeen, laita musiikki jälleen soimaan.

Lapsille: Kuunnellaan musiikkia ja liikutaan sen tahdissa eri tavoin, muutenkin kuin kävellen. Musiikin lakatessa ohjaaja sanoo hassun sanan. Silloin tehdään siihen liittyvä liike, jonka jälkeen jatketaan liikkumista musiikin tahtiin. (Pulli 2015, 113.)

Ilo -loru viittoen ja lorutellen

Opetelkaa lorun sanat lasten kanssa muutaman kerran toistaen. Sen jälkeen voitte katsoa pikkukakkosen tekemän videon pätkän, missä loru viitotaan yhdessä ja opetella viittomaan se. Erityisesti tukiviittoma iloinen voi opetella lasten kanssa. Videon pätkä löytyy osoitteesta: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/05/31/pikku-kakkosen-viitottuja-loruja>. Kasvattaja voi myös etukäteen itse katsoa videon, jotta osaa näyttää lapsille viittomat.

Plim, plum, sanoi nenänpää,
kun ilo sitä painoi.
Olen **iloinen**,
kevyt kuin perhonen,
minua naurattaa!
Olen **iloinen**,
leijailen kuin lintunen,
minua laulattaa!
Kun on **iloinen**,
kaikki sujuu leikiten!
Ilo, olet tervetullut aina
nenänpäästäni vain paina!

Idea löytämäni lorun pohjalta. Lähde: Pikkukakkonen. Viitottuja loruja. 31.05.2017.

Laivapojan tanssi:

Opetellaan laulun sanat lorutellen, jonka jälkeen kuunnellaan laulu yhdessä. (Kehokekkerit cd, Kappale 1. Lainattavissa kirjastosta.) Sitten keksitään lauluun liikkeet, jolla voi kuvata raivoa sekä sen taltuttamista. Jokainen lapsi saa keksiä omia liikkeitä myös välisoiton ajaksi.



”Jos joku on tyhmäaivo,
hanki oma raivokaivo,
opettele ohittamaan
tyhmät jutut tosta vaan.
Huuda pohjaan merenraivon
kaikki jutut tyhmäaivon.
Hetimit oloa helpottaa,
kun tanssii taikka huutaa.
Laivan kannella tanssitaan,
keskellä merta seilataan.
Oloa heti helpottaa,
kun laivan kannella
merten keskellä
laukka kaikuu
huuto raikuu: ”Hei!”
Kun tunne on liian kuumaa
käytä hetimit lastirumaa.
Voit sinne raivon lastata
sanoistasi vastata.
Kun oloasi helpottaa,
ei tarvitse edes huutaa.
Riita sovitaan yhdessä,
kun tanssii taikka huutaa.
(Pulli 2015, 114)

Pahamieli, Loukkaantuminen, Suru, riidan sopiminen

Surut pois puhallan:

Surut puhalletaan pois. Ohjaaja ojentaa kuvitellun ilmapallon lapselle. Keskustellaan ensiksi, minkä värinen paha olo tai surumieli voi olla. Jokainen saa päättää pallonsa värin. Sitten jokainen saa puhalltaa pahan olon tai surumielen pallon sisään ja sitten päästetään pallot ilmaan.
(Haapasalo& Kirkkopelto 2013, 9)

Riidan sovitusero:

Keksitään yhdessä loruun liikkeitä ja uusi säkeistö.

Joskus kiukustun ja murisen,
jalkaa poljen ja ärisen.
Silloin ystävää mua lohduttaa,
halaa ja korvaani kuiskaa:
puhalletaan yhdessä paha mieli pois,
niin olo paljon kevyempi ois.
(Haapasalo & Kirkkopelto 2013,11)

Anteeksipyyntö loru:

Lasten kanssa voi opetella loruä käymällä sitä lävitse. Sen jälkeen katsoa yhdessä viitottu loru video ja sen avulla opetella viittoen loru. Kasvattaja voi myös etukäteen katsoa videon, jotta osaa näyttää viittomat lapsille. Erityisesti tukiviittoma anteeksi voi opetella lasten kanssa. Loru löytyy osoitteesta: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/05/31/pikku-kakkosen-viitottuja-loruja>

Anteeksi

Anteeksi,
taisin satuttaa.
Se oli kyllä vahinko
silti kaduttaa.
Anteeksi,
väärin tein
lelusi ilman lupaa vein.
Anteeksi,
huoneesi sotkin
ja karkkipussista
lempinamusi hotkin.
Anteeksi,
en tehnyt mitä lupasin.
Voisinko nyt auttaa kuitenkin?

Idea löytämäni loruä pohjalta. Lähde: Pikkukakkonen. Viitottuja loruja. 31.05.2017.

Kannustus-loru (*Alle 3-vuotiaidenkin kanssa voi lorutella tätä*)

Lasten kanssa voi opetella lorua käymällä sitä lävitse. Sen jälkeen katsoa yhdessä viitottu loru video ja sen avulla opetella viittoen loru. Kasvattaja voi myös etukäteen katsoa videon, jotta osaa näyttää viittomat lapsille. Erityisesti tukiviittoma hyvä voi opetella lasten kanssa. Loru löytyy osoitteesta: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/05/31/pikku-kakkosen-viitottuja-loruja>

Hyvä, opit uutta taas!
Enemmän kuin eilen tänään osaat.
Olet vielä pieni
niin kuin vehnänjyvä
alussa on tiesi
silti olet **hyvä**!
Ei tarvitse heti hokata,
saa myös joskus mokata.
Olet **hyvä** kasvamaan,
aina uutta oppimaan!

Idea löytämäni lorun pohjalta. Lähde: Pikkukakkonen. Viitottuja loruja. 31.05.2017.

Tylsyystanssi:

Miltäs se tylsyys tuntuu? Miten tylsyys mahtaa liikkua? Miltä mahtaa näyttää tylsyys tanssi? Jokainen saa olla vuorollaan johtajana ja näyttää oman tylsyys tanssiliikkeen, jota toiset seuraavat. Yhdistetään jokaisen tanssiliikkeet ja saadaan yhteinen tylsyystanssi kokonaisuus. (Haapasalo & Kirkkopelto 2013, 9)

3.2 Askartelu ja tunnekuvien käyttövinkit

Kiitollisuus tehtävä:

Kiitollisuuteen keskittyminen vie ajatuksia pois murheista. Voidaan keskustella, mistä lapset ovat kiitollisia. Lasten kanssa voi tehdä askartelun, missä lapsi piirtää tai maalaa asioita, joista on kiitollinen. Kasvattaja voi auttaa lasta joko itse kirjottamaan ylös, mitä lapsimaalasi/ piirsi tai sitten kirjoittaa työn taakse, mitä siinä on. Näin maalaukseen on helpompi palata. (Jukka Hukka ja lohikäärme vauva -kirjan pohjalta syntynyt ajatus.)

Tunnelämpömittari:

Konkreettinen tapa keskustella lapsen kanssa tunteidensäätelystä. Lapsi oppii hahmottamaan, että tunteet ovat voimakkuuksiltaan erilaisia ja sama tunne eri tilanteessa voi olla erilainen voimakkuudeltaan. Se on erityisen kätevä kielteisten tunteiden käsittelyssä. *(Liitteenä 7 myös tunnelämpömittari, jonka voit tulostaa ryhmän seinälle tunteista keskustelua varten.)*

Ylin Punainen: Hallitsematon tunne ja toiminta. Taistelee tai pakene toimintamalli. Lapsi saattaa toimia tavalla, joka myöhemmin kaduttaa. Tarvitaan aikuisen apua tilanteen pysäyttämiseen ja pystyäkseen rauhoittumaan.

Keskellä Keltainen: Tunne voimistuu niin, että toimintaa alkaa olla vaikea hallita. Ajattelu muuttuu mustavalkoiseksi ja kielteiseksi. Tarvitaan aikuisen apua rauhoittumiseen. Tunne on selkeä, mutta ajatteleva onnistuu selkeästi ja joustavasti. Toiminta on omassa hallinnassa. Tunne voi olla lievä ja saattaa mennä itsestään ohitse tai lientyä aikuisen tuella.

Alin Vihreä: Täällä olo tuntuu rennolta, rauhalliselta ja turvalliselta.

Lapsi ei aina osaa sanallisesti kertoa tunteista. Mittaria voidaan käyttää apuna siten, että lapsi kertoo muille tunteen voimakkuudesta mittarin avulla, jolloin muut voivat ymmärtää häntä paremmin. Tunnelämpömittaria voi kasvattaja käyttää arvioiessaan lapsen tunteen voimakkuutta tai kertoessaan omista tunteistaan ja samalla mallintaa rauhoittumisen keinoja. (Lähde: Pöyhönen, J & Livingston, H. 2019 c, 38-39)

Askarrellaan yhdessä tunteiden säätelymittari. Samalla voi kertoa, mitä värit tarkoittavat. Päiväkodin seinälle tunteiden säätelymittari, johon on helppo tarttua, kun tulee tilanne päälle.

Tunteet ryhmiksi- toiminnallinen tehtävä

Tarvikkeet: 2 kartonki, vaikka keltainen ja harmaa.

Tunnekortit

Sinitarraa korttien kiinnitystä varten

Tarvitaan 2 kartonkia, vaikka keltainen ja harmaa. Keskustellaan korttien avulla, mitkä tunteet tuntuvat ikäviltä ja mitkä mukavilta. Kasvattaja pyytää lapsia sijoittamaan ikävältä tuntuvia tunteita kuvaavat tunnekortit harmaalle kartongille ja mukavilta tuntuvat tunteet keltaiselle. Tunnekartongit voi jättää näkyville päiväkotiin hetken jälkeen, jotta niihin voi lasten kanssa luonnollisesti palata.

Tehtävää lasten kanssa tehdessä on tärkeää tuoda julki, että kaikki tunteet ovat tärkeitä ja niitä voi säädellä. ”Tunteet ovat kuin pilviä. Emme voi vaikuttaa siihen millaisia pilviä luoksemme kuljettaa. Voimme vaikuttaa kuitenkin siihen, miten suhtaudumme pilveen. Toisin sanoen meillä on valta vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme tunteisiin ja miten päätämme reagoida. Samalla tavalla voimme vaikuttaa siihen, minkä pilven alle jäämme loikoilemaan eli kuinka kauan pidämme tunteesta kiinni ennen kuin päästämme sen lähtemään.”

”Vaikka tunne on osa minua, se ei ole yhtä kuin minä. Huoli, kuten tunteet ylipäättään, tuovat meille tärkeän viestin. Ne ovat ikään kuin postinjakajia, jotka mukanaan meille kirjeen. Viesti voi olla esimerkiksi se, että meidän tulee tarttua toimeen ja etsiä ratkaisua ikävään tilanteeseen. Viesti voi olla myös se, että juuri nyt emme voi tehdä tilanteelle mitään, jolloin meidän kannattaa keskittyä rauhoittumaan.” (Muokattu kirjasta Jukka Hukka ja lohikäärme vauva)

30. Askartelu ajattelen sinua koru:

Vanhempi tekee lapselleen korun ja lapsi vanhemmalleen.

<https://www.familyboost.fi/eroahdistus-kuriin-ajattelen-sua-korut/>

Kattila piirros

Lue Kirsi Kunnaksen kirjassa olevasta runosta alla oleva osa lapsille.
Sen jälkeen annetaan lapsille tehtäväksi piirtää kiukusta rähisevä kattila perunoineen. (Kiukku)



Kattila ja perunat

Oi olen aivan höyrypäinen,
Ihan kiehun ja sihisen
kuin sähköinen,
sanoi kattila
ja nosti hattua.
pshiih

Ihan kiehun ja kihisen
ja puhisen, pihisen
syljen, sihisen
sähisen, kähisen
ja kiukusta rähisen,
sanoi kattila ja nosti hattua
pshiih

(Lajunen & Andell & Ylenius-Lehtonen 2015, 74.)

Teatterinuket:

Seuraavaa tarinaa voi käyttää Sormi/käsinukke askartelujen pohjana tai sitten tehdä vain jompi-kumpi askartelu.

Janne- jänis ja sorminuket

Janne- jänis: Äiti. Mennään jo.

Äiti naurahtaen: Mikäs hoppu sinulla on?

Janne: Tänään päikyssä tehdään sormiukkoja. Se kuulostaa kivalta. Jänne- Jänis pomppii edestakaisin innossaan. Malttaen tuskin odottaa äitiä.

Äiti: Mielenkiintoista, sanoo hymyillen Jannelle kenkiä jalkaan laittaessaan. Janne loikkii edeltä autoon. Äiti tulee. Istuu autoon ja he lähtevät kaasuttelemaan kohti päiväkotia.

Olli -orava kipittää vastaan päiväkodin pihalla. ”Hei, Janne. Tule mennään yhdessä sisään.”

Olli-orava ja Janne- jänis kirjaavat yhdessä sisälle. Riisuvat omalle paikalleen vaatteet ja menevät omaan tilaan, missä Alma-Ankka ope ja muut eläinlapset jo ovatkin.

Alma-Ankka neuvoo, kuinka jokainen piirtää sormelle hassut kasvot ja laittaa langan kaulahuiviksi. Janne- jänis ja Olli- orava nauroivat toistensa hauskoille hahmoille ja keksivät monia tarinoita. Tarinoissa seikkaili Satu-Siili, Mauri- myyrä ja Kalevi- karhu.

Illalla pojilla oli vanhemmille paljon kerrottavaa päivästä. He opettivat vanhemmilleen, kuinka tehdä sorminukke hahmoja.

-Heidi Borisov-

Hassut hahmot- käsiaskartelu

Tulostetaan liitteessä 6 oleva käsi. (Löytyy vain yhteistyötahon versiosta). Voit piirtää oman käden paperille sormet mahdollisimman irti toisistaan, ranteen alkukin saa näkyä ja siitä tulostaa lapsille käden kuvan. Lapset saavat piirtää kaikille sormille hassut ilmeet ja vaatetuksen. Jokaiselle sormelle voi antaa hauskan nimen. Ne ovat vähän niin kuin sormi nuket, joiden avulla voi esittää tarinoita lasten kanssa tai rohkaista lapsia sepittämään tarinoita. (Kirjan Suvilehto, M. 2016, 38-39 pohjalta muokattu tehtävä.)

Askarrellaan sormi -nuket/käsinuket kierrätysmateriaalista.

Tarvitaan vanhoja sormikkaita, hanskoja, vanhasukka, lapanen, nappeja/muuta sopivaa silmiksi, jostain kierrätyskangasta (rikkimennyt paita, housut), kangastussi, narua ja mistä ikinä keksiikään, että sorminukke hahmot tai käsinuken voisi tehdä.

Sormikkaista on yksinkertaista tehdä sorminukkeja. Leikkaamalla sormet irti. Tekemällä niihin kasvot. Niille voi jostain langasta, kangassoirosta tehdä kaulahuivin. Jos on kierrätyskangasta voi leikata sopivia palasia, jotka liitetään muutamalla langan pistolla yhteen sorminukeksi, jolle yhtä lailla lapsi voi sitten piirtää ilmeen, liimata silmät tai mitä saakaan tehtyä tarjolla olevista materiaaleista. Vanhasta hanskasta, lapasesta tai sukasta voi tehdä käsinuken, jolloin se saa uuden elämän. Niihin voi piirtää ilmeen, leikata toisesta kangasta ilmeen ja silmät ja liimata siihen tai muusta käytettävissä olevasta materiaalista.

Ohjaajana voit miettiä lapsen ikätasoiset ohjeet ja tavan tehdä nämä. Tässä ei ole pääasia, miltä lopputulos näyttää vaan se, että tämä innostaisi lapsia tarinoiden maailmaan oma tekosen sorminukke tai käsinukke- hahmon tekemisen kautta.

- Ideointi lukemani materiaalin pohjalta-

Tunnenalle kuvien askartelu pienten kanssa ja niille käyttövinkit (Soveltuu Alle 3-vuotialle)

Askarrella lapsia varten tunnenalle kortit tunteiden harjoittelua varten. Korteihin piirtää iloinen, surullinen, vihainen, tyytyväinen, hassu- ja ihmeissään oleva nalle. Nämä yritetään tehdä, niin että tunteet olisivat mahdollisimman tunnistettavissa. (Liitteessä 2 löytyy iloinen nalle, jolla pääsee askartelun alkuun.) Alla olevasta kielinupun nalle laulusta saat mallia myös tunnenallejen tekemiseen. Alla on toinenkin laululinkki ja linkki tunnekorttien käyttövinkki sivuun.

Tästä linkistä löydät miltä tuntuu nallesta?-laulun, jonka voit ottaa avuksi tunteiden käsittelyyn lasten kanssa: <https://www.youtube.com/watch?v=JFDAoFN2ndY>

Tästä linkistä löydät iloinen ja vihainen laulu: <https://www.youtube.com/watch?v=yqQxRJxtFkI>

Vinkkejä tähän lisää löytyy sivulta: <https://mieli.fi/fi/tunnenallet>

Tunnekuvat- askartelu

Tunnekuvat voi askarrella tai hankkia. Niitä kannattaa käyttää usein, jotta lapsi tottuu niihin. Niiden avulla voidaan kysellä lasten kuulumisia ja keskustella vastausten pohjalta, mikäli lapsi/lapset ovat siihen halukkaita. Tunnekuvat mahdollistava focuksen pysymisen tunteissa ja lapsen tarpeet voivat tulla näkyväksi. Tunnekuvat voivat auttaa tilanteiden purkamisessa, kun niistä jutellaan jälkikäteen. Tunnekuvien käyttöä on hyvä tapa mallintaa lapsille, kertomalla niiden avulla omista tunteista. (Pöyhönen, J & Livingston, H. 2019, 35.)

Myyttäviä tai lainattavia tunnekortteja ovat: Molli -tunnekuvat, Fannin tunnetaito -kortit, Jukka Hukka tunnekortit ja Tunteet tutuiksi tehtäväkortit, jotka sisältää tunnetta kuvaavan lorunkuvan takana.

Tunnekuvien käyttövinkit:

1. Tunne – päivä

Tunnekorteista saa valita, millaisella mielellä tänään on tullut päiväkotiin. Vanhempi voi auttaa lasta myös. Tunnetila kortin voi laittaa omaan lokeroon, niin muutkin tietävät, millä mielellä päivä on aloitettu. Jos tunnetila vaihtuu päivän aikana, voi sen käydä vaihtamassa toiseen.

Mukailtu kirjasta (Haapasalo& Kirkkopelto 2013, 2.)

2. Tunteiden tunnistaminen

Levitetään tunnekortit eri puolille huonetta. Käydään ryhmittäin tunnistamassa, mitä tunteita kortteissa on. Mietitään, milloin lapsi on kokenut tunnetta. Sitten kokeillaan ilmaista keholla tunnetta, miltä keho näyttää, kun tuntee tiettyä tunnetta. Lasten kanssa voidaan miettiä, tarvitseeko tunnetta tunteva apua tunteen kanssa ja millaista apua. Pienempien kanssa voidaan matkia kuva kortin ilmettä. (5+) Mukailtu kirjasta (Haapasalo& Kirkkopelto 2013, 2.)

3. Tunnepelejä -korteilla

Lapset jaetaan 3 ryhmiin. Ensimmäinen nostaa tunnekortin ja kuiskaa toiselle lapselle sen, joka ottaa tunnetta kuvaavan ilmeen kasvoille. Kolmas lapsista arvaa, mistä tunteesta on kyse. (5+) Peliä voidaan myös pelata isommissa ryhmissä, siten että vuorotellen joku lapsista saa arvata, mitä ilmettä toinen lapsi esittää. Mukailtu kirjasta (Haapasalo& Kirkkopelto 2013, 2.)

4. LAINATTAVISSA OLEVA TUNNETAITOMATERIAALI JA HYÖDYLLISET LINKIT

Nämä pelit, dvd, kirjat ja kortit ovat lainattavissa eepos- kirjastoista. Näissä kirjoissa käsitellään tunteita tarinoiden kautta ja on tehtäviä. Linkkien kautta löydät lisää vinkkejä tunnetaitokasvatukseen ja teorian tietoa tunnetaitokasvatuksesta sekä tunteista. Lähteiden yhteydestä löytyy lisää tunnekirjallisuutta.

4.1 Tunnepelejä:

Seikkailujen saari

Tämä peli on suunnattu 5-8-vuotiaille. Tarvitaan 2-4 pelaajaa. Pelin kesto 20+. Tässä pelissä eläinpoikaset ovat eksyneet summan mutikan saarelle. Poikaset on pelissä tarkoitus etsiä ja saattaa turvaan emonsa luokse. Kun poikanen löytyy, pelaaja pääsee toteuttamaan hauskan tunneilmaisutehtävän, ennen kuin voi jatkaa matkaa poikanen mukanaan. Pelin kuluessa ilmaistaan tunteita, hihi-tellään, hassutellaan, riemuitaan, ihmetellään ja opitaan yhdessä tunnetaitoja.

Tunteiden värit- lautapeli. (LLENas, A. & Allué, J. & Gomés, D. Helsinki: Lautapelit.fi)

Suunnattu yli 4-vuotiaille. Tarvitaan 2-5 pelaajaa. Pelin kesto noin 20min. Pelissä seikkailee värihirviö, jonka tunteet ovat sekaisin. Pelissä on tarkoitus auttaa häntä saamaan tunteensa järjestykseen.

4.2 dvd ja Kirjat:

Sammakko ja ystävät-dvd

Sisältää jaksot peloista, tylsyydestä, kärsimättömyydestä, surullisuudesta ja suuttumuksesta.

Aada ja kiukkuleijona. Riihonen, R. & Suokas, K. (2020). Jyväskylä: Kumma-kustannus.

Kirjassa Aada- niminen tyttö harjoittelee kiukun sietämistaitoja. Kirja sisältää myös harjoituksia yhdessä lapsen kanssa tehtäväksi ja tietoa, miten auttaa lasta oppimaan tunnesäätelytaitoja. Kirjan ovat tehneet lastenpsykiatri Riikka Riihonen ja suomen kielen opettaja Kaisla Suokas.

Ville Vilkastuksen -tunneseikkailu

Kertoo tarinaa Gorilla Ville Vilkastuksesta ja hänen tunteistaan. Kirjassa käydään läpi yhdeksän tunnetta lyhyen tekstin ja kuvan kautta. Kirjan lopussa on vinkkejä kirjan käyttöön, muun muassa se, että kirjan tunteita voi käydä läpi yksi kerrallaan lasten kanssa.

Jukka hukka -sarja

Kuusi satukirjaa sisältävä sarja ja tunnekortit. Kirjasarja on suunnattu 4-7-vuotiaille. Sadut ovat lorumuotoisia ja niissä käsitellään hahmojen kautta haastavia tunteita. Niistä löytyy satuun liittyviä tunnetaitotehtäviä lasten kanssa tehtäväksi, jotka kannattaa vilkaista ennen kirjan lukemista lapsille. Kirjat ovat kirjoittaneet McDonald, A.& Minina, T.



Jukka hukka ja iso hukka

Kertoo surusta ja menetyksestä selviämisestä.

Jukka hukka ja hirveä harmi

Jukka Hukan paras kaveri lähtee leikkimään toisen kanssa ja häntä ei oteta mukaan. Se harmittaa Jukka Hukkaa. Hämähäkin rohkaisun avulla Jukka Hukka keksii omia kivoja juttuja ja tajuaa, että voi löytää omia tapoja olla onnellinen. Tämän kirjan avulla opitaan tunnistamaan tilanteita ja tunteita, joita voi muuta ja mitä ei. Oppiessaan tunnistamaan nämä voi löytää omia tapoja olla onnellinen. Muita tunteita kirjassa katumus ja ilo.

Jukka hukka ja lohikäärme vauva

Tämä on tarkoitettu mielen rauhoittumisen harjoitteluun. Auttaa pääsemään irti murheista. Kirjan avulla voi käsitellä häpeää ja noloutta. Sen kautta myös sivutaan iloa ja kiitollisuutta Ennen kirjan lukemista voi keskustella huolista ja murheista. Tehtävä vinkkejä löytyy kirjan loppuosasta.

Jukka hukka ja taikakuppi

Kirja käsittelee kiitollisuutta, rentoutumista ja tunnetaitoja. Sisältää myös Katri Katin venyttely hetken.

Jukka hukka ja kirjava takki

Ystävällisyys ja toisten huomioiminen

Jukka Hukka ja varjohirviö

Tämä kirja käsittelee pelkoa ja jännitystä.

Fanni- sarja

Fanni- sarja on suunnattu 4-7-vuotiaille. Sen avulla voidaan opetella tunnetaitoja ja käytännöllisiä tunteiden säätely keinoja. Niissä on tarina yhdessä lapsen kanssa luettavaksi. Aikuisille tunnetaidoista kertova osuus ja harjoituksia lapsen kanssa tehtäväksi. Sarjaan kuuluu useita kirjoja ja tunnekortit. Sarjan ovat tehneet tunnetaitoihin erikoistuneet psykologit, **Pöyhönen, Julia & Livingston, Heidi.**

Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari

Tämän kirjan tarkoituksena on opettaa lapselle tunteen voimakkuuden tunnistamista. Se luo pohjaa tunnesäätelyn oppimiselle. Tunteiden voimakkuuden säätelytaito luo pohjaa vahvalle itsetunnolle ja hyvälle ihmissuhteille.

Fanni ja suuri tunnemöykky

Tässä kirjassa Fanni lähtee äidin kanssa juhliin, jossa Fannin valtaa tunnemöykky, kun hän epäonnistuu pallopelissä. Hän ei osaa nimetä sitä, mutta saa apua äidiltään. Kirja näyttää lapsille, kuinka moninaisia tunteemme ovat ja antaa ymmärrystä tunteiden syntymisestä. Tarinan ja tehtävien avulla voi harjoitella tunteiden tunnistamista ja nimeämistä.

Fanni ja rento laiskainen

Tämä kirja tuo apua stressin säätelyyn ja rentoutumiseen. Kun osaa säädellä stressiä, se auttaa tunteiden säätelyssä. Kirjassa on tarina ja tehtäviä, jotka auttavat harjoittelemaan stressin säätelyä ja rentoutumista yhdessä lapsen kanssa. Tarinassa jännitys ja levottomuus muuttuvat hallitsemattomiksi, johon eläimet saavat apua kengurulta.

Fanni ja liian jännittävä yö

Tämä kirja käsittelee pelkoa ja harmistusta. Kirjan kautta opitaan, kuinka ajatuksien avulla voi hyödyntää tunteiden säätelykeinona. Lisäksi kirjassa esitellään konkreettisia keinoja, joita voidaan käyttää pelkojen voittamisen harjoitteluun.

Fanni ja levoton tiikeri

Tämän kirjan kautta opitaan rauhoittumisen keinoja, joita lapsi tarvitsee tunteidensa säätelyssä ja taltuttaakseen levottomuuden. Oman kehon rauhoittamisen taito on osa itsesäätelykeinoja.

Tunteet tutuiksi – tehtäväkortit

Näiden avulla voi harjoitella tunteiden tunnistamista ja nimeämistä sekä muutenkin tunnetaitoja. Kortteja on 3 erilaista laatua: 1 Tunnistatko tunteen? 2 Miltä toisista tuntuu? 3. Miten toimin oikein? Jokaisen kortin takana on loru, joten nämä kortit tukevat myös kielen kehitystä. Korttien mukana on vinkkejä korttien käyttöön.

Ympyräiset -sarja

Kirjasarja suunnattu 3-6-vuotiaille. Sarja kertoo ympyräisistä, jotka asustavat poutapilvessä. He ovat joukko luonteeltaan erilaisia pyöreitä kavereita. Poutapilvi maailmassa ympyräisten kanssa pääsee tutustumaan tunteisiin, jotka ovat siellä kaikki sallittuja. Kirjoissa tarinan ohella on kysymyksiä, joista voi keskustella lasten kanssa. Kirjat on kirjoittanut: Anne-Mari Kuusela. Kirja sarjan ovat suunnitelleet yhdessä useat psykologian ammattilaiset, jotka ovat itsekin vanhempia. Kirjojen teemojen käsittelyyn löytyy lisävinkkejä www.ympyraiset.fi

Pieni kirja tunteista.

Se käy läpi eri tunteita lorujen ja tunteeseen liittyvän kuvan kautta. Siinä kysytään lapselta, mikä tunne on kyseessä, miltä jokin tunne tuntuu ja mitä voi tehdä jonkun tunteen tuntiessa jne. Vaikka kirja on suunnattu yli 3-vuotiaille, en näy syytä, miksei pienemmällekin voisi lukea loruja ja kertoa, mikä tunne on kyseessä.

VINKKI VANHEMMALLE: Ympyräiset. Tunnetaitojen käsikirja- askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston ovat sen kirjoittaneet.

Tämä kirja on tämän vuoden 2020 uutuus. Kirja on suunnattu 3-8-vuotiaille lapsille. Siinä on tietoa tunteista ja vinkkejä tunteiden käsittelyyn oman lapsen kanssa. Kirjassa edetään askeleittain tunnetaitoja ympyräiset -kirjasarjan hahmoja apuna käyttäen tässä. Kirjasta löytyy ohjeet kirjan käyttöön.

Koala karhu tahtoo olla paras

Tarinassa Koala karhu ystävineen tekee patsaita ja valmistautuu juhliin. Kirjassa käsitellään kateutta. Sen kautta voidaan opetella tunnetaitoja, jotka ovat huomion jakaminen, virheiden tunnustaminen ja kateuden voittaminen. Kirjassa tarinan ohella on kysymyksiä, joista voi keskustella lasten kanssa.

Räyhä ravun kiukunpuuska

Tarina kertoo Räyhä ravun päivästä, joka alkaa heti aamusta kiukkuisella mielellä. Räyhä rapu kiukuttelee kavereille ja moni pahoittaa mielensä. Lopulta kukaan ei halua leikkiä hänen kanssaan, onneton rapu pyytää apu Fiksu Fantilta. Kirja opettaa toisten tunteiden huomioimista, anteeksi pyytämistä ja saamista sekä myötäelämistä.

PusPus Pusukala tahtoo leikkiin

Tässä kirjassa leikitään rannalla. Tarinan kautta opitaan ystävyydestä. Se käsittelee tunnetaidoista, kuinka toisten tunteita voi ymmärtää, kuinka olla ystävällinen ja toisen huomioimista ottamalla leikkiin mukaan.

Siro Saperon iso moka

Tässä kirjassa ympyräiset lähtevät avaruusseikkailuun. Täydellisyyttä rakastava siro sapers on päähenkilönä. Tarinan ja kysymysten kautta käsitellään tunne harmista toipumista, ongelmiin ratkaisujen keksimistä ja yhdessä tekemistä.

5. Pelokas pingviini

Tämän tarinan päähenkilö on pingviini, joka lähtee matkalle esitelläkseen keksintöönsä. Matkalla tulee vastaan pelottavia asioita. Pingviiniä jännittää kovasti. Lisäksi ujo pingviini kohtaa haasteen, kun hänen pitäisi esiintyä suurelle joukolle ihmisiä. Kirja opettaa pelottavien asioiden kohtaamista, ujuden voittamista ja omien esteiden ylittämistä.

Sisu Kettu ei anna periksi

Sisu kettu löytää aarrekartan, ja kaikki ympyräiset tahtovat lähteä etsimään aarretta. Matkalla tulee vastoinkäymisiä, mutta yhdessä ystävykset keksivät, kuinka päästä eteenpäin. Tämän kirjan avulla opetellaan toisten auttamista, asioiden jakamista ja sinnikkyyttä.

Pomppu Bansku ylikierroksilla

Ympyräiset viettävät hauskan päivän huvipuistossa synttäreillä. Juhlan loppu, Pomppu Banskun on vaikea rauhoittua. Kirja käsittelee itsehillintää, konfliktien sanallista ratkaisua ja pettymyksistä toipumista.

Kiva kirahvin kannustus

Ympyräiset päättävät yhdessä järjestää esityksen. Monet heistä keksivät, mitä he voisivat esittää. Pelokas Pingviini vaan ei meinaa löytää erityistä taitoaan. Kiva kirahvi auttaa häntä. Tämä kirja käsittelee positiivisten sanojen voimaa, pelkojen voittamista ja omien vahvuuksien löytämistä.

Eetu ja Iitu- sarja

Se sisältää kaksi kirjaa, jossa seikkailee Puupposen perhe. Ensiksi kirjassa esitellään perhe. Kummasakin kirjassa on 3 tarinaa, joiden alussa on johdattelu tarina. Sen jälkeen lapset pääsevät mukaan viemään tarinaa eteenpäin kirjassa olevien kysymysten kautta. Näin ollen kirja kehittää lasten kerontaitoja. Kirjassa myös kysellään tunteista, jonka takia se soveltuu osaksi tunnetaito-kasvatusta. Lisäksi kirjoissa on jokaisen tarinan jälkeen tehtäviä harjoituksia. Lisäksi kirjoissa on faktatietoa

kerronnasta, lukemisesta ja sosioemotionaalisista taidoista. Kirjantekijät ovat puheterapeutteja ja tutkijoita. He ovat Leena Mäkinen, Anne Suvanto ja Soile Ukkola.

1. Eetu, Iitu ja kertomattomat tarinat. lapsen kerrontataitoja kehittävä satukirja.
2. Mitäs nyt Eetu ja Iitu keksitään yhdessä ratkaisuja.

4.3 Vinkkejä hyödyllisistä nettisivuista:

Mieli RY:n sivuilta tunnetaito teoriatietoa:

Löytyy teoriatietoa tunnetaidoista ja tunteista ja niiden kehittymisestä sekä erilaista materiaalia tunnetaito kasvatukseen. Seuraavana muutamia suoria linkkejä.

Verkkosivuilta saatavissa muun muassa:

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

<https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen>

Mannerheimin lastensuojeluliiton julkaisu mielenlukutaitoa -opas turvallisen päiväkotiryhmän rakentamiseen.

Verkkosivu: https://cdn.mll.fi/prod/2017/08/04185742/MLL_Mielenlukutaitoa_www.pdf

Mannerheimin lastensuojeluliiton sivu:

Alla olevalta sivulta löydät muun muassa mielenlukutaitoa- oppaan turvallisen päiväkotiryhmän luomiseen ja oppaan mediakasvatukseen, jossa on myös osio tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemiseen mediakasvatuksen keinoin sekä oppaan kiusaamisen ehkäisyyn varhaiskasvatuksessa.

<https://www.mll.fi/ammattilaisille/ammattilaisten-aineistot/varhaiskasvatuksen-aineistot/>

Tunnepelejä

Empatiaa ja kaveruutta – neljä lastenpeliä tunnetaitojen harjoitteluun

Sivulla esitellään puhelimeen tai tabletille ladattavia pelejä. Siellä kerrotaan myös, mistä ne saa android tai IOS-laitteelle.

Saatavissa: <http://viihdevintiot.com/2020/01/14/tunteita-ja-kaveruutta-nelja-lastenpelia-tunnetaitojen-harjoitteluun/>

Viitottu rakkaus sivuston tunne lautapelit:

Alla linkit neljään erilaiseen tunnelautapeliin, jotka on ladattavissa ja tulostettavissa viitottu rakkaus sivustolta.



Kaksi emoji tunnelautapeliä

Saatavissa: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/emoji-tunteet-lautapeli-vol-1/>

Saatavissa: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/emoji-tunteet-lautapeli-vol-2/>

Tunnelautapelejä

Saatavissa: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunne-lautapeli-sclera-kuvin/>

Saatavissa: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunne-lautapeli/>

Kiintymysvanhemmuusperheet Ry:n sivu

Sieltä löytyy monenlaista tunnekasvatus materiaalia ja artikkeleita. Tämän sivun uskaltaa vinkkata vanhemmillekin, sillä sivulla on tukea vanhemmille materiaalia ja yhdistys tarjoaa myös facebookin kautta vanhemmille tukea sekä joillain paikkakunnilla on heidän järjestämää toimintaa. Sieltä sivustolta löydät 2018 vuoden lempeän kasvatusviikon materiaalia siitä, mitä tunnetaidot ovat, tunteiden sanoittamisesta, vaihtoehtoja ei sanalle, tunteiden kerroksista jne.

Saatavilla: <http://kiintymysvanhemmuus.fi/lempean-kasvatuksen-viikko-2018-tunnetaidot/>

Suoralinkki tunnetaitokuvaan, minkä voi laittaa vaikka päiväkodin seinälle vanhemman nähtäväksi:

Saatavilla: <http://kiintymysvanhemmuus.fi/wp-content/uploads/2018/05/Tunnetaidot.pdf>

Vaihtoehtoja ei sanalle suoralinkki:

<http://kiintymysvanhemmuus.fi/wp-content/uploads/2018/05/vaihtoehtoja-ei-sanalle.pdf>

Draamakokonaisuus tarinat ja tehtävät:

Mieletön mahdollisuus. Havumetsän orava ja Jokitörmän saukko- tunnetaitoja tukeva draamakokonaisuus varhaiskasvatukseen 4-5-vuotiaille sekä eskarilaisille.

Tässä on tarina ja tehtävä- vihko kokonaisuus

Saatavissa:

https://finfami.fi/wp-content/uploads/Varhaiskasvatusdraama_tarina-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t_nettiin.pdf

Materiaalin satuihin liittyvä alkuloru/laulu saatavissa:

https://finfami.fi/wp-content/uploads/Alkulaulu_Alkuloru.pdf

Materiaalin satuihin tarinakuvat saatavissa:

https://finfami.fi/wp-content/uploads/Tarinakuvat_pienikoko.pdf

Materiaalin satuihin tunnekuvat saatavissa:

https://finfami.fi/wp-content/uploads/Tunnekortit_pienikoko.pdf

Opinnäytetyö yllä olevaan materiaaliin liittyen.

”Tunnetaitoja tukevan draamakokonaisuuden kehittäminen varhaiskasvatuksen käyttöön finfamin hankkeessa” Saatavissa: <https://core.ac.uk/download/pdf/161433569.pdf>

Viitottu rakkaus sivuston materiaalia

Sivustolta löytyy paljon erilaista tunnemateriaalia.

Tässä suorat linkit muutamiin.



Haluan rauhoittua näin ja olen vihanen, miten voin rauhoittua:

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/haluan-rauhoittua-nain/>

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/olen-vihainen-miten-voin-rauhoittua/>

Legoukon tunnekirja

Sen kautta ”harjoitellaan kasvojen tunneilmaisua ja tunteiden tunnistamista matkimalla lego-ukkojen ilmeitä.”

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/minun-ja-legoukon-tunnekirja/>

Käsitellään perustunteita, missä ne tuntuvat kehossa. (5+)

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/missa-ja-milta-minun-tunteeni-tuntuvat/>

Miten pystyn hallinta negatiivisia tunteita kuvataulu:

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/negatiivisten-tunteiden-hallinta/>

Syyseuraustaulut avuksi lapsen käytöksen ohjaukseen toivottuun suuntaan:

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/kun-lyon-toista/>

Täällä tunnistetaan lasten kuvista lasten tunnetiloja ilmeiden perusteella.

Saatavissa: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunnistetaan-lasten-tunnetiloja/>

Saatavissa: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/kaikki-tuntevat-samoja-tunteita-kuin-mina/>

Tämän kautta opetellaan olemaan kiltti koirille

Saatavissa: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/mina-olen-kiltti-koirille/>

5 KÄYTÄNNÖN PAKETIN LÄHTEET JA KIRJALLISUUTTA

LÄHTEET:

- Ahtiainen, A. & Haapasalo, T. 2016. Raamattuleikki. Helsinki: Lastenkeskus ja kirjapaja.
- Haapasalo, T. & Kirkkopelto, K. 2013. Molli: Hyvällä mielellä vai pahalla päällä. Tunteet taidoiksi. Helsinki: Lasten keskus.
- Hytti, Maija. Miten käsitellä kateutta? Rounders Entertainment Oy. Viitattu 20.7.2020. Saatavissa: <http://ympyraiset.fi/2018/09/06/miten-kasitella-kateuden-tunteita/>
- Kirkkopelto, K. 2019. Tuumasta tunteeseen mollin malliin. Helsinki: lastenkeskus.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat ja vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 3.painos. Juva: Bookwell digital
- Kuvapankki pixabay. [Verkkosivu.] Viitattu 3.9.2020. <https://pixabay.com/fi/>
- Lajunen, k. & Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne ja turvataitoja lapsille. Tunne ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos THL.
- Leskinen, L. 2010. Ryhmä toimimaan. Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Malander, E-L. & Ojala, T. 2013. Ipana impro- opas osallistavaan satuimprovisaatioon. Tallinna: Tmi Raija Airaksinen Draamatyö.
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen mielenterveysseura. Tampere: Juvenes print-Suomen yliopistopaino oy.
- Martinez-Abarca, T. & Nurmi, R. 2015. Loikaten leikkiin-rohkeasti rooliin. Draamakasvatusta 1-7-vuotiaille. Helsinki: lastenkeskus ja kirjapaja oy.
- Mattila, A. 27.8.2018. Kiitollisuus. Onnellisuustaidot. Terveyskirjasto. [Verkkosivu]. Viitattu 5.10.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00901
- Mattila, A. 30.5.2018. Stressi. [Verkkosivu]. [Viitattu 18.10.2020]. Saatavana: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976
- McDonald, A.& Minina, T. 2018. Jukka hukka ja lohikäärme vauva. Jyväskylä: PS-kustannus
- Mieli Ry a. Ikävä. [verkkosivu]. Viitattu 5.10.2020. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itse-tuntemus/tunteet/ik%C3%A4v%C3%A4>
- Mieli Ry b. Kateus. [verkkosivu]. Viitattu 5.10.2020. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itse-tuntemus/tunteet/kateus>

- Nyytti Ry. Syyllisyys. [verkkosivu]. Viitattu 18.10.2020. Saatavana: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteet/syyllisyys/>
- Pikkukakkonen. Viitottuja loruja. 31.05.2017. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/05/31/pikku-kakkosen-viitottuja-loruja>
- Pulli, E. 2015. Loruloikkia ja muuta liikuntaleikkejä varhaiskasvatukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pöyhönen, J & Livingston, H. 2019a. Fanni ja suuri tunnemöykky. Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelu. Keuruu: Kumma-kustannus.
- Pöyhönen, J & Livingston, H. 2019c. Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari. Keuruu: Kumma-kustannus.
- Pöyhönen, j. & Livingston, H. 2019b. Fanni ja rento laiskainen. Stressin säätelyn ja rentoutumisen harjoittelu. Jyväskylä: Kumma-kustannus.
- Suntio R. 2015. Kesyä jännitys. Opas-kasvattajalle. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Suvilehto, P. 2016. Leikki vuoden jokaiselle päivälle. Viro: Printon.
- Vesterinen, A. & Paakkonen, T. & Kärki, P. & Nummi-Heikonen, I. 2014. Merirosvolaiva satuhieronta. [Verkkosivu]. Viitattu 9.9.2020. Saatavissa: <https://satuhieronta.fi/merirosvolaiva-satuhieronta/>
- Vehkalahti, R. & Urho, T. 2013. Leikki on totta! Näkökulmia vapaan leikin tukemiseen. Helsinki: Lastenkeskus.
- Vuorinen, K. 5.10.2017. Kiitollisuus. Opettajan opas – Luonteenvahvuudet. Duodecim. Koulun terveyskirjasto. [verkkosivu]. Viitattu 5.10.2020. Saatavissa: <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluholloille/opettajan-opas-luonteenvahvuudet/ool00005>

Kirjallisuutta:

Alle 3-vuotiaasta lähtien:

- Vauva ja ilmeet. Sirett, D., Parfitt, R., Jaatinen, S. & Parfitt Hunt, R. 2011. Helsinki: Otava.
- Oma pieni tunnekirjani. Olkinuora, S. 2020. EU: Mini kustannus oy.
- Kastehelmi Virtanen ja oma tahto Kanto, A. & Katto, N. 2012. Hämeenlinna: Karisto.
- Tunteet. muumi ja pikkumyy. Kaarla, R. & S. 2019. Tammi.
- Perhe ja ystävät. Muumi ja pikkumyy. Kaarla, R. & S. 2020. Tammi.
- Sika ja tunteet. Vuori, J. 2004. Helsinki:Otava.
- Pieni kirja tunteista. Kuusela, A-M & Teittinen, M. 2019. Karkkila : Mäkelä
- Lapsosen leikit 0-2. Suvilehto, P. 2011. Tammi. [*loruttelu, teatteri ja tunteet*]
- Lystileikit vauvan kanssa. Suvilehto, P. 2016. Oppi & ilo. [*Loruttelu, tunteet*]
- Loruttele sylitellen 0-2. Pulli, E. 2011. Tammi. [*Loruttelu, Tunnetaidot*]
- Arkajalka Artturi. Buckingham, M. (Kirj). Leskinen, T (Suom). 2014. Karkkila: Kustannus Mäkelä oy. [*2+, arkuus, ujos*]
- Pikku pesu ja iso ikävä. Kirkkopelto, K. 2002. 2+

- Pikkulin syntymäpäivä. Aittokoski, M. 2017. Karkkila: Kustannus- Mäkelä Oy. **2+** [*Ahneus, ystävyys, ilo, hyvämieli*]
- Pikkuli pelastaa päivän. Aittokoski, M. 2018. Karkkila: Mäkelä. **2+** [*Rohkeus, ilo, hyvämieli*]
- Oona ja Eetu: Ei nukuta. Kivipelto, K. & Wäre, M. 2012. Helsinki: Lasten keskus.
- Oona ja Eetu: Ei hätää! Kivipelto, K. & Wäre, M. 2013. Helsinki: Lasten keskus.

Yli 3-vuotiaat:

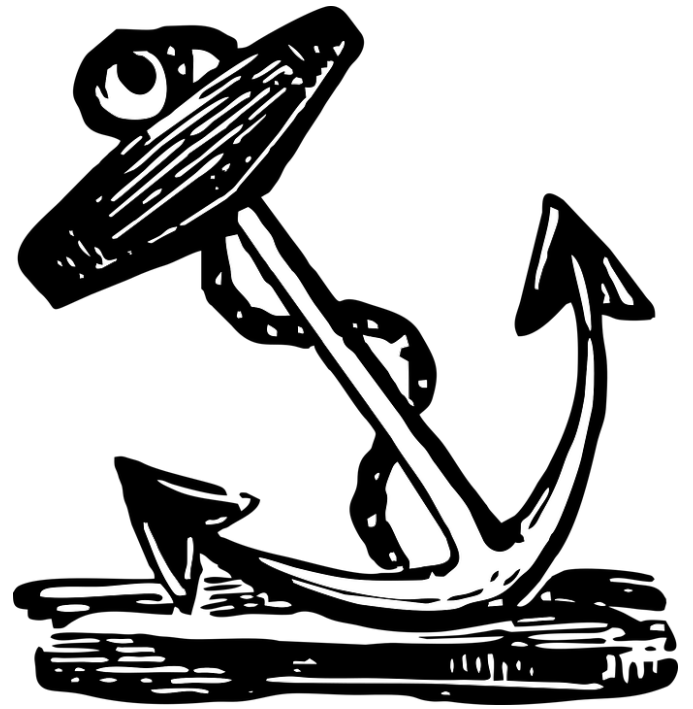
- Ville Vilkastuksen tunneseikkailu Holmberg, T. & Moisio, J. 2003. Jyväskylä: Pesäpuu, lastensuojelun erityisosaamisen keskus.
- Veera Virtanen ja kiusaaja. A. & Katto, N. 2020. Hämeenlinna: Karisto.
- Sika ja tunteet. Vuori, J. 2004. Helsinki: Otava
- Oona ja Eetu: päivä hoidossa. Kivipelto, K. & Wäre, M. 2010. Helsinki: Lasten keskus. [*jännitys, ikävä*]
- Oona ja Eetu: Ei nukuta. Kivipelto, K. & Wäre, M. 2012. Helsinki: Lasten keskus.
- Oona ja Eetu: Ei hätää! Kivipelto, K. & Wäre, M. 2013. Helsinki: Lasten keskus.
- Veera Virtanen ja esikoulu. Kanto, A. 2013. Porvoo: Karisto Oy. **6+**
- Häntähoiva ja kavala Kisu. Kanto, A. & Siiriäinen, T. 2020. Hämeenlinna: Karisto. [**6+, huoli**]
- Sinä olet superrakas. Reittu, N. 2017. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Rakastunut sammakko. Velthuijs, M. & Mäyrälä, R. 2016. (3. p.). Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Viivi villava. Knister & Tharlet. Savolainen, M. (Suom). 2009. Helsinki: Lastenkeskus. [*ylpeys, itsekkyyys*]
- Oona ja Eetu eri mieltä. Kivipelto, K. & Wäre, M. 2011. Helsinki: Lasten keskus. **3+** [*Kiukku, viha*]
- Fanni ja liian jännittävä yö. Pöyhönen, J & Livingston, H. 2020. Jyväskylä: Kumma-kustannus. **3+ [pelko, jännitys]**
- Hirveää, parkaisi hirviö. Kivipelto, K. 2005. Helsinki: WSOY.
- Jukka Hukka ja varjohirviö: Pelon ja jännityksen kesyttäminen McDonald, A. & Pikkupeura, A. 2018. Jyväskylä: PS-kustannus. **3+**
- Jukka Hukka ja lohikäärmevauva: Rauhoittumisen harjoittelu McDonald, A. & Pikkupeura, A. 2018. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jukka Hukka ja Iso Hukka: Menetyksestä ja surusta selviäminen. McDonald, A. & Pikkupeura, A. 2018. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sammakko on surullinen. Velthuijs, M. & Santonen, P. 2004. Karkkila: Kustannus -Mäkelä.
- Jukka Hukka ja kirjava takki: Ystävällisyys ja toisten huomioiminen. McDonald, A. & Pikkupeura, A. 2018. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sisu kettu ei anna periksi. Kuusela, A. 2017. Karkkila: Kustannus-Mäkelä oy.
- Oona ja Eetu eri mieltä. Kivipelto, K. & Wäre, M. 2011. Helsinki: Lasten keskus, **3+ [väsymys]**
- Molli. Kivipelto, k. 2016. Helsinki: Lastenkeskus.
- Piki. Kivipelto, K. 2016. Helsinki: Lastenkeskus.
- Piki ja pöljä päivä. Kivipelto, K. 2020. Helsinki: Lastenkeskus.

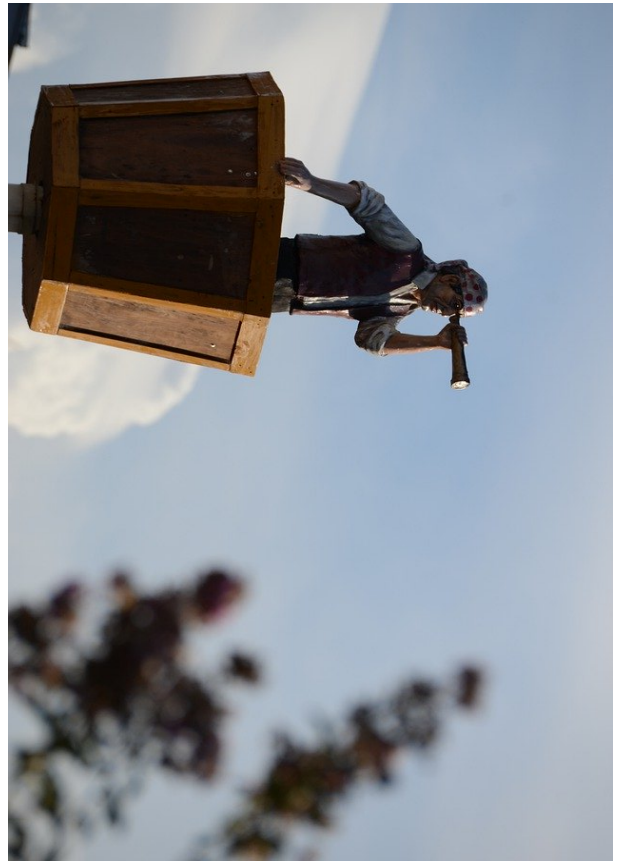
LIITE 1 Merirosvoseikkailu kokonaisuuden materiaali:

Merirosvoseikkailu kuvat otettu pixabayn ilmaisesta kuvapankista 30.8.2020. Osoite: <https://pixabay.com/fi/>

Laminoitavat kuvat aiheeseen virittäytymiseen:









Vihje lappu laminoitavaksi:

Hiivin hiljaa aarteen luokse,
katselen ympärilleni varoen.
Autan kaveria,
kun hän on niin jännittynyt.

Hiivin hiljaa aarteen luokse,
koska vaarat ne vaanivat siellä.
Autan kaveria,
yhdessä voimme löytää aarteen sen.

Hiivin hiljaa aarteen luokse,
joka on ilo yhteinen.
Yhdessä kaverin kanssa,
mukava leikkiä on.

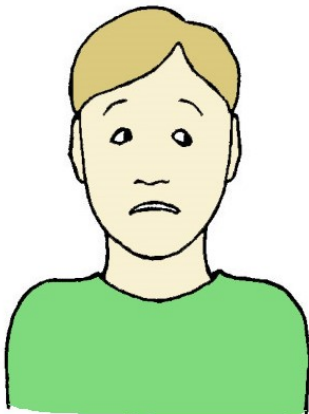
-Heidi Borisov-

Merirosvolaiva Satuhieronta:

” Neljä merirosvoa lähti kaukaiselle saarelle (*kädet selän päällä*)
Laiva keinui aaltojen mukana.
Merellä oli isoja aaltoja ja pieniä aaltoja (*tehdään 3 kertaa isoja aaltoja alaselästä ol-
kapäihin asti ja pieniä aaltoja yläselälle*)
Alkoi sataa vettä, ensin vettä tuli kaatamalla (*sormilla sateen ropinaa*)
ja sitten se hiljeni.
Saari alkoi näkyä ja aurinko alkoi paistamaan (*kämmenillä auringon lämmittävää pyö-
ritystä*).
Aurinko paistoi lämpimästi.
Laiva saapui rantaan (*kädet paikoillaan selällä*).
Merirosvot nousivat maihin ja lähtivät seuraamaan aarrekarttaa (*kämmenillä kävelyas-
keleita*).
He kulkivat ylös ja alas, ja etsivät ja etsivät.
He tiesivät että saarella oli kallisarvoinen aarre ja he tahtoivat löytää sen.
He kulkivat pitkin rantoja ja kallioita ja etsivät aarretta (*kämmenillä kävelyä*).
Sitten he löysivät aarteen!
Tiedätkö mikä se aarre on (kysytään lapselta?) Se olet SINÄ! ”

Lähde: Vesterinen, A. & Paakkonen, T. & Kärki, P. & Nummi-Heikonen, I. 2014 [Verkkosivu]

Apu kuvia pelosta/ jännityksestä sekä turvallisuudesta keskusteluun Merirosvoseikkailun jälkeen (4sivua).



Pelottaa



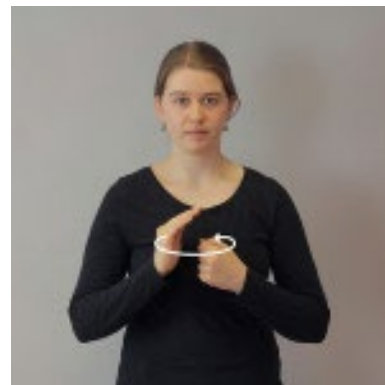
Jännittää



Pelottaa



Jännittää



Turvallisuus



Perhe



Lelut

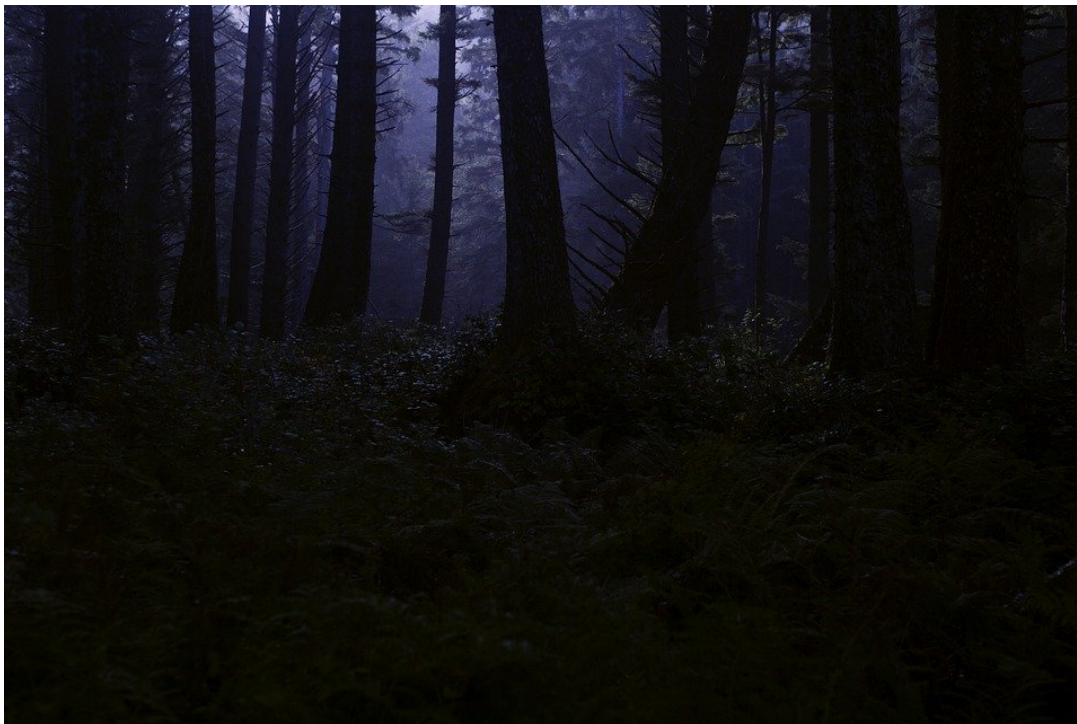


Ystävät

Lähde: <https://kuvapankki.papunet.net/>

Lähde: <https://pixabay.com/fi/>

Pelottava metsä:



Apukuvia keskusteluun, Mitkä asiat tuovat turvaa? (Voidaan käyttää myös pumpulilampaat keskustelussa.)



Lähde: <https://pixabay.com/fi/>



Lähde: <https://pixabay.com/fi/>



Lasten huone



Koti



LIITE 2 KUVIA JA LORU LEIKKIIN JA ASKARTELUUN

Tulostettava ja laminoitava kuva tunnesanat leikkiin ja esimerkki nalle tunnenalle askarteluun:



Lähde: <https://pixabay.com/fi>

Kiukkuloru tulostettavaksi ja laminoitavaksi äksypalloon

Kiukkuloru

Kun kuulen kiukun surinan,
aloitanko murinan?

Ei vaan:

Aina kun äksy alkaa,
pompotan palloa, jalkaa.

Pyöristän pallon kulmia
ja selvittelen pulmia.

Ei riidellä nyt enempää,
on riita tyhmä pallopää!

Hymystä hyvä mieli jää.



Liite 3 Tunneloruja laminoitavaksi

Tunneloruja

Hymy on kuin kaunis kukka,
tai jalassa oleva villasukka.
Vaikka olisi kurja sää,
se hyvältä tuntuu ja lämmittää.

– Paula Sahlberg –

Hymy

Hymy on yllätys aurinkoinen,
hymy on tuokio kuutamoinen.
Hymy hyrisee hyvää mieltä,
hymy ei koskaan näytä kieltä.
Hymy voi vilkkua, hymy voi tuikkia,
ei se voi ilkkua, pusikkoon puikkia.

Lahja voi olla laulu
tai itse tehty taulu
tai auttamista
tai halaamista
tai hyvän sanan sanomista.
Siinä ei kulu kieli
ja tulee hyvä mieli.

Ei olla mörököllejä,
ei mökötysloukkuja.
Ollaan ilopillereitä,
päivänkakkaroita,
mukavia mussukoita,
rakkaita rapapyllyjä
ja nauruhattaroita!

Pienikin on tärkeä,
pienikin voi tuoda,
ympärilleen lämpöä
hyvää mieltä luoda.

Pois nyrpeä nenä,
tee kiukulle tenä,
pahan tuulenkin alta,
anna ilolle valta.

Näin hyvä päivä alkaa:
rapsuta vasenta jalkaa,
hyppää ilmaan tasahypyt,
silitä otsalta rypyt.
Jos jonnekin jää mielipahaa,
hiero pyöritellen mahaa,
sitten sahaa,
ilmaan sateenkaari,
piirrä sanasaari,
avaa ahaa-ajatusten laari
ja lavuaariin
kaada kaikki äksyt!
Ota lepsut kotiläksyt:
kun alkaa keittää,
voi läskiksi heittää
ja harmit naurulla peittää.
– Kaija Pispä –

Nauruloitsu

Tule nauru, nouse nauru,
pelasta tämäkin päivä.
Väännä varpaat venkuralle,
käännä korvat kiemuralle,
muksi maha muhkuralle,
silvät kirkkaiksi kiverrä,
jalat joutuin juokseviksi.
Poista koukut kielen alta,
suorista jokainen solmu.
– Tittamari Marttinen -

Ii ii iloa,
viisi villakiloa,
on villin nallen turkissa,
ei ilo pysy purkissa.

Lähde: <https://varssyja.wordpress.com/loruja-aihealuettain/tunteet/>

Näin kadunkulmassa pienen tytön
Hän istui maassa rievun päällä.
Hänellä ei ollut kenkiä,
maa hänen ympärillään oli kylmä.
Minulla oli repussani jalkapallokengät,
jotka äiti oli juuri ostanut minulle.
Minä pysähdyin kadunkulmaan,

annoin upouudet kenkäni tytölle ja hymyilin.
Hän laittoi ne jalkaansa, ne olivat liian suuret.
Hän hymyili minulle ja nyökkäsi.
Sitten hän sitoi kengännauhat niin tiukalle
kuin sai, nousi ylös ja lähti pois.

Joskus kiukustun ja murisen,
jalkaa poljen ja ärisen.
Silloin ystävä mua lohduttaa,
halaa ja korvaani kuiskaa:
puhalletaan yhdessä paha mieli pois,
niin olo paljon kevyempi ois.
Haapasalo & Kirkkopelto 2013,11)

Lähde: Viitottu rakkaus

Kattila ja perunat

Oi olen aivan höyrypäinen,
Ihan kiehun ja sihisen
kuin sähköinen,
sanoi kattila
ja nosti hattua.
pshiih

Ihan kiehun ja kihisen
ja puhisen, pihisen
syljen, sihisen
sähisen, kähisen
ja kiukusta rähisen,
sanoi kattila ja nosti hattua
pshiih

(Lajunen & Andell & Ylenius-Lehtonen 2015, 74.)

Pikkulanttu nukkuu
Kukkuu, kukkuu, pikkulanttu nukkuu
kellarin pimeässä nurkassa.
Hiiri se tuli ja puraisi.
Pikkulanttu naurista potkaisi.
Nauris se parkas ja nurkkahan karkas,
porkkana paineli perässä.
Sipuli se itkeä pillitti,
peruna se tiliä lohdutti.
Kaalikin suuttui ja punaiseksi muuttui,
punajuuri punotti vieressä.
Retiisi ja kukkakaali kikatti,
salaatti vain yksinänsä mökötti.
Suut meni tukkoon, kun avain kävi lukkoon,
tarhuri kurkisti ovesta.
"Ollaan me ihan kiltisti",
kasvikset yhdessä vakuutti!
(kasvikset kuva)

Murjotus:

Murjotus on eksymistä,
leikeistä ja ystävistä,
erehdys ei kauan kestä,
mikään karhuja ei estä,
kulkemasta näin,
yhdessä eteenpäin.

yksinäisyyttä:

Tunteellinen siili Oi, sano siili, olen tunteellinen siili, olen hyvä, kiltti, hellä Ja kenelläpä, kellä on vastaansanomista? Se vain on surullista, että piikkikuoren alla siilin hellyys piili.

Oi, sano siili, olen surullinen siili, niin yksinäinen jotta! Ja se on aivan totta: se yksinänsä eli ja piikkein piikitteli, ja piikkikuoren alla sitten itkeskeli.

Kirsi Kunnas / Tiitiäisen satupuu 1956

Siilirunoa käsiteltäessä voitaisiin miettiä miltä siilistä tuntuu? Mitä kertoisin siilille? Miten siiliä voitaisiin auttaa? Mikä ilahduttaisi siiliä?