

VARHAISKASVATUS

LÄHDE:

- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2016. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 3. painos. MIELI Suomen Mielenterveys ry.

1. AISTIHARJOITUKSIA

Höyhenen kosketus

Istutaan piirissä lasten kanssa. Jokainen saa vuorollaan kiertää piiriä ja koskettaa toisia lapsia höyhenellä. Silmät voivat olla kiinni tai katse kohdistettuna lattiaan. Ne, joita höyhen koskettaa, saavat arvata mitä kohtaa höyhen kosketti.

Oman kehon maalaus

Lapset pääsevät maalaamaan leikkimielisesti omaa kehoaan. Jokainen lapsi tarvitsee oikean siveltimen. Aikuinen ohjeistaa maalausta. Maalaus voidaan aloittaa ensin oman kehon tunnistamisella. Lapsia pyydetään maalaamaan esimerkiksi toisen käden viisi sormea, toisen jalan varpaat, oikea käsi, otsa, vasen polvi. Lasten kanssa voidaan maalauksen aikana keskustella lasten vahvuuksista ja erilaisuudesta. Toisilla meistä on vaaleat hiukset, toisilla tummat, sinulla on vahvat jalat, koska olet taitava jalkapallon pelaaja... Harjoituksessa lapsi pääsee nimeämään kehostaan vahvuuksia ja erilaisuuksia.

2. TUTUSTUMINEN JA TURVALLISUUS

Tutustumisleikki helmillä

Lapset istuvat piirissä. Piirissä kiertää purkki, jossa on helmiä, legoja tai muita samankaltaisia asioita. Lapset saavat ottaa niin monta helmeä purkista kuin haluavat, kannattaa kuitenkin rajata jokin määrä. Kun jokainen lapsi on valinnut helmensä, jokaisen lapsen tulee kertoa niin monta asiaa itsestään kuin oli valinnut helmiä. (Esimerkiksi minulla on vaaleat hiukset, olen poika, minulla on pikkuveli...). Versio 2: toteutetaan leikki heittämällä arpakuutiota ja kertomalla itsestä silmäluvun verran asioita.

Turva

Jokainen lapsi saa ottaa yhden lelun esimerkiksi pehmolelun, ja se asetetaan tilassa esimerkiksi yhteen nurkkaan. Musiikin soidessa lapset saavat tanssia ja kun musiikki loppuu/aikuinen huutaa "turva" lasten pitää juosta lelujensa luokse.

mieli

Kadonnut lelu

Kerätään yhdessä pieniä lapsille turvallisuuden tunnetta tuovia leluja. Asetutaan istumaan piiriin, tutustutaan leluihin ja laitetaan lelut piirin keskelle. Peitetään ne rievulla. Jokainen lapsi pääsee vuorollaan ottamaan yhden lelun pois rievun alta ja muut lapset saavat arvata, mikä turvaa tuova lelu puuttuu.

3. TUNNETAIDOT

Tunnemyrsky

Tarvitaan leikkivarjo ja palloja. Leikitään, että leikkivarjo on meri ja pallot ovat veneitä meressä. Lapset pitävät leikkivarjosta kiinni ja ohjaavat laivoja meressä. Sää on ensin tyyni ja rauhaisa, laivat seilaavat pienillä laineilla. Tuuli alkaa tuivertaa ja myrsky alkaa tehdä tuloaan. Lapset voivat tässä vaiheessa esimerkiksi kävellä ympäri piirissä leikkivarjon kanssa. Vihainen myrsky alkaa ja lasten kuuluu pysähdyksissä heiluttaa leikkivarjoa lujasti, niin, että laivat hyppivät aalloilla. Vihainen myrsky rauhoittuu ja alkaa rauhaisat ja iloiset aallot. Varjoa heilutellaan varovasti ja laivat pääsevät jatkamaan matkaansa iloisilla aalloilla.

Ilo kiertää

Lapset ovat piirissä lattialla. Lapset eivät leikin alussa saa nauraa. Leikin aloittaa ohjaaja, joka osoittaa sormellaan yhtä lasta hymyillen, hän ikään kuin tartuttaa hymyn lapseen. Lapsi tartuttaa hymyn seuraavalle lapselle sormella osoittaen ja loppujen lopuksi kaikki piirissä hymyilevät.

Tunnerobotti

Tunnerobotin avulla harjoitellaan tunnetaitoja. Robottia voidaan käyttää tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä: *Sinulla on tänään syntymäpäiväjuhlat. Miltä se tuntuu?* Säätimien avulla havainnollistetaan tunteiden viriämistä ja niiden elämänkaarta. Lapsi vääntää säädintä tunteen voimakkuuden mukaan: *Unilelusi katosi. Miltä se tuntui? Mikä helpotti oloa? Miltä tuntui, kun unilelu löytyi?* Tunnerobotti auttaa lasta huomaamaan, että tunteet tulevat ja menevät ja että tunteiden säätelyä voi oppia.

Oman ryhmän robotille voi antaa nimen. Tunnerobotti voi olla osa aamupiiriä. Se voi olla tilassa aina esillä. Lapsi voi kääntyä Tunnerobotin puoleen silloin, kun hänen omat kykynsä nimetä ja ilmaista tunnetta eivät riitä.

Tunnerobotti -pdf ja käyttöohjeet: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnerobotti-lapsille/>

4. TUNNETAIDOT

Mahdunko mukaan?

Tavoite: ryhmäyttää ja pohtia, miltä ryhmän ulkopuolelle jääminen tuntuu.

Yksi tai kaksi vapaaehtoista jäävät muiden muodostaman tiiviin piirin ulkopuolelle ja yrittävät tunkeutua piirin sisäpuolelle muiden estäessä. Keskustellaan lopuksi siitä, miltä kaveripiirin ulkopuolelle jääminen tuntuu.

mieli

Juoruakka

Tavoite: vahvistaa kaveritaitoja tutun leikin avulla

Lapset asettuvat noin 8 hengen jonoiksi. Opettaja kuiskaa kunkin jonon viimeiselle lauseen, esimerkiksi ”seurassa ei saa kuiskia”, ”jokainen ystävä on arvokas” tai ”kaveria ei jätetä”. Jonon viimeinen kuiskaa lauseen edessään olevalle ja tämä taas sitä seuraavalle. Jonon etummainen sanoo lauseen ääneen. Mietitään, mitä alkuperäiset lauseet tarkoittavat.

Joo! -leikki

Tavoite: harjoitella leikki-ideoiden hyväksymistä.

Seistään piirissä. Ohjaaja laittaa ripeätempoisen, iloisen musiikin soimaan. Jokainen saa vuorollaan ehdottaa jotain tapaa liikkua, esimerkiksi ”Hypellään yhdellä jalalla!” tai ”Kontataan!”. Ryhmä vastaa ”Joo!” ja ryhtyy liikkumaan ehdotuksen mukaisesti. Tärkeää on, että kaikkien ehdotuksiin suhtaudutaan yhtä innostuneesti. Jutellaan lopuksi siitä, miksi on tärkeää hyväksyä muidenkin leikki-ideoita.

5. RAUHOITTUMINEN

Kalanruoto

Ensimmäinen tulee makaamaan lattialla ja seuraava tulee makaamaan niin, että pää on toisen vatsan päällä. Joka toisen lapsen jalat osoittavat toiseen ja joka toisen toiseen suuntaan. Näin muodostuu eräänlainen kalanruotokuvio. Leikki voi rauhoittaa – tai naurattaa!

Taran tarina

Taran tarina -animaatioharjoituksen aikana lapsi oppii havainnoimaan kehon tuntemuksia ja kiinnittämään samalla huomiota hengitykseen.

Tara seikkailee viidakossa ja tapaa siellä eläimiä, joilta Tara ottaa mallia ja oppii erilaisia taitoja kuten tasapainoa, keskittymistä ja pysähtymistä. Lapset harjoittelevat näitä taitoja tekevät asennot yhdessä Taran ja eläinten kanssa.

Animaatio, ohjeet ja pedagogiset vinkit: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/taran-tarina-animaatio-lapsille-kehon-ja-mielen-vahvistamiseen/>

mieli

Muita Mieli ry:n veloittamattomia materiaaleja:

- **Kaveritaitokortit varhaiskasvatukseen**

Ladattavat kaveritaitokortit on suunniteltu päiväkotien käyttöön lasten sosiaalisten taitojen opettamiseen ja harjoitteluun.

[Kaveritaitokortit varhaiskasvatukseen - MIELI ry](#)

- **Tunnekortit varhaiskasvatukseen**

Ladattavien tunnekorttien avulla lapset voivat leikin tai tarinan kautta tutustua 20 erilaiseen tunteeseen sekä oppia tunnistamaan tunteita ja puhumaan niistä.

[Tunnekortit varhaiskasvatukseen - MIELI ry](#)

- **Temperamenttirobotti -juliste**

Julisteen avulla voidaan tunnistaa temperamentti-omaisuuksia.

[Temperamenttirobotti -juliste - MIELI ry](#)

- **Metsän aarre**

Metsän aarre on luova luontoretki, joka yhdistää tietoisuustaitoja ja taidekasvatusta.

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/metsan-aarre-luontoretkimalli-lapsille/>

- **Eläinten talo -hyvinvointipalapeli**

Eläinten talo -palapeli on hyvinvointihaastattelun malli, jota voi käyttää yksilön ja ryhmän kanssa.

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/elainten-talo-hyvinvointipalapeli-lapsille/>