

# Ystävyys- ja ryhmätyötaidot

Tekijät: Heidi Hämäläinen ja Sirpa Partanen

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvoiva varhaiskasvattaja  
positiivisen pedagogiikan soveltajana, Positive Education Oy.



Ystävyys- ja ryhmätyötaidot ovat hyvinvoinnin ja onnellisuuden tärkeimpiä työkaluja koko elämämme ajan. Pienet lapset oppivat ikäkausien mukaan uusia taitoja, joista on apua ystävyys- ja ryhmätyöskytän ylläpitämisessä. Samalla lapset oppivat mm. kuinka neuvotellaan, sovitellaan, annetaan periksi tai pyritään sovinnollisesti yhteiseen päämäärään. Huolimatta lasten perustaidoista solmia ja ylläpitää ystävyys- ja ryhmätyöskytän rakentavasti ryhmän jäsenenä jokainen hyötyy näiden taitojen harjoittelemisesta ja opettelemisesta. (Avola & Pentikäinen, 2020.)



*Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (OPH, 2022) mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on lasten kulttuurisen osaamisen, vuorovaikutus- ja ilmaisutaitojen edistäminen.*

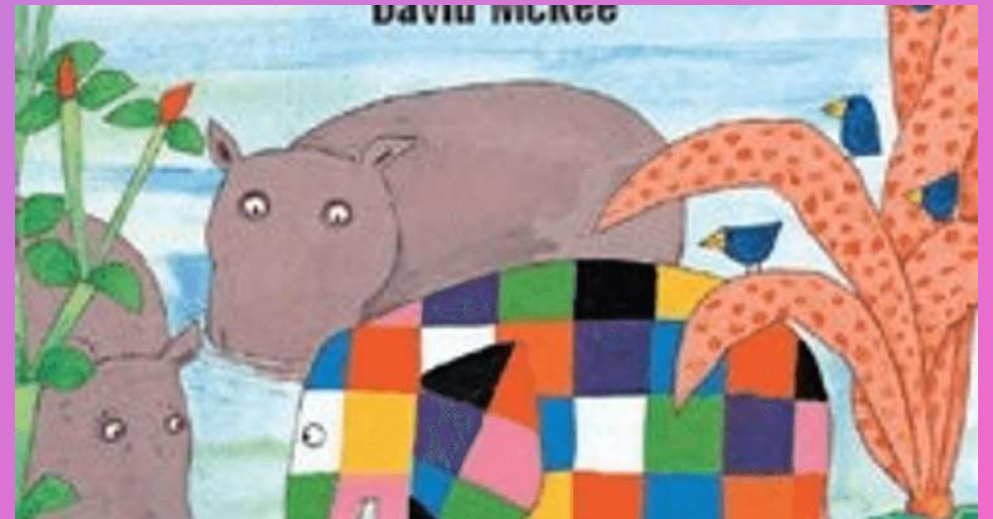


**Draamaleikki** on roolileikkiin perustuva toimintamuoto, jossa opetukselliset ja kasvatukselliset tavoitteet tuodaan osaksi roolileikkiä (Toivanen 2014). Draamaleikin kautta voidaan harjoitella yhdessä toimimisen taitoja, kuten toisen huomioimista, tunteiden säätelyä, oman vuoron odottamista, neuvottelua, jakamista, ristiriitojen ratkaisemista, ongelmanratkaisukykyä jne. (Toivanen 2014, 26).

Draamaleikin lähtökohtana toimiva tarina (esim. satu tai lastenkirjan tapahtuma) tarjoaa lapsille mahdollisuuden samaistua ja toimia kuvitellun roolihahmon tavoin ja peilata käsityksiä itsestä sekä muista ihmisistä (Martinez-Abarca & Nurmi, 2015; Toivanen, 2022).

# YSTÄVYYS- JA RYHMÄTYÖTAITOJA TUKEVA DRAAMALEIKKI 3-5-VUOTIAILLE

Draamaleikki etenee draaman kaaren mukaisesti sisältäen alun, keskikohdan ja lopun, ja pitää usein sisällään opettajan luomia jännitteitä ja käänteitä (Toivanen, 2022). Draamaleikissä myös lapsilla on mahdollisuus vaikuttaa toiminnan ja tapahtumien kulkuun (Toivanen, 2022).



# LEIKIN VALINTA

Esitellään lapsille kolme kirjavaihtoehtoa lukemalla heille kirjan takakannen teksti.

## KIRJAVAIHTOEHDOT:

Curnick Pippa: Villapaitavillitys

McKee David: Elmeri ja virtahevot

Weninger Brigitte ja Tharlet Eve: Pallo kuuluu kaikille

Kerrotaan lapsille, että seuraava päivänä on tarkoitus tutustua kirjan tarinaan paremmin leikkimällä kirjan tarinaa yhdessä kasvattajan ja toisten lasten kanssa.

Lapset äänestävät (suljettu äänestys) kukin vuorollaan, mihin leikkiin haluavat osallistua, laittamalla oman nimilapun kirjekuoreen, jossa on kirjavaihtoehdon kuva.

Kasvattajat käyvät "äänestyksen" jälkeen läpi lasten valinnat ja muodostavat pienryhmät seuraavan päivän draamaleikkiä varten.

**VINKKEJÄ:** Mikäli yhteen leikkivaihtoehtoon tulee paljon osallistujia, voidaan draamaleikki toteuttaa kahdessa pienryhmässä, kahden päivän aikana.

Mikäli yhteen leikkivaihtoehtoon olisi tulossa vain muutama lapsi, voidaan heidän kanssaan käydä keskustelua siitä, löytyisikö kahdesta muusta vaihtoehdosta heille mieluisa tai tiedustella, haluaisiko joku vielä vaihtaa vähemmän ääniä saaneeseen leikkiin.



# DRAAMASOPIMUKSEN TEKEMINEN

*Draamasopimus pitää sisällään yhteiseen draamaleikkiin liittyvistä, yhteisistä pelisäännöistä sopimista (Martinez-Abarca & Nurmi, 2015).*

## KUN LEIKKIHETKI KOITTA...

Kerrotaan lapsille, että...

- he pääsevät leikkimään kirjan tarinaa ja kokeilemaan kirjassa esiintyviä erilaisia rooleja.
- he saavat olla erilaisten hahmojen rooleissa, eikä heidän tarvitse toimia niin kuin he itse toimisivat.
- he pääsevät kokemaan minkälaisia tunteita eri tavoilla toimiminen aiheuttaa.
- leikkihetken tarkoituksena on harjoitella ystävyys- ja ryhmätyötaitoja sekä sitä, miltä tuntuu neuvotella, sovittaa, ratkaista ongelmia ja erilaisia ristiriitoja.
- lapsi voi osallistua leikkiin myös seuraajan roolista.



Lopuksi lapsilta kysytään: *“Haluatteko lähteä seikkailemaan yhdessä?”*

# DRAAMALEIKKI ALKAA

Laitetaan taustalle soimaan rauhallinen musiikki. → Luetaan lapsille leikin aiheeksi valittu kirja. →

Siirrytään leikkimään draamaleikkiä kasvattajan ohjaamana leikkimaailmaan, jonka kasvattaja on laittanut valmiiksi.

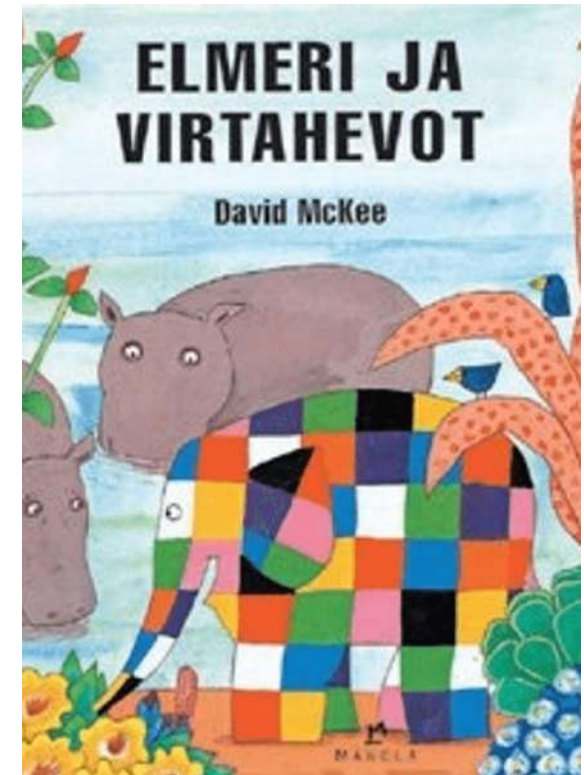
## ELMERI JA VIRTAHEVOT

*"Norsut eivät ole tyytyväisiä. Niiden joki on täynnä virtahepoja, sillä virtahepojen oma joki on kuivunut. Norsut menevät valittamaan Elmerille, joka ryhtyy selvittämään tilannetta. Ja tietenkin Elmeri keksii ratkaisun pulmaan!" (McKee, 2003.)*

**Teema:** Ongelmanratkaisu, sovittelu, ryhmätyöt

**Tavoite:** Syventää tarinan sekä erilaisten tunteiden kokemista draamaleikin avulla. Harjoitella ongelmanratkaisua, sovittelua sekä ryhmätyötaitoja erilaisten roolien avulla.

**Tarvittavat välineet:** huonekaluja, erivärisiä kankaita, vilttejä, muovieläimiä, rakennuspalikoita (esim. dubloja). Mahdollista toteuttaa myös ulkona luonnonmateriaaleilla (vettä, kiviä, keppejä, käpyjä, muovieläimiä).



# ELMERI JA VIRTACHEVOT LEIKKI

Kasvattaja on valmistellut leikkitilaan kankaita, huonekaluja, rakennuspalikoita (esim. dublot) ja muovieläimiä apunaan käyttäen leikkimaailman. Leikkimaailmasta löytyy kankaasta tehty joki, jossa on sekä norsuja, että virtahepoja. Leikkimaailmasta löytyy myös kankaasta tehty kuivunut joki. Huonekaluja ja vilttejä apuna käyttäen on rakennettu kallio, jonka pohjalla on kankaasta tehty joki, joka on peitetty isolla kasalla rakennuspalikoita (esim. dubloja). Leikkimaailmaan on sijoiteltu muovieläimiä, mukailen kirjan tarinassa esiintyviä tapahtumia.

Leikin aluksi jaetaan leikkiroolit (Elmeri norsu, vihainen norsu (max.3 lasta), virtahevot (max.3 lasta) ja Viljami norsu. Kasvattaja on tukemassa draamaleikkiä ohjaamalla leikkiä tarinan mukaisesti eteenpäin. Kasvattaja kannustaa ongelmanratkaisuun esittämällä leikissä kysymyksiä roolihahmoille. Kasvattaja kannustaa ja ohjaa lapsia ilmaisemaan roolien sisältämiä negatiivisia tunnetiloja sekä tarinan kautta esiintyviä myönteisiä tunnetiloja. Tarinan lopussa lapset pääsevät harjoittelemaan ryhmätyötaitoja mm. purkamalla yhdessä kallioiden väliin, joen päälle kertyneen ”kivikasan”.

Leikin päättyessä voidaan leikkiroolit jakaa uudelleen ja aloittaa leikki alusta.

# DRAAMALEIKKI ALKAA

Laitetaan taustalle soimaan rauhallinen musiikki. → Luetaan lapsille leikin aiheeksi valittu kirja. →

Siirrytään leikkimään draamaleikkiä kasvattajan ohjaamana leikkimaailmaan, jonka kasvattaja on laittanut valmiiksi.

## PALLO KUULUU KAIKILLE

*” Hemmo Hiiri ja sen ystävät pelaavat niityllä palloa. Hauskanpito loppuu kuitenkin yllättäen, kun Roope ryövää pallon ja juoksee karkuun. Vaikka pallo saadaan takaisin, ystävykset jäävät pohtimaan, miksi Roope käyttäytyy tällä tavalla. Silloin Hemmo päättää tehdä rohkean kokeen. Lämmin tarina pienestä ystävällisestä teosta, joka osoittaa, että jakamalla asioita ilo on monikertainen.” (Weninger, 2007.)*

**Teema:** Ystävällisyys ja rohkeus, ryhmätyötaidot, sovittelu

**Tavoite:** Syventää tarinan sekä erilaisten tunteiden ja vahvuuksien kokemista draamaleikin avulla. Harjoitella ryhmätyötaitoja ja sovittelua vaihtuvien roolien avulla.

**Tarvittavat välineet:** Pallo, huonekaluja, erivärisiä kankaita ja vilttejä, joko oikeita tai muovisia kasveja (voi myös olla esim. kartongista tehtyjä puita ja pensaita seinälle kiinnitettynä), päähineitä ja huiveja.



# PALLO KUULUU KAIKILLE LEIKKI

Kasvattaja on etukäteen rakentanut leikkitilaan huonekaluista sekä erivärisistä kankaista ja vilteistä pienen majan. Leikkitilassa on myös kasveja luomassa metsän ja niityn tunnelmaa. Leikkitilassa on valmiiksi myös pallo. Leikin aluksi lapsille jaetaan leikkiroolit (Hemmo Hiiri, Maikki Mustarastas, Molli Myyrä, Sipi Siili, Santtu Sammakko, Rosvo-Roope ja Roopen äiti) ja roolien mukaiset päähineet tai huivit kuvastamaan ja selkiyttämään lapsille, mikä kirjan hahmo lapsi on.

Kasvattaja on tukemassa draamaleikkiä ohjaamalla sitä tarinan mukaisesti eteenpäin. Hän kannustaa, rohkaisee ja ohjaa lapsia ilmaisemaan leikkiroolien sisältämiä tunnetiloja sekä vahvuuksia. Kasvattaja tukee ja muistuttaa lapsia ryhmätyötaidoista ja sovittelusta tarinan mukaisesti mm. esittämällä kysymyksiä tai näyttämällä kirjasta kuvia. Tarinan lopussa lapset pääsevät keksimään itsestään ja toisistaan vahvuuksia sekä harjoittelemaan ryhmätyötaitoja palloa pelatessaan.

Leikin päätyttyä voidaan leikkirooleja vaihtaa ja aloittaa leikki alusta.

# DRAAMALEIKKI ALKAA

Laitetaan taustalle soimaan rauhallinen musiikki. → Luetaan lapsille leikin aiheeksi valittu kirja. →

Siirrytään leikkimään draamaleikkiä kasvattajan ohjaamana leikkimaailmaan, jonka kasvattaja on laittanut valmiiksi.

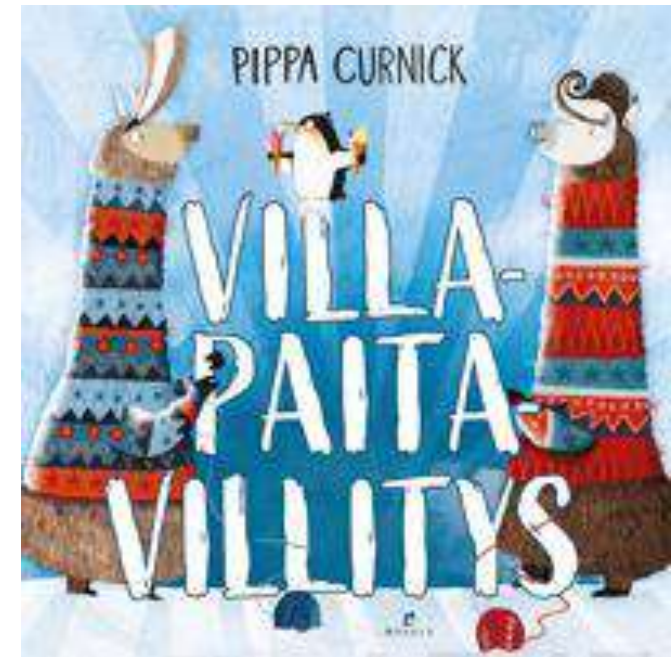
## VILLAPAITAVILLITYS

*” Vihdoinkin viileää! Rama-laama ja Bama-laama ovat mielissään, mutta heitä odottaa ikävä yllätys vaatekaapissa: koiperhoset ovat syöneet vanhat villapaidat täyteen reikiä. Laamat lähtevät kiireen vilkkaa Mäyrämuorin neulepuotiin hankkimaan uutta lämmikettä. Eivätkä he ole ainoita villapaitaa kaipaavia... Matkalle sattuu monta mutkaa, joista selvittäään vain kekseliäisyyden ja yhteistyön avulla.” (Curnick, 2021.)*

**Teema:** Ongelmanratkaisu, ryhmätyötaidot

**Tavoite:** Syventää tarinan sekä erilaisten tunteiden kokemista draamaleikin avulla. Harjoitella ongelmanratkaisua ja ryhmätyötaitoja, sekä toisten kannustamista ja kehumista erilaisten roolien avulla.

**Tarvittavat välineet:** Pahvinen TV, jossa ”Viime hetken uutinen” (kuva kirjassa), villapaitoja, pahvisia leikkiratteja, pumpulia/vanua, iso pahvilaatikko (=tarinan lumimobiili), lumimobiilia varten tarvikkeita (esim. silkkipaperia, höyheniä, nauhoja), villapaitoihin koristeita (esim. nappeja, tupsuja, lankaa), musiikkia varten soitin/tabletti tmv.



# VILLAPAITAVILLITYS LEIKKI

Kasvattaja on rakentanut leikkitilaan etukäteen tarinaan liittyvän leikkimaailman. Leikkimaailmassa pahvinen TV kuvastaa tarinan alkua. Leikkimaailmassa on pumpulia/vanua esittämässä lunta. Eripuolilla leikkitilaa on valmiiksi iso pahvilaatikko ja sen valmistamista varten tarvikkeita sekä villapaitoja ja niiden koristelua varten olevat tarvikkeet.

Leikin aluksi lapsille jaetaan leikkiroolit (Rama-laama, Bama-laama sekä vaihteleva määrä muita eläimiä). Kasvattaja on tukemassa draamaleikkiä ohjaamalla sitä tarinan mukaisesti eteenpäin. Kasvattaja rohkaisee ja ohjaa lapsia näyttämään leikkirooliensa mukaisia tunnetiloja. Lapset pääsevät harjoittelemaan ryhmätyötaitoja ja ongelmanratkaisua lumimobiilia rakennettaessa sekä villapaitoja koristeltaessa. Kasvattaja innostaa, kannustaa ja mallintaa toisten kannustamiseen ja kehumiseen. Tarinan lopussa lapset voivat vielä kehua toistensa tanssitaitoja musiikin soidessa.

Leikin päätyttyä voidaan leikkirooleja vaihtaa ja aloittaa leikki alusta.

# ROOLINPURKU JA YHTEINEN LOPETUS LEIKILLE

- Ohjataan leikin lopuksi lapsia tiputtamaan roolihahmon rooli pois joko kävelemällä tilassa tai ravistamalla se pois kehosta (Martinez-Abarca & Nurmi, 2015).
- Ohjataan lapsia siirtymään rauhallisesti kävellen takaisin tilaan, josta aloitimme kirjan lukemisella.
- Tilassa soi sama rauhallinen musiikki, kuin aluksi.
- Keskustellaan lasten kanssa leikistä, erilaisten roolien herättämistä tunteista ja ajatuksista sekä ystävyys- ja ryhmätyötaitojen merkityksestä.



# Lähteet

- Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). *Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy Publishing Oy.
- Curnick, P. (2021). *Villapaitavillitys*. Kustannus-Mäkelä Oy.
- Martinez-Abarca, T & Nurmi, R. (2015). *Loikaten leikkiin – rohkeasti rooliin!* Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.
- McKee, D. (2003). *Elmeri ja virtahevot*. Kustannus-Mäkelä Oy.
- Opetushallitus (OPH). (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*. Määräys OPH 700–2022.
- Toivanen, T. (2014). *Kasvuun! Draamakasvatusta 1-8-vuotiaille*. (1.-2. painos). Sanoma Pro Oy.
- Toivanen, T. (2022). ”Mennäänkö me taas sinne ruumaan?” – draaman riemua. Teoksessa I. Ruokonen (toim.), *Ilmaisun ilo. Käsikirja 0–8-vuotiaiden taito- ja taidekasvatukseen* (s. 105–116). PS-kustannus.
- Weninger, B. (2007). *Pallo kuuluu kaikille*. Lasten keskus.

# Kiitos

Tekijät: Heidi Hämäläinen & Sirpa Partanen



# VAHVUUDET

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke:  
Hyvinvoiva varhaiskasvattaja positiivisen pedagogiikan soveltajana  
Positive Education Oy  
Maarja Turunen  
Sari Montonen  
Terese Kurunsaari



***"Jokaisessa lapsessa on valtava määrä mahdollisuuksia, ja lapsen ympärillä vaikuttavat aikuiset antavat sanoillaan, teoillaan ja läsnäolollaan ihmisenä kasvulle elintärkeää ravinnetta"*** (Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen, 2018, 25).

## VAHVUUS-muistipeli

Jokaisella meillä on luonnostaan vahvuuksia, ja lisäksi muita (kasvu)vahvuuksia voidaan opetella määrätietoisesti. Vahvuuksien opettaminen lähtee aikuisen oman asenteen ja toiminnan muuttamisesta kohti vahvuuksien tietoista käyttämistä ja sanoittamista arjessa, sekä ennen kaikkea omien vahvuuksien tunnistamisesta.

Meiltä löytyy useimmiten paljon sanastoa negatiiviseksi koetuille asioille ja ongelmille, mutta vähemmälle ovat jääneet onnistumisia ja myönteisiä asioita kuvaavat ilmaisut. Siksi on tärkeää ottaa haltuun ja käyttöön vahvuuksiin liittyvää sanastoa. Ohessa olevan muistipelin avulla vahvuuksia voidaan nimetä ja tunnistaa, sekä ottaa luontevasti käyttöön lasten kanssa. Peliin on valittu Petersonin ja Seligmanin (2004) ym. kehittämän Values in Action (VIA) luonteenvahvuusteorian mukaan 24 luonteenvahvuutta.

Vahvuuksien tunnistaminen ja vahvuussanaston kartuttaminen alkaa vahvuuksiin tutustumisesta. Valitsimme muistipeliin varhaiskasvatuksen arjesta tuttuja kuvia Papunetin kuvapankista tukemaan monikanavaista viestintää. Lapsen on myös tärkeä oppia, miten käyttää vahvuuksiaan ja tietää, missä niistä on hyötyä sekä itselle että muille. Omien ja muiden vahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen tukee itsetunnon kehittymistä ja lisää myönteisiä tunteita sekä resilienssiä, eli psyykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta. Vahvuuksien käyttäminen tukee siis kokonaisvaltaista hyvinvointia. Pienet lapset tarvitsevat tässä vahvuuksien oppimisessa aikuisten apua - unohtamatta kuitenkaan antaa tilaa ja arvoa heidän omille ajatuksilleen. Jos lapsi ei itse vielä tunnista vahvuuksiaan, on aikuisen hyvä miettiä jo etukäteen jokaisesta lapsesta joku vahvuus ja kertoa missä hän on nähnyt lapsen sitä konkreettisesti käyttäneen.

Pelaaminen luo lämmintä vuorovaikutussuhdetta lapsen ja aikuisen välille ja onkin tärkeää saada pelihetkestä kiireetön yhdessäolon hetki. Muistipeliä pelatessaan aikuinen on läsnä sataprosenttisesti ja se on jo itsessään lapsen itsetunnon tärkeä asia. Aikuinen voi myös pelin avulla vahvistaa kasvuvahvuutta, eli vahvuutta mitä toivotaan lapsella olevan tai mistä hänen ajatellaan hyötyvän. **Oppimisen kannalta olennaisia vahvuuksia ovat sinnikkyys, oppimisen ilo, periksiantamattomuus, itsesäätely ja uteliaisuus.** On kuitenkin tärkeää sanoittaa, että kaikki vahvuudet ovat oikea-aikaisesti ja sopivalla intensiteetillä hyödynnettyinä hyviä.

## PELIOHJEET:

Ennen ensimmäistä pelikertaa tulosta kuvakorttien osat kaksipuoleisena (asetuksissa *lyhyt sivu*) ja kahteen kertaan, jotta saat yhteensä 48 kpl pelikortteja. Leikkaa ja laminoi kortit.

Peli sisältää 24 paria luontevahvuus -kortteja, mutta on tarkoituksenmukaista valita pienten lasten kanssa pelatessa korttien joukosta aluksi 5–10:een paria, joilla pelata, jotta vahvuuksista ehtii keskustella, ja ne kykenee sisäistämään.

Ennen pelaamista tutustutaan kuviin. Kortit voivat olla levitettynä alustalle vahvuus - kuvapuoli näkyvillä ja etsitään parit sekä nimetään nämä vahvuudet. Tämä on alle 3-vuotiaille jo peli itsessään. Samalla voidaan keskustella, mitä vahvuuksia kullakin pelaajalla on ja missä tilanteissa näitä vahvuuksia tarvitaan.

Tämän jälkeen perinteisen muistipelin tapaan kortit levitetään alustalle kuvapuoli alaspäin. Pelin tavoitteena on löytää kullekin kortille pari, eli muistaa korttien paikat pelialustalla. Nuorin pelaaja aloittaa ja pelaajat kääntävät kukin vuorollaan kaksi korttia niin, että kaikki osallistujat näkevät ne ja vahvuudet nimetään samalla. Mikäli kahta samanlaista korttia ei löydy, siirtyy vuoro seuraavalle. Korttiparin löytyessä taas pelaaja saa kääntää toiset kaksi korttia, ja näin jatkuu niin kauan, kun pareja on jäljellä. Lopuksi lasketaan kuinka monta paria kukin pelaaja on löytänyt. Tämä on myös hyvä hetki huomata ja sanoittaa lapsista niitä vahvuuksia, joita he osoittivat pelin aikana. Jokainen pelaaja voi miettiä myös ensin omista korteistaan, mitkä niistä ovat omia vahvuuksia ja tarvittaessa niitä voidaan ”lainata” myös toisten korteista. Isompien pelaajien kanssa tai toisella pelikerralla, voidaan myös miettiä mikä olisi pelitoverin, parhaan ystävän tai unilelun vahvuus.

Keskustelua missä kutakin luontevahvuutta tarvitaan, voidaan käydä joko pelin aluksi, kun vahvuuksia nimetään tai pelin päätyttyä. Ohjaaja voi myös keksiä ongelmatilanteita, ja pelaajat miettivät mitä vahvuutta ongelman ratkaisuun tarvitaan. Vahvuuskortteja voi vapaasti ja luovasti käyttää myös muihin tarkoituksiin lasten ja aikuisten arjessa!

**Lähteet:**

Avola, P. ja Pentikäinen, V. 2020 Kukoistava kasvatus, positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy

Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen, Kuvako, Sergio Palao / ARASAAC ja Sclera.

Peterson, C. & Seligman M. E. P. 2004. Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press.

Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. P-S Kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L ja Vuorinen, K. 2018. Huomaa Hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas. P-S Kustannus.

**VAHVUUSTAI DOT**



@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**



@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**



@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**



@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**

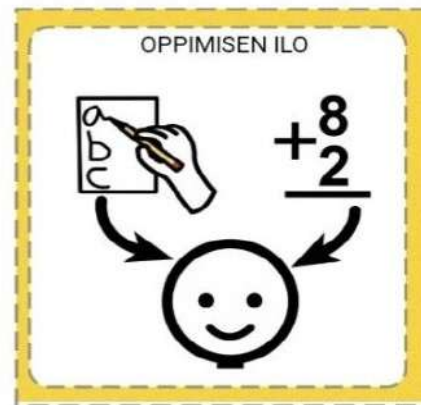
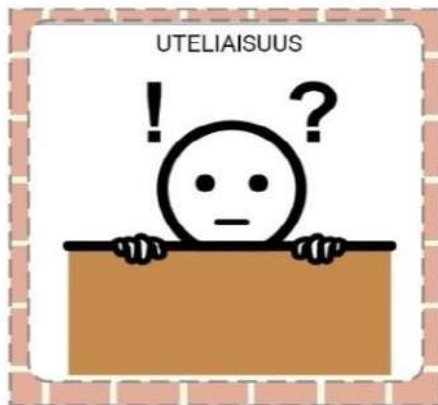
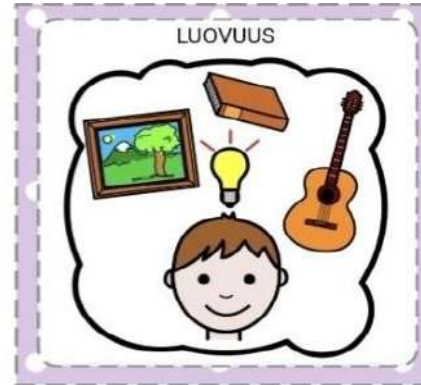
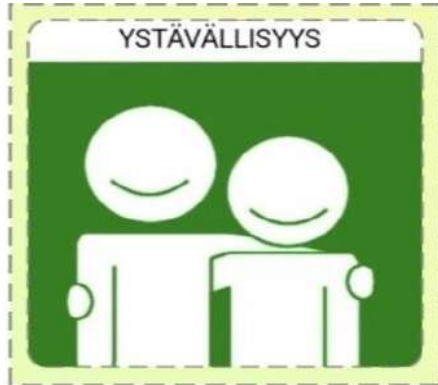


@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**



@Papunet



**VAHVUUSTAI DOT**



@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**



@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**



@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**



@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**



@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**

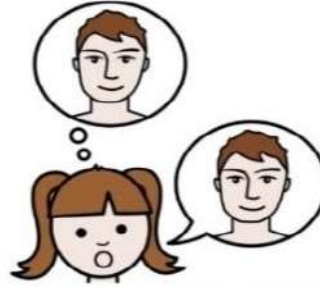


@Papunet

INNOKKUUS



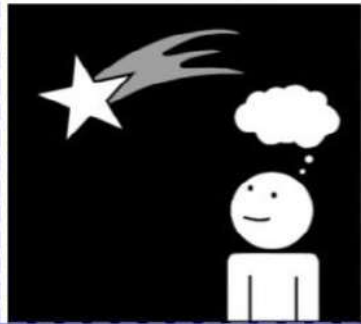
REHELLISYYS



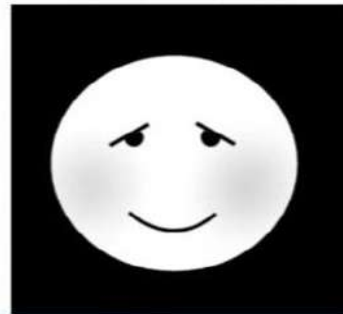
SINNIKKYYS



TOIVEIKKUUS



VAATIMATTOMUUS



ROHKEUS



**VAHVUUSTAI DOT**



POSITIVE EDUCATION

@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**



POSITIVE EDUCATION

@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**



POSITIVE EDUCATION

@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**



POSITIVE EDUCATION

@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**



POSITIVE EDUCATION

@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**



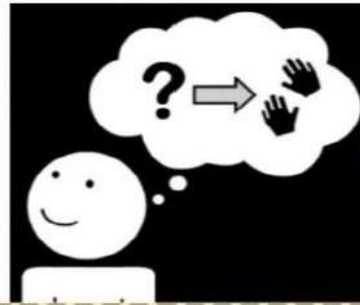
POSITIVE EDUCATION

@Papunet

RYHMÄTYÖTAIDOT



ITSESÄÄTELY



HUUMORINTAJU



HARKITSEVAISUUS



KIITOLLISUUS



HENKISYYS



**VAHVUUSTAI DOT**



@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**



@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**



@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**



@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**

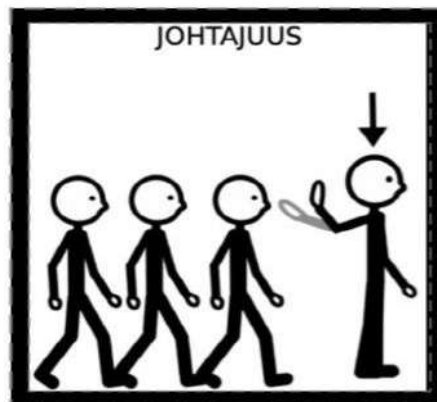
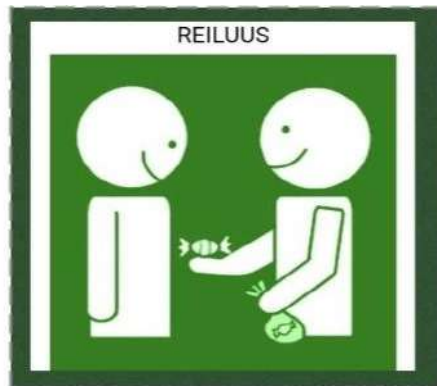


@Papunet

**VAHVUUSTAI DOT**



@Papunet



# Sinä, minä ja unelmoinnin metsäretki

Toimintahetki on suunniteltu toteuttavaksi pienryhmissä, se soveltuu kaiken ikäisten lasten kanssa toteuttavaksi ja sen voi tehdä kaikkina vuodenaikoina.



# Unelmointitaidot

- OPH:n rahoittama  
hyvinvointihanke: hyvinvoiva  
varhaiskasvattaja positiivisen  
pedagogiikan soveltajana
- hankkeen koulutuksen  
toteuttaja Positive Education Oy
- Läsnaolotaitoja vahvistavan  
toimintahetken ”Sinä, minä ja  
unelmoinnin metsäretki”  
suunnittelivat Miia Ihonen,  
Maaki Knuutila, Paula Lempinen  
ja Satu Tauranen

Askel astu eteenpäin,  
nenällä hengitä ilmaa näin.  
Kädet laita sydämen päälle,  
avaa mielesi unelmille!





- Etsi itsellesi mieluisa paikka, niin että näet aikuisen.
- Jos haluat, laita silmäsi kiinni. Miltä oma paikka tuntuu? Miltä metsä tuoksuu? Mitä ihanaa voit kuulla? Mikä mukava ajatus tulee mieleesi? Mistä unelmoit?
- Voitko nousta korkealle puuhun ajatuksissasi? Entä jos menisitkin pieneen kannonkoloon? Mitä jos lehti putoaa, ja kutittaa nenääsi?
- Kuvittele, meneväsi muurahaispesään asumaan.
- Voisitko mennä lämpimään karhunpesään köllöttelemään?
- Lapset saavat vuorotellen kertoa unelmansa ääneen, toiset kuuntelevat kannustaen, aikuinen rohkaisee lasta.
- Nouskaa yhdessä ryhmänä puun ympärille ja työntäkää yhdessä puuta. Kaatuko se? Riittävätkö yhteiset ajatuksemme kaatamaan puun?
- Mene hetkeksi mukavaan paikkaan pötköttämään ja katsele ylös taivasta. Saatko unelmasi lentoon pilvien mukaan?
- Ota lopuksi kädellesi pieni lehti (risu, oksa tai lunta vuodenajan mukaan) ja puhalla unelmasi eteenpäin! Saat antaa unelmallesi ison puhalluksen avulla voimaa lähteä lentoon!




Miltä tuntui yhteinen  
retki?

Kun annettiin unelmille  
oma hetki?

Unelmat sinua  
kannattaa,

Elämässä eteenpäin  
johdattaa!



Teorialähteenä käytetty: Avola, Pauliina -  
Pentikäinen, Viivi 2022: Kukoistava  
kasvatus Runot: Ihonen, Miia -Knuutila,  
Maaki -Lempinen, Paula – Tauranen, Satu

# Unelmointitaidot

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvoiva varhaiskasvattaja positiivisen pedagogiikan soveltajana 2023-2024

Positive Education Oy

Aaltonen Saija, Kilpi Johanna, Mustakallio-Sorvari Minna, Rännäli Ulla,  
Vaittinen Päivi

## Ohjaussuunnitelma:

UNELMAKARTTA

Toimintatuokio 4-6 v:lle lapsille

Unelmointi on ihmiselle hyväksi ja sitä voi opettaa lapsille. Tässä ajassa on vallalla tavoitteiden asettamisen kulttuuri, johon liittyy tietoinen askellus kohti tavoitteen toteutumista. Unelmointi on jotain suurempaa ja syvempää. Ihminen voi unelmoida muuten vaan. Jos unelma joskus toteutuu, on se upeaa ja ihmeellistä.

Kuvittelun taitoa tarvitaan unelmoinnissa. Energian ja huomion suuntaaminen uuteen vaatii mielikuvitusta. Aikuisille se voi olla vaikeaa, kun taas lapset luontaisesti loistavasti kuvittelussa ja mielikuvitusleikeissä. Unelmoinnin voi sanoa olevan leikkelyä. (Wickström 2017, 49)

Unelmointi herättää tunteita ja niiden merkitys unelmoinnissa on suuri. Keho reagoi, kun ihminen ajattelee mukavia asioita. Kun unelmoi, voi miettiä myös sitä tunnetta, kun unelma on toteutunut. (Wickström 2017, 72). Lasten kanssa unelmiin liittyviä tunteita on hyvä sanoittaa. Niistä voi puhua jokaisessa unelmakartan tekemisen vaiheessa.

## 1.ORIENTOITUMINEN AIHEESEEN:

Luetaan lapsille satukirja:

1. VOIT OLLA MITÄ VAIN! (sopii 4-5 v:lle)

Frances Stickley



Lucy Fleming

## 2. ROOSA JA JÄNNITTÄVÄT SEIKKAILUKARTAT (sopii 5-6 v:lle)

Deborah Marcero



### 2. TOIMINTA / TOTEUTUS:

- **Yhteistä keskustelua**, mitä tarkoittaa tulevaisuus, missä se, mitä se on ja kenellä se on, millainen se on jne..

Aikuinen kirjaa ylös isolle paperille **mindmap**- tyyppisesti lasten ajatuksia piirtäen ja / kirjoittaen.

Aasinsiltana siitä lähdetään Roosin matkaan **kirjaa lukemalla ja siitä keskustelemalla.**

*Roosa haluaa löytää maailmasta jotain sellaista, mitä ei ole koskaan aikaisemmin nähty. Mutta Roosalla on ongelma – hän ei tiedä, mitä se olisi ja mistä sen löytäisi. Etsiessään ennennäkemätöntä Roosa päättää piirtää itselleen jännittäviä seikkailukarttoja ja lähtee löytöretkelle niiden siivittämänä.*

- **Löytöretki ja kartta omaan tulevaisuuteen.**

Lapset alkavat työstää omaa karttaa, unelmakarttaa, tähtäimessä oma tulevaisuus...kuvin...piirroksin...kirjoittaen.

Harjoitellaan luovuutta, mielikuvituksen käyttöä, unelmointia ja itsensä ilmaisemista kuvin ja kertomalla.

Mitä kaikkea siellä tulevaisuudessa voisikaan olla ja mitä kaikkea voisi olla / tapahtua matkalla?

- ★ **Välineinä aikakauslehtiä, karttonkia, saksia, liimaa, kyniä jne.**

- ★ **Valmiiden töiden esittely. Lähdetään jokaisen kartan ja tekijän mukana matkalle kunkin tulevaisuuteen. Vääriä vastauksia ei tietenkään ole.**

### 3.TOTEUTETTU KÄYTÄNNÖSSÄ :

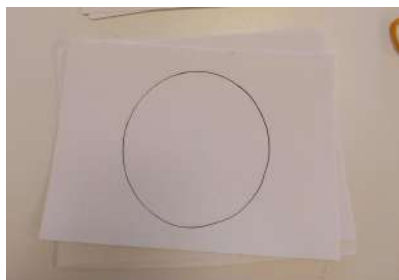
Varsinaisen tuokion kesto oli noin reilu tunti, joka jaettiin kahteen osaan eli loppuosa toisena päivänä.

#### **Toimintatuokion valmistelu:**

1. Kartonkien leikkaus sopivaan kokoon, joita käytetään työn pohjana.



2.Kopiopaperille piirretään ympyrä lapsen piirtämää omakuvaa varten teippirollan avulla ja kirjoitetaan unelmakartta isoin kirjaimin samalle sivulle. Kopioidaan yhtä monta kuin lapsia. Näin lapsi myöhemmin muistaa kuvien tarkoituksen. Nämä on lapsen tarkoitus leikata ja liimata työhönsä esimerkiksi keskivaiheille.

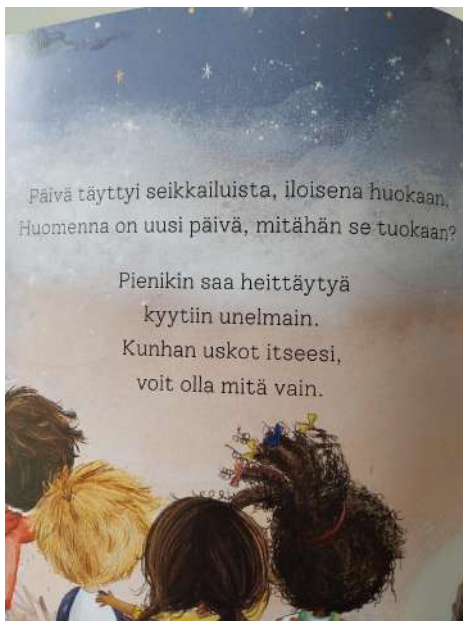


3. Aikakauslehtien tuominen. Näissä saisi olla mahdollisimman monipuolisia kuvia.
4. Puikkoliimoja ja saksia esille.

## Testatun toimintatuokion kulku:

Virittyminen: Kysyin mitä mitä tarkoittaa tulevaisuus ja lapset viittasivat sekä vastasivat. Puhuimme lähitulevaisuudesta ja siitä ajasta, kun lapset ovat aikuisia. Mitä toiveita heillä olisi? Kerroin monipuolisia esimerkkejä ja pyysin heitä kunnolla haaveilemaan, jopa revittelemään unelmillaan.

Sitten luin otteita kirjasta: Voit olla mitä vain. Tässä esimerkkejä:



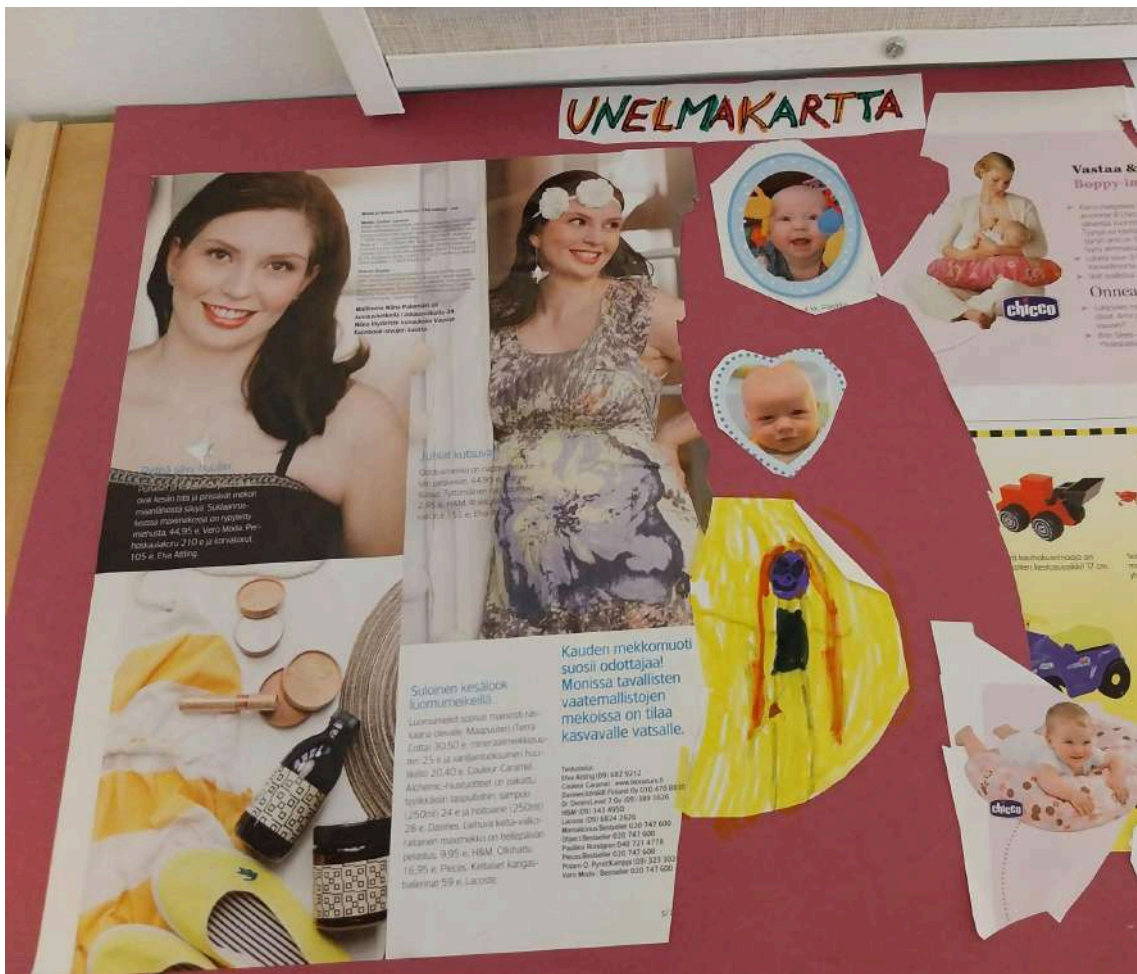
Sitten kerroin tarvittavat tarvikkeet ja mistä ne löytyy huoneesta. Kerroin, että ensin pohjakartongille leikataan ja liimataan valmis otsikko sekä omakuvalle tarkoitettu ympyrä. Sen jälkeen saa alkaa etsiä kuvia lehdistä, jotka kertovat omasta haaveesta. Kuvat leikataan ja liimataan työhön. Ei muuta kuin tuumasta toimeen.

Kuvia tekemisestä:



Seuraavassa vaiheessa lapsi piirtää oman kuvansa sille tarkoitettuun ympyrään. Hän voi halutessaan värittää otsikon.

Yksi valmis työ:



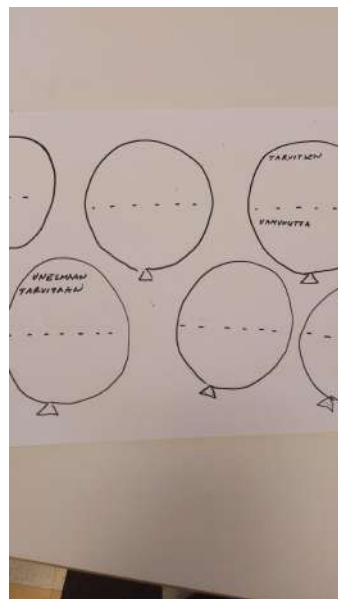
Lopuksi jokainen siivoaa jälkensä ja vie tavarat paikoilleen.

Laitetaan valmiita töitä seinälle.

### **Isommat varhaiskasvatuksen lapset:**

Muunnelma tästä eskareille, joilla käyty läpi luontevahvuuksia, (HUOMAA HYVÄ! Vahvuusvariksen bongaus opas). Heille voidaan lisäyksenä tehdä lapsen omakuvaan ydinvahvuudet t-paitaan. On myös mahdollista laittaa siihen ihan luonteenpiirteitä, joilla kertoa itsestä. Vielä lisäksi voi tehdä ilmapallot, jotka kuvaavat vahvuuksia joita tarvitaan unelmien saavuttamiseen. Ne voivat olla myös kasvavia vahvuuksia, joita lapsi haluaa vahvistaa.

**Valmistelut:** Lisäyksenä aikaisempaan valmisteluun. Kopiopaperille aikuinen piirtää t- paidat ja ilmapallot. Niistä otetaan kopiot jokaiselle lapselle, jotta he voivat leikata ja liimata ne työhönsä.



Eskareiden valmiita töitä:





Eskarilainen voi itse esitellä työnsä joko kaikille ryhmäläisille tai vain ryhmän aikuiselle. Lopuksi laitetaan työt seinälle.

## **Sovelluksia**

Kokeilimme myös aikuisten kesken unelmakartta - työskentelyä. Aikuisille tekee hyvää hakea ja kokea samoja tunteita kuin mitä lapsillekin halutaan suoda. Aikuisten työskentelyn teemana oli "Unelmien työyhteisö". Tunnelmat olivat innostuneet ja voimaantuneet.

Aikuinen voi myös itse tehdä oman unelmakartan ja näyttää samalla esimerkkiä aikuisten unelmoinnista. Hän voi myös esitellä oman karttansa ryhmälle samaan tapaan kuin lapsetkin tekevät.

## **Lähteet:**

Kukoistava kasvatus, Pauliina Avola ja Viivi Pentikäinen

HUOMAA HYVÄ! Vahvuusvariksen bongausopas, Lotta Uusitalo-Malmivaara ja Kaisa Vuorinen

Wikström, Sanna. 2017. Unelmakarttakirja, Sydän löytää tien. Kustannusosakeyhtiö Otava.



# Lopputyö Martti mäyräkoiran myötuntoharjoituksia

Hyvinvoiva varhaiskasvattaja  
positiivisen pedagogiikan soveltajana  
2023-2024

Anna Koskimäki, Marianna Saarinen,  
Heini Salonen ja Maija Tanneraho

# Mitä myötätuntotaidot ovat?

- Taitoa olla aktiivisen ystävällinen itseä ja muita ihmisiä kohtaan
- Taitoa tehdä hyvää ja auttaa muita (huomata ja tunnistaa kärsimys)
- Taitoa myötäiloita ja myötäelää toisten ihmisten kanssa (tunnetaidot)
- Taitoa toimia myötätuntoisesti ryhmän ja yhteisön jäsenenä (vastuu yhteisöstä)

Lähde: Avola, P. & Pentikäinen V. 2020, s. 256.

Kukoistava kasvatus - Positiivisen pedagogiikan ja Laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.

# Martti-mäyräkoiran valmistusohjeet

Painopehmolelun voi valmistaa itse mistä tahansa pehmosta.

1. Katso haluamasi täyttökohta ja ratko ompelukset auki.

2. Täytä sukkahousun sääriosa riisillä tai herneillä ja solmi sukkahousun toinen pää kiinni. Koita paino tarpeen mukaan, esim kilolla riisiä tai 500g herneitä, tulee eri painoisia pehmoja.

3. Ota täytettä pois pehmosta ja laita sukkahousu pussi pehmon sisälle. Ompele kiinni.

Näin sukkahousupussi on helpompi ottaa pois, kun peset pehmolelua.



# Huomaa hyvä -kerää luita Martille!



Kun uutta taitoa harjoitellaan, on hyvä käyttää kehun jatkeena muistuketta, tässä tapauksessa kerätään luita. Kun aikuinen huomaa empatiataitoa tai myörotuntoista käytöstä lasten kesken, aikuinen kehuu välittömästi ja hän antaa lapselle luun. Luita kerätään yhteiseen purkkiin ja purkin täytyessä pidetään yhteiset juhlat! Purkki tyhjennetään ja luiden kerääminen jatkuu.

# Martti mäyräkoiran tarina

*“Tiesitkö, että Martti on löytökoira, joka matkasi Suomeen lentokoneella Espanjasta asti. Se oli ennen elänyt ja kasvanut kodittomana kissojen kanssa ison kaupungin kujilla Espanjassa. Sen turkki oli liikainen ja vatsa murisi tyhjiyttään. Mutta onneksi ystävälliset ja avuliaat ihmiset löysivät Martin, ja toimittivat sen löytöeläintaloon. Martti sai löytöeläintalossa hyvää hoitoa ja huolenpitoa, kunnes Suomesta löytyi uusi ja turvallinen koti hänelle.”*

Maurin tarinaan tutustumisella edistetään samalla sekä tunne- että myötätuntotaitoja. Lasten kanssa voidaan yhdessä esimerkiksi pohtia, mitä Martti mäyräkoira on elämän matkallaan kokenut ja tuntenut. Liikuttavan tarinan avulla herätellään lapsen empatiaa sekä kykyä nähdä löytökoira Martti erilaisten tunteiden kokijana, jota kohtaan voidaan tuntea myötätuntoa. Martin tarina myös osoittaa myötätunnon olevan toimintaa ja hyviä tekoja.



# Martin kanssa metsäretkellä

Metsäretkellä Martti mäyräkoiran avulla vahvistetaan myötätuntoa:

- vahvistamalla luontosuhdetta esimerkiksi retkeillen ja ulkoiluttaen Marttia lähiympäristössä
- liikkumalla Martti-koiran tavoin kiemurrellen ja kaarrella, kiven koloja tutkien
- köllähtämällä mättäälle kuuntelemaan, tuntemaan ja tuoksuttelemaan
- tutustumalla luonnon monimuotoisuuteen; eläimiin, hyönteisiin, keppeihin sekä kasvillisuuteen ihmetellen, nuuhkien ja tutkien
- tutustumalla myös niihin eliöihin, jotka herättävät usein epämiellyttäviä tunteita (hämähäkit ja punkit)
- oppimalla arvostamaan luontoa sekä lähiympäristöä havainnoimalla, mitkä asiat eivät kuulu luontoon (roskat, koirien jätökset)



# Martti arjen tilanteissa

Martti voi tuoda erilaisiin arjen tilanteisiin myötätuntoisia toimintamalleja.

Martti voi tulla vierailemaan erilaisissa arjen tilanteissa, esim. ruokailun aikana. Jolloin Martin tehtävänä on huolehtia positiivisesta tavasta keskustella muiden kanssa, myötätuntoisesti, kohteliaasti ja muita kunnioittavasti.

Eteistilanteissa Martti voi kannustaa lapsia auttamaan toinen toisiaan, esim. ryhmän isommat tai taitavammat lapset voivat auttaa niitä jotka vielä harjoittelevat.



# Martti mukana vuorovaikutusleikissä

Vuorovaikutusleikin kautta luodaan turvallisia kokemuksia kavereiden kanssa toimimisesta sekä harjoitellaan leikkiin liittymistä ja siinä pysymistä.

- Martti mäyräkoiran kautta vuorovaikutusleikissä voidaan harjoitella erilaisia kaverisuhteisiin ja myötätuntotaitoihin liittyviä tilanteita:
  - vastavuoroisuutta vuorovaikutuksessa
  - toisen asemaan asettumista
  - lohduttamista ja empatiaa
  - puolustamista ja kompromissien tekoa
  - ystävällistä kohtaamista



# Martti mukana vuorovaikutusleikissä

- Valitaan aluksi leikkiryhmä jonka mukaan Martti liittyy. Kasvattaja mukana leikissä.
- Martti mäyräkoiralle valitaan tunne/rooli. Onko hän ujo, väsynyt, avulias, empaattinen, ikävissään, utelias, yksinäinen, loukannut itsensä, tms.
- Leikissä Martti voi olla esimerkiksi hoivattavassa roolissa tai hän voi ilmestyä leikkiin tukemaan lasten keskinäistä vuorovaikutusta.
- Martin voi halutessaan asettaa leikissä ns. puolueettomalle alueelle kuten omaan petiin tai koppiin. Lapset voivat vieraila Martin luona tai toisin päin.
- Kasvattaja toimii Martin äänenä, esittää kysymyksiä ja sanoittaa tunteita ja tilanteita.
- Kasvattaja jäsentele leikkiä ja huomioi sanallisesti ja elein lasten myötätuntotaitoja eri tilanteissa.
- Vuorovaikutusleikkiin voi yhdistää huomaa hyvä-luiden keräämisen!



# Martti-mäyräkoiran myötätuntoharjoitus

Marttia harmitti. Martti oli huomannut iltalenkillä vaaratilanteen, jossa naapurin Teppo-Dobermanni oli turhaan pelotellut Lotta-Lammaskoira. Marttia kiukutti niin, että sen tassut ja häntä ihan tärisivät! Miksi ihmeessä hän ei ollut puolustanut Lotta-lammaskoira, vaikka Martti oli huomannut, kuinka Lotta pelotti ja kuinka Lotta oli kokenut mielipahaa. Martti mietti, mikä nyt neuvoksi?

Viimein hän muisti, mitä emäntä aina oli neuvonut tehtävän: Hengitä ja rauhoita ensin oma mielesi, vain sen jälkeen voit auttaa toisia. Niinpä Martti sulki silmänsä, päätti hengittää syvään sisään ilmaa. Pidätti hengitystään ja puhalsi ulos piiiiiitkään. Martti toisti hengityksen 5 kertaa hyvin, hyvin hitaasti.

Hän huomasi, etteivät tassut saatika häntä enää tärisseet! Hienoa Martti, hän toisti itselleen. Nyt se oli valmiina lähdössä lohduttamaan Lotta-lammaskoira. Teppo- Dobermannin kohtaamiseen se tarvitsisi vielä uuden hengitysharjoituksen ja rohkeuden keräämisen. Mutta ehkä jonain päivänä!



# Martti matkustaa kotivierailulle



Martti mäyräkoira vierailee jokaisen ryhmäläisen kodissa viikonlopun ajan. Martin kanssa on tarkoitus harjoitella yhdessä myötätuntotekoja ja niiden havaitsemista. Mukaan voi sujauttaa vihkon, johon lapsi perheineen kirjoittaa viikonlopun tapahtumista ja myötätuntoteoista.

Matkalaisen mukaan voi liittää seuraavan saatekirjeen:

# Martti matkustaa kotivierailulle - saatekirje kotiin



Oi ilon päivä!

Tänään on Martin vuoro sujahtaa kuljetuskoppaansa, painaa pipo päähän ja lähteä uuteen kotiin seikkailemaan!

Marttia jännittää niin, että mahan pohjassa nipistää. Silti se tietää, että ihmisten kodeissa se saa aina paljon hoivaa ja rapsutuksia ja myötätuntoisia, lempeitä katseita myös aikuisilta.

Tarvitsemme myötätuntotekoja jokapäiväisessä elämässä kun lohdutamme ja autamme toisia, jaamme tavaroita ja otamme toiset mukaan yhteiseen tekemiseen.

Martti vierailee perheessänne viikonlopun ajan. Voitte yhdessä harjoitella Martin kanssa myötätuntotekoja ja kirjoittaa mukana olevaan vihkoon mitä mukavaa tekemistä keksitte. Martti mäyräkoira tuodaan takaisin ryhmään maanantaina.

Martin viikonlopun kuulumiset luemme yhdessä kaikkien lasten läsnäollessa maanantaina päiväkodilla eikä kenelläkään ole siinä hetkessä kiire minnekään.

Kohti uusia seikkailuja Martti!

# Lähteet

Lampinen, A-R & Toivanen M. 2021. Kaverikaruselli opas. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Laaksonen, V. 2022. Kaveritaidot varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. Kukoistava kasvatus, Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. Beehappy Publishing.

Ympäristökasvatus (2020). Monimuotoinen myötätunto. Ympäristökasvatus FEE Suomi. Helsinki: Grano.

# Läsnäolotaidot

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvoiva varhaiskasvattaja positiivisen pedagogiikan soveltajana. Positive Education Oy

Tekijät: Anne Kämäräinen, Maija Manninen, Anu Mäkinen, Jaana Moisio ja Ulla Pasanen

## Mitä läsnäolotaidot ovat ja miksi niitä kannattaa opettaa?

Läsnäolotaidoilla tarkoitetaan yksinkertaistettuna taitoa olla tietoisesti läsnä. Läsnäolotaitojen lisäksi usein puhutaan myös tietoisuustaidoista, mindfulnessista tai hyväksyvistä läsnäolosta. Yhtä kaikki, kyse on erilaisten harjoitusten kautta tapahtuvasta taidoista keskittyä käsillä olevaan hetkeen, sen havainnointiin ja erityisesti sen hyväksymiseen.

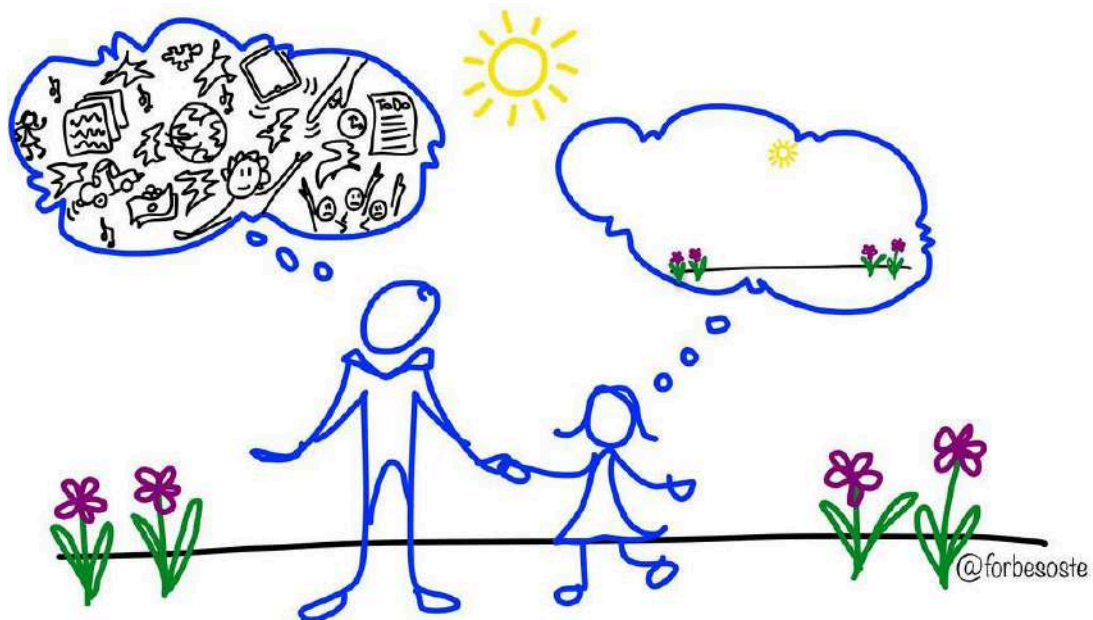
Yksittäisen ohjaustuokion sijaan ryhdyimme ideoimaan eräänlaista läsnäolotaitojen ”työkalupakkia”, josta löytyisi harjoituksia ja materiaaleja lapsiryhmän käyttöön päivittäisiin läsnäolohetkiin. Läsnäolotaitojen harjoittelussa - kuten minkä tahansa taidon oppimisessa - säännöllisyys on tärkeää. Konkreettisella työkalupakilla ajattelimme helpottaa läsnäoloharjoitusten ottamista päivittäiseksi rutiiniksi lapsiryhmissä. Pieniä läsnäolon hetkiä kannattaa ohjata useasti, silloin ne tulevat lapsille tutuksi ja toimivat parhaiten. Myös ryhmän ohjaajalle läsnäolohetket ovat niitä pieniä arjen mikrotaukoja, jolloin voit tietoisesti hengittää syvään, rentoutua ja vahvistaa läsnäoloasi lapsiryhmän arjessa sekä pysähtyä hetkeksi.

Nyt ei ole kiire!

Avolan ja Pentikäisen mukaan (2020) läsnäolotaito on tärkein oppimaan oppimisen taito ja sitä pitäisi nykyistä enemmän opettaa kouluissa. Läsnäolotaitojen opettamisen myötä opetamme lapsille taitoa rauhoittaa itsensä ja keskittyä käsillä olevaan hetkeen - tärkeitä taitoja oppimiselle siis! (Avola ja Pentikäinen 2020)

Läsnäolotaidoilla on monia tieteellisesti todistettuja myönteisiä vaikutuksia mm. terveyteen ja oppimiseen (ks. esim. Avola ja Pentikäinen 2020 ). Sen on esimerkiksi todettu lievittävän stressiä, ahdistusta ja masennusta. Lisäksi mindfulnessin perustuvat interventiot ovat jopa parantaneet fyysistä terveyttä. (American Psychological Association 2019). Toisin sanoen läsnäolotaitojen harjoittelulla on merkitystä ja on erittäin perusteltua opettaa niitä lapsille.

## Mind Full, or Mindful?



### Rauhoittumisen taikalaatikko

Rauhoittumisen taikalaatikko syntyy tyhjästä pahvilaatikosta, jonka voit koristella ryhmäsi näköiseksi. Rauhoittumisen taikalaatikko sisältää harjoituksia mm. kehon rentouttamiseen, tietoiseen aistimiseen, keskittymiseen ja hengitykseen.

Harjoitusten tullessa tutuksi, voivat lapset itse valita vuorollaan sopivan harjoituksen ryhmälle.



*Miksi rauhoittuminen on tärkeää?*

*\*Rauhoittumisen taika - kun rauhoitut on oppiminen helpompaa.*

*\*Kun kehosi rauhoittuu -on ajattelu helpompaa.*

*\*Rauhallisessa kehossa tunteetkin rauhoittuvat.*

***Pakattavaksi laatikkoon: ( Kaikki vihreällä merkityt asiat voit pakata laatikkoon täytteeksi)***

## Ääni

Kuuloaistin avulla tapahtuva läsnäolo.

Läsnäolokello, gongi, kitara tai jokin muu soitin auttaa oppilaita tulemaan tähän hetkeen lyhyellä, kuuloaistia hyödyntävällä läsnäoloharjoituksella. (*Kukoistava kasvatus*).

### Tietoisen kuulemisen harjoituksia:

- **Koshikello / triangeli.** Ohjeet lapsille: Soitan kohta koshikelloa/triangelia. Sulje silmäsi ja kuuntele. Kun et enää kuule ääntä, nosta kätesi. Kun kaikkien käsi on ylhäällä, annan luvan avata silmät.
- **"Hiljaisuuden aarre":** Rasiasta löytyy pieniä esineitä kuten klemmari, nuppineula, askartelutikku, sinitarrapala jne. Ensin voidaan kokeilla, kuulevatko lapset silmät suljettuina, milloin esine tipahtaa lattialle. Käsi nostetaan ylös, jos kuulee äänen. Voidaan ensin kuunnella eri esineiden äänet, sitten voidaan arvuutella, mikä esineistä tiputettiin lattialle jne.



- **Simpukka:** Opettaja kertoo laatikosta löytyneellä simpukankuorella olevan hiljaisuuden salaisuuden. Jos on oikein onnekas, simpukka paljastaa tämän salaisuuden, ja sen kuoresta voi kuulla meren kohinaa. Lapset saavat vuorotellen kuunnella simpukankuorta.



- Lempeät lasten läsnäolokortit

Luo lempeä ja rauhallinen olo - lyhyiden, rentouttavien tarinoiden ja kuvien avulla. Syventääksesi rauhoittavaa tunnelmaa, yhdistä lapsen rentoutushetkeen kortteihin sopiva äänimaailma. Voit myös himmentää hieman valaistusta huoneesta jossa olette.



Lempeät lasten läsnäolokortit voit tulostaa ne osoitteesta:

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/lasten-mindfulness-kortit/>

## Aistit

Keskittymällä omien aistien tarkkailuun ja huomaamiseen, meidän on helpompi tuoda itsemme kehoon ja läsnäolevaksi tähän hetkeen. Yksinkertaiset harjoitukset, kuten keskittyminen kuuntelemaan, katsomaan, haistamaan, maistamaan ja tuntemaan, rauhoittavat ja vahvistavat keskittymistä.

- Höyhen, hierontapallo tai sivellin. Rauhallista musiikkia

### **Tuntoaistiin liittyviä harjoituksia:**

- Hierotaan parin selkää hierontapallolla tai sivelimellä rauhallisen musiikin soidessa taustalla.
- Piirretään parin selkään esim. kirjaimia, pari arvaa, mikä kirjain piirrettiin.
- Jaetaan jokaiselle oma höyhen. Millaiselle höyhen tuntuu kämmenellä? Entä millaiselle höyhen tuntuu, kun sillä silittää poskea, kämmenselkää tai käsivartta?
- **Hilepurkki** voidaan tehdä isoon lasipurkkiin (vettä, tippa astianpesuainetta ja hilettä). Hileet kuvaavat ajatuksia ja tunteita (voi olla eriväriset hileet tunteille ja ajatuksille). Lapsille sopivien esimerkkien avulla käydään läpi, miten ajatukset ja tunteet valtaavat stressaavassa tilanteessa mielen (ravistellaan purkkia). Keskustellaan, mikä voisi rauhoittaa, kun on voimakas tunnetila päällä tai mieli on täynnä ajatuksia. Hengitetään muutaman kerran tietoisesti rauhallisesti ja katsotaan, kun hileet laskeutuvat ja purkin yläosa kirkastuu. Näin mielikin rauhoittuu ylimääräisistä ajatuksista. Purkki toimii myöhemmin läsnäoloharjoituksena. Tarkkaillaan hileiden laskeutumista samalla hengittäen rauhallisesti. Lasten kanssa voi askarrella halutessaan omat purkit.



Tarvikkeet:

- kannellinen lasipurkki tai muovipullo (muovipullo voi olla pienten lasten kanssa turvallisempi)
- erivärisiä hileitä
- helmiä tai muita koristeita
- glitterliimaa
- elintarvikeväriä
- vettä
- käsitiskiainetta
- liimaa

Poista purkista tai pullosta etukäteen etiketti.

Täytä purkki vedellä. Lisää joukkoon pari lusikallista erivärisiä hileitä ja halutessasi pari helmeä tai vastaavaa painavampaa koristetta. Voit laittaa purkkiin myös elintarvikeväriä ja/tai glitterliimaa. Sekoita.

Lisää purkkiin tippa käsitiskiainetta. Näin veden pintajännitys rikkoutuu ja hileet uppoavat paremmin.

Liimaa lopuksi hilepurkin korkki kiinni.

## Hengitys

Hengitys, varsinkin tietoisesti rauhoitettu ja syvennetty, on nopein tapa tulla tietoiseksi omasta kehosta ja läsnäolla hetkessä. Kontrolloimalla omaa hengitystämme voimme nopeasti aktivoida kehon omaa palautumisjärjestelmää. On huomioitava, että opettajan oma rauhoittava läsnäolo ja rauhallinen olemus, rauhoittaa myös lapsia.

### **Omaan hengitykseen keskittyminen laskemalla**

Huomion tuominen kehoon ja hengitykseen on yksi helpoin ja nopein tapa harjoitella tietoista läsnäoloa. Omaan hengitykseen keskittymistä voi harjoitella esimerkiksi niin, että hengitetään tietoisesti ja samalla lasketaan hengityksiä (joko viiteen tai kymmeneen) nostamalla aina yksi sormi ylös yhden hengityksen jälkeen. Tämä harjoitus voi toimia oppilaille konkreettisenä keinona rauhoittua esimerkiksi ennen koetta tai muuta jännittävää tilannetta. Hermosto rentoutuu ja rauhoittuu erityisen hyvin uloshengityksen pidentämisellä. ( *Kukoistava kasvatus* )

### **Muita hengitysharjoituksia:**

- **Sormiliukuhengitys:** Avataan toinen käsi ja liutaan toisen käden sormella aloittaen peukalon tyvestä. Sisäänhengityksellä liutaan sormea pitkin ylös ja uloshengityksellä liutaan alas ja jatketaan seuraavaan sormeen sisäänhengityksellä ylös ja uloshengityksellä alas. Käydään ensin toisen käden kaikki sormet läpi ja sitten siirrytään toiseen käteen. Voi tehdä useamman kierroksen. Harjoituksen loputtua voi kysyä aistimuksia ja tuntemuksia, mitä huomasit harjoituksen aikana. ©Elämäntaidot – Positive Education Oy & Tiina Lauriala

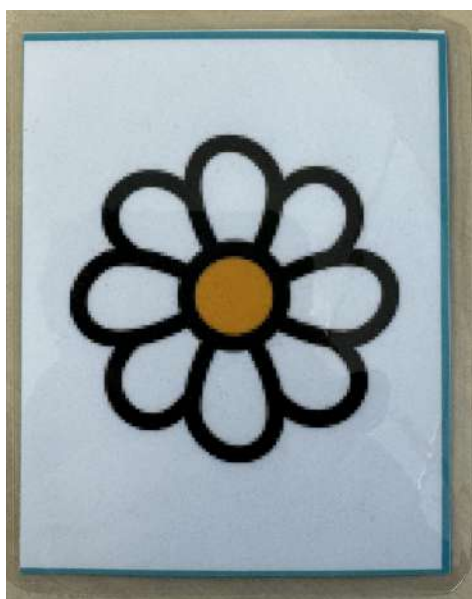


- **Liukumäki-hengitysharjoitus** auttaa helpolla ja nopealla mielikuvalla hengittämään tietoisemmin ja pidentämään uloshengitystä. Kuvittele mielessäsi ihana iso liukumäki. Kuvittele kiipeäväsi liukumäen rappuset ylös ja hengitä samalla sisään. Laske sitten mielessäsi oikein pitkä liukumäki alas ja hengitä samalla pitkään ulos. Toista muutaman kerran. Hengitysharjoituksen voi tehdä silmät kiinni tai silmät auki.

©Elämäntaidot – Positive Education Oy & Tiina Lauriala



- **Kukan terälehti -hengitysharjoitus:** (Asettaudutaan istumaan, jalkapohjat maata vasten, hyvä ryhdikäs asento, kädet voivat levätä sylissä tai pulpetilla.) Kiinnitetään ensin huomio hengitykseen, kerrotaan sitten oppilaille, että kädet ovat kuin kukan terälehdet, jotka avautuvat ja sulkeutuvat hengityksen tahdissa. Ei ole väliä, avataanko käsi sisään vai ulos hengityksellä. Pidetään rauhallinen rytmi ja toistetaan muutaman minuutin ajan. ©Elämäntaidot – Positive Education Oy & Tiina Lauriala



## Liike

Liike palauttaa mielen ja tunteet kaikkein nopeimmin tasapainoon. Lasten ja nuorten kanssa voi venytellä, liikkua, joogata, jumpata tai tehdä erilaisia liikettä hyödyntäviä keskittymisharjoituksia. Tietoinen käveleminen sekä tietoinen liike aktivoi lapset liikkeen avulla takaisin kehoon ja tähän hetkeen. Tietoista kävelemistä ja liikkumista voikin käyttää helppona läsnäoloharjoituksena lasten kanssa. Tietoisessa kävelyssä keskitytään erityisesti tarkkailemaan liikettä ja siihen liittyviä kehotunteuksia ja huomioita. Oleellista onkin liittää tietoinen tarkkailu liikkeeseen, joka muuten on yleensä hyvin automaattista ja tiedostamatonta.

## Heiluri- harjoitus

Heiluri-harjoituksessa haemme kehon asentoa ja tasapainoa. Oppilaat voi motivoida allaolevalla **puu tarinalla**:

*Ottakaa lantionlevyinen seisoma-asento ja kuvitelkaa olevanne puita. Jalkojenne alla ovat vahvat juuret, jotka pitävät jalat tukevasti kiinni lattiassa. Halutessanne voitte sulkea silmät tai jos silmien kiinni pitäminen tuntuu epämiellyttävältä, voitte suunnata katseen alas lattiaan.*

*Tuuli heiluttaa puuta rauhallisesti. Ensiksi eteenpäin ja sitten taaksepäin. Keinutaan hetki tuulessa pienellä liikkeellä. Tarkkaillaan, miltä jalanpohjissa tuntuu. Liike on hidasta. Paino siirtyy päkiöiltä kantapäille, mutta juurina olevat jalat eivät irtoa kokonaan lattiasta. Seuraavaksi tehdään sama rauhallinen keinunta, mutta nyt teemme sen sivusuunnassa. Hitaasti ja rauhallisesti pienennämme keinuntaa ja pysäytämme liikkeen pikkuhiljaa. Tunnustellaan, miltä jalkapohjat tuntuvat maata vasten ja miltä tuntuu seistä selkä suorana - arvokkaana ja ylväänä kuin jykevä puu.*

Rentoutumisharjoitusten tarkoituksena on kiinnittää huomiota läsnäoloon aktivoimalla kehon omaa palautusjärjestelmää sekä vähentää stressiä ja väsymystä. Rentoutumisharjoituksia voi tehdä ryhmässä itse ohjaten tai käyttää internetistä löytyviä valmiita harjoituksia esim. Youtube (Kukoistava kasvatus )



## Rentoutuminen

Rentoutumisharjoitusten tarkoituksena on kiinnittää huomiota läsnäoloon aktivoimalla kehon omaa palautusjärjestelmää sekä vähentää stressiä ja väsymystä. Rentoutumisharjoituksia voi tehdä ryhmässä itse ohjaten tai käyttää internetistä löytyviä valmiita harjoituksia esim. Youtube (*Kukoistava kasvatus* )

**Keitetty spagetti -harjoitus:** Seisotaan lattia esim. piirissä. Jännitetään keho pitkäksi ja keittämättömäksi spagetiksi. Pikkuhiljaa spagetti alkaa kypsyä ja muuttuu veteläksi valuen kattilan pohjalle eli lattialle. Ohjaaja voi käydä kevyesti ravistelemalla kokeilemassa onko spagetti kypsää.

**Robotti, torni ja mustekala -harjoitus:** Liikutaan tilassa esim. musiikin mukaan. Musiikin tauotessa ohjaaja huutaa robotti, torni tai mustekala. Robotin asennossa leikkivät asettuvat kehoaan jännittäen jäykän robotin asentoon, tornin asennossa seisotaan tikkusuorana kädet ylhäällä paikallaan, mustekalan asennossa valutaan velttona lattialle. Aistitaan jännittyneen ja rentoutuneen asennon eroa.

**Satuhieronta:** <https://hyvinvoivaperhe.fi/perheille/satuhieronta/>

**Lähteet:**

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/lasten-mindfulness-kortit/>

Kukoistava kasvatus - Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja 2020; Pauliina Avola, Viivi Pentikäinen

American Psychological Association. Mindfulness meditation: A Research-proven way to reduce stress. 30.10.2019 . <https://www.apa.org/topics/mindfulness/meditation>

# LÄSNÄOLOTAIDOT

## Kokopäiväpedagogiikan näkökulmasta varhaiskasvatuksessa

- OPH:n rahoittama hyvinvointihanke  
Hyvinvoiva varhaiskasvattaja positiivisen  
pedagogiikan soveltajana  
Positive Education Oy
- Eliisa Heinonen, Pilvi Hõbe, Teija Kyyriäinen,  
Hannele Laaksonen, Laura Sirén



# Johdantoa läsnäolotaitoihin



Tässä suunnitelmassa keskitymme **läsnäolotaitoihin**, jotka ovat Avolan ja Pentikäisen (2020) mukaan taitoa olla tietoisesti läsnä omassa elämässä ja ihmissuhteissa, taitoa rauhoittua, asettua ja keskittyä, taitoa rauhoittaa itsensä stressaavassa tilanteessa sekä taitoa keskittyä pitkäjänteisesti ja uppoutua tekemiseen. Nykyään arki koetaan usein hyvin kiireiseksi ja hektiseksi. Monenlaisia ärsykejä ja kuormitusta tulee eri suunnista sekä lapsille että aikuisille. Etenkin pienet lapset ovat alttiita, sillä heidän aivonsa ovat vasta kehittymässä. **Lapsen kasvun ja kehityksen tukena on aina aikuinen, joka voi omalla esimerkillään olla tuomassa ja luomassa hyvinvointia lapsen elämään.** Uusien asioiden oppiminen vaatii sinnikkyyttä ja keskittymistä. Jotta lapsi jaksaa keskittyä, hän tarvitsee läsnäolotaitoja. Läsnaoloa, keskittymistä ja rauhoittumista voidaan harjoitella varhaiskasvatuksessa jo pienestä pitäen aikuisen avustuksella. Kun oppii olemaan läsnä, rauhoittamaan itsensä, rauhoittumaan ja keskittymään, lisääntyy myös aikaansaaminen, oppiminen ja hyvinvointi.

Läsnaolotaitoja voi harjoittaa monella eri tapaa. **Olemme koonneet tähän erilaisia harjoituksia kokopäiväpedagogiikkaan perustuen.** Voit valita päivän ajalle suunnitelluista tuokioista sen ajankohdan, joka sopii teille. Toisinaan siirtymätilanteessa kohti toista oppimisympäristöä, on hyvä hetki harjoitella rauhoittumista. Toisaalta sopiva tilanne voi olla ennen ruokailua tai ennen ulkoilua. Usein sopivin hetki voi olla lepoa hetkellä, jolloin keholle annetaan mahdollisuus levätä. Tällöin myös on oivallinen hetki harjoitella läsnäolotaitoja. Näitä harjoituksia voi antaa myös kotiin huoltajille lasten kanssa tehtäväksi.

# Kokopäiväpedagogiikka



Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista (Opetushallitus [OPH], 2022). Tähän kokonaisvaltaiseen tavoitteeseen voidaan yhdistää ajatus varhaiskasvatuksen kokopäiväpedagogiikasta, jolla tarkoitetaan kaikki arjen kohtaamisia, tilanteita ja toimia, jotka ovat pedagogisesti arvokkaita hetkiä opetustuokioiden lisäksi (Lämsä, 2021). **Kokopäiväpedagogiikan tavoitteena on tukea hyvinvoinnin, yhteisöllisyyden ja osallisuuden ilmapiiriä**, johon vaikuttaa henkilöstön omat kokemukset osallisuudesta sekä toimintakulttuurin yhteisöllisyys (Lämsä, 2021). Varhaiskasvatuksen henkilöstöllä onkin tärkeä merkitys erilaisten taitojen opettamisessa, sillä kun aikuinen voi hyvin, niin lapsikin voi hyvin. **Varhaiskasvatuksessa aikuisen tehtävä on tukea ja ohjata lasta tunne- ja vuorovaikutustaidoissa** (OPH, 2022).

Varhaiskasvatusikäiset lapset harjoittelevat tunteiden säätelyä ja tarvitsevat siihen aikuiselta monipuolista ja sensitiivistä tukea osana pedagogista toimintaa (Koivuniemi, ym. 2021). Koivuniemen ja kollegoiden (2021) tutkimus osoittaa, että varhaiskasvatuksen henkilöstöllä ei ole tarkkoja perusteluita tai käytännön toimintatapoja siihen, kuinka tunteiden kanssasäätelyä toteutetaan. Jotta henkilöstö pystyy auttamaan ja tukemaan lasta, täytyy henkilöstöllä olla tietoisuutta sekä omien tunteiden säätelyn ja kanssasäätelyn tapoihin että lasten tunteiden säätelyprosessien teoreettiseen ja käytännön tason ymmärrykseen (Koivuniemi, ym. 2021). Haastavaa voi olla tunnistaa näitä tilanteita, joissa lapsi tarvitsee tunteiden säätelytukea – etenkin hiljaisten lasten osalta. Kuitenkin tutkimuksessa korostuu **aikuisen sensitiivisen läsnäolon ja lämpimän vuorovaikutuksen merkitys** (Koivuniemi, ym.2021). Aikuinen voi opettaa läsnäoloa olemalla itse läsnä (Avola & Pentikäinen, 2020, s.86). Opettelemalla olemaan läsnä, keskittymään, rauhoittumaan tai rauhoittamaan itsensä, oppii huomaamaan kehon viestejä ja tunteita paremmin (Trogen, 2022).

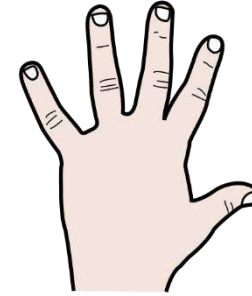
# Aamupiiri

- **Supersankari**-harjoituksia aamupiirin yhteyteen.
- Kun lapset ovat asettuneet tilaan heille kerrotaan, että tämän päivän aamupiirissä harjoitellaan supersankarin taitoja.
- Ensimmäisenä harjoituksena on **kuunteluharjoitus nimeltään hiljaisuuden soitin**. Soittimena toimii soitin, jonka ääni hiipuu hiljalleen kuten chime bar 1 note (meditaatio soitin), äänimalja, äänirauta tai esimerkiksi triangeli. Lapsille kerrotaan, että nyt harjoitellaan sankari taitoa: tarkkaavaista kuuntelemista. Harjoituksen aluksi lapsia pyydetään kuuntelemaan ääntä tarkkaavaisesti silmät suljettuina kunnes soittimen ääntä ei enää kuulu. Tämän jälkeen silmät saa avata mutta ollaan hiljaa siihen saakka kunnes aikuinen päättää harjoituksen. Harjoituksen lopuksi aikuinen antaa lapsille palautetta esimerkiksi taitavasta ja tarkkaavaisesta kuuntelemisesta. Lopuksi käydään läpi harjoituksen herättämistä tuntemuksista ja ajatuksista.
- Seuraavaksi keskitytään tarkkaavaiseen näkökykyyn ja **havainnoidaan ympäristöä supersankarin silmin**. Lapsia kehoitetaan katsomaan huonetta ympäriinsä rauhassa. Hetken kuluttua aikuinen kysyy: mitä punaista näet ympärilläsi? Entä mitä sinistä? Lasten kanssa käydään läpi myös värit keltainen ja vihreä. Jokaisen värin jälkeen käydään läpi lasten havaintoja ja ajatuksia.
- Viimeiseksi **tutustutaan tunto-, haju- ja makuaistiin**. Lapsille kerrotaan, että pian aikuinen jakaa heidän kädelleen palan, jotakin hyvää. Lapsia ohjeistetaan, ettei niitä vielä syödä vaan tutkitaan herkkupaloja yhdessä. Aikuinen jakaa purkista pieniä lakritsin palasia. Ensin lakritsin palasia tunnustellaan sormissa miltä ne tuntuvat? Entä miltä palanen tuntuu kun sitä liikuttaa sormien välissä ja ehkäpä vähän puristellaan. Seuraavaksi haistellaan miltä lakritsi tuoksuu? Kaikki saavat laittaa lakritsin palasen suuhunsa ja tunnustella miltä se tuntuu? Millainen on sen rakenne onko se pehmeää vai kovaa? Entä miltä se maistuu? Entä miltä tuntui tehdä harjoitusta?
- Harjoitukset toimivat hyvin toistettuina ja ovat tehokkaita palauttamaan läsnäoloon hetkessä. Harjoitukset ovat muunneltavissa ja toimivat hyvin myös yksittäin osana muuta piiritoimintaa.



# Siirtymä- ja odottelutilanteet

- **Vuorikiipeilyhengitys:** ohjaa lapsia laittamaan toinen käsi rintakehän eteen. Toisen käden etusormi laitetaan edessä olevan käden peukalon viereen. Etusormi lähtee kiipeämään vuoria (sormia). Ylös mentäessä hengitetään sisään ja sormea alas tullessa hengitetään ulos. Vaihdetaan käsiä. Apuna voi käyttää esim. pehmoa, sorminukkea tai jakaa lapsille tarrat kiipeävään sormeen.
- **“Käärmehengitys”:** ohjaa lapsia seisomaan tukevasti ja tunnustelemaan maata jalkojen alla. Lapset voivat heilutella varpaita ylös ja alas. Ohjaa sitten lapsia hengittämään syvään sisään. Uloshengityksellä ohjaa lapsia päästämään ilma pois ja samalla sihisemään kuin käärme.
- **Pöllöhengitys:** ohjaa lapsia seisomaan tukevasti ja tunnustelemaan maata jalkojen alla. Lapset voivat heilutella varpaita ylös ja alas. Ohjaa lapsia nostamaan kädet sisäänhengityksellä sivulle ja uloshengityksellä taivuttamaan keho rennosti eteenpäin kohti lattiaa. Samalla huokaisten syvään ja äänтелеväällä pöllön lailla.
- Lasten kanssa on hyvä tutkia omaa hengitystä. Voitte pohtia yhdessä mitä hengityksessä tapahtuu ja miltä se tuntuu. Tunteeko lapsi sieraimissa ilmavirtausta, nouseeko rintakehä sisäänhengityksellä ja muuttuuko vatsa sisäänhengityksellä pyöreäksi kuin pallo.



# Ulkoilu

Luonnollinen ja rakennettu ympäristö tarjoavat hyviä mahdollisuuksia harjoitella läsnäolotaitoja ja lisätä hyvinvointia



Lisää valmista materiaalia:

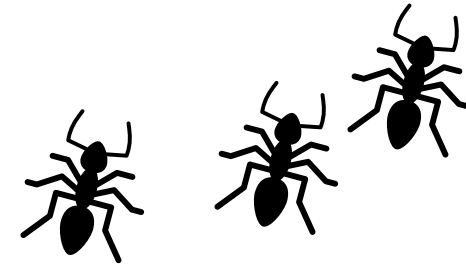


Ilo kasvaa ulkona - aistikortit

- **Hengitysharjoitus ulkona:** Sulje silmät, jos se tuntuu sinusta hyvälle ja olet turvallisessa paikassa.
  - Hengitä nenän kautta sisään. Miltä ilma tuntuu? Onko se lämmintä vai viileää? Puhalla ilma hitaasti suun kautta ulos. Hengitä toisen kerran nenän kautta sisään. Miltä ilma tuoksuu? Puhalla ilma hitaasti suun kautta ulos. Hengitä nenän kautta sisään. Tunne kuinka keuhkot täyttyvät ilmasta. Puhalla hitaasti suun kautta ulos. Hengitä vielä kaksi kertaa nenän kautta sisään ja suun kautta ulos omaan rauhalliseen tahtiin. Tunnetko uusia tuoksuja? Kirpeää pakkasilmaa, vasta leikattua ruohoa, vesisateella on aivan oma erityinen tuoksunsa. Harjoituksen lopuksi voitte keskustella havainnoista ja ehkä huomaatte, miten erilaisia tuoksuja löysitte.
- **Keho-tunne harjoitus:** (Huomioi lasten ikä ja taitotaso, sekä maaston ominaisuudet ja turvallisuus). Kahden puun yms. väliin kiinnitetään tukevasti kaksi kuormaliinaa. Toinen muutaman kymmenen senttimetrin korkeudelle ja toinen sen yläpuolelle siten, että lapset voivat ottaa siitä tukea. Tehtävän tarkoitus on edetä “köysirataa” pitkin. Ennen köysiradan ylitystä pysähdytään tarkastelemaan tunteita. Herättääkö tehtävä jännitys, innostusta, pelkoa, riemua? Missä kohti tunne tuntuu kehossa? Onko se miellyttävä vai epämiellyttävä tunne? Kokeillaan yhdessä tunteen kehollista käsittelyä.
  - Ravistellaan käsiä voimakkaasti
  - Ravistellaan jalkoja voimakkaasti
  - Heilutetaan peppua nopeasti
  - Ravistellaan käsiä, jalkoja ja peppua yhtä aikaa voimakkaasti.
- Ensimmäisen ravistelu kierroksen jälkeen pysähdytään tarkastelemaan tunnetilaa ja apuna voi käyttää tunnemittaria. Auttoiko ravistelu? Tehdään vielä toinen ravistelu kierros ja tarkastellaan tunteen voimakkuutta. Jokainen saa ylittää köysiradan, kun toiset kannustavat.
- Kun jokainen lapsi on ylittänyt köysiradan (aikuinen auttaa, tukee ja kannustaa sensitiivisesti, mutta ketään ei saa pakottaa), pysähdytään pohtimaan miltä tehtävän jälkeen tuntuu. Helpottiko jännitys, löytyikö onnistumisen iloa, ärsyttääkö köysiradalta putoaminen? Missä kohti kehoa tämä tunne tuntuu? Jokainen lapsi valitsee itselleen puun, seinän ym. ja työntää sitä kaikin voimin käsillään sen aikaa, kun aikuinen laskee kymmeneen. Tämän jälkeen pysähdytään ja tarkastellaan mitä vaikutuksia työntämisellä oli tunteeseen. Tämä voidaan toistaa muutaman kerran ja apuna voi käyttää tunnemittaria.
- Harjoituksen voi päättää lyhyeen rentoutumiseen tai hiljentymiseen. Lapsia voi ohjata sulkemaan silmänsä ja ohjata kuuntelemaan jotain tiettyä ääntä luonnosta. Kun lapsi kuulee äänen, hän voi nostaa käden ylös tai ilmaista jollain muulla yhdessä sovitulla tavalla, että on havainnut äänen. Hiljentymisharjoitus päättyy sitten, kun kaikki ovat havainneet äänen ja aikuinen antaa seuraavat ohjeet.

# Ennen ruokailua

## Muurahaisten matka



Lapset istuvat piirissä lattialla, jalat suorina edessä. Aikuinen ohjaa lempeästi lapsia ja toimii myös itse ohjeiden mukaan.

Leikitään, että sormet (molemmat kädet samanaikaisesti) ovat muurahaiset ja ne kipittävät jalkoja pitkin varpasiin asti, ne kutittaa vähän varpaita ja kipittää sitten takaisin. Tätä voi toistaa pari/kolme kertaa. Sitten muurahaiset kulkee käsiä pitkin. Toisen käden sormet kulkee toista kättä pitkin ylös olkapäälle asti ja laskee sitten liukumäkeä alas. Toista pari kertaa ja toista sitten sama toisella kädellä.

Tämä muurahaisten kipittäminen saa meidät kutisemaan joka paikasta. Siihen auttaa onneksi silittely. Silittelään muutaman kerran rauhallisesti omia jalkoja reisistä varpasiin asti. Silittelään myös molemmat kädet kämmenestä olkapäälle asti ja takaisin muutaman kerran.

Käydään läpi myös muita kehon osia ja silittelään niitä. Osallistetaan lapset kysymällä lapsilta: mistä vielä kutisee? Pienempien lasten kanssa voi myös aikuinen kysyä, kutiseeko korvat, nenä, posket, vatsa jne.

Lopuksi kiedotaan kädet ympärilleen ja annetaan itsellemme iso halaus ja sanotaan "olen ihana, olen tärkeä, olen rakastettu" / "olen ihana juuri sellaisena kun olen".

# Ennen ruokailua

## Mielikuvamatka rantaan

Istutaan lattialla jalat suorana edessä. Halutessaan voi laittaa hetkeksi silmät kiinni. Kuvitellaan, että on aurinkoinen päivä ja olemme ihanalla hiekkarannalla. Me huomaamme vähän matkan päässä vedessä pienen veneen. Nyt voi avata silmät.

Leikitään että ollaan se pikkuinen vene, joka keinahtelee vedessä. Keinutaan rauhallisesti puolelta toiselle ottaen käsillä tukea sivuilta. Harjoitusta tehostamaan voidaan laittaa soimaan veden/aaltojen ääniä tai ottaa mukaan loruja tai lauluja.

Esim. laiva, laiva, minnekäs laiva menee.....

Voidaan myös soutaa. Esim. Soudetaan, soudetaan, pitkä matka mummolaan.....

Leikitään, että yhtäkkiä tulee iso sadepilvi ja sade kastelee meitä ihan täysin. Naputellaan sormilla vesipisaroita joka puolelle kehoa.

Onneksi kohta sadepilvi väistyy ja ihana lämmin aurinko alkaa taas paistaa.

Hierotaan kämmeniä vastakkain ja tunnustellaan miten lämpimältä ne tuntuu. Sitten leikitään, että aurinko silittelee meitä omalla lämmöllä ja kuivattaa meidät. Silitellään käsillä auringon lämpöä joka puolelle kehoa. Kun olemme taas kuivia ja lämpimiä kiedotaan kädet ympärilleen ja annetaan itsellemme iso halaus. Samalla voi halutessaan sanoa "tuntuu ihanalta, minulla on ihana olo, meillä on ihana päivä."





# Lepohetki

Lapset on hyvä ottaa mukaan suunnittelemaan lepoaika. Keskustelkaa lasten kanssa, miten he haluaisivat siirtyä lepoaika ja miten rentoutua lepoaika. Lepoaika siirtymistä rauhoittaa mm. lasten ottaminen yksitellen lepoaikahuoneeseen, selkään piirtäminen, mukavan asian/onnistumisen sanoittaminen. Tai jokin muu tapa, miten lapsi huomioidaan yksilöllisesti ennen lepoaika.

- Lepoaika on hyvä hetki lukea lapsille läsnäolotaitoihin liittyviä satuja ja mielikuvaharjoituksia. Esim. Mieli on kuin taivas (Bronwen Ballard), Fannin uniseikkailut (Julia Pöyhönen & Heidi Livingston) ja Rentoutuskortit (Pedapuu).
- **Hengittely pehmon kanssa:** ohjaa lapsia makaamaan selällään ja laittamaan unilelu vatsan päälle. Voit kertoa lapsille, että saatetaan unilelun lepäämään. Ohjaa lapsia seuraamaan unilelun liikettä. Pehmo nousee sisäänhengityksellä ja laskee uloshengityksellä. Voit toistaa tämän 3-5 kertaa. Tämän jälkeen voit ohjata lapsia ottamaan unilelun vapaasti kainaloon.
- **Perhoshengitys:** johdatetaan lapset mielikuvitusniitylle ja tunnetaan, miten aurinko paistaa ja lämmittää, tuuli liikkuu iholla, seurataan ohi lentäviä lintuja ja perhosia. Ohjataan lapsia laittamaan kämmen rinnalle ja toinen käsi sen päälle, niin että peukalot ovat yhdessä. Hengitetään rauhallisesti ja kevyesti liikutetaan sormia. Sormien liike on kuin perhosten siipien lepatus. Tunnustellaan, miltä tuntuu perhosen lepatus rinnalla.

# Lähteet

- Avola, P., Pentikäinen, V., & Kuusniemi, E. (2020). Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja (2. painos.). BEEhappy Publishing.
- Ilo kasvaa ulkona - Aistikortit. Saatavissa: <https://ilokasvaaulkona.fi/materiaalit/> [Viitattu 16.4.2024].
- Koivuniemi, M., Kinnunen, S., Mänty, K., Järvenoja, H., & Näykki, P. (2021). Varhaiskasvatushenkilöstön käsityksiä lasten tunteiden säätelytaitojen kehittymisestä – Käytäntöön integroitu koulutus ammatillisen kehittymisen tukena. *Journal of Early Childhood Education Research*, 10(2), 264.
- Lämsä, T. (2021). Kokopäiväpedagogiikka ja sen kehittäminen varhaiskasvatuksessa. *Kasvatus & Aika*, 15(2), 79–86. <https://doi.org/10.33350/ka.102527>.
- Opetushallitus (2022). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Määräykset ja ohjeet 2022:2a. Haettu osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-2022>.
- Trogen, T. (2022). Lempeän kasvattajan opas: Aikuisen itsesäätely ja itsemyötätunto. PS-kustannus.
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). Näin tuet lapsen itsesäätelyä - Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.
- Kuvat: kuvapankkikuvat, Papunet, Pexels.com/Oleksandr P

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvoiva varhaiskasvattaja positiivisen pedagogiikan soveltajana.

Positive Education Oy

Tehnyt: Sari Rosenberg

## LÄSNÄOLOHARJOITUS KAKSIVUOTIAILLE

Päiväpiirissä jokaisella lapsella oma "paikkamerkki" jonka he itse etsivät ja käyvät istumaan siihen.

Sitten aloitamme aikuisen ohjauksella hengittämään nenän kautta sisään ja suun kautta puhalletaan ulos. Hartiat nousevat "korviin" asti, aikuinen esimerkkinä ja näyttää miten hartiat nousevat ylös samalla kun hengitämme sisään ja hartiat laskevat alas kun puhallamme ilmaa suun kautta ulos, tähän voi ottaa avuksi käden ja kokeilla kuinka ilma puhaltuu suusta ulos. Kannusta jokaista osallistumaan läsnäolo harjoitukseen, omien kykyjen mukaan. Tässäkin aikuinen toimii esimerkkinä. Tätä teemme muutaman kerran niin, että kaikki pääsevät mukaan harjoitukseen ja ovat rauhoittuneet.

Sitten käymme läpi kehon osat tuntuvatko ne kylmiltä vai lämpimiltä. Jokainen lapsi tunnustelee omia kehon osia ohjaajan neuvojen mukaan, ohjaaja myös näyttää esimerkkiä kuljettamalla kädet varpaisiin ym.

Aloitamme varpaista, sitten siirrymme nilkkoihin, sitten polviin, sitten reisiin, sitten vatsaan, sitten hartioihin, sitten päähän, sitten nenään, sitten käsivarsiin ja viimeisenä sormiin. Jokaisen kehon osan kohdalla ohjaaja kysyy saman kysymyksen tuntuuko kylmiltä vai lämpimiltä. Ohjaaja kysyy jokaiselta lapselta vuorotellen miltä sinun sormet tuntuvat jne. Näin jokainen lapsi saa myönteisen kokemuksen vuorovaikutus tilanteesta ja ohjaajan huomion sekä samalla tulevat kehon osat tutuiksi. Ei haittaa jos lapsella on jotain muuta sanottavaa, olen kuunnellut lapsen / lasten asiat ja sitten olemme jatkaneet läsnäolo harjoitusta (vuorovaikutus).

Itselläni 8 lapsen ryhmä joten voin jokaiselta kysyä jokaisen kehon osan kohdalla onko kylmä vai lämmin, mutta isossa ryhmässä kysyisin yhdeltä / kahdelta lapselta esim. tuntuuko sinun varpaasi kylmiltä vai lämpöisiltä ja sitten taas seuraavien lasten vuorolla seuraavan kehon osan kohdalla jne..

Lähdeluettelo: Positiivinen pedagogiikka.

## LÄSNÄOLOTAIDOT

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvoiva varhaiskasvattaja positiivisen pedagogiikan soveltajana  
Positive Education Oy

Anne Savolainen

Päivi Laitila

Taru Hyttinen

Muutama harjoitus lisäämään ryhmän lämmintä yhteenkuuluvuutta, hyvää mieltä ja turvaa jokaiselle. Pikku hetkiä voi yhdistää tai tehdä yhden kerrallaan.  
Suunniteltu 1-3 vuotiaille.



Aloitus ryhmän tutulla, kaikkia yhdistävällä aloituslaululla tai -lorulla.

Esim.


*Huomenta sinulle,* (vilkutetaan oikealla kädellä)

*huomenta minulle,* (vilkutetaan vasemmalla kädellä)

*tästä se päivä alkaa* (taputetaan omaa syliä)

Lorutellen tai omalla "sävellyksellä" laulaen.

Laulun jälkeen tervehditään ja huomataan jokainen lapsi erikseen, esimerkiksi "Onko Liisa tullut X-ryhmään tänään?" vilkutetaan Liisalle ja kerrotaan "Onpa kiva kun olet täällä". Myös Kiva kun oot täällä-laulu (esim. Kirkkomuskari-kirja) sopii vähän lyhennettynä tähän. Lähetetään vilkutusterveiset myös niille lapsille ja aikuisille, jotka ovat kotona.

Tervehtimisen jälkeen vielä hellästi ihana perhoshalaus itselle  ja toivutus "Tästä tulee minulle hyvä päivä!" Vahvistetaan näin kaikille hyvää mieltä ja turvaa.

Perhoshalaus pienille

Ojennetaan oikea käsi suoraksi eteen.

Ojennetaan vasen käsi suoraksi eteen.

Kädet asetetaan ristikkäin rinnalle.

Taputetaan olkia hellästi.

Pienille tämä perhoshalaus on aluksi vähän vaikea, mutta sopivasti heille helpommaksi muuttaen halaus alkaa kyllä sujua.

Koskettaminen tyyntyyttää ja vähentää stressiä, näinkin voi opetella itsesäätelyä ja itsemyötätuntoa.

Linkki perhoshalaukseen

☘ Hämä-hämähäkki-laulu laulaen tai lorutellen keholla. (1.säkeistö)

[Hämä-hämähäkki \(lastenlauluja.fi\)](https://www.lastenlauluja.fi)

Istutaan lattialla esim. piirissä, jalat suorassa. Sormet ja kädet kipittävät, naputtavat ja silittävät kevyesti omia jalkoja pitkin Hämä-hämähäkki-laulun tai -lorun mukana.

“Hämä-hämähäkki kiipes langalle.” Sormet kipittävät rauhallisesti hämähäkinä varpaista polviin. Tässä kohtaa voi olla tauko, että kaikki hämähäkit ehtivät perille.

“Tuli sade rankka, hämähäkin vei.” Sormet naputtavat nyt rauhallisesti sadetta reisiin.

“Aurinko armas kuivas satehen.” Kädet silittävät hellästi reisiä ja sääriä pitkin varpasiin.

“Hämä-hämähäkki kiipes uudelleen.” Sormet kipittävät varpaista polviin.

Toistetaan alusta uudestaan.

Sade voi ropista myös kevein sormin pääläelle ja aurinko paistaa poskia silitellen.

Tämän harjoituksen voi tehdä hellästi myös toiselle henkilölle selkään, jos se vain hänelle sopii. Voi vuorotella lapsi lapselle, aikuinen lapselle tai lapsi aikuiselle.

Lempeä kosketus ja silittäminen tyyntyyttää ja vähentää stressiä (Sajaniemi ym. 2015).

☘ Vaihtoehtona Hämä-hämähäkkiä laulaen, rytmirinkulalla rytmitellen. Rytmirinkulan kanssa lapsia kannattaa olla ryhmällinen. Rythmi tehdään yhdessä aikuisten ohjatessa yhteistä rytmiä.

Asetutaan piiriin istumaan rytmirinkulan ympärille.

Tässä tarvitaan lasten avuksi ainakin kolme aikuista venyttämään rinkulaa kunnolla isoksi ja tiukaksi.

Kun rytmirinkula on valmis hämä-hämähäkki lauletaan niin, että rytmi liikkuu rauhallisesti ylös ja alas kun

“Hämä-hämähäkki kiipes langalle.Tuli sade rankka, hämähäkin vei.”

Rythmi muuttuu sivulta toiselle keinuvaksi kun

“ Aurinko armas kuivas satehen, hämä-hämähäkki kiipes uudelleen.”

Toistetaan alusta uudestaan, ja ehkä vielä uudestaan.

Lopuksi kiitokseksi taputetaan meille kaikille ja itselle, iloitaan ja keuhataan, kuinka hienot rytmit ja keinunta saatiin yhdessä tehden aikaiseksi.

Linkki rytmirinkulan käytöstä

[Rytmirinkulalla rytmiä elämään – Rauman pikkunorssi](https://www.raumanpikkunorssi.fi)

☘ Rauhallinen, helppo hengitysharjoitus (muokattu sormihengityksestä) aikuisen ohjaamana.

Aikuinen kertoo, että hengitetään sisään iloa ja tyytyväisyyttä ja annetaan uloshengityksessä harmin tai huonon mielen mennä pois.

Vedetään muutama hengitys sisään ja ulos näin:

Kun nostetaan kädet ylös hengitetään nenän kautta syvään sisään.

Kun kädet lasketaan alas hengitetään puhaltamalla ulos.

Aikuinen voi tehdä hengityksen oikein kuuluvasti ja isosti niin lasten on helppo seurata ja matkia.

Tämän läsnäolon hengittelyn voi tehdä esimerkiksi kiehtovan kielirummun äänen soidessa taustalla. Luonnon äänet sopivat tähän myös, tai rentouttavasti soiva musiikki.

Linkki sormihengitykseen

[Sormihengitys 1 \(youtube.com\)](#).

#### Lähteet:

- Positive Education Oy. Hyvinvoiva varhaiskasvattaja positiivisen pedagogiikan soveltajana- koulutus 2023-2024
- Avola, P., Pentikäinen, V. (2019). Kukoistava Kasvatus. Positiivisen kasvatuksen ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. ja Mäkelä, J.E. (2015). Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. s. 77-116
- Hämä-hämähäkki laulun keholeikki on Taideyliopiston Taideosaaminen varhaiskasvatuksessa-kurssilta, kurssilaisen ideoima kehoruno Hämä-hämähäkki laululle.

# LÄSNÄOLOTAIDOT

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke:

Hyvinvoiva varhaiskasvattaja positiivisen pedagogiikan soveltajana

Positive Education Oy

Sari Lappi

Anu Pasanen

Lotta Saine

Laadimme lopputyönämme suunnitelman läsnäolotaitojen harjoittelemisesta toteutettavaksi **esimerkiksi aamupiirin** yhteydessä viikon aikana. Sopii monen **ikäisille**, harjoitukset ovat helposti muokattavissa omalle lapsiryhmälle **sopivaksi**. **Halusimme valita harjoituksiin** elementtejä eri aisteille.

MAANANTAI: Läsnäoloharjoitus (kuuntelua ja kerrontaa)

**Lapset voivat** käydä istumaan lattialle **piiriin** tai makaamaan lattialle piiriin päät tai **jalat keskustaan** päin. Lapsia pyydetään laittamaan silmät **kiinni**, kehoitetaan rauhoittamaan ja **rentouttamaan** kehonsa sekä hengittämään **muutaman** kerran syvään, nenän **kautta sisään** ja **suun** kautta ulos. Heitä pyydetään miettimään hiljaa **omassa** mielessään viikonloppua. Mikä **asia viikonlopussa** ilahdutti heitä tai toi hyvää **mieltä**? Ensimmäisen kerronta **vuoron merkiksi** aikuinen koskettaa **jotain** lasta hellästi käsivarsiin tai **jalkoihin** ja tämä lapsi kertoo **oman** ilahduttavan asian viikonlopustaan. Sen jälkeen hän koskettaa seuraavaa vieressä olevaa lasta. Näin **mennään kierros** loppuun **asti**. Lopuksi lapset hengittävät vielä **muutaman kerran** syvään ja **voivat avata** silmänsä ja nousta **rauhallisesti** istumaan.

TIISTAI: **Mysteerisoittimet**

**Lapset** saavat eteensä **kuvasivun**, jossa on kuvat kuudesta eri soittimesta (esimerkkisivu liitteenä). Tämän jälkeen tehtävän ohjaaja esittelee **soittimet** ja lapset **saavat** kuulla, **millainen** ääni **mistäkin soittimesta** lähtee. Sitten ohjaaja **piilottaa soittimet** esim. sermin **taakse** ja lapset **saavat** pelinappulan tai muun **merkin** pöydälle valmiiksi. Ohjaaja **soittaa** yhtä soitinta siten, etteivät lapset näe, mikä **soitin soi**. Tehtävänä on asettaa pelinappula oikean soittimen kuvan päälle. Lapsia ohjataan siihen, **ettei** vastausta huudeta ääneen, vaan että jokainen **saa** omalla pelialustallaan miettiä vastauksen. Tehtävää jatketaan soittamalla seuraavaa soitinta ja nappula siirretään taas oikean kuvan päälle.

(**Kun** leikin idea on **tuttu**, lapset **voivat itse** toimia **mysteerisoittajina** kukin **vuorollaan**.)

### **KESKIVIikko:** Läsnaoloharjoitus **tuntoaistilla**

Tähän harjoitukseen tarvitaan pieniä **esineitä**, joita lapset voivat tunnustella. Lapset **voivat** istua **piirissä**, yksi lapsi kerrallaan laittaa kädet selän taakse niin, **että** aikuinen **laittaa lapsen** käsiin jonkun pienen esineen. Tämän jälkeen lapsi kuvailee, minkälaiselta tai miltä **esine tuntuu käsissä**, **ei** kuitenkaan arvailla **mikä** esine on **kyseessä**. Lapsi **voi** kuvailla esineen pintaa, muotoa, painoa, lämpötilaa **ym.**

Aikuinen voi myös auttaa apukysymyksillä. (Lopuksi lapset yleensä kuitenkin haluavat arvata, mikä esine on **kyseessä**.) **Kierros** mennään loppuun toisten kuunnellessa rauhassa. Tehtävän **voi** tehdä myös parin kanssa vastakkain istuen.

### **TORSTAI:** Deep Talk Hiekkakertomus

Tarvitset hiekkasäkin (**tai laakean astian**, **jossa** hienoa hiekkaa), meritähtiä **5-8** ja vaikkapa **puisen** ihmishahmon

Hiekan avulla kerrotaan Meritähti-**kertomus** piirissä istuville lapsille. Tarkoituksena **on** rauhallinen **kerronta** ja hiekan **liike** ja siihen lisättävät meritähdet **ja** ihmishahmo. **Kertomus** kerrotaan **ensin kertomuksena**, **sitten** materiaali kerätään **pois** ja vaihdetaan istumapaikkoja. **Sitten kertomus** leikitään yhdessä läpi. Ohjeet **Meritähti**-kertomukseen ja muihin kertomuksiin löytyvät lähteissä mainittujen Deep Talk-linkkien kautta.

### **PERJANTAI:** Mikä meni hyvin -muisteluharjoitus

**Viikon** viimeisessä kokoontumisessa esim. aamupiirissä lapsia pyydetään istumaan **piiriin** lattialle. Yhdessä lasten kanssa käydään keskustellen ja muistellen läpi viikon ohjelma/tapahtumat. Tämän jälkeen lapsia **pyydetään** sulkemaan silmänsä ja hiljaa **omassa** mielessään miettimään yksi asia, joka meni hyvin tai **jossa** koki onnistuneensa kuluneen **viikon** aikana. Mietinnän jälkeen lapset **voivat** avata silmänsä ja kukin vuorollaan saa kertoa yhden tällaisen **onnistumisen**. Muut kuuntelevat **kunnioittavasti** ja **kannustavasti**.

Suunnitelmassa käytetyt lähteet:

Haapsalo, **Kauppila**, Kirkkopelto, Nousiainen, Repo 2020: Meidän **juttu!**  
Kiusaamisen ehkäisy **lasten** vertaisryhmissä

mysterisointitehtävässä käytetyt kuvat: Papunetin kuvatyökalu

<https://kuvatyokalu.papunet.net/>

DEEPTALK Menetelmästä: <https://deeptalksuomi.com/7-2/blog/>

DEEPTALK Materiaalit (Meritähti-kertomus)

<https://deeptalksuomi.com/72-/materiaalit/>

**Avola, Pentikäinen 2022: Kukoistava kasvatus**

triangeli

rytmimuna

rytmikapulat

kehärumpu

kulkuset

ksylofoni

[kuvatyo.kalu.papunet.net](http://kuvatyo.kalu.papunet.net)

Lopputyö: Myötätunto

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvoiva varhaiskasvattaja positiivisen pedagogiikan soveltajana  
Positive Education Oy

Maija-Leena Järvinen  
Niina Patrício  
Katja Haapoja  
Nelli Sinisalo

**TEHTÄVÄ:** Miksi tämä aihe?

Myötätunto on synnynnäinen ominaisuus, jota on tärkeätä ylläpitää. Myötätuntoa voi harjoitella, koska se on taito. Moni kykenee empatiaan, ymmärtää ja kokee muiden tilanteita eläytymällä. Ihminen ei tästä huolimatta toimi toisen kärsimyksen helpottamiseksi. Myötätunto pohjaa empatiakykyyn ja vie toimintaan ja tekoihin. Myötätunto tuntuu hyvältä. Lapsia tulee ohjata myönteiseen ja vahvistavaan yhteyteen toisten kanssa. Myötätuntoa opitaan kun lapsi saa omakohtaisia kokemuksia empaattisesta suhtautumisesta ja myötätuntoisista teoista. Myötätunto on kaiken perusta, se tunnetaan ihmisen elinehtona, ilman myötätuntoa ei saa käyttöön omia vahvuuksia ja/tai taitoja eikä myöskään muiden.

## **Mitä on myötätunto?**

Myötätunto on aitoa, lähimmäisen kohtaamista, jaettua ihmisyyttä ja myötäelämistä. Huomaamme toisen tunnetilan, eläydymme siihen ja teemme tekoja, joilla ilmaisemme myötäelämistä. Kuuntelemme toista ja katselemme maailmaa toisen lähtökohdasta.

Myötätunto eroaa empatiasta toiminnan tasolla. Empatia on ymmärtämistä ja eläytymistä toisen tilanteeseen, kun myötätunto vie tämän lisäksi toimintaan ja tekoihin. Tekoja toisen kärsimyksen lieventämiseksi.

## **Miksi myötätunto on tärkeää?**

Vauvasta alkaen tarvitsemme toista ihmistä myötäelämään katseiden, eleiden ja tunteiden tasolla.

Myötätunto tekee meille hyvää ja on onnellisuuden perusta. Jo myötätunnon teon todistaminen nostattaa meissä hyvää oloa. Kun näemme jonkun auttavan toista, meille tulee siitä hyvä olo. Myötätunnon tekojen toteuttaminen tekee meille hyvää ja nostaa paljon muitakin myönteisiä tunteita, kuten iloa, kiitollisuutta, innostusta ja rakkautta. Onnellisuus tulee myötätuntoisten tekojen kautta. Kun autamme toisia, tunnemme merkityksellisyyttä, mikä kasvattaa onnellisuuttamme.

Myötätuntoa voi harjoittaa, sillä aivot muokkaantuvat sitä mukaan, mitä niitä käytetään. Kun käytämme aivojamme myötätuntoon, ne myös muuttuvat sen mukaan.

## **Miten vahvistaa myötätuntoa?**

Osoita myötätuntoa lastasi kohtaan. Myötätunnon toteuttaminen vaatii myös myötätunnon kokemista. Se, että lapsi kokee, että häntä kohtaan on tehty myötätunnon tekoja. Joku on jakanut hänen tunteensa, auttanut ja lieventänyt hänen kärsimyksiään.

Ole myötätunnon roolimalli. Lapset samaistuvat vanhempiinsa ja hakevat roolimalleja. Opetat myötätuntoa olemalla itse myötätuntoinen. Olemalla myötätuntoinen niin lähellä oleville ihmisille kuin tuntemattomille ihmisille, annat lapselle kuvan siitä, että kaikki ovat tärkeitä ja samanarvoisia.

Nosta esiin ja anna kiitosta myötätunnosta. "Minä tulin todella iloiseksi, kun näin sinun lohduttavan siskoä. Siinä käytit myötätuntoa." Varsinkin pienelle lapselle on hyvä sanoittaa hänen tekonsa.

Kiitosta myötätunnosta kaipaavat kaikenikäiset. Sen kokeminen, että minun teoillani on merkitystä on hyvinvoinnin perusta.

Vahvasta lapsen luontaista myötätuntoa. Lapsi syntyy maailmaan empaattisena, rakastavana ja myötätuntoisena, ympäristö joko vahvistaa näitä ominaisuuksia tai heikentää niitä. Myötätunto on siis synnynnäinen ominaisuus. Kyse ei ole siis uuden opettamisesta, vaan lapsessa jo olemassa olevan vahvistamisesta.

Ohjaa myötätunnon tekoihin. Askel empatiasta myötätuntoon on teot. Sairastuneelle kaverille voi yhdessä tehdä ”parane pian”-kortin, vapaaehtoistoiminnassa lapsi voi ikätason mukaisesti olla mukana. Voitte tutustua yhdessä lähialueen vapaaehtoistyö mahdollisuuksiin tai kehitellä itse omia tapoja auttaa lähialueen ihmisiä.

Opeta myös itsemyötätuntoa. Se, että olet myötätuntoinen itseäsi kohtaan vaikuttaa muun muassa jaksamiseesi. Omaan hyvinvointiin ja siihen, että jaksat tuntea myötätuntoa muita kohtaan. On helpompi olla myötätuntoinen kun meillä on omat akut täynnä. Itsemyötätunto auttaa meitä omien vaikeiden tunteiden hyväksymiseen. Sen jälkeen meidän on helpompi tunnistaa ja ymmärtää näitä samoja tunteita myös toisilla.

Muista myös myötäinto. Myötätunto ei ole vain kärsimysten ja negatiivisten tunteiden jakamista, vaan myös ilon, onnen ja naurun jakamista. Onnistumisen jakaminen on myös merkityksellistä. Myötäinnostumisella on tärkeä sanoma: ”Tulen kuulluksi ja nähdyksi, kun joku iloitsee kanssani, olen arvokas.”

#### Bingoruudukko

- annoin vanhan kirjani toiselle lapselle
- luovutin vanhan leluni toiselle lapselle
- pyysin anteeksi / lohdutin läheistä
- pyysin lasta leikkimään kanssani kun hän oli yksin
- autoin kaveria / vanhempia
- ilahdutin kortilla vanhusta
- tein pihatöitä vanhempien kanssa
- autoin kotitöissä
- kehuin kaveria

→ Valitsimme bingoon nämä myötätuntoteot saadaksemme siihen monipuolisesti erilaisia tekoja, mutta myös yksinkertaisia niin, että jokainen lapsi voi nämä toteuttaa vanhemman avustuksella tai yksin. Tällaiset teot tulisivat olla osa arkea ja toivommeekin että tämän bingon avulla myös vanhemmat huomaavat nämä ja ottavat niin myötätunnon kuin empatian huomioon vahvistaakseen näitä havainnoimalla arkea eri näkökulmista.

#### Lähteet:

Myötätunnon mullistava voima (toimittanut Anne Birgitta Pessi; Frank Martela; Miia Paakkanen 2017)

[Paajanen\\_Nea.pdf \(theseus.fi\)](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/505153/Paajanen_Nea.pdf?sequence=3&isAllowed=y) : Myötätunteet osana pedagogiikkaa  
varhaiskasvatuksessa, Nea Paajanen 2021.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/505153/Paajanen\\_Nea.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/505153/Paajanen_Nea.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa: Lotta  
Uusitalo ja Kaisa Vuorinen 2022

Positiivinen kasvatus: Tiia Trogen 2020

# MYÖTÄTUNTO BINGO

Annoin  
vanhan  
kirjani  
toiselle  
lapselle

Pyysin  
anteeksi /  
lohdutin  
läheistä

Autoin  
kaveria /  
vanhempia

Pyysin  
lasta  
leikkimään  
kanssani  
kun hän oli  
yksin

Ilahdutin  
kortilla  
vanhusta

Luovutin  
vanhan  
leluni  
toiselle  
lapselle

Tein  
pihatöitä  
vanhempieni  
kanssa

Kehuin  
kaveria

Autoin  
kotitöissä

Kun olet tehnyt myötätuntoteon, laita merkki kyseiseen laatikkoon. Kun olet saanut suoran joko vaaka-, pysty- tai viistosuunnassa, olet saanut bingon ja voit olla ylpeä itsestäsi!

## Tunnetaidot

Ryhmämme on suunnitellut eskarilaisille tunnetaitoihin liittyvän toimintahetken, joka sopii toteutettavaksi pienryhmässä. Ohjetta voi soveltaa myös pienemmille lapsille. Ohjauksen voi tehdä yhdessä osassa tai jakaa kahteen.

Käsiteltävä tunne on pelko ja sen vastakohtana turvallisuuden tunne. Lapset kokevat voimakkaasti erilaisia tunteita ja toimintahetken inspiraationa on ollut havainto pelon tunteesta, joka nousi eskariryhmässä esiin paloharjoituksen aikana. Ohjetta voi myös soveltaa toisen tunteen käsittelyyn valitsemalla toisen lastenkirjan.

### 1. Tavoitteet/ Mitä toimintoja lapsille mahdollistuu

- mitä lapset opettelevat ja mitä taitoja harjoittelevat

Tunnekasvatus -teeman tavoitteena on saada lapsia pohtimaan aiempia kokemuksiaan erilaisista tunteista ja niihin liittyvistä tilanteista. Toiminnan avulla halutaan antaa lapsille eväitä tunteiden tunnistamiseen ja -käsittelyyn sekä ymmärrystä siihen, että erilaiset tunteet kuuluvat elämään.

Käsiteltävinä tunteina ovat pelko ja sen vastaparina turvallisuuden tunne. Mietimme millaisia asioita voi pelätä ja mikä auttaa, kun pelottaa. Värien, musiikin ja tanssin avulla mietimme, miltä pelko ja turvallisuudentunne tuntuvat kehossa.

### 2. Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet

Ajattelu ja oppiminen:

Toiminnassa harjoitellaan monipuolisesti vuorovaikutustaitoja yhdessä keskustellen. Jokainen saa tuoda esille ajatuksiaan ja jokainen huomioidaan yksilönä. Lapsia rohkaistaan luottamaan omaan osaamiseensa. Mielikuvituksen kehittymistä tuetaan kirjallisuuden ja musiikin avulla. Toimintaa dokumentoidaan, siitä keskustellaan, ja sen onnistumista pohditaan.

Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu:

Vuorovaikutustaidoilla sekä kyvyllä ilmaista itseään ja ymmärtää muita on tärkeä merkitys yksilön toimintakyvylle ja hyvinvoinnille kulttuurisesti monimuotoisessa maailmassa. Taito kuunnella, tunnistaa ja ymmärtää eri näkemyksiä kuuluu hyvään vuorovaikutukseen ja kulttuuriseen osaamiseen. Myönteisten ihmissuhteiden luominen ja ongelmatilanteiden rakentava ratkaiseminen edellyttävät yhteistyötaitoja.

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot:

Itsestä huolehtiminen, terveyden ja turvallisuuteen liittyvät taidot ovat tärkeitä kaikille. Kyse on yksilön hyvinvoinnista sekä kestävään elämäntapaan sitoutumisesta. Esiopetuksen tehtävä on vahvistaa lasten hyvinvointiin liittyviä taitoja sekä ohjata heitä tekemään kestävä elämäntavan mukaisia valintoja. Esiopetuksessa tuetaan lasten myönteistä suhtautumista tulevaisuuteen. Esiopetuksessa lapsia ohjataan edellytystensä mukaan huolehtimaan itsestään ja toisista. Heitä ohjataan pyytämään ja hakemaan apua tarvittaessa.



#### Monilukutaito:

Lapset tulkitsevat ja tuottavat erilaisia viestejä. Toiminnassa lapset lukevat/kuuntelevat lastenkirjallisuutta, keskustelelevat yhdessä ja pohtivat kokemaansa kuvataiteen keinoin. Lapsia kannustetaan tutkimaan, käyttämään ja tuottamaan erilaisia viestejä. Niiden avulla opetellaan ilmaisua ja vuorovaikutusta ja niiden herättämiin ajatuksiin ja tunteisiin eläydytään yhdessä. Monilukutaitoisiksi kehittyäkseen lapset tarvitsevat aikuisen mallia sekä rikasta tekstiympäristöä, lasten tuottamaa kulttuuria sekä lapsille soveltuvia kulttuuripalveluja, kuten elokuvia, leikkiloruja ja musiikkia.

#### Tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen:

Tietoja viestintäteknologian avulla tuetaan lasten vuorovaikutustaitoja, oppimisen taitoja sekä vähitellen kehittyvää kirjoitus- ja lukutaitoa. Mahdollisuudet kokeilla ja tuottaa itse edistävät lasten luovan ajattelun ja yhteistoiminnan taitoja. Lapsia ohjataan omaksumaan turvallisia ja ergonomisia käyttötaitoja.

#### Osallistuminen ja vaikuttaminen:

Lasten oikeuksiin kuuluvat kuulluksi tuleminen ja osallisuus omaan elämäänsä vaikuttavissa asioissa. Lasten arvostava kohtaaminen, heidän ajatustensa kuunteleminen ja yhdessä toisten lasten ja aikuisten kanssa toimiminen vahvistavat lasten osallistumisen ja vaikuttamisen taitoja. Lapsia kannustetaan auttamaan toisia ja pyytämään tarvittaessa apua. Lasten on tärkeä saada kokea ja tietää, että he lapsina ovat oikeutettuja aikuisten apuun ja suojeluun (YK:n yleissopimus lastenoikeuksista 1989).

### 3. Sisällöt, oppimiskokonaisuudet/ oppimisen alueet

Ilmaisun monet muodot-valmiudet kehittyvät, kun lapset pääsevät tutkimaan, tulkitsemaan ja ilmaisemaan itseään ja maailmaa erilaisia ilmaisun taitoja harjoittelemalla. Harjoittelu tukee lasten keskittymiskyvyn ja itsesäätelytaitojen kehittymistä. Teeman harjoituksissa voidaan kehittää lasten ilmaisua musiikillisen, kuvataiteellisen sekä suullisen ja kehollisen ilmaisun perustaitoja harjoittelemalla. (Opetushallitus 2014, 17.)

Kielten rikas maailma- oppimiskokonaisuus tulee teemassa esiin monipuolisten keskustelujen ja lastenkirjallisuuden kautta. Esiopetusiässä kielestä tulee yhä vahvemmin lasten ajattelun, ilmaisun ja vuorovaikutuksen väline, jonka avulla he jäsentävät arkeaan ja rakentavat maailmankuvaansa. (Opetushallitus 2014, 18.)

Minä ja meidän yhteisömme ajatus toteutuu teemassa. Lasten keskustellessa he kohtaavat monenlaisia tapoja ajatella ja toimia sekä löytävät myös yhtäläisyyksiä omiin kokemuksiinsa. Lasten vuorovaikutustaidot vahvistuvat harjoittelemalla omien tunnetaitojen kehittämistä ja rakentavaa käyttäytymistä. Toiminnassa lapsia ohjataan tunnistamaan tunteitaan, toimimaan ystävällisesti ja vastuullisesti sekä ratkaisemaan rakentavasti lasten keskinäisiä ristiriitatilanteita. Harjoituksissa voimme pohtia ystävyyttä, toisten kunnioittamista sekä ilon ja pelon aiheita. Yhteisten keskustelujen lisäksi luontevia toimintatapoja eettiseen kasvatukseen ovat roolileikit sekä sadut. Opetuksessa hyödynnän sosiaalisia taitoja ja tunnetaitoja kehittäviä opetusohjelmia ja materiaaleja, joita päiväkodissa on saatavilla. (Opetushallitus 2014, 19–20.)

Kasvan ja kehityksen kokonaisuus näkyy selkeästi tässä teemassa. Lasten kanssa voidaan tehdä erilaisia liikunnallisia tehtäviä ja leikkejä, jotka kehittävät heidän motorisia taitojaan. Kaveruutta ja toisten huomioon ottamista sekä tunteiden tunnistamista ja hallintaa harjoitellaan. (Opetushallitus 2014, 23.)



#### 4. Menetelmät

- millä keinoin tavoitteet/toimintamahdollisuudet toteutetaan

Toiminnan lähtökohtana ovat lasten aistimukset, havainnot ja kokemukset. Lapsia kannustetaan kertomaan ideoistaan, työskentelystään ja niihin liittyvistä erilaisista kokemuksista. Toiminnassa keskustellaan lasten kanssa, mitä tunteita on, mitä mieltä he ovat erilaisista tunteista, miltä ne tuntuvat, mistä tunteet kumpuavat ja mitä niille voidaan tehdä. Lapsilla on varmasti paljon kokemuksia erilaisista tunteista ja tilanteista, jotka niitä herättävät.

Jokaista huomioidaan yksilöllisesti ja kaikkia kuunnellaan. Toiminnassa hyödynnetään lastenkirjallisuutta, musiikkia sekä kuvataidetta.

#### 5. Oppimisympäristön järjestelyt

- ajankäyttö, tilat, ryhmäjako, työnjako, välineet, materiaalit

Paikkana hieman isompi tila, jossa sekä istuintyynyjä tai matto kirjan kuunteluun että tilaa liikkumista varten.

Materiaalina on Réka Király'n kirja *Pieni suuri tarina ystävydestä*, jossa metsän eläimet kertovat toisilleen erilaisista peloistaan ja lopulta ystävyysvoimalla selviävät niistä. A3-paperia tai valkotaulua ja tussia tarvitaan keskustelussa tulleiden asioiden kirjoittamiseen ylös.

Tanssiharjoituksessa tarvitaan kaiutin ja kappale Silkkiapina – Muumiperheen lauluretki. Varaa myös erivärisiä kankaita, esim. silkkiliinoja.

#### 6. Toiminnan eteneminen

- siirtyminen toimintaan

##### Aloitus

Aluksi lapsille luetaan kirja *Pieni suuri tarina ystävydestä*, joka käsittelee pelkoja sekä ystävästä saatavaa voimaa. Keskustelemme kirjasta ja pohdimme tapoja selvitä pelon tunteesta. Mietimme miltä pelko ja turvallisuudentunne tuntuvat kehossa. Mietimme, onko pelon tunteessa jotakin hyödyllistä. Pohdimme tapoja selvitä pelon tunteesta ja mietimme myös, miten turvallisuudentunnetta saisi lisättyä. Lapsilla on varmasti paljon kokemuksia erilaisista tunteista ja tilanteista, jotka niitä herättävät.

Keskustelussa hyödynnetään apuna piirtämistä. Aikuinen kysyy lapsilta ja piirtää lasten vastaukset taululle tai lapset voivat itse piirtää vastauksen. Ehdotuksia kysymyksiksi:

-Mitä tunteita kirjan eläimillä oli? (Piirretään hymiöinä taululle tai hyödynnetään valmiita tunnekuvia)

-Mitä kirjan eläimet pelkäsivät? (Aikuinen voi piirtää kirjan eläinhahmot ja sitten ajatuskupliin piirtää pelon kohteet)

-Mitä muita asioita voi pelätä? (Lisää ajatuskuplia)

-Mitä sitten voi tehdä, jos joku pelkää jotakin? Mikä auttaa pelon tunteeseen?



### Kankaat ja tanssiharjoitus

Lapset saavat valita erivärisistä kankaista yhden, minkä väri kuvaa heille turvallista ja hyvää oloa. Soitetaan Muumiperheen lauluretki levyltä kappale Silkkiapina. Kappaleen jännittävässä kohdissa pidetään kangasta pallona nyrkissä, liikutaan kyyryssä, hitaasti hiipien kuin pelottaisi. Musiikin vaihtuessa iloiseksi avataan kangas nyrkistä, heilutetaan kangasta tanssien ja pyörien. Nämä kaksi tunnetta vaihtelevat läpi kappaleen loppuen iloiseen tunteeseen. Kappaleen loppuessa voidaan mennä hetkeksi maahan makaamaan kankaan alle.

### Lopuksi

Muistutetaan lapsia, että aina voi pyytää aikuiselta apua, jos jokin asia mietityttää tai pelottaa. Usein pelko helpottaa, kun siitä puhuu muille. Kiitetään lapsia osallistumisesta ja ohjataan heidät seuraavan puuhan pariin.

### Lähteet

Opetushallitus. (2014). Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.

<https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/9168518>

YK:n yleissopimus lastenoikeuksista. (1989). <https://www.unicef.fi/tyomme/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-sopimus/lapsen-oikeuksien-sopimuksen-koko-teksti/>





# KAVERI- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvoiva  
varhaiskasvattaja positiivisen pedagogiikan soveltajana

Positive Education Oy

Jutta Hämäläinen, Johanna Manne ja Pia Mustonen

# LEIKKIRYHMÄ 4-6 LAPSELLE

- Tavoitteena lasten kaveri- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu yhdessä
- Sopii kaikenikäisille, pienillä alle kolmevuotiailla pienempi ryhmäkoko ja aloitetaan yhdestä helposta leikistä mitä toistetaan useamman kerran
- Toimii hyvin kun ryhmään tulee uusi lapsi tai jos joku meinaa jäädä porukasta ulkopuoliseksi sekä ryhmäytymiseen
- Leikkiryhmä voisi kokoontua kerran viikossa neljän viikon ajan
- Jokainen kerta aloitetaan ja lopetetaan samalla tavalla

# LEIKKIRYHMÄN 1.KERTA

- 4-6:n lapsen ryhmä kokoontuu rauhalliseen paikkaan. Jokaisella on oma paikka esimerkiksi lattiatyyny, lattiaan teipillä merkitty paikka tms.
- Huomioidaan jokainen osallistuja yksilöllisesti siten, että heitetään esim. hernepussi jokaiselle vuorotellen ja se jolle heitetään, sanoo nimensä ja hänelle aikuinen sanoo: Tervetuloa/kiva kun olet meidän yhteisellä hetkellä mukana
- Ennen ensimmäistä leikkiä, muistutetaan ohjeiden kuuntelemisen tärkeydestä
- **Ensimmäinen leikki:** on magneetti. Lapset kiertelevät ympäri huonetta musiikin soidessa tai aikuinen soittaa jotain soitinta. Aikuinen sanoo jonkun lapsen nimen ja kaikki muut menevät mahdollisimman nopeasti hänen luokseen. Tätä tehdään niin monta kertaa, että jokainen saa olla magneetti

- Siirrytään takaisin omille paikoilleen
- Kysellään lapsilta, mitä mieltä olivat leikistä. Tässä voidaan käyttää – näytä peukulla- tyyliä- eli peukku ylös jos pidit leikistä tai peukku alas mikäli et oikein pitänyt tai jos et osaa sanoa, peukku osoittaa sivulle ( aikuinen näyttää peukun asennot kertoessaan ohjeet ). Tässä voidaan käyttää myös kuvia, joista lapsi näyttää, miltä leikki tuntui. Voidaan kysellä esittää myös lisäkysymyksiä, miksi pidit / et pitänyt leikistä
- **Toinen leikki:** Reilun kaverin passi. Aikuinen kertoo, mitä reilun kaverin passi tarkoittaa. Eli jokaisen leikkikerran jälkeen passiin saa tarran tai leiman, mikäli muita kavereita on kohdellut reilusti. Jokainen tekee kartongista itselleen reilun kaverin passin. Tarvitaan kartonkia, sakset ja liimaa. Aikuinen piirtää lapsen haluamalle värille esim. ympyrän, sydämen, auton...tässä voi kysyä lapselta, minkä hän haluaa. Passiin piirretään oma kuva. Kuvan voi tehdä myös niin, että otetaan lapsesta valokuva, joka tulostetaan, leikataan ja liimataan passiin.
- Palataan omille paikoille ja kysytään lapsilta peukkutestin tai kuvien avulla, mitä pitivät leikistä ja lopuksi mietitään kaveripassiin tarrat/leimat

- Päätetään hetki tekemällä " kaverikäsi" eli tehdään käsistä torni. Aikuinen laittaa vaikka ensin käden lattiaa vasten, sitten joku lapsista laittaa käden aikuisen käden päälle jne. niin, että kaikkien kädet ovat mukana. Nostetaan käsitorni ylös samalla sanoen: OLLAAN KAVEREITA !

# LEIKKIRYHMÄN 2.KERTA

- Lapset valitsevat merkityistä paikoista itselleen mieluisan. Paikka voi olla eri kuin ensimmäisellä kerralla.
- Aikuinen heittää jokaiselle vuorotellen pehmopallon ja pallon saaja toivotetaan tervetulleeksi leikkihetkeen. Tässä voi huomioida lapsessa olevan yksityiskohdan esim. pallo heitetään Matille ja sanotaan; kiva kun olet täällä. Sinulla on hieno paita. Jokainen lapsi huomioidaan näin yksilöllisesti.
- **Ensimmäinen leikki:** Laitetaan musiikki soimaan ja lapset saavat kävellä joka puolella huonetta / tilaa, jossa ollaan. Kun musiikki loppuu, käydään antamassa jollekin lapselle ”läpy”, ”kopo” tai jokin muu tapa tervehtiä. (Tässä aikuinen kiinnittää huomiota / muistuttaa, että ei mennä aina saman kaverin luokse). Tämä tehdään esim. kahdeksan kertaa

- Kysellään lapsilta, mitä mieltä olivat leikistä. Tässä voidaan käyttää – näytä peukulla- tyyliä- eli peukku ylös jos pidit leikistä tai peukku alas mikäli et oikein pitänyt tai jos et osaa sanoa, peukku osoittaa sivulle ( aikuinen näyttää peukun asennot kertoessaan ohjeet ). Tässä voidaan käyttää myös kuvia, joista lapsi näyttää, miltä leikki tuntui. Voidaan kysellä esittää myös lisäkysymyksiä, miksi pidit / et pitänyt leikistä
- **Toinen leikki:** Kosketa keltaista. Seisotaan piirissä. Aikuinen antaa ohjeen esim. kosketa keltaista. Kukin etsii ensin kyseistä väriä itsestään ja koskettaa sitä kohtaa. Jos leikkijällä ei ole keltaista, hän voi koskettaa toista lasta, jolla on kyseistä väriä. (Tässä huomioitava se, mikäli joku ei halua, että häntä toiset koskevat). Valitaan värejä vuorotellen ja niin, että lapsetkin saavat valita värin.
- Kaveripassiin tarrat/leimat
- Päätetään hetki tekemällä ” kaverikäsi” eli tehdään käsistä torni. Aikuinen laittaa vaikka ensin käden lattiaa vasten, sitten joku lapsista laittaa käden aikuisen käden päälle jne. niin, että kaikkien kädet ovat mukana. Nostetaan käsitorni ylös samalla sanoen: OLLAAN KAVEREITA !

# LEIKKIRYHMÄN 3.KERTA

- Valitaan omat paikat
- Jokainen huomioidaan siten, että käsinukke käy silittämässä lasta ja samalla toivotaan tervetulleeksi; KIVA KUN OLET TÄÄLLÄ-tyylillä.
- **Ensimmäinen leikki:** Seisotaan piirissä. Aikuinen sanoo jonkun tunteen esim. iloinen. Mietitään, miten iloisuutta voitaisiin ilmaista, miltä iloinen näyttää ja miltä se tuntuu. Tässä voi käyttää mm nallekortteja apuna, näyttämällä iloisen nallen kuvaa.
- Mennään omalle paikalle
- **Toinen leikki:** Syytä iloon. Pehmolelu (vaikka sama kuin aloituksessa) lähtee "lentoon" ja sen saanut kertoo, mikä on tehnyt pehmolelusta iloisen. Pehmolelu "lentää" jokaisen luona, jotta kaikki saavat kertoa.

- Kaveripassiin tarrat/leimat
- Päätetään hetki tekemällä " kaverikäsi" eli tehdään käsistä torni. Aikuinen laittaa vaikka ensin käden lattiaa vasten, sitten joku lapsista laittaa käden aikuisen käden päälle jne. niin, että kaikkien kädet ovat mukana. Nostetaan käsitorni ylös samalla sanoen: OLLAAN KAVEREITA !

# LEIKKIRYHMÄN 4.KERTA

- Valitaan omat paikat
- Käydään kaikkien varpaat piirissä läpi laulamalla "tossu ja sukka se kurkistaa, onkohan kaikilla varpailla päät? 1, 2 ja pim pam pom, kenen nämä varpaat on?"
- Ensimmäinen leikki: saippuakuplat. Jokaiselle puhalletaan "omat" saippuakuplat, joita vaan hän saa poksauttaa. Näin edetään niin, että jokainen saanut omansa poksauttaa.
- Palataan omalle paikalle
- Toinen leikki: Petkutusta. Aikuinen kuvailee erilaisia ristiriitatilanteita. Lasten tehtävä on arvioida, toimitaanko tilanteessa oikein vai väärin. He ilmaisevat mielipiteensä peukuttamalla ( peukku ylöspäin = oikein ja peukku alaspäin = väärin ).

- **Esimerkkitilanteita:**
- *Kaveri ottaa piloillaan toiselta lelun ja siirtää toiseen paikkaan*
- *Toinen kaataa kaverin mehumukin*
- *Matti nipistää Liisaa kipeästi*
- *Toinen ohittaa kaverin ruokajonossa*
- *Kaveri ei halua kuunnella muiden ehdotuksia leikeistä*
- *Aikuinen pyytää lasta pesemään kädet ennen ruokailua*
  
- Lopuksi kaveripassiin tarrat/leimat ja kaverikäsi!

KUVIA JOITA VOI  
KÄYTTÄÄ APUNA  
LEIKKIRYHMÄSSÄ



# LÄHTEET

- Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. ja Repo, L. 2016. Mun ja Sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Premedia: Helsinki.
- MAHTI-tunnekortit <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

**Onnellisuustaidot: kiitollisuus ja hyvän huomaaminen**

**OPJ:n rahoittama hyvinvointihanke:**

**Hyvinvoiva varhaiskasvattaja**

**positiivisen pedagogiikan soveltajana**

**Positive Education Oy**

**Tekijät:**

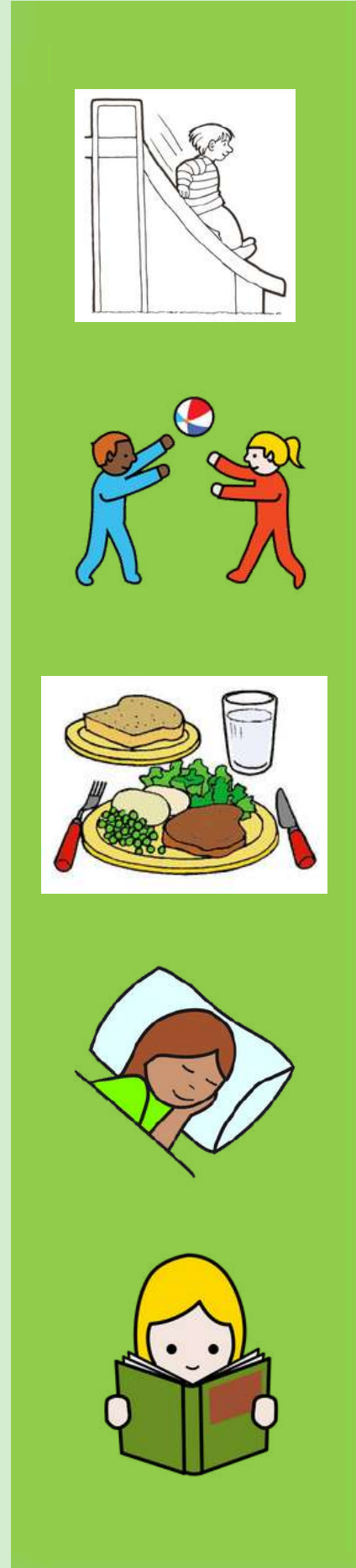
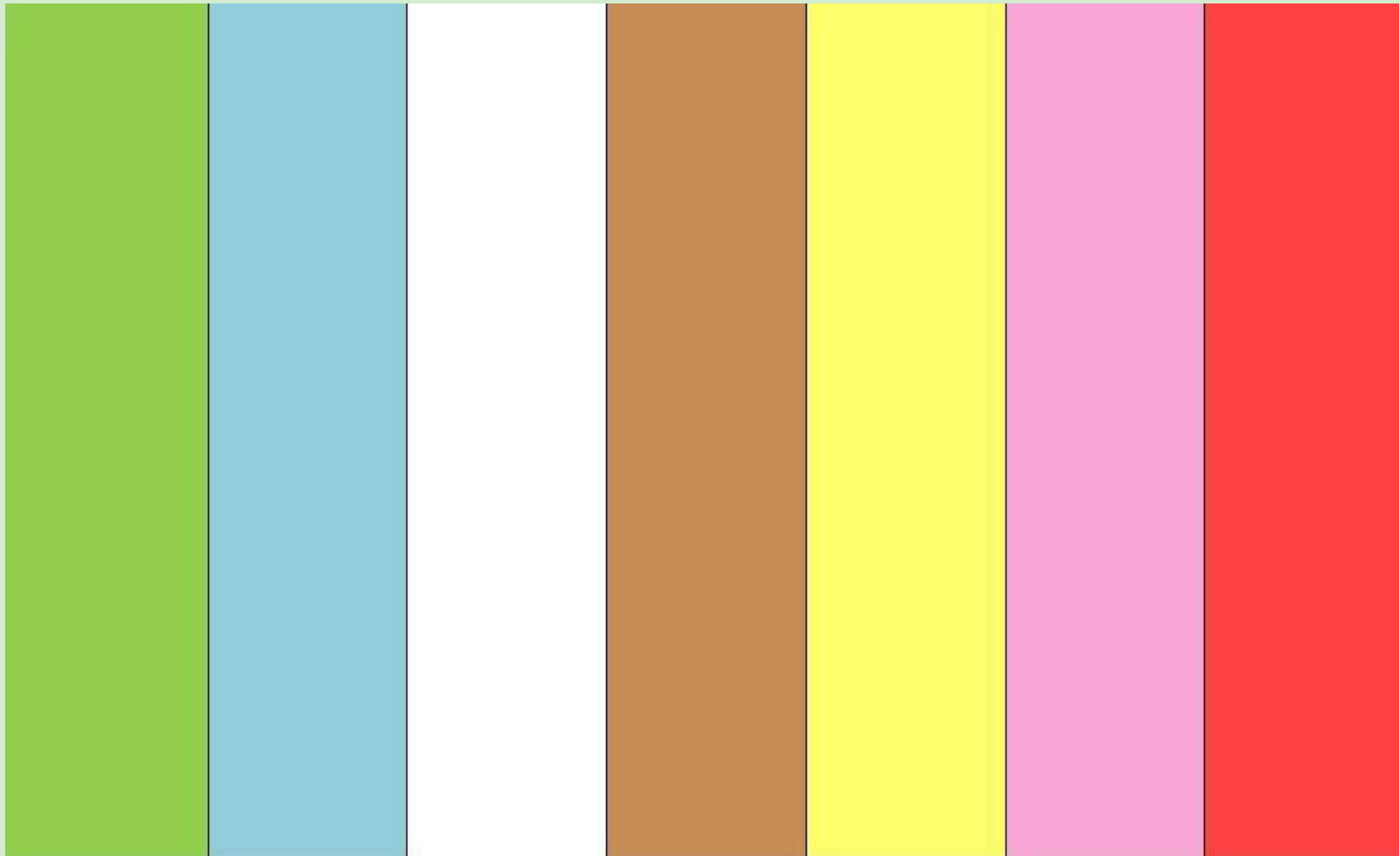
**Hanna Korte**

**Anneli Kvickström**

- \* Onnellisuustaitojen perusta: taito huomata ja nähdä hyvää.**
- \* Aivojen hermoratoja tulee opettaa hyvän huomaamiselle, sillä biologisesti keskitymme enemmän huonoihin asioihin elämässämme kuin hyviin.**
- \* Onnellisuus on vahvassa yhteydessä kiitollisuuteen.**
- \* Tavoitteena muistijälki siitä, mikä tänään on ollut hyvää/kivaa/missä olen onnistunut. —> Eriyttäminen eri ikäisille helppoa ohjaavilla kysymyksillä, esim. Mikä oli kivaa, missä onnistuit tänään, mikä oli päivän kivoin hetki/tapahtuma jne.**

**\* Muisteluhetki voidaan toteuttaa ryhmälle sopivassa hetkessä päivän päätteeksi, esim välipalan jälkeen ennen iltapäivän touhuja.**

**\* Muistelun voi toteuttaa myös kotinlähdön tilanteessa, jolloin vanhempi pääsee osallistumaan tähän myös ja kuulemaan lapsensa päivästä ja onnistumisista. Näin hyvän huomaaminen jatkuu myös kotiin.**



**Lähde:**

**Pauliina Avola ja Viivi Pentikäinen: Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. Onnellisuustsidot: kiitollisuus ja hyvän huomaaminen. 2022: 133-143.**

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvoiva varhaiskasvattaja positiivisen pedagogiikan soveltajana  
Positive Education Oy

Katariina Keränen

Riitta Palokangas

Orkidea Somppi

## **Leikkiryhmä, jossa harjoitellaan tunnetaitoja, vuorovaikutustaitoja ja läsnäolotaitoja tutustussa ja turvallisessa pienryhmässä**

Tuokion kulku: (kuvakortit: kokoontuminen-kuva, 1. leikki-kuva, 2.leikki-kuva, herkuttelu-kuva ja lopetus/loppuleikki-kuva näkyville )

Jokaisella lapsella (4-6 lasta) on omalla nimellä varustettu paikka(muotolaatta), katsotaan ja nimetään jokainen lapsi ja aikuinen ketkä paikalla ja ketkä eivät ole paikalla. Laitetaan nimetyt paikat myös poissaoleville. Jokaisella kerralla sama istumajärjestys ja samassa tilassa.

Miltä minusta tuntuu tänään? Viisi Kettu-tunne korttia: iloinen, surullinen, väsynyt, vihainen ja ei tunnu miltään. Tunnekortit löytyvät:

<https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Nimeä korttien tunteet yhdessä lasten kanssa

Valitse ensin itse jokin korteista ja kerro miltä sinusta tuntuu tänään. Esim.

Minusta tuntuu tänään väsyneeltä, koska nukuin liian vähän.

Esitä sitten jokaiselle lapselle kysymys: esim. Miltä Maijasta tuntuu

tänään? Lapsi voi näyttää tunteen kortista tai kertoa itse

Tiedustele vielä tämän jälkeen miksi lapsella on kyseinen tunne. Esim. Miksi Maijasta tuntuu tänään iloiselta? Tähän ei ole pakko kuitenkaan vastata jos ei halua, koska tunteet voi pitää halutessaan henkilökohtaisena

Koko lapsiryhmä käydään läpi ja jokainen kertoo vuorollaan tunteistaan, myös aikuiset

Käännä seinältä aloituskortti nurinpäin

## 1.kerta

Leikkiryhmän kuvakortit katsotaan yhdessä

Kettu-tunnekortit

### 1. leikki nimipiiri

Isoa jumppapalloa heitetään eri tavalla (heitto, vieritys, pompulla) toiselta toiselle ja sanotaan sen nimi kenelle heitetään. Lopuksi jokainen pääsee vuorollaan pallon päälle istumaan tai mahalleen ja samalla voidaan sanoa lapsesta jokin mukava adjektiivi tai toivotus tms.

### 2. leikki saarileikki

Musiikin tahdissa liikutaan tilassa. Musiikin tauotessa viltin päälle saareen ja kaikille löytyy tilaa. Leikki jatkuu ja saari pienenee. Lopussa saari niin pieni, että mennään sylkkäin istumaan.

Herkuttelu: Samalla keksitään ryhmälle nimi ja voi keskustella mistä lapset tykkäsivät( voi laittaa hymynaamamerkin se toiminnan kuvakortin alle)

Poistuminen: Jokainen lapsi vieään yksitellen pois aikuisen reppuselässä, käynti, ravi, laukka

## 2.kerta

Leikkiryhmän kuvakortit katsotaan yhdessä ja ketä lapsia ja aikuisia paikalla

Tunnekortit

### 1.leikki Aistirata

Kehota lapsia ottamaan sukat pois jalasta ja asettumaan jonoon (jos lapsia on paljon/ohjaajia kaksi, voidaan lapset jakaa kahteen eri jonoon)

Lasten silmät sidotaan huiveilla. Kehota lapsia ottamaan edellä olevan hartioista kiinni ja aikuinen ottaa ensimmäisen lapsen käsistä kiinni ja johdattaa jonon aistiradalle.

Ensimmäisellä pisteellä aikuinen johdattaa lapsia kävelemään erilaisten materiaalien yli, samalla pohditaan miltä ne tuntuivat? (esim.hiekkapaperi, puutikkuja)

Toisella pisteellä lapset saavat laittaa kätensä astioihin joissa on erilaisia materiaaleja, samalla pohditaan mitä ne voisivat olla? Miltä ne tuntuvat? (esim. kylmä/kuuma vesi, pumpulia, kivi)

Kolmannella pisteellä aikuinen asettaa hajupurkkeja lasten nenän alle ja lapset saavat haistella erilaisia hajuja, samalla pohditaan mitä ne voisivat olla? Miltä ne haisevat/tuoksuvat? (Kahvi, kaneli pippuri tms.)

Neljännellä pisteellä lapset ryömivät tunnelin läpi aikuisen ohjauksella.

## 2. leikki X-leikki

Lapset istuvat peräkkäin ympyrässä ja aikuinen lukee lorua ja näyttää sen vaiheet, lapset tekevät toistensa selkään lorun mukaan:

- "x kertoo paikan sen, pisteen, pisteen pisteen teen. Tähän minä viivan teen. Kysymysmerkin teen. Kiemurtelee merkkimme, tässä esimerkkinne. Sadetta. Muna särkyä. Kylmästä viima. Sitten lämmin halaus."

- x-kirjain, pisteet, viivat, kysymysmerkki. Sadetta kuvataan hellästi naputellen, Kananmunan särkymistä: kosketetaan hellästi nyrkillä päälle ja vedetään sormia päältä alaspäin. Kylmä viima: pieni puhallus kaulalle tai niskaan. Lämmin halaus ympärille.

Herkuttelu: keskustelua mistä lapset tykkäsivät (hymynaamamerkki kuvan alle)

poistuminen: Aikuisen jalkaterän päällä ns. robottikävely

## 3. kerta

Leikkiryhmän kuvakortit katsotaan yhdessä ja ketä lapsia ja aikuisia paikalla

Tunnekortit

1. leikki Sanomalehden läpi juoksua ja lyöntejä

Aikuinen ja yksi lapsi ottavat sanomalehden ison aukeaman molemmista sivuista kiinni. Jokainen lapsi saa tulla vuorotellen juoksemaan sanomalehden läpi. Oman vuoron jälkeen lapsi tulee pitämään lehteä aikuisen kaveriksi. Seuraavalla kierroksella lapset saavat lyödä sanomalehden läpi. Jos aikaa riittää, niin lapset voivat myös hypätä sanomalehden läpi.

## 2. leikki Lumisota

lasten kanssa yhdessä tehdään sanomalehtien silpuista ”lumipalloja”

- kerrotaan lapsille lumisota leikistä ja leikin säännöistä

päähän ei saa heittää

peleä alkaa ja päättyy aikuisen merkistä

kaveriin ei saa koskea

Tämän jälkeen voidaan leikkiä lumisotaa palloilla. Leikin päättyessä siivotaan yhdessä lasten kanssa. (lasten kanssa voidaan vaikka pelata paperipalloilla koripalloa roskakoriin)

herkuttelu

poistuminen: Aikuinen työntää mahalaudalla

## 4. kerta

Leikkiryhmän kuvakortit katsotaan yhdessä ja ketä lapsia ja aikuisia paikalla

Tunnekortit

### 1. leikki Autopesula

Lapset yksitellen autoina patjan päälle makaamaan mahallaan/selällään autopesulaan.

Ensin kastellaan: jokaisella omat huivit, joilla hulmuttelua

pesu: jokaisella pensselit, maalitelat

vaahdotus: vaahtomuovipatjan palasilla tuputtelua

Huuhtelu: huivit heiluttelua

vahausà: paljon hernepusseja päälle (huomioi onko mahallaan vai selällään) ja lopuksi lapsiauto nousee ylös

## 2. leikki muumioleikki

Lapsi tai useampi lapsi kääritään wc-paperiin ja sitten hän vapauttaa itsensä kiipeilistä.

herkuttelu

poistuminen: viltillä vetäen

## 5.kerta

Leikkiryhmän kuvakortit katsotaan yhdessä ja ketä lapsia ja aikuisia paikalla

Tunnekortit

### 1.leikki saippuakuplavuori

- jokaiselle lapselle varataan pitkä pilli (voidaan tehdä yhdist. pillejä)
- keskelle asetetaan vahakankaan päälle vati , jossa on saippuavettä
- ryhmäläiset puhaltavat yhteisen saippuakuplavuoren
- sopii lapsille jotka osaavat puhaltaa eivätkä ime saippuavettä

### 2.leikki mehupillityö

- leikkijöiden keskellä on yhteinen paperi, johon tiputetaan vesiväri

pisara tai useita vesiväripisaroita

- leikkijät puhaltavat joko pillillä tai ilman vesiväripisaroita
- katsotaan kuinka väripisarot risteilevät yhteisellä paperilla

herkuttelu

poistuminen: lapsi ottaa käsillä kiinni aikuisen jalasta ja menee mahalleen. Aikuinen vetää lasta perässään.

## **Läsnäolotaidot**

Eheä pedagoginen kokonaisuus hyvinvointitaitojen opettamisessa muodostuu kolmesta osa-alueesta; kasvattajan mallista, opetuksen johdonmukaisuudesta ja riittävästä tietotaidosta opettaa. Hyvinvointitaitojen opetus lähteekin läsnäolotaitojen opettamisesta, joka on oppimaan oppimisen ensimmäinen ja tärkein taito. Läsnäolotaidoilla tuetaan lapsen kykyä keskittyä sekä rauhoittaa itsensä ja ajatuksensa. (Avola, P & Pentikäinen, V toim. 2019: 165.)

Läsnäolotaidot koostuvat laajasta kokonaisuudesta ja tämä kokonaisuus pitää sisällään eri osa-alueita, joiden tehtävä on tukea yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Nopeatempoisen ja muuttunut yhteiskuntamme on lisännyt nykylasten lyhytjänteisyyttä, opetukseen sitoutumattomuutta ja yleistä levottomuutta. Läsnäolotaidot tukevat ja antavat lapselle tilaa keskittyä ja maadoittua opetettavaan asiaan, joka puolestaan tukee oppimista ja kykyä kuunnella. Lapsen osallistuminen vaatii näiden lisäksi myös aktiivista kykyä olla läsnä niin ajatusten ja tunteiden kuin toiminnan tasolla. (Avola, P & Pentikäinen, V toim. 2019: 161–162.)

## **Vuorovaikutustaidot**

Hyvän vuorovaikutuksen kulmakiviä ovat aito läsnäolo, kiireettömyys ja ihmisten aito kohtaaminen. Kasvattajina viestimme paljon kehonkielellä ja kun ajatukset ja tunteet ovat myönteisessä yhteistyössä kehon kanssa, niin vuorovaikutus on myönteistä. Jokainen meistä voi oppia vuorovaikutustaitoja ja niiden opettaminen jo päiväkotikäisille on tärkeää. Hyvät vuorovaikutustaidot auttavat solmimaan hyviä ystävyyssuhteita, toimimaan ryhmässä, ottamaan muut huomioon arvostavasti, ne luovat pohjan myöhemmälle menestymiselle elämässä.

Vuorovaikutustaitojen opetteluun voidaan käyttää 5:n K- kirjaimen opettamista; kiinnostumista, kysymistä, kuuntelua, kannustamista ja kunnioittamista. Vuorovaikutusta opetamme työssämme omalla esimerkillämme. Kasvattajan on tärkeää miettiä omaa vuorovaikutusta ja mitkä ovat omat vahvuudet ja missä voi kehittyä. Positiivinen vuorovaikutus on, että on aidosti kiinnostunut toisesta, hänen ajatuksistaan, tunteista ja kokemuksista. Kasvattajan on tärkeää saada yhteys lapseen rakentavan ja vahvistavan vuorovaikutuksen keinoin. ( Avola P & Pentikäinen V, toim. 2019 : s.216- 224)

## **Tunnetaidot**

Lasten on tärkeää oppia tunnetaitoja ja koulu ja päiväkoti ovat tärkeitä paikkoja tunnetaitojen opettamiseen. Tunnetaitojen oppiminen päiväkodissa ja koulussa on ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Tunnetaidot koostuvat neljästä osasta, joita ovat taito tunnistaa, tiedostaa ja toimia tunteiden kanssa tasapainossa. Taitoa vaalia ja vahvistaa myönteisiä tunteita sekä kohdata, hyväksyä, ymmärtää ja ratkaista vaikeita tunteita. Tunnetaidot ovat myös kykyä ymmärtää ja eläytyä toisten tunteisiin. (Avola P. & Pentikäinen V., toim. 2019, 148-150)

Päiväkodissa ja koulussa on tärkeää opettaa lapselle keinoja miten voi toimia erilaisten tunteiden kanssa, kaikki tunteet ovat sallittuja, tunteet tulevat ja menevät ja tunnetilat myös tarttuvat helposti toisiin. Tunteiden opettamisessa on hyvä lähteä liikkeelle tunteiden tunnistamisesta, nimeämisestä ja että kaikki tunteet ovat sallittuja. Tunteille kannattaa antaa tilaa ja niitä ei pidä tukahduttaa, vaan selvittää niiden viesti. (Avola, P. & Pentikäinen, V. toim. 2019: 159)

Aikuisen rooli on keskeinen, kun lasten kanssa opetellaan tunnetaitoja. Aikuisen on tärkeää tiedostaa oma tunnetilansa ja omat tunnetaitonsa, sillä niillä on suuri merkitys ryhmän ilmapiirille, myönteisille tunnekokemuksille ja vuorovaikutukselle ja sitä kautta lasten turvallisuuden tunteeseen ja oppimiseen. Leikkiryhmässä aikuisella on lupa hassutella, heittäytyä hetkeen ja nauttia elämästä yhdessä lasten kanssa ja samalla se mahdollistaa lapsille myönteisiä tunnekokemuksia ja rakkauden mikrohetkiä. Myönteisten tunnekokemusten merkitys lasten kasvuun on suuri ja aikuisten tulisikin mahdollistaa näitä kokemuksia lapsille päiväkodin ja koulun arjessa. Myönteiset tunteet lisäävät lasten hyvinvointia. Päiväkodissa ja koulussa on hyvä iloita, nauttia, innostua ja nauttia rakkauden tunteita yhdessä. (Avola, P. & Pentikäinen, V. toim. 2019:153, 167-169)

Lähteet:

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019 (toim.) Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing.

# KAVERI- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT

OPH:n rahoittama hyvinvointihanke: Hyvinvoiva varhaiskasvattaja  
positiivisen pedagogiikan soveltajana

Positive Education Oy

Jutta Hämäläinen, Johanna Manne ja Pia Mustonen

# LEIKKIRYHMÄ 4-6 LAPSELLE

- Tavoitteena lasten kaveri- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu yhdessä
- Sopii kaikenikäisille, pienillä alle kolmevuotiailla pienempi ryhmäkoko ja aloitetaan yhdestä helposta leikistä mitä toistetaan useamman kerran
- Toimii hyvin kun ryhmään tulee uusi lapsi tai jos joku meinaa jäädä porukasta ulkopuoliseksi sekä ryhmäytymiseen
- Leikkiryhmä voisi kokoontua kerran viikossa neljän viikon ajan
- Jokainen kerta aloitetaan ja lopetetaan samalla tavalla

# LEIKKIRYHMÄN 1.KERTA

- 4-6:n lapsen ryhmä kokoontuu rauhalliseen paikkaan. Jokaisella on oma paikka esimerkiksi lattiatyyny, lattiaan teipillä merkitty paikka tms.
- Huomioidaan jokainen osallistuja yksilöllisesti siten, että heitetään esim. hernepussi jokaiselle vuorotellen ja se jolle heitetään, sanoo nimensä ja hänelle aikuinen sanoo: Tervetuloa/kiva kun olet meidän yhteisellä hetkellä mukana
- Ennen ensimmäistä leikkiä, muistutetaan ohjeiden kuuntelemisen tärkeydestä
- Ensimmäinen leikki: on magneetti. Lapset kiertelevät ympäri huonetta musiikin soiodessa tai aikuinen soittaa jotain soitinta. Aikuinen sanoo jonkun lapsen nimen ja kaikki muut menevät mahdollisimman nopeasti hänen luokseen. Tätä tehdään niin monta kertaa, että jokainen saa olla magneetti
- Siirytään takaisin omille paikoilleen
- Kysellään lapsilta, mitä mieltä olivat leikistä. Tässä voidaan käyttää – näytä peukulla- tyyliä- eli

peukku ylös jos pidit leikistä tai peukku alas mikäli et oikein pitänyt tai jos et osaa sanoa, peukku osoittaa sivulle ( aikuinen näyttää peukun asennot kertoessaan ohjeet ). Tässä voidaan käyttää myös kuvia, joista lapsi näyttää, miltä leikki tuntui. Voidaan kysellä esittää myös lisäkysymyksiä, miksi pidit / et pitänyt leikistä

- Toinen leikki: Reilun kaverin passi. Aikuinen kertoo, mitä reilun kaverin passi tarkoittaa. Eli jokaisen leikkikerran jälkeen passiin saa tarran tai leiman, mikäli muita kavereita on kohdellut reilusti. Jokainen tekee kartongista itselleen reilun kaverin passin. Tarvitaan kartonkia, sakset ja liimaa. Aikuinen piirtää lapsen haluamalle värille esim. ympyrän, sydämen, auton...tässä voi kysyä lapselta, minkä hän haluaa. Passiin piirretään oma kuva. Kuvan voi tehdä myös niin, että otetaan lapsesta valokuva, joka tulostetaan, leikataan ja liimataan passiin.
- Palataan omille paikoille ja kysytään lapsilta peukutestin tai kuvien avulla, mitä pitivät leikistä ja lopuksi mietitään kaveripassiin tarrat/leimat
- Päätetään hetki tekemällä " kaverikäsi" eli tehdään käsistä torni. Aikuinen laittaa vaikka ensin käden lattiaa vasten, sitten joku lapsista laittaa käden aikuisen käden päälle jne. niin, että kaikkien kädet ovat mukana. Nostetaan käsitorni ylös samalla sanoen:  
**OLLAAN KAVEREITA !**

# LEIKKIRYHMÄN 2.KERTA

- Lapset valitsevat merkityistä paikoista itselleen mieluisan. Paikka voi olla eri kuin ensimmäisellä kerralla.
- Aikuinen heittää jokaiselle vuorotellen pehmopallon ja pallon saaja toivotetaan tervetulleeksi leikkihetkeen. Tässä voi huomioida lapsessa olevan yksityiskohdan esim. pallo heitetään Matille ja sanotaan; kiva kun olet täällä. Sinulla on hieno paita. Jokainen lapsi huomioidaan näin yksilöllisesti.
- Ensimmäinen leikki: Laitetaan musiikki soimaan ja lapset saavat kävellä joka puolella huonetta / tilaa, jossa ollaan. Kun musiikki loppuu, käydään antamassa jollekin lapselle ” läpy ”, ”kopo” tai jokin muu tapa tervehtiä. (Tässä aikuinen kiinnittää huomiota / muistuttaa, että ei mennä aina saman kaverin luokse). Tämä tehdään esim. kahdeksan kertaa
- Kysellään lapsilta, mitä mieltä olivat leikistä. Tässä voidaan käyttää – näytä peukulla- tyyliä- eli peukku ylös jos pidit leikistä tai peukku alas mikäli et oikein pitänyt tai jos et osaa sanoa,

peukku osoittaa sivulle ( aikuinen näyttää peukun asennot kertoessaan ohjeet ). Tässä voidaan käyttää myös kuvia, joista lapsi näyttää, miltä leikki tuntui. Voidaan kysellä esittää myös lisäkysymyksiä, miksi pidit / et pitänyt leikistä

- Toinen leikki: Kosketa keltaista. Seisotaan piirissä. Aikuinen antaa ohjeen esim. kosketa keltaista. Kukin etsii ensin kyseistä väriä itsestään ja koskettaa sitä kohtaa. Jos leikkijällä ei ole keltaista, hän voi koskettaa toista lasta, jolla on kyseistä väriä. (Tässä huomioitava se, mikäli joku ei halua, että häntä toiset koskevat). Valitaan värejä vuorotellen ja niin, että lapsetkin saavat valita värin.
- Kaveripassiin tarrat/leimat
- Päätetään hetki tekemällä ” kaverikäsi” eli tehdään käsistä torni. Aikuinen laittaa vaikka ensin käden lattiaa vasten, sitten joku lapsista laittaa käden aikuisen käden päälle jne. niin, että kaikkien kädet ovat mukana. Nostetaan käsitorni ylös samalla sanoen: OLLAAN KAVEREITA !

# LEIKKIRYHMÄN 3.KERTA

- Valitaan omat paikat
- Jokainen huomioidaan siten, että käsinukke käy silittämässä lasta ja samalla toivotaan tervetulleeksi; KIVA KUN OLET TÄÄLLÄ-tyylillä.
- Ensimmäinen leikki: Seisotaan piirissä. Aikuinen sanoo jonkun tunteen esim. iloinen. Mietitään, miten iloisuutta voitaisiin ilmaista, miltä iloinen näyttää ja miltä se tuntuu. Tässä voi käyttää mm nallekortteja apuna, näyttämällä iloisen nallen kuvaa.
- Mennään omalle paikalle
- Toinen leikki: Syytä iloon. Pehmolelu (vaikka sama kuin aloituksessa) lähtee "lentoon" ja sen saanut kertoo, mikä on tehnyt pehmolelusta iloisen. Pehmolelu "lentää" jokaisen luona, jotta kaikki saavat kertoa.
- Kaveripassiin tarrat/leimat

- Päätetään hetki tekemällä ” kaverikäsi” eli tehdään käsistä torni. Aikuinen laittaa vaikka ensin käden lattiaa vasten, sitten joku lapsista laittaa käden aikuisen käden päälle jne. niin, että kaikkien kädet ovat mukana. Nostetaan käsitorni ylös samalla sanoen:  
OLLAAN KAVEREITA !

## LEIKKIRYHMÄN 4.KERTA

- Valitaan omat paikat
- Käydään kaikkien varpaat piirissä läpi laulamalla ”tossu ja sukka se kurkistaa, onkohan kaikilla varpailla päät? 1, 2 ja pim pam pom, kenen nämä varpaat on?”
- Ensimmäinen leikki: saippuakuplat. Jokaiselle puhalletaan ” omat ” saippuakuplat, joita vaan hän saa poksauttaa. Näin edetään niin, että jokainen saanut omansa poksauttaa.

- Palataan omalle paikalle
- Toinen leikki: Petkutusta. Aikuinen kuvailee erilaisia ristiriitatilanteita. Lasten tehtävä on arvioida, toimitaanko tilanteessa oikein vai väärin. He ilmaisevat mielipiteensä peukuttamalla ( peukku ylöspäin = oikein ja peukku alaspäin = väärin ).
- Esimerkkitalanteita:
  - *Kaveri ottaa piloillaan toiselta lelun ja siirtää toiseen paikkaan*
  - *Toinen kaataa kaverin mehumukin*
  - *Matti nipistää Liisaa kipeästi*
  - *Toinen ohittaa kaverin ruokajonossa*
  - *Kaveri ei halua kuunnella muiden ehdotuksia leikeistä*
  - *Aikuinen pyytää lasta pesemään kädet ennen ruokailua*

- Lopuksi kaveripassiin tarrat/leimat ja kaverikäsi!

**KUVIA JOITA VOI  
KÄYTTÄÄ APUNA  
LEIKKIRYHMÄSSÄ**



# LÄHTEET

- Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. ja Repo, L. 2016. Mun ja Sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Premedia: Helsinki.
- MAHTI-tunnekortit <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>