

TUNNEDRAAMAA

Harjoituksia tunnetaitojen tukemiseen



Kristiina Ollila ja Jenna Tervonen

2025

Sisällys

Johdanto	3
Käyttöohje	4
Tutustutaan tunteisiin	5
Harjoitus 1: Tunneaaltoja	6
Harjoitus 2: Kiivetään tunnetaitoportaita	8
Harjoitus 3: Taistele tai pakene -reaktio	10
Harjoitus 4: Viha - jäävuoren huippu?	12
Harjoitellaan tunnetaitoja	14
Harjoitus 1: Leikki solmussa	15
Harjoitus 2: Reilua?	16
Harjoitus 3. Minäkin haluan!	17
Harjoitus 4: Muurahaisia paidan alla	18
Harjoitus 5: Ylikierroksilla	19
Harjoitus 6: Ihan tyhmä piirustus.....	20
Harjoitus 7: Maailman huonoin jalkapalloilija	21
Harjoitus 8: Aina ei voi voittaa	22
Harjoitus 9: Jaettu ilo on kaksinkertainen.....	23
Harjoitus 10: Ilo lähtee lapasesta	24
Harjoitus 11: Äiti ei saa lähteä!	25
Reppuvertaus	26
Keinoja kehotietoisuuden vahvistamiseen	27
RULER-malli	28
Kirjallisuusvinkkejä	29
Liitteet	30

Tämä työkirja on tuotettu opinnäytetyönä sosionomin tutkinnossa Kajaanin ammattikorkeakoulussa vuosina 2024–2025. Aiheen valinnassa sekä harjoitusten arvioimisessa ja kokeilemisessa on ollut mukana työn toimeksiantajana toimineen Oulaisten kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstöä ja lapsia.

Kuvitus on luotu tekoälyn avulla (ChatGPT, LeChat, Canva) lukuun ottamatta liitteiden kuvia, jotka ovat peräisin Papunetistä. Materiaalin sisältö on opinnäytetyöntekijöiden tuottamaa lukuun ottamatta kehotietoisuutta vahvistavia keinoja, jotka on mukailtu eri lähteiden pohjalta.

Johdanto

Tunteet ovat osa meidän jokaisen elämää ja arkea: ne ohjaavat toimintaamme ja ovat mukana kaikessa, mitä teemme. Siksi ei ole yhdentekevää, miten kohtaamme tunteita itsessämme ja toisissamme. Kasvattajana sinulla on tärkeä rooli lasten tunnetaitojen tukemisessa ja näiden vuorovaikutteisten draamaharjoitusten tarkoitus on tukea tuota tehtävää.

Tunnetaitojen perustana on yhteys omaan kehoon sekä turvan kokemus. Turvan kokemuksen puuttuessa tai kehotietoisuuden ollessa heikko tunteen säätelyminen on vaikeaa, sillä silloin emme voi havaita tunteen varhaisia merkkejä kehossamme. Voit vahvistaa omaa sekä lasten turvan tunnetta ja kehotietoisuutta esimerkiksi kosketuksen, liikkeen, luovan toiminnan tai erilaisten hengitysharjoituksen avulla.

Työmme pohjautuu tutkittuun tietoon tunteiden neurobiologiasta sekä Yalen yliopiston tunneälykeskuksessa kehitettyyn RULER-malliin (s. 28). David Caruson ja Mark Bracketin toimesta lanseerattu RULER-malli perustuu John Mayerin ja Peter Saloveyn nelihaaraiseen tunneälymalliin. Teorian mukaan tunnetaidot kehittyvät hierarkkisesti varhaisemmista taidoista kohti vaativampia taitoja. Voimme odottaa lapsen oppivan tunteiden ilmaisemista ja säätelyä vasta, kun hän on oppinut havaitsemaan, ymmärtämään ja sanoittamaan tunteita.

Varhaiskasvatusaika on otollista aikaa tunnetaitojen oppimiselle, sillä alle kouluikäisenä aivot ovat plastisuutensa vuoksi kykenevämmät ottamaan vastaan uutta tietoa ja testailemaan eri toimintamalleja ennen niiden asettumista lopullisille paikoilleen. Psykologiset tutkimukset todistavat tunnetaitojen merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille lapsuudesta lähtien. Tunnetaitojen oppimisessa on kyse muutoksista aivoissa, vaikka oppimisen tulokset voivat näkyä ulospäin elämänhallinnan parantumisenä. Aivojen hermoradat eivät kuitenkaan muutu hetkessä, minkä vuoksi tunnetaitojen oppiminen vaatii paljon toistoja.

Draamakasvatus voidaan määritellä leikin, teatterin ja kasvatuksen avulla tapahtuvaksi tarinoiden, havaintojen, kokemusten ja opittavien aiheiden tutkimiseksi. Kokemukselliset harjoitukset auttavat lapsia käsittelemään hankalia tunteita ja tilanteita etäämmältä. Lapsi voi käyttää hahmoa ikään kuin tulkkina omille tunteilleen ja kokemuksilleen. Pääasiallinen sisältö rakentuu vuorovaikutteisista nukketeatteriharjoituksista.

Kiitos, että olet löytänyt tärkeän aiheen äärelle ja haluat auttaa lapsia kasvamaan tunnetaitoisemmiksi. Toivottavasti tämä työkirja auttaa sinua vahvistamaan myös draamakasvatuksen roolia työssäsi.


Oulaisissa keväällä 2025

Kristiina Ollila

Kristiina Ollila

Jenna Tervonen

Jenna Tervonen



Kirjallisuusvinkkejä
tunnetaidoista löydät
sivulta 29.

Käyttöohje

Harjoitusten soveltaminen

Sovella harjoitusten sisältöjä lasten ikätason, tarpeiden ja vireystilan mukaan. Pienempien lasten kanssa yksinkertaista tuokioita ja keskity varhaisimpiin tunnetaitoihin esimerkiksi siten, että esität käsinukella lapsille tilanteen ja autat heitä tunnistamaan ja nimeämään hahmon kokeman tunteen. Voit käyttää harjoituksia joko pienryhmissä tai yksittäisen lapsen kanssa. Voit ohjata harjoituksia yksin tai työparin kanssa. Voit hyödyntää tunnekuvia harjoituksissa.

Hahmot

Valitse nukketeatterihahmoiksi lasten mielenkiinnon kohteiden mukaan esimerkiksi erilaisia eläin- tai satuhahmoja. Ne voivat olla esimerkiksi legohahmoja, käsinukkeja, leluja tai vaihtoehtoisesti voitte askarrella hahmot lasten kanssa. Voitte myös esittää rooleja itse, jolloin on tärkeää luoda hahmot esimerkiksi roolivaatteiden ja keksittyjen nimien avulla. Esityksen hahmojen lisäksi voit halutessasi antaa jokaiselle paikalla olevalle lapselle oman hahmon, jonka takaa hän voi osallistua vuorovaikutukseen.

Säännöt ja turvallinen ilmapiiri

Ennen harjoitusta pyri luomaan turvallinen ilmapiiri ja sovi lasten kanssa yhteisistä säännöistä. Muistuta lapsia, että jokaista arvostetaan ja kuunnellaan, eikä kenenkään ajatuksille tai toiminnalle naureta.

Tutustutaan tunteisiin

Tämän osion informatiivisten ja vuorovaikutteisten draamaesitysten avulla tarjoat lapsille hieman perustietoa tunteista ja johdattelet heitä tunnetaitojen maailmaan. Toimit kasvattajana joko yksin tai työparisi kanssa päärooleissa, samalla kuitenkin ottaen lapset aktiivisesti mukaan vuorovaikutukseen.

Harjoitellaan tunnetaitoja

Tässä osiossa käsittelet lasten kanssa erilaisia tilanteita nukketeatteriharjoituksilla. Osion harjoituksissa tuet lapsia tunnistamaan ja nimeämään tunteita, keksimään ja kokeilemaan erilaisia toiminta- ja ajattelumalleja tunteita herättäviin tilanteisiin sekä pohtimaan syy-seuraus-suhteita. Esimerkkiharjoitusten lisäksi voit käsitellä mitä tahansa varhaiskasvatuksen arjessa esiintyvää asiaa tai ilmiötä draaman keinoin. Tukikuvia osaan harjoituksista löydät materiaalin liitteistä.

Keinoja kehotietoisuuden vahvistamiseen

Esimerkkejä kehotietoisuutta vahvistavista keinoista löydät sivulta 27 listattuna ja liitteistä kaksipuolisina kuvakortteina, jotka voit laminoida ja ottaa käyttöön. Niitä kannattaa sisällyttää harjoituksiin. Samat keinot toimivat hyvin myös tunteiden säätelyssä. Lisäksi niitä kannattaa käyttää myös erilaisissa arjen siirtymätilanteissa tai muissa hetkissä, joissa huomaa tarpeen vahvistaa läsnäoloa ja keskittymistä.

Tutustutaan tunteisiin

Tämän osion informatiivisten ja vuorovaikutteisten draamaesitysten avulla tarjoat lapsille hieman perustietoa tunteista ja johdattelet heitä tunnetaitojen maailmaan. Toimit kasvattajana joko yksin tai työparisi kanssa päärooleissa, ottaen kuitenkin lapset aktiivisesti mukaan vuorovaikutukseen.



Heittäydy ja käytä huumoria! Lapset rakastavat, kun käsinukke tekee hassuja asioita, kuten kompastuu, laulaa tai puhuu väärin.

Harjoitus 1: Tunnealtoja

Tähän harjoitukseen tarvitaan yksi nukkehahmo ja jokin kirja, josta hahmo voi ”lukea tietoa”.

Tehtäväsi on nyt eläytyä harjoitukseen valitun nukkehahmon rooliin. Keksi hahmollesi nimi ja herätä se ”eloon” vuorovaikuttamalla lasten kanssa. Hahmosi voi saapua paikalle esimerkiksi lelumoottoripyörällä tai -lentokoneella ja kiertää tervehtimässä jokaista lasta, kysyä päivän kuulumisia tai kertoa omasta päivästä, mikä voi auttaa herättämään lasten mielenkiinnon ja sitouttamaan heidät toimintaan.



Sisällytä harjoitukseen luonteivissa kohdissa lisää vuorovaikutusta lasten kanssa sekä kehotietoisuutta vahvistavia elementtejä, kuten hengitysharjoituksia, liikettä ja kosketusta (s. 27).

”Kävin eilen kirjastossa ja löysin kiinnostavan kirjan. Mihin se nyt jäikään, näettekö kirjaani jossain?”

Etsi kirja lasten kanssa.

”Kiitos kun autoitte kirjani etsimisessä. Haluaisin oppia ymmärtämään, mitä kehossani oikein tapahtuu ja siksi lainasin tämän kirjan, joka kertoo tunteista. Teillä onkin varmaan jo paljon tietoa tunteista, mutta minä en ymmärrä niistä vielä yhtään mitään. Kertokaapa minulle, minkä nimisiä tunteita te tiedätte?”

Keskustele hetki lasten kanssa siitä, mitä tunteita he tietävät.

Avaa kirja: **”Oho, täällä lukee, että tunteet ovat ikään kuin meren aaltoja. Niin kuin miten? Luetaanpa lisää. Tunteet nousevat, viipyvät hetken, ja laskevat alas, aivan kuten aallot. Tunteet voivat kestää sekunteja tai minuutteja, mutta ne menevät aina ohi. Ahaa, nyt ymmärrän, miksi tunteita voidaan verrata aaltoihin.”**

Kysy lapsilta: **”Mutta mitäs järkeä niissä tunteissa sitten on? Eivätkö ne ole ihan turhia?”**



”Jahas, te olette sitä mieltä. Katsotaanpa, mitä kirjassa kerrotaan siitä. Täällä lukee näin: Jokainen tunne on tärkeä ja tunteella on aina jokin tarkoitus. Esimerkiksi pelon tunteen tarkoitus on suojella meitä vaaroilta. Tunteet saavat meidät kuitenkin joskus käyttäytymään väärin. Tunnetaidot auttavat meitä toimimaan sopivalla tavalla silloinkin, kun koemme voimakkaita tunteita.”

”Vai että tunnetaitoja. Olen oppinut jo monia taitoja, osaan esimerkiksi syödä, juosta ja pukea, mutta tunnetaidoista en ole koskaan kuullut. Minäpä taidankin opetella kaikki tunnetaidot heti.”

”No niin, katsotaanpa, miten tämä juttu menee. Täällä sanotaan näin: tunnetaitoja ei voi oppia yhdessä hetkessä. Emmehän opi polkupyörällä ajamistaan hetkessä, vaan kaadumme harjoitellessa useita kertoja ja tunnetaitojen oppiminen on vähän samanlaista. Teemme virheitä ja epäonnistumme välillä, mutta kun harjoittelemme sinnikkäästi, tulemme taitavammiksi. Vai niin.”

Kysy lapsilta: ”Oletteko te opetelleet ajamaan polkupyörällä? Millaista se oli?”

Minulla ainakin meni kauan oppia ajamaan pyörällä, mutta lopulta opin ja tulin niin iloiseksi siitä. Haluan oppia niin hyvät tunnetaidot, etten ikinä enää suutu tai itke ja toimin aina oikein.”

”Katsotaanpa, miten kirjassa opetetaan siitä. Tässä lukee: Tunnetaitojen tarkoitus ei ole se, ettei ikinä suutu tai itke. Itku on normaali reaktio kehossa ja itkeminen voi helpottaa oloa. Suuttuakin saa, mutta tunnetaitojen avulla emme vihaisena esimerkiksi satuta toisiamme tai riko tavaroita. Kukaan ei kuitenkaan pysty aina toimimaan oikein. Esimerkiksi silloin voi olla vaikea toimia taitavasti tunteiden kanssa, jos ei ole pitänyt huolta itsestään ja hyvinvoinnistaan. Jahas.”

Kysy lapsilta: ”Miten me sitten voimme pitää huolta itsestämme ja hyvinvoinnistamme?”

Keskustele lasten kanssa ruoan, unen, levon, liikunnan ja ruutuajan vaikutuksista tunteisiin.

”Nyt huomaan, että minua väsyttää. Jatkan tunteisiin tutustumista myöhemmin, lähdän nyt tästä päiväunille pitämään huolta itsestäni ja hyvinvoinnistani. Kiitos ja heippa!”

Lopuksi voit ohjata lapsille esimerkiksi aalto-hengitysharjoituksen (s.27) ja voitte yhdessä kerrata käsiteltyjä asioita tunteista ja tunnetaidoista.

Harjoitus 2: Kiivetään tunnetaitoportaita

Tässä valmiissa nukketheateriesityksessä havainnollistetaan lapsille tunnetaitojen eri osa-alueita RULER-mallin jaottelun mukaisesti. Tarvitset harjoitukseen kaksi hahmoa ja legoja, palikoita tms., joilla voi rakentaa viiden askelman portaat.

Esittele aluksi hahmot ja niiden roolit lapsille. Nimet hahmoille voit keksiä itse tai yhdessä lasten kanssa.

Alkutilanne: **Hahmo 1** istuu itkemässä yksin

Hahmo 2: ”Istut täällä yksin ja sinua itkettää, onko jotain sattunut?”

Hahmo 1 on hiljaa ja kääntää selän

Hahmo 2: ”Voin auttaa sinua. Lapset, rakennetaanpa yhdessä tunnetaitoportaat. Niiden avulla voimme ymmärtää ja auttaa kaveria.”

Hahmo 2 rakentaa lasten kanssa viiden askelman portaat

Hahmo 2: ”Ensimmäisen portaan tunnetaito on tunteen havaitseminen. Olemmekin jo havainneet, että tässä on kyse jostain tunteesta. Vielä olisi hyvä miettiä, missä kohtaa tunne tuntuu kehossasi.”

Hahmo 1: ”Tuntuu ihan siltä kuin rinnassa olisi möykky ja koko keho tuntuu tosi painavalta.”

Hahmo 2: ”Aivan. Olemme nyt havainneet, että sinulla on jokin tunne ja se tuntuu möykkynä rinnassa ja painona kehossa. Nousemme ensimmäiselle portaalle.”

Hahmo 2: ”Seuraavan portaan tunnetaito on ymmärtäminen. Jokaisen tunteen takana on jokin syy. Osaatko sanoa, mistä sinun tunteesi voi johtua? Onko kotona tai päiväkodissa sattunut jotakin? Muistatko, mitä tapahtui ennen kuin tunne heräsi?”

Hahmo 1: ”Minulla oli tämä tunne jo kotona. Se alkoi siitä, kun minun lempileluni meni rikki eikä sitä voinut enää korjata.”

Hahmo 2: ”Voi ei, olen pahoillani. Tunteesi heräsi siis siitä, että jouduit luopumaan sinulle tärkeästä asiasta. Nyt olemme ymmärtäneet, että tunteen takana on aina jokin syy, tällä kertaa tunteesi syy oli lempilelun rikkoutuminen. Siirrymme nyt toiselle portaalle.”



Jatkuu

Hahmo 2: ”Seuraava tunnetaito on tunteen sanoittaminen, eli tarvitsemme tunteelle nimen. Osaatko sanoa, mikä tunne sinulla on?”

Hahmo 1 pudistaa päätään

Hahmo 2 selvittää vuorovaikutuksessa lasten kanssa, mikä tunne voisi olla kyseessä. Kun suru on tunnistettu, kysytään **hahmolta 1**, tunteeko hän itsensä surulliseksi.

Hahmo 1 nyökkää

Hahmo 2: ”Aivan, sinä tunnet siis tällä hetkellä surua ja tunteesi syntyi siitä, että menetit sinulle tärkeän asian. Nyt olemme löytäneet tunteelle nimen, joten kiipeämme seuraavalle portaalle.”

Hahmo 2: ”Seuraava tunnetaito on tunteen ilmaiseminen. Sinä ilmaisit surua itkemällä. Kiitos, kun uskalsit ilmaista tunteesi. Jos et olisi ilmaissut tunnettasi, en olisi osannut tulla auttamaan sinua. Onkin hieno taito osata ilmaista tunteensa sopivalla tavalla. Nyt siirrymme jo neljännelle tunnetaitoportaallesi.”

Hahmo 2: ”Ylimmän portaan tunnetaito on tunteen säätely. On tärkeää opetella säätelytaitoa niin, että emme jää tunteisiimme jumiin, vaan pääsemme niistä yli ja voimme auttaa myös toisiamme pääsemään eteenpäin. Tunteita voi säädellä monin eri tavoin.”

Hahmo 2 kysyy lapsilta, mikä heitä on auttanut, kun he ovat olleet surullisia. Keskustellaan aiheesta.

Hahmo 2: ”Useimmilla surun tunteen säätelyyn auttaa toisen ihmisen läsnäolo ja kosketus. Haluatko, että silitän sinua?”

Hahmo 1: ”Haluan, silytys lohduttaa minua.”

Hahmo 2: ”Nyt olemme säädelleet yhdessä suruasi ja kiipeämme ylimmälle tunnetaitoportaallesi. Tunteiden kanssa ei ole aina helppoa, mutta mitä enemmän kiipeämme tunnetaitoportaita, sitä helpommaksi kiipeäminen tulee ja sitä taitavammaksi tulemme.”

Vinkki! Tätä harjoitusta voidaan toteuttaa myös viidessä osassa siten, että yhdellä kerralla käsitellään laajemmin yhtä tunnetaitoa ja nousee yksi porras ylöspäin.

Harjoitus 3: Taistele tai pakene -reaktio

Tähän harjoitukseen tarvitset kaksi hahmoa. Voit käyttää kahta nukkehahmoa tai vaihtoehtoisesti toimia itse näyttelijänä toisessa roolissa (leikillisyyttä voi lisätä peruukin tai muiden asusteiden avulla).

Esittele aluksi hahmot ja niiden roolit lapsille. Nimet hahmoille voit keksiä itse tai yhdessä lasten kanssa.



Hahmo 1 *puhkuu ja murisee vihaisena ja kulmat kurtussa, kädet nyrkissä, polkee jalkaa, kuvailee sanoilla kehollisia kokemuksiaan esim.* ”Minusta tuntuu, että sisälläni on tulivuori, pääni tuntuu ihan kuumalta – se varmaan räjähtää kohta!”

Hahmo 2 *selvittää vuorovaikutuksessa lasten kanssa, mikä tunne hahmolla 1 on, sen jälkeen sanoittaa tunnetta sallivasti ja myötätuntoisesti esim.* ”Huomaan, että sinua suututtaa. Tiedätkö, että sinä saat olla vihainen. Kaikki me olemme joskus vihaisia.”

Hahmo 1: ”Joo minä olen tosi vihainen! Minua niiiin ärsyttää ja kiukuttaa.”

Hahmo 2: ” Ymmärrän, sinua ärsyttää ja kiukuttaa nyt tosi kovasti jostakin syystä. Olen tässä sinun kanssasi ja autan sinua, ei ole mitään hätää.”

Hahmo 1: ”Minua alkoi niin kiukuttaa jo aamulla, kun olisin halunnut laittaa aamulla ne toiset kengät ja yritin sanoa siitä, mutta äiti ei kuunnellut minua yhtään, vaan sanoi että nyt äkkiä ne kengät jalkaan ja autoon. Ja äsken olisin halunnut leikkiä autoilla, mutta kaverit halusivat pelata muistipeliä. Minusta tuntuu, että minua ei ikinä kuunnella. Kukaan ei varmaan tykkää minusta.”

Hahmo 2: ”Niin, sinusta tuntuu, että sinua ei kuunnella ja että kukaan ei tykkää sinusta.”

Hahmo 1: ”Niin minä haluaisin, että minua kuunneltaisiin, jos minulla on asiaa. Ehkä äidillä oli kiire töihin ja äiti ei siksi ehtinyt kuunnella minua. Oikeasti tiedän, että kyllä äiti silti minusta tykkää. Ja kaveritkin tykkäävät, vaikka eivät nyt halunneet leikkiä autoilla minun kanssani. Ei minulla kyllä siitä yleensä mene hermot mutta tänään oli jo valmiiksi niin vaikea olo. Hei, se viha taisi muuten helpottaa, ei tunnu enää pahalta.”

Hahmo 2: ”Niinpä.”



Hahmo kysyy lapsilta, onko heistä joskus tuntunut samalta ja aiheesta voidaan keskustella yhdessä, kunnes ollaan valmiita jatkamaan tarinaa.

Hahmo 1: ”Mutta minä jäin ihmettelemään sitä, että miksi minun jaloissani ja käsissäni tuntui niin paljon semmoista vihan voimaa, että melkein meinasin potkaista seinää tai heittää lelulla?”

Hahmo 2: ”Se johtuu semmoisesta taistele- tai pakene-reaktiosta, joka käynnistyy kehoissamme silloin, kun me ollaan tosi vihaisia tai pelästyneitä.”

Hahmo 1: ”Ai mikä paistele tai takene -reaktio?!” *Ihmettelee ja kysyy lapsilta, ovatko he kuulleet sellaisesta.*

Hahmo 2: ”Ei vaan taistele- tai pakene-reaktio. Se on hyödyllinen juttu, koska se auttaa meitä selviytymään, jos me ollaan vaarassa, kun kädet ja jalat saa lisää voimaa taistella tai juosta karkuun.”

Hahmo 1: ”Mutta miksi se sitten käynnistyi minussa äsken, enhän minä ollut vaarassa?”

Hahmo 2: ”Meidän aivomme eivät tunnista, milloin me olemme oikeasti vaarassa ja milloin me vain luulemme olevamme vaarassa, vaikka oikeasti emme ole. Äsken sinusta tuntui, että kukaan ei tykkää sinusta ja se aiheutti pelkoa, että toiset hylkäävät sinut. Sinun aivosi luulivat, että toiset hylkäävät sinut, mikä herätti vaaran tunteen ja tarpeen taistella tai paeta eli aivoissasi käynnistyi hälytystila, jota kutsumme taistele- tai pakene-reaktioksi. Sen tarkoitus on suojella ja auttaa meitä vaarallisissa tilanteissa, mutta joskus se aiheuttaa vääriä hälytyksiä. ”

Hahmo 1: ”Aijaa, onpa meillä kiinnostavat aivot. Nyt alan vähän ymmärtää, kehossani käynnistyi siis taistele- tai pakene-reaktio, mutta se olikin väärä hälytys. Olin pulassa, mutta sinä tulit ja autoit minua tunteen kanssa, niin hälytys meni ohi.”

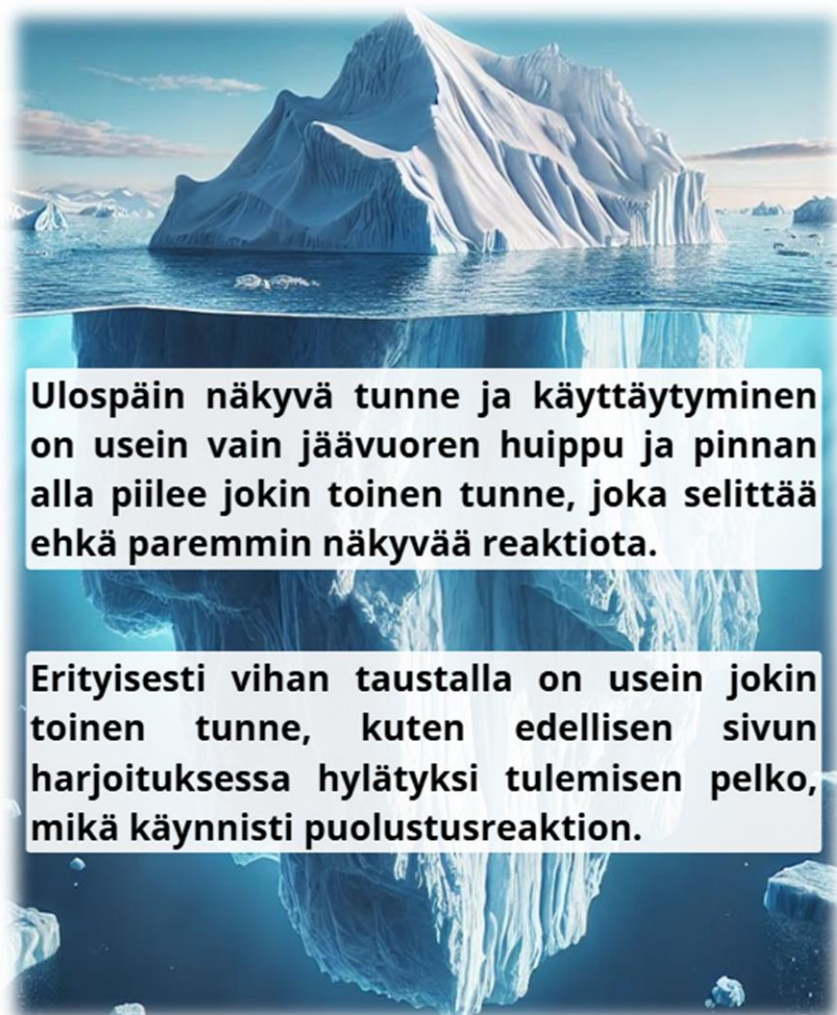
Hahmo 2: ”Kyllä, ymmärsit aivan oikein. Kun saamme tukea tunteemme kanssa ja koemme turvaa, väärä hälytys menee nopeasti ohi. Siksi on tärkeää, että me autamme toisiamme ja tarjoamme turvaa, kun tunteet kuohuvat.”

Harjoitus 4: Viha - jäävuoren huippu?

Harjoituksen tarkoituksena on lisätä lasten ymmärrystä ulospäin näkyvän tunteen ja käyttäytymisen juurisyistä. Esimerkiksi ulkopuolisuuden tunne ei välttämättä näy suoraan ulospäin, mutta voi ilmetä vihaisuutena muita kohtaan.

Tarvitset harjoitukseen kaksi hahmoa. Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.

Esimerkkiharjoitus käsittelee väsymystä, joka purkautuu vihana. Voit keksiä itse lisää vastaavia esimerkkejä tähän harjoitukseen esimerkiksi kateuteen tai ulkopuolisuuden tunteeseen liittyen.



Jatkuu

Hahmo 1 puhkuu ja murisee vihaisena ja kulmat kurtussa, kädet nyrkissä, polkee jalkaa

Hahmo 2 selvittää vuorovaikutuksessa lasten kanssa, mikä tunne hahmolla 1 on ja sanoittaa tunnetta hyväksyvästi ja myötätuntoisesti esim. ”Huomaan, että olet vihainen. Olen tässä kanssasi ja autan sinua.”

Hahmo 1: ”Joo minua niin kiukuttaa! Nukuin huonosti viime yönä ja en olisi millään jaksanut herätä aamulla. Mur! Kädet ja jalat ovat niin täynnä vihan voimaa, että tekisi mieli lyödä tai potkaista.”

Hahmo 2: ”Ymmärrän, sinua kiukuttaa. Voin auttaa sinua vihan voiman kanssa. Kokeillaan yhdessä purkaa vihan voimaa kehosta, voimme esimerkiksi polkea jalkaa tai taputtaa käsiä.”

Hahmo 2 kysyy lapsilta keksivätkö he muita keinoja, miten vihaa voi purkaa kehosta satuttamatta muita tai rikkomatta tavaroita.

Hahmot kokeilevat eri tapoja purkaa vihan tunnetta kehosta ja hahmon 1 kiukku laantuu.

Hahmo 1: ”Huhhuh! Mikähän minua noin paljon kiukutti?”

Hahmo 2: ”Hmm, pohditaan yhdessä. Vihan tunteen takana on usein jokin toinen tunne, joka voi olla vaikea tunnistaa. Kerroit, että nukuit huonosti viime yönä, etkä olisi jaksanut herätä aamulla. Kuka keksii, mikä tunne siis voisi olla kyseessä?”

Kun väsymys vihan taustalla on tunnistettu yhdessä lasten kanssa, voidaan keskustella siitä, ovatko lapset kokeneet väsykiukkuja ja mikä heitä on auttanut rauhoittumisessa. Voidaan pohtia myös keskustellen tai näytellen, millaisia muita tunteita kiukun taustalla voi olla.

Keskustelkaa lopuksi jäävuoriesimerkin avulla siitä, mitä erilaisia tunteita vihan takana voi olla.



Harjoitellaan tunnetaitoja

Tässä osiossa käsittelet lasten kanssa erilaisia tilanteita nukketeatteriharjoituksilla. Osion harjoituksissa tuet lapsia tunnistamaan ja nimeämään tunteita, keksimään ja kokeilemaan erilaisia toiminta- ja ajattelumalleja tunteita herättäviin tilanteisiin sekä pohtimaan syy-seuraus-suhteita. Huomaathan, että esimerkkiharjoitusten lisäksi voit käsitellä mitä tahansa varhaiskasvatuksen arjessa esiintyvää asiaa tai ilmiötä draaman keinoin. Tukikuvia osaan harjoituksista löydät materiaalin liitteistä.



Ennen harjoitusta pyri luomaan turvallinen ilmapiiri ja sovi lasten kanssa yhteisistä säännöistä. Muistuta lapsia, että jokaista arvostetaan ja kuunnellaan, eikä kenenkään ajatuksille tai toiminnalle naureta. ❤️

Harjoitus 1: Leikki solmussa

Tähän harjoitukseen tarvitset vähintään kaksi lapsihahmoa.

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.



Alkutilanne: Esitä hahmoilla tilanne, jossa kaksi lasta riitaantuu leikissä. Tilanne voi olla esimerkiksi sellainen, että lapset huomaavat samaan aikaan kiinnostavan lelun ja kumpikin haluaa ottaa sen itselleen. Lapset tarttuvat leluun ja kiskovat sitä eri suuntiin, eikä kumpikaan halua antaa periksi. Lopulta toinen saa lelun itselleen, jolloin toisen suuttumus kasvaa ja hän uhkaa satuttaa kaveriaan. Suusta pääsee kiukkuisia lauseita, kuten ”En tykkää sinusta, olet ihan tyhmä, en enää ikinä leiki sinun kanssasi.”

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mitä tunteita lapset kokevat, missä kohtaa tunteet tuntuvat kehossa?** (havaitseminen)
2. **Mistä tunteet voivat johtua?** (ymmärtäminen)
3. **Mitä tilanteessa voi sanoa?** (sanoittaminen)

esim. ”Teille tuli riita ja olette vihaisia toisillenne. Haluaisitte kumpikin leikkiä tuolla samalla lellulla juuri nyt.”

4. **Miten lapset ilmaisivat tunteitaan?** (ilmaiseminen)
5. **Mikä voi auttaa lapsia rauhoittumaan ja ratkaisemaan tilanteen?** (säätteleminen)

Harjoitus 2: Reilua?

Tähän harjoitukseen tarvitset vähintään kolme lapsihahmoa ja jonkin lelun.

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.



Alkutilanne: Esitä hahmoilla tilanne, jossa lapsi ottaa lelun toisen lapsen kädestä. Lapsi, jolta lelu on otettu, näyttää surulliselta, mutta ei uskalla sanoa mitään. Kolmas lapsi seuraa tilannetta sivusta.

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mitä tunteita hahmot kokevat, missä kohtaa tunteet tuntuvat kehossa?** (havaitseminen)
2. **Mistä tunteet voivat johtua?** (ymmärtäminen)
3. **Mitä tilanteessa voi sanoa?** (sanoittaminen)

esim. ”On väärin, että sinulta otettiin lelu kädestä. Ymmärrän, että olet siksi surullinen.”

”Lelu on sinusta kiva ja halusit myös leikkiä sillä, mutta teit väärin, kun otit sen kaverin kädestä.”

4. **Miten lapsi ilmaisi tunnettaan?** (ilmaiseminen)
5. **Miten lapset voivat toimia tilanteessa?** (säätelyminen)

Miten lelun ottanut lapsi voisi toimia toisin? Miten hän voi ilmaista, että haluaisi myös leikkiä lellulla?

Miten lapsi, jolta lelu otettiin, voisi toimia toisin? Miten hän voisi puolustaa itseään tai pyytää apua?

Miten tilannetta sivusta seurannut lapsi voisi toimia tilanteessa?

Harjoitus 3. Minäkin haluan!

Tähän harjoitukseen tarvitset vähintään kaksi lapsihahmoa.

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.



Alkutilanne: Esitä hahmoilla tilanne, jossa lapsi esittelee kaverilleen ylpeänä uutta taitoaan: hän on oppinut hyppimään yhdellä jalalla. Kaveri tulee todella kateelliseksi ja ilmentää kateutta esim. kääntämällä selän ja vähättelemällä taitoa. Hän voi sanoa esimerkiksi: ”Pah, minun mielestäni tuo on ihan tyhmä juttu, ei kiinnosta.” Uuden taidon oppinut lapsi pahoittaa mielensä kaverin reaktiosta.

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mitä tunteita hahmoilla on ja missä kohtaa tunteet tuntuvat kehossa?** (havaitseminen)

ylpeys, oppimisen ilo, kateus

2. **Mistä tunteet voivat johtua?** (ymmärtäminen)

Kateuden taustalla voi olla halu tai tarve saada tai oppia jotakin, mitä toisella on

3. **Mitä tilanteessa voi sanoa?** (sanoittaminen)

Esim. ”Sinua harmittaa, koska et voinut jakaa iloa uuden taidon oppimisesta kaverin kanssa.”

”Taidat olla kateellinen, koska haluaisit oppia myös saman taidon kuin kaveri.”

4. **Miten lapset ilmaisivat tunteitaan?** (ilmaiseminen)

5. **Miten lapset voivat toimia tilanteessa toisin?** (säätelyminen)

Miten kateellinen kaveri voisi ajatella ja toimia toisin?

Voisiko näkökulman vaihtaminen auttaa: Voiko kaverin puolesta olla iloinen? Voisiko alkaa itsekin harjoitella sinnikkäästi oppiakseen taidon? Millaisia muita hienoja taitoja itsellä on?

Harjoitus 4: Muurahaisia paidan alla

Tähän harjoitukseen tarvitset vähintään kaksi hahmoa (aikuinen ja lapsi) ja niille sopivan kirjan tai paperin.

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.



Alkutilanne: Esitä hahmoilla tilanne, jossa lapsen on vaikea keskittyä kuuntelemaan tarinaa, jota aikuinen lukee hänelle. Lapsi voi esimerkiksi liikehtiä levottomasti ja katsella ympärilleen, höpötellä ja tehdä hassuja ääniä suullaan.

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mikä tunne lapsella on ja missä kohtaa tunne tuntuu kehossa?** (havaitseminen)

levottomuus voi tuntua kehossa epämiellyttävänä kutinana ja jännityksenä, voi tuntua siltä, kuin olisi ”muurahaisia paidan alla”, vaikea olla aloillaan

2. **Mistä tunne voi johtua?** (ymmärtäminen)

levottomuuden taustalla voi olla esimerkiksi pitkästyminen, liiallinen kuormitus, väsymys, jännitys

3. **Mitä lapselle voi sanoa tilanteessa?** (sanoittaminen)

esim. ”Huomaan, että olet levoton ja sinun on vaikea keskittyä kuuntelemaan tarinaa.”

4. **Miten lapsi ilmaisi tunnettaan?** (ilmaiseminen)

5. **Miten lapsi voi itse tai aikuisen avulla rauhoittua ja kuunnella tarinan loppuun?** (säätelyminen)

esim. tunteen säätely kosketuksen, hengitysharjoituksen, stressilelun tai liikkeen avulla

(esimerkkiharjoituksia löytyy sivulta 27)

Harjoitus 5: Ylikierroksilla

Tähän harjoitukseen tarvitset vähintään kaksi lapsihahmoa ja niille sopivia leluja.

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.



Alkutilanne: Esitä hahmoilla tilanne, jossa lapsen on vaikeaa keskittyä leikkiin. Hän voi ilmentää levottomuuttaan esimerkiksi hypellen leikistä toiseen, heitellen leluja ja metelöiden. Toinen lapsi leikkii rauhassa, mutta harmistuu, kun levoton lapsi levittää vahingossa hänen leikkinsä.

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mitä tunteita lapset kokevat, missä kohtaa tunteet tuntuvat kehossa?** (havaitseminen)

levottomuus voi tuntua kehossa epämiellyttävänä kutinana ja jännityksenä, vaikeutena olla aloillaan

2. **Mistä tunteet voivat johtua?** (ymmärtäminen)

levottomuuden taustalla voi olla esimerkiksi pitkästyminen, liiallinen kuormitus, väsymys, jännitys

3. **Mitä lapsille voi sanoa tilanteessa?** (sanoittaminen)

esim. ”Huomaan, että olet levoton ja sinun on vaikea keskittyä leikkiin. Autan sinua.”

”Sinua harmittaa, kun kaveri levitti vahingossa leikkisi.”

4. **Miten lapset ilmaisivat tunteitaan?** (ilmaiseminen)

5. **Miten lapsi voi itse tai aikuisen avulla rauhoittua ja keskittyä leikkiin?** (säätelyminen)

esim. tunteen säätely kosketuksen, hengitysharjoituksen, stressilelun tai liikkeen avulla

(esimerkkiharjoituksia löytyy sivulta 27)

Harjoitus 6: Ihan tyhmä piirustus

Tähän harjoitukseen tarvitset vähintään kaksi hahmoa (lapsi ja aikuinen), piirustuspaperin ja tussin.

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.



Alkutilanne: Esitä hahmoilla tilanne, jossa lapsi piirtää keskittyneesti paperiin samalla hyräillen tai lauleskellen. Lapsi huomaa, ettei piirustuksesta tullut sellainen, kuin hän oli ajatellut, minkä vuoksi hän pettyy kovasti. Hän ilmentää pettymystä voimakkaasti ja voi sanoa esimerkiksi: ”Ihan huono piirustus! Olen ihan surkea, en osaa mitään.”, rutata paperin ja heittää sen pois, hyppiä tasajalkaa. Paikalle tulee aikuinen ja lähestyy lasta.

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

- 1. Mikä tunne lapsella on ja missä kohtaa tunne tuntuu kehossa?** (havaitseminen)
pettymys voi tuntua eri ihmisillä eri tavoin, esim. keho voi tuntua painavalta, kädet voi puristua nyrkkiin, voi itkettää...
- 2. Mistä tunne voi johtua?** (ymmärtäminen)
esim. vaatavuus itseä kohtaan, vertailu muihin, levottomuus
- 3. Mitä lapselle voi sanoa tilanteessa?** (sanoittaminen)
esim. ”Huomaan, että olet pettynyt. Autan sinua”
- 4. Miten lapsi ilmaisi tunnettaan?** (ilmaiseminen)
- 5. Miten lapsi voi itse tai yhdessä aikuisen kanssa rauhoittua?** (säätely)
esim. tunteen säätely kosketuksen, jonkin hengitysharjoituksen tai liikkeen avulla (esimerkkiharjoituksia löytyy sivulta 27)

Miten lapsi voisi ajatella ja toimia toisin tilanteessa? Näkökulman vaihtaminen:

”Mikä piirustuksessani oli hyvää, missä onnistuin?”

”Kukaan ei ole täydellinen, joten minunkaan ei tarvitse olla.”

”En luovuta, vaan jatkan harjoittelemista sinnikkäästi, niin tulen taitavammaksi.”

Harjoitus 7: Maailman huonoin jalkapalloilija

Tähän harjoitukseen tarvitset kaksi lapsihahmoa ja niille sopivan pallon.

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.



Alkutilanne: Esitä hahmoilla tilanne, jossa lapsi yrittää tehdä maaleja, mutta maalivahti torjuu pallon kerta toisensa jälkeen. Lapsi suuttuu ja haluaa lopettaa, koska ajattelee, ettei osaa ja on huono. Lapsi voi tuoda haitallisia uskomuksia itsestään esille sanomalla esimerkiksi: ”Olen maailman huonoin, en osaa mitään.”

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mikä tunne lapsella on ja missä kohtaa tunne tuntuu kehossa?** (havaitseminen)
2. **Mistä tunne voi johtua, miten sen voi selvittää?** (ymmärtäminen)
esim. ”Sinua taitaa harmittaa, kun et saanut maalia, vaikka kuinka kovasti yritit.”
3. **Mitä maalivahdissa oleva lapsi voi sanoa pelikaverille tai mitä joku muu voisi lapselle voi sanoa tilanteessa?** (sanoittaminen)
esim. ”Sinua harmittaa, mutta uskon, että kun jaksat harjoitella, onnistut vielä.”
4. **Miten lapsi ilmaisi tunnettaan?** (ilmaiseminen)
5. **Miten lapsi voi itse tai yhdessä aikuisen kanssa rauhoittua?** (säätelyminen)

esim. tunteen säätely kosketuksen tai liikkeen avulla (esimerkkiharjoituksia löytyy sivulta 27)

Miten lapsi voisi ajatella ja toimia toisin tilanteessa? Näkökulman vaihtaminen:

”Ehkä en olekaan huono, vaan maalivahti on tosi taitava. Osaisinko iloita hänen puolestaan?”

”En saanut maalia VIELÄ, mutta jatkan yrittämistä, niin onnistun varmasti.”

Harjoitus 8: Aina ei voi voittaa

Tähän harjoitukseen tarvitset vähintään kaksi hahmoa ja pelin.

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.



Alkutilanne: Esitä hahmoilla tilanne, jossa lapset pelaavat jotakin peliä yhdessä. Toinen häviää pelin ja pettyy suuresti, hän voi ilmentää pettymystään esimerkiksi levittämällä pelin ja huutamalla tai itkemällä. Lapsi voi sanoa esimerkiksi: ”Ihan tyhmä peli! En enää ikinä halua pelata mitään!”

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mikä tunne pelin hävinneellä lapsella on, missä kohtaa tunne tuntuu kehossa?** (havaitseminen)
2. **Mistä tunne voi johtua?** (ymmärtäminen)
3. **Mitä lapselle voi sanoa tilanteessa?** (sanoittaminen)
esim. ”Olet tosi pettynyt, kun et tällä kertaa voittanut.”
4. **Miten lapsi ilmaisi tunnettaan?** (ilmaiseminen)
5. **Miten lapsi voi itse tai yhdessä aikuisen kanssa rauhoittua?** (säätely)

esim. tunteen säätely kosketuksen tai liikkeen avulla (esimerkkiharjoituksia löytyy sivulta 27)

Miten lapsi voisi ajatella ja toimia toisin tilanteessa? Näkökulman vaihtaminen:

”Onko voittaminen tärkeintä? Olisiko pelaaminen hauskaa, jos aina voittaisit? Osaisinko iloita kaverin voitosta?”

Harjoitus 9: Jaettu ilo on kaksinkertainen

Tähän harjoitukseen tarvitset vähintään yhden lapsihahmon.

Keksi hahmoille nimet ja esitele hahmot ja niiden roolit lapsille.



Ohjaa lapsia ilmentämään hahmon kautta iloa valitsemallaan tavalla ja keksimään, mikä hahmon on tehnyt iloiseksi. Pohdi lasten kanssa ilon tunnetta, hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mikä tunne lapsella on ja missä kohtaa tunne tuntuu kehossa?** (havaitseminen)

tunne voi tuntua eri ihmisillä eri tavoin, esim. ilo voi tuntua erityisen kevyeltä, rinnassa ja poskissa
voi tuntua kuplimista ja kihelmöintiä

2. **Mitä lapselle voi sanoa tilanteessa?** (sanoittaminen)

esim. ”Huomaan, että olet todella iloinen.”

3. **Mistä tunne voi johtua, miten sen voi selvittää?** (ymmärtäminen)

tunteen taustalla voi olla erilaisia syitä, esim. ilo uuden taidon oppimisesta, onnistuneesta yhteisestä leikistä, ystävydestä, vanhemman kanssa vietetystä yhteisestä ajasta...

esim. ”Mikä sinut tekee tänään noin iloiseksi?”

4. **Miten lapsi ilmaisi tunnettaan?** (ilmaiseminen)

5. **Miten lapsi voi jakaa ja kasvattaa ilon tunnetta?** (säätteleminen)

”Voinko jakaa iloni muiden kanssa?”

”Voiko ilo tarttua?”

”Voinko iloita toisen puolesta?”

VINKKI! Tätä harjoitusta voi käyttää esimerkiksi siten, että jokainen lapsi vuorollaan ottaa iloisen hahmon roolin ja keksii ilon taustalla olevan syyn ja muut lapset saavat kertausta eri tunnetaitojen osa-alueista.

Harjoitus 10: Ilo lähtee lapasesta



Tähän harjoitukseen tarvitset vähintään kaksi hahmoa

(päiväkodin aikuinen ja yksi tai useampi lapsi)

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.

Alkutilanne: Esitä hahmoilla tilanne, jossa päiväkodin aikuinen kertoo ensi viikolla tapahtuvasta hauskaasta ja jännittävästä tapahtumasta (esim. retki linja-autolla mäenlaskuun). Hänellä jää lause kesken, kun lapsi innostuu ja ilahtuu uutisesta niin paljon, että alkaa hyppiä edestakaisin riehakkaasti ja kiljua. Lapsen riehakkuus voi tarttua muihinkin mahdollisiin lapsihahmoihin, joku lapsista voi ahdistua metelistä ja alkaa huutaa peittäen korvansa käsillään. Aikuinen yrittää kertoa lisää retkestä, mutta kukaan ei kuuntele.

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mikä tunne lapsella heräsi, kun kuuli uutisen? Miltä aikuisesta voi tuntua?** (havaitseminen)
2. **Mistä lapsen tunne voi johtua?** (ymmärtäminen)
3. **Mitä lapselle voi sanoa tilanteessa?** (sanoittaminen)
esim. ”Huomaan, että olet todella innostunut, etkä malta enää keskittyä kuuntelemaan.”
4. **Miten lapsi ilmaisi tunnettaan?** (ilmaiseminen)
5. **Miten lapsi voi itse tai yhdessä aikuisen kanssa rauhoittua ja kuunnella loppuun?** (säätelyminen)
esim. tunteen säätely kosketuksen, jonkin hengitysharjoituksen tai liikkeen avulla
(esimerkkiharjoituksia löytyy sivulta 27)

Harjoitus 11: Äiti ei saa lähteä!

Tähän harjoitukseen tarvitset kolme hahmoa
(lapsi, päiväkodin aikuinen ja vanhempi).

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.



Alkutilanne: Esitä hahmoilla tilanne, jossa lapsen on vaikea erota vanhemmastaan. Hän voi esimerkiksi itkeä, takertua vanhempaan, jumittaa, kiukutella tai vetäytyä nurkkaan. Vanhemmalla on kiire töihin ja hän poistuu nopeasti tilanteesta. Lapsi jää eteiseen voimakkaan tunteen vallassa päiväkodin aikuisen kanssa.

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mikä tunne lapsella on?** (havaitseminen)

2. **Mistä tunne voi johtua, mistä se voi kertoa?** (ymmärtäminen)

tunteen taustalla voi olla erilaisia syitä, esim. väsyttää, jännittää, on tullut riitaa kaverin kanssa, on yksinäinen, vanhempi on lapselle niin rakas, että lapsi ei haluaisi joutua eroon hänestä...

3. **Mitä lapselle voi sanoa tilanteessa?** (sanoittaminen)

esim. ”Sinulla on paha mieli, koska jouduit eroamaan vanhemmastasi. Se kertoo rakkaudesta: äiti/isä on sinulle niin rakas, että et haluaisi olla erossa hänestä.”

4. **Miten lapsi ilmaisi tunnettaan?** (ilmaiseminen)

5. **Miten päiväkodin aikuinen toimi lapsen kanssa ja miltä se mahtoi tuntua lapsesta?**

Millä muulla tavalla aikuinen olisi voinut toimia, miten lapset toivoisivat aikuisen toimivan?

(säätteleminen)

Reppuvertaus

Reppuvertauksen avulla voit havainnollistaa lapsille tunteiden ilmaisemisen tärkeyttä.

- Jos tunteensa piilottaa sisälleen ja jää niiden kanssa yksin, ne jäävät ikään kuin painoksi reppuun ja niitä kantaa mukanaan koko ajan.
- Lopulta reppu voi olla niin painava kasautuneista tunteista, että kantokyky pettää ja tunteet hyökkävät ulos yllättävässä tilanteessa esimerkiksi vaikeasti hallittavana raivon purkauksena.
- Mieli ja keho voivat paremmin, kun reppu ei täyty tukahdutetuista tunteista, vaan lapsi ilmaisee tunteitaan ja antaa toisten auttaa niiden kanssa.
- Silloin reppu on kevyt kantaa ja siellä on paremmin tilaa myös uusille opittaville asioille.



Keinoja kehotietoisuuden vahvistamiseen

RAUHOITTUMISTASSU

Kuljetetaan toisen käden etusormea rauhallisesti toisen käden sormia pitkin: sisäänhengityksellä ylös ja uloshengityksellä alas.

KOLMIOHENGITYS

Piirretään ilmaan kolmion ensimmäinen sivu sisäänhengityksellä, toinen sivu hengitystä pidättäen ja kolmas sivu pitkällä uloshengityksellä.

ILMAPALLOHENGITYS

Puhalletaan ilmapallo: laitetaan kädet vastakkain ja puhalletaan kämmenien välistä niin, että kuvitteellinen ilmapallo alkaa kasvaa ja kädet alkavat erkaantua. Lennätetään ilmapallo ilmaan ja katsotaan, kun se leijailee.

KARHUNTASSUPAINALLUKSET

Painellaan omilla kämmenillä eli karhuntassuilla lapsen selkä, jalat ja kädet. Painallukset ovat painavia, rauhallisia ja tasaisia. Lapsi voi kertoa, mistä haluaa aloitettavan ja säädellä painalluksien voimakkuutta kertomalla, haluaako isäkarhun, äitikarhun vai pikkukarhun painalluksia.

AALTOHENGITYS

Tehdään käsillä aaltoliikettä, jossa aalto nousee ylös pitkällä sisäänhengityksellä ja laskee alas pitkällä uloshengityksellä.

LUOVA TOIMINTA

Voidaan esimerkiksi maalata, piirtää tai kuunnella musiikkia.

MEHILÄISTEN SURINA

Leikitään, että sormet ovat mehiläisiä, joita lennätetään tehden samalla kevyesti surinaääntä suulla. Kun ilma alkaa keuhkoista loppua, lennätetään mehiläiset vatsalle ja katsotaan, kun ne lepäävät pullistuvalla vatsalla ennen uutta lentoa.

KEHON KUULOSTELU

Asetutaan rauhalliseen ympäristöön ja autetaan lapsia kuulostelevaan omaa kehoaan apukysymysten avulla, esim.: "Löydätekö sydämensykkeeseen? Tunnetteko, miten keuhkot liikkuvat hengityksen mukana? Millainen syke tai hengitys tuntuu mukavalta? Entä millainen epämukavalta?"

LIKKUMINEN

Voidaan esimerkiksi hyppiä, tehdä kyykkyjä, ravistella omaa kehoa tai työntää seinää.

TUNTOAISTIN AKTIVOINTI

Lapsi voi esimerkiksi hypistellä stressilelua tai istua nystyrätyynyillä.

TARKKAVAISUUDEN SUUNTAAMINEN

Suunnataan tarkkaavaisuus tietoisesti johonkin kohteeseen, esimerkiksi katsotaan ikkunasta ulos tai etsitään tietyn värisiä esineitä katseella.

RAUHOITAVA KOSKETUS

Tarjotaan turvallista ja rauhoittavaa kosketusta, kuten halausta, silitystä tai syliä.

RULER-malli

RULER-malli on kehitetty Yalen yliopiston tunneälykeskuksessa tunnetaitojen opettamisen tueksi. Malli perustuu Mayerin & Saloveyn 1990-luvulla kehittämään tunneälyteoriaan. RULER on akronyymi viidestä tunnetaitojen osa-alueesta, jotka ovat tunteiden havaitseminen itsessään ja muissa (recognizing), tunteiden syiden ja seurausten ymmärtäminen (understanding), tunteiden sanoittaminen (labeling), tunteiden ilmaiseminen (expressing) sekä tunteiden säätely (regulating).

RULER-taidot auttavat toimimaan viisaasti tunteiden kanssa, mikä avaa mahdollisuuksia menestyä koulussa, työssä ja elämässä. RULER-teorian mukaan tunteita voidaan ymmärtää ja sanoittaa vasta, kun niitä on ensin opittu tunnistamaan. Samoin tunteita voidaan oppia säätelemään vasta sen jälkeen, kun niitä on opittu ilmaisemaan.

Tunteiden havaitseminen itsessään ja muissa tarkoittaa kykyä havaita vihje siitä, että jotakin tärkeää on tapahtumassa. Tämän havainnon voi tehdä itsessään, omissa ajatuksissaan, energiassaan tai kehossaan tai jonkun muun ilmeessä, kehon kielessä tai äänessä.

Tunteiden ymmärtäminen kuvaa kykyä ymmärtää syitä tunteiden taustalla ja sitä, kuinka tunteet vaikuttavat ihmisen ajatteluun, päätöksentekoon ja käyttäytymiseen. Syiden ymmärtäminen auttaa tekemään parempia ennusteita ja johtopäätöksiä omasta ja toisten käyttäytymisestä.

Tunteiden nimeäminen kuvaa kykyä tunnistaa tunnekokemuksen ja sitä kuvaavien käsitteiden välisiä yhteyksiä. Monipuolisempi tunnesanasto auttaa erottamaan lähellä toisiaan olevat tunteet toisistaan, kuten ilo ja innostus tai ärtymys ja viha. Kyky nimetä tunteita lisää itsetietoisuutta ja auttaa viestimään paremmin tunteista, jolloin väärinkäsityksiä tulee vähemmän.

Tunteiden ilmaiseminen tarkoittaa kykyä ilmaista tunteita sopivalla tavalla sopivassa paikassa. Tunteiden hyväksyttävä ilmaisu on sidoksissa kulttuurisiin normeihin.

Tunteiden säätely kuvaa tunnereaktioiden kontrollointia ja muokkaamista siten, että ne auttavat saavuttamaan tavoitteita. Tämä ei kuitenkaan tarkoita epämukavien tunteiden tukahduttamista, vaan taitoa oppia hyväksymään ja käsittelemään niitä sopivalla tavalla. Kun ihminen on taitava säätelämään tunteitaan, hän voi käyttää erilaisia strategioita omien tunteidensa hallintaan sekä muiden auttamiseen heidän tunteidensa kanssa.

Lähteet:

Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D. & Simmons, D. N. (2019). RULER: A theory-driven, systemic approach to social, emotional, and academic learning. *Educational Psychologist*, 54(3), 144–161. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1614447>

Köngäs, M. (2023). *Tunneäly varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Yale Center for Emotional Intelligence. (2025). What is RULER? The RULER skills. <https://rulerapproach.org/about/what-is-ruler/>

Kirjallisuusvinkkejä

Avola, Pauliina & Pentikäinen, Viivi (2020)

Kukoistava kasvatusta: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja

Köngäs, Mirja (2019)

Tunneäly varhaiskasvatuksessa

Lahtinen, Anuliisa & Rantanen, Jarkko (2019)

Tunnetaidot opetustyössä: Opas haastaviin tilanteisiin

Mäkelä, Heli & Trogen, Tiia (2022)

Tunteita päästä varpaisiin: Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena

Sainio, Taina, Pajulahti, Riikka & Sajaniemi, Nina (2020)

Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa

Sandberg, Erja (2023)

Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa

Siira, Juha & Saarinen, Mikael (2021)

Tunteet kehossa: Ymmärrä mitä kehosi kertoo

Tompuri, Merja (2016)






Tenavat tasapainoon: Näin autat lasta säätämään vireyttä ja kuormitusta





Liitteet

Tulosta ja laminoi tästä kuvakortit ja tukikuvat työsi tueksi

Liitteiden kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net

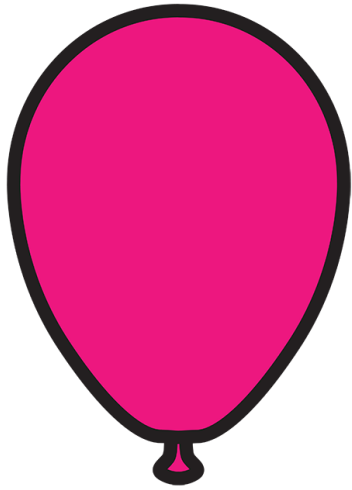
<p>ILMAPALLOHENGITYS</p> 	<p>MEHILÄISTEN SURINA</p> 
<p>AALTOHENGITYS</p> 	<p>KARHUNTASSUPAINALLUKSET</p> 
<p>KOLMIOHENGITYS</p> 	<p>LIKKUMINEN</p> 

<p>MEHILÄISTEN SURINA</p> <p>Leikitään, että sormet ovat mehiläisiä, joita lennätetään tehden samalla kevyesti surinaääntä suulla. Kun ilma alkaa keuhkoista loppua, lennätetään mehiläiset vatsalle ja katsotaan, kun ne lepäävät pullistuvalla vatsalla ennen uutta lentoa.</p>	<p>ILMAPALLOHENGITYS</p> <p>Puhalletaan ilmapallo: laitetaan kädet vastakkain ja puhalletaan kämmenien välistä niin, että kuvitteellinen ilmapallo alkaa kasvaa ja kädet alkavat erkaantua. Lennätetään ilmapallo ilmaan ja katsotaan, kun se leijaillee.</p>
<p>KARHUNTASSUPAINALLUKSET</p> <p>Painellaan omilla kämmenillä eli karhuntassuilla lapsen selkää, jalat ja kädet. Painallukset ovat painavia, rauhallisia ja tasaisia. Lapsi voi kertoa, mistä haluaa aloitettavan ja säädellä painalluksien voimakkuutta kertomalla, haluaako isäkarhun, äitikarhun vai pikkukarhun painalluksia.</p>	<p>AALTOHENGITYS</p> <p>Tehdään käsillä aaltoliikettä, jossa aalto nousee ylös pitkällä sisäänhengityksellä ja laskee alas pitkällä uloshengityksellä.</p>
<p>LIKKUMINEN</p> <p>Voidaan esimerkiksi hyppiä, tehdä kyykkyjä, ravistella omaa kehoa tai työntää seinää.</p>	<p>KOLMIOHENGITYS</p> <p>Piirretään ilmaan kolmion ensimmäinen sivu sisäänhengityksellä, toinen sivu hengitystä pidättäen ja kolmas sivu pitkällä uloshengityksellä.</p>

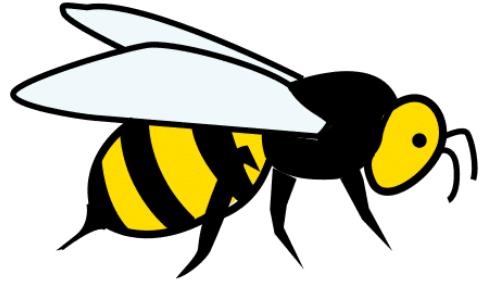
<p>PIIRTÄÄ</p> 	<p>REPIÄ PIIRUSTUS</p> 	<p>TUNNE?</p> 
--	--	--

Tulostathan kuvakortit (sivut 31–34) kaksipuolisina ja tukikuvat (sivut 35–39) vaakasuuntaisina.

ILMAPALLOHENGITYS



MEHILÄISTEN SURINA



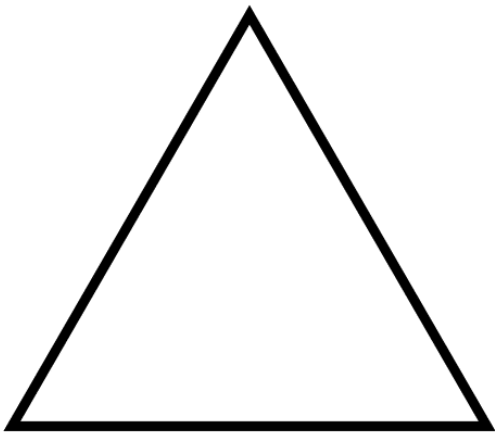
AALTOHENGITYS



KARHUNTASSUPAINALLUKSET



KOLMIOHENGITYS



LIKKUMINEN



MEHILÄISTEN SURINA

Leikitään, että sormet ovat mehiläisiä, joita lennätetään tehden samalla kevyesti surinaääntä suulla. Kun ilma alkaa keuhkoista loppua, lennätetään mehiläiset vatsalle ja katsotaan, kun ne lepäävät pullistuvalla vatsalla ennen uutta lentoa.

ILMAPALLOHENGITYS

Puhalletaan ilmapallo: laitetaan kädet vastakkain ja puhalletaan kämmenien välistä niin, että kuvitteellinen ilmapallo alkaa kasvaa ja kädet alkavat erkaantua. Lennätetään ilmapallo ilmaan ja katsotaan, kun se leijailee.

KARHUNTASSUPAINALLUKSET

Painellaan omilla kämmenillä eli karhuntassuilla lapsen selkä, jalat ja kädet. Painallukset ovat painavia, rauhallisia ja tasaisia. Lapsi voi kertoa, mistä haluaa aloitettavan ja säädellä painalluksien voimakkuutta kertomalla, haluaako isäkarhun, äitikarhun vai pikkukarhun painalluksia.

AALTOHENGITYS

Tehdään käsillä aaltoliikettä, jossa aalto nousee ylös pitkällä sisäänhengityksellä ja laskee alas pitkällä uloshengityksellä.

LIKKUMINEN

Voidaan esimerkiksi hyppiä, tehdä kyykkyjä, ravistella omaa kehoa tai työntää seinää.

KOLMIOHENGITYS

Piirretään ilmaan kolmion ensimmäinen sivu sisäänhengityksellä, toinen sivu hengitystä pidättäen ja kolmas sivu pitkällä uloshengityksellä.

TARKKAAVAISUUDEN
SUUNTAAMINEN



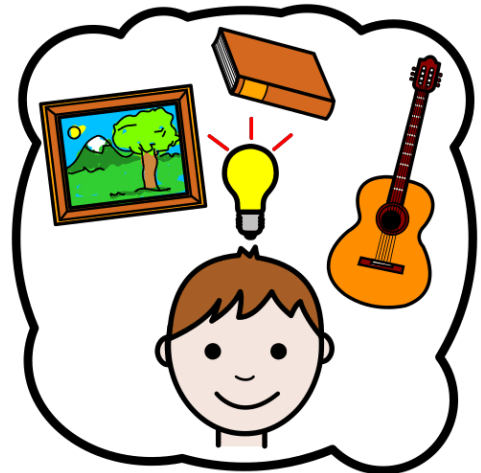
RAUHOITTUMISTASSU



KEHON KUULOSTELU



LUOVA TOIMINTA



STRESSILELU



KOSKETUS



RAUHOITTUMISTASSU

Kuljetetaan toisen käden etusormea rauhallisesti toisen käden sormia pitkin: sisäänhengityksellä ylös ja uloshengityksellä alas.

TARKKAAVAISUUDEN SUUNTAAMINEN

Suunnataan tarkkaavaisuus tietoisesti johonkin kohteeseen, esimerkiksi katsotaan ikkunasta ulos tai etsitään tietyn värisiä esineitä katseella.

LUOVA TOIMINTA

Voidaan esimerkiksi maalata, piirtää tai kuunnella musiikkia.

KEHON KUULOSTELU

Asetutaan rauhalliseen ympäristöön ja autetaan lapsia kuulostelevaan omaa kehoaan apukysymysten avulla, esim.:
“Löydätkö sydämensykkeen? Tunnetteko, miten keuhkot liikkuvat hengityksen mukana? Millainen syke tai hengitys tuntuu mukavalta? Entä millainen epämukavalta?”

KOSKETUS

Tarjotaan turvallista ja rauhoittavaa kosketusta, kuten halausta, silytystä tai syliä.

STRESSILELU

Lapsi voi esimerkiksi hypistellä stressilelua tai istua nystyrätyynyillä.

Harjoitellaan tunnetaitoja-osio, harjoitus 2: Reilua?

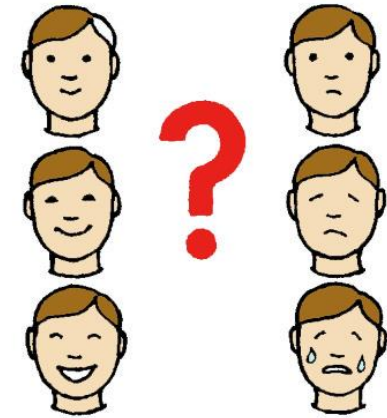
OTTAA LELU TOISELTA



SUUTTUA



TUNNE?

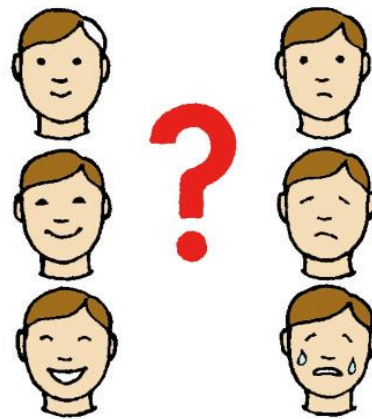


Tutustutaan tunteisiin-osio, harjoitus 2: Kiivetään tunnetaitoportaita

ITKEÄ



TUNNE?

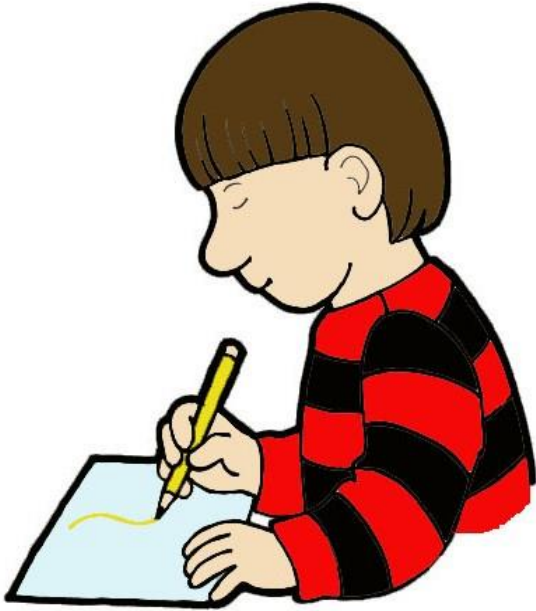


LOHDUTTAA



Harjoitellaan tunnetaitoja -osio, harjoitus 6: Ihan tyhmä piirustus

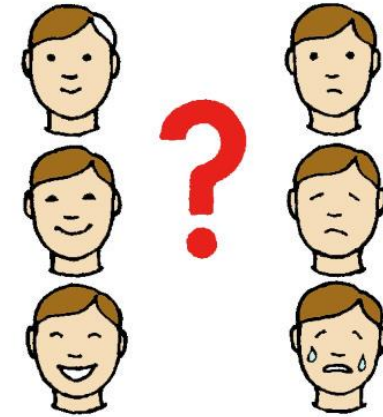
PIIRTÄÄ



REPIÄ PIIRUSTUS



TUNNE?



Harjoitellaan tunnetaitoja -osio, harjoitus 7: Maailman huonoin jalkapalloilija

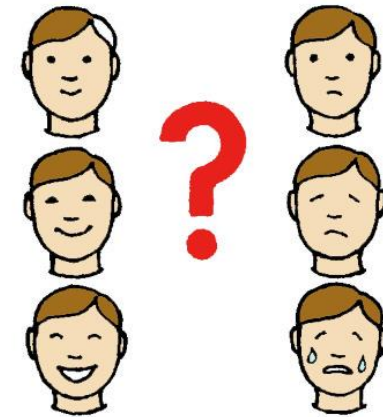
YRITTÄÄ SAADA MAALI



EPÄONNISTUA



TUNNE?



Harjoitellaan tunnetaitoja -osio, harjoitus 8: Aina ei voi voittaa

HÄVIÄMINEN



KIUKKU



TUNNE?

