

KUMMA

NÄYTEKORTIT



Julia Pöyhönen – Heidi Livingston

MIUN TUNNEKASVATUSPAKETTI

Tunnelorukortit ja aikuisen opas

Tutustu kortteihin
verkkokaupassamme





Liikuntatehtävät

Jumppaa tunteilla

Valitkaa pakasta yksi tai useampi tunnekortti. Miettikää, miten kyseinen tunne liikkuisi. Esimerkiksi ilo hypähtelee keveästi, viha marssii, suru laahustaa, pelko jähmettyy paikalleen tai juoksee äkkiä piiloon.

Tunnejahti

Yksi piilottaa tunnekortteja leikkitalaan ja muut etsivät. Lopuksi laskekaa ja nimetkää löydetyt kortit.



Julia Pöyhönen – Heidi Livingston: Miun tunnekasvatuspaketti
Näytekortit © Kumma-kustannus & tekijät



Ilo



Ilo hihkuu, naurua tihkuu,
hymyyn jo karkaa suu.

Olo on ihanaa, kevyttä hattaraa
sen takaa kurkkaan:
kukkelikuu!



Kukkuu kukkelikuu
ku-ku-ku-ku-ka-chuu.

Ilo on ihanaa, piilossa naurattaa.
Sitten jo kurkkaan: kukkelikuu!





Julia Pöyhönen – Heidi Livingston: Miun tunnekasvatuspaketti
Näytekortit © Kumma-kustannus & tekijät

Hämmästy



Kulmakarvat kohoaa,
ammolleen suu aukeaa,
masussa salaa muljahtaa.



Pysähdys.
Hämmästy.
YLLÄTYS!

Hei-hei-hei-hei hetkinen!
Odotapas kotvanen.



Mitä tässä tapahtuu?
Mutruinen vai hymysuu?
Kohta se mulle paljastuu!



Julia Pöyhönen – Heidi Livingston: Miun tunnekasvatuspaketti
Näytekortit © Kumma-kustannus & tekijät



Ikävä



Missä olet? Mietitkö minua,
vaikka en voikaan nähdä sinua?

Sydämeni muljahtaa,
vatsanpohjaan puljahtaa.

Ikävä hiipii mieleen,
oltaispa yhdessä jälleen.



Rakkautesi suppuun taitan,
varmaan talteen taskuuni laitan.

Sitä voin näin taputtaa,
lämmिन olo tulvahtaa.



Arjen tunnekasvatustilanteet

Stressin säätely ja kannattelu

Lapsen keho ja mieli kuormittuvat siinä missä aikuisenkin. Lapsen stressi näkyy tyypillisimmin itkuisuutena, ärtyneisyytenä, levottomuutena, uhmakkuutena, ruokahalun muutoksina tai univaikeuksina. Lapsi tarvitsee usein lepoa ja latautumista esimerkiksi kiireisen päivän jälkeen, viettäessään aikaa vaikkapa hälyisässä ympäristössä tai tehtyään jotakin uutta, stressaavaa tai jännittävää, esimerkiksi kyläiltyään uuden kaverin luona tai oltuaan lastenhoitajan kanssa.

Etenkin silloin kun lapsi ei sanallisesti kerro kokemuksistaan, tunnekasvattajan työhön kuuluu paljon lapsen kannattelua ja lapsen saappaisiin asettumista. Miten lapsi kokee tämän tilanteen? Mitä hän minulta juuri nyt tarvitsee?

Keinoja stressin säätelyyn ja rentoutumiseen

- Vanhemman tai muun lapselle tärkeän aikuisen fyysinen läheisyys, kuten vieretysten istuminen sohvalla, syli tai halaus.
- Yhdessä vietetty kiireetön aika, lepo.
- Tutut rutiinit sekä muutosten ennakointi.

Pelot

Meillä kaikilla on tarve kokea olevamme turvassa. Pienet lapset arvioivat uhkaaviksi usein sellaisetkin tilanteet, jotka me aikuiset tiedämme täysin turvallisiksi, kuten kampaamokäynnin, vieraan näköiset (esimerkiksi parrakkaat) ihmiset tai imurin hurinan.

Noin kolmevuotiaana lapsen mielikuvitus alkaa kehittyä, ja lapsi voi alkaa pelätä esimerkiksi pimeää ja mielikuvitusolentoja. Hallinnantunne tuo turvaa, joten lapsi saattaa ilmaista pelkoa ja säikähdystä itkun, syliin hakeutumisen, takertumisen, piiloutumisen tai lamaantumisen lisäksi kiukkuna tai uhmuna, kuten asioista kieltäytymisenä.

Lapsen pelkoon vastataan turvaa lisäämällä. Vaikka lapsi pelästyy kuviteltua vaaraa, on pelon tunne silti tosi. Kun lapsi saa kokemuksen aikuisen tyynnytyksestä pelon hetkellä, hän oppii tyynnyttelemään itse itseään myöhemmin.

Keinoja lisätä lapsen kokemusta turvasta

- Oman vanhemman tai muun turvallisen aikuisen läheisyys.
- Tilanteeseen liittyvien tunteiden sanoittaminen: "Ymmärrän, että pimeä saattaa pelottaa. Minä tiedän, että olet turvassa täällä sinun huoneessasi. Haluatko, että jätän oven raolleen?"
- Tutut ja turvalliset rutiinit.
- Jännittävien tilanteiden ennakoiminen, kuten lääkärikäynnin leikkiminen pehmoleluilla tai lääkärikäynnistä kertovan kirjan lukeminen ennen neuvola-aikaa.
- Pehmolelu, vanhemmalta tuoksuva huivi tai muu turvaa tuottava tavara.