



Harjoitus: Miltä minusta tuntuu?

Tavoite

Harjoituksen tavoitteena on, että lapsi oppii aikuisen avulla tunnistamaan ja nimeämään perustunteita sekä havaitsemaan, minkälaisia tunteita ne aiheuttavat kehossa.

Ohje

Valitkaa tunnetaitojen harjoitteluun sellainen hetki, jolloin lapsi on rauhallinen ja halukas yhteiseen tekemiseen.

Ottakaa tai askarrelkaa iso paperi. Paperin tulisi olla sen kokoinen, että lapsi mahtuu sen päälle makaamaan.

Piirrä lapsen kehon ääriviivat paperille. Sen jälkeen voitte yhdessä miettiä, mitä lapsen ominaispiirteitä voisi vielä piirtää, jotta kehon tunnistaa häneksi. Jos lapsi ei halua, että hänen kehonsa piirretään, voitte käyttää myös valmista kehokuvaa (löytyy harjoituksessa erillisenä PDF:nä).

Käyttäkää erivärisiä kyniä, ja valitkaa kullekin tunteelle oma värinsä. Aloittakaa muutamasta helposta tunteesta, kuten ilosta, surusta ja jännityksestä. Voitte käyttää tunteiden nimeämisen apuna tunnekortteja (löytyy harjoituksessa erillisenä PDF:nä).

Miettikää sitten, missä kohtaa kehoa mikäkin tunne tuntuu. Värittäkää tai piirtäkää kuvioita kehokuvaan kunkin tunteen kohdalle.

Sinä voit auttaa lasta kertomalla, missä sinun omat tunteesi tuntuvat. Tunteet voivat tuntua eri ihmisillä eri kohdassa kehoa.

Esimerkki

- "Huomaatko, mitä sinun kehossasi tapahtuu, kun olet surullinen? Mistä sen voi huomata?"
→ "Minua itkettää."
- "Mihin kohtaan se laitetaan? Missä se tuntuu kehossa?"
→ "Päässä ja silmissä."

Kehokuva on usein lapsesta hauska. Hän voi haluta laittaa sen huoneensa seinälle. Silloin kuvaan voi aina palata ja keskustelua jatkaa.

Tunteiden tunnistamista harjoiteltaessa on hyvä, että vanhempi sanoittaa lapselle ääneen omia tunteitaan. Esimerkiksi: "Minulla oli tänään raskas työpäivä, ja huomaan olevani väsynyt. Nyt syödäänkin nopeasti välipalaa, ettei väsymys muutu kiukuksi. Välipalan jälkeen tulee varmasti parempi olo."



Kokeile ja havainnoi

Kokeilkaa yllä olevaa tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoitusta 2–4 viikon ajan aktiivisesti.

- Onko lapsellesi vaikeaa tunnistaa ja nimetä omia tunteitaan?
- Hyötyikö lapsesi tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelusta?
- Huomaatko, käyttääkö lapsesi jotain tunnesanaa arjessa?
- Onko tunteista puhuminen vähentänyt jotakin hankalaa käyttäytymistä?