Kuinka vihaiseksi tulisit, jos...

- sinulta otettaisiin lelu kädestä
- joutuisit jonon viimeiseksi
- vanhempi rikkoisi lupauksensa
- jäisit leikin ulkopuolelle
- et saisi ketään hipassa kiinni?

Kuinka surulliseksi tulisit, jos...

- lempilelusi menisi rikki
- ystäväsi muuttaisi toiseen kaupunkiin
- et löytäisi leikkikaveria puistosta
- et saisi katsoa televisiota viikonloppuna
- kompastuisit ja jalkaasi tulisi haava?

Kuinka peloissasi olisit, jos...

- huoneessasi olisi ihan pimeää
- eksyisit vieraassa paikassa
- edestäsi luikertelisi käärme
- illlalla olisi kova ukkosmyrsky
- katsoisit jännittävää ohjelmaa yksin?

Kuinka iloiseksi tulisit, jos...

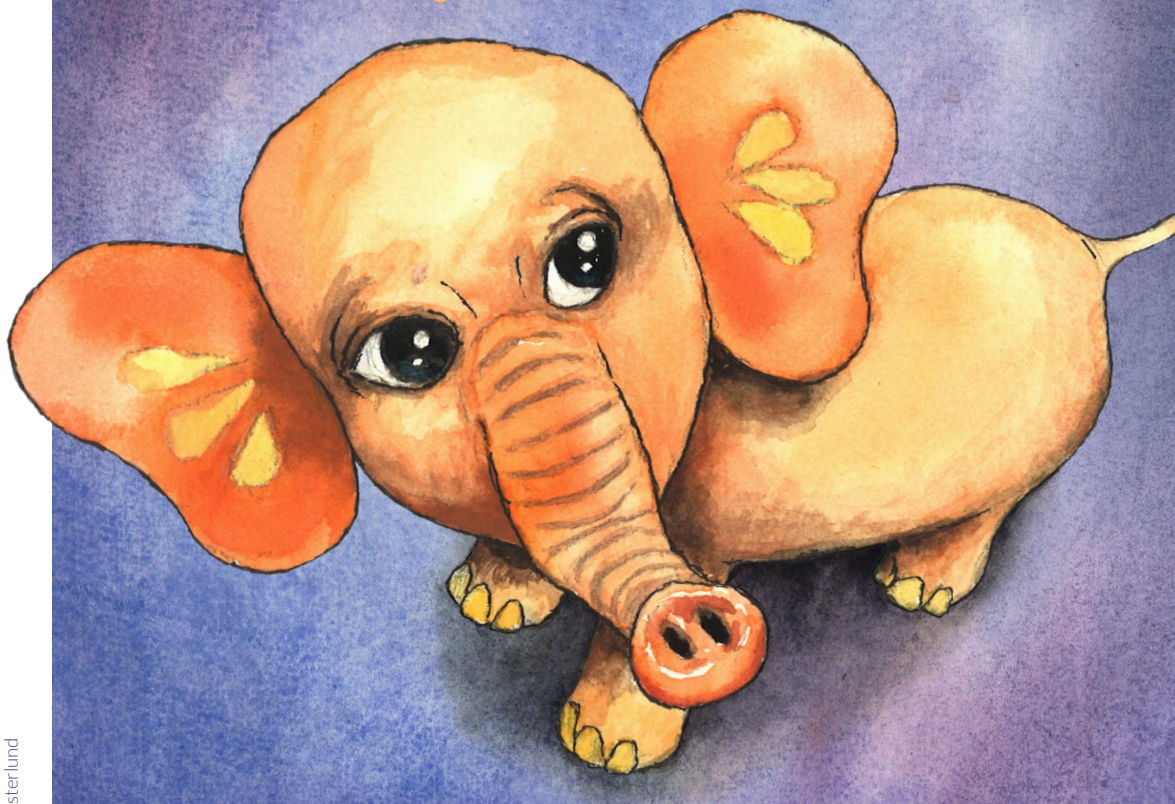
- saisit uuden ystävän
- sinulla olisi tänään syntymäpäivä
- keksisit hauskan uuden leikin
- söisit lempiruokaasi
- näkisit taivaalla sateenkaaren?

Lähde: Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari (Pöyhönen & Livingston, 2019)
Fannin tunnetaitokortit (Pöyhönen & Livingston, 2020)

Kuvitus: Matti Westerlund

FANNI

Esitys tunteista



OHEISMATERIAALI OPETTAJILLE JA KASVATTAJILLE

Nukketeatteri SAMPO

POHDITTAVAKSI ESITYKSEN JÄLKEEN

- **Mitä esityksessä tapahtui?**
- **Millaisia hahmoja esityksessä oli? Kenestä pidit? Miksi?**
- **Mitä tunteita hahmot kokivat esityksen aikana?**
- **Mitä tunnelämpömittarin värit vihreä, keltainen ja punainen tarkoittivat?**
- **Miksi punaisella alueella olevat voimakkaat tunteet ovat haitallisia?**
  (Ei pysty ratkomaan ongelmia ja tulee tehneeksi asioita, jotka kaduttavat myöhemmin)
- **Millä tavoilla Fanni ystävineen onnistui säätelemään tunteita lievemmiksi?**
  (Tekemällä sovinnon ja pyytämällä ja antamalla anteeksi, syvähengityksen avulla, houkuttimen avulla)
- **Mikä asia jäi erityisesti mieleen esityksestä?**

Tunnelämpömittarin käyttöohjeet

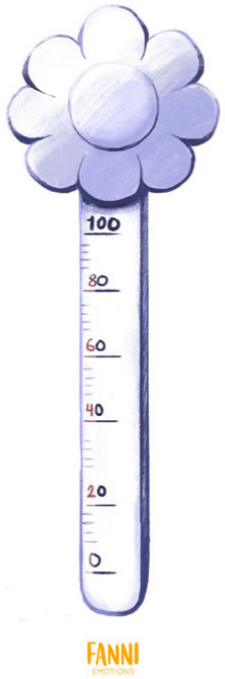
Tunnelämpömittari kertoo, kuinka voimakas tunne on. Tunnelämpömittaria voi käyttää kaikenlaisten tunteiden apuna: voimme olla hiukan allapäin tai surun lamaannuttamia, vähän ärtyneitä tai aivan raivoissamme.

Lämpömittarissa on kolme aluetta:
vihreä, keltainen ja punainen.

Vihreällä alueella olo on rento ja rauhallinen.

Keltainen alue tarkoittaa sitä, että tunne on jo selvästi havaittavissa mutta voimme yhä hallita toimintaamme ja ratkoa ongelmia.

Punainen alue on tunteiden voimakkuuden vaaravyöhyke. Silloin ajatteleminen ei onnistu, omaa toimintaa on vaikea hallita ja tulee helposti tehneeksi asioita, joita ei haluaisi. Ongelmanratkaisu ei onnistu punaisella alueella.



Tunnesäätely on sitä, että vaikuttaa omilla ajatuksillaan ja teoillaan siihen, kuinka voimakas jokin tunne on. Kun teemme rauhoittavia asioita ja ajattelemme myönteisiä ajatuksia, voimme saada tunteen voimakkuuden laskemaan punaiselta alueelta alaspäin tai voimme jopa välttää tunteen kohoamisen punaiselle alueelle. On tärkeää oppia säätelemään omien tunteiden voimakkuutta, sillä punaisen alueen tunteet tuntuvat raskailta ja epämukavilta.

Kun tunteen aiheuttama tilanne on ratkaistu tai aikaa kuluu, olo palaa lopulta vihreälle alueelle. Kaikki tunteet ovat tärkeitä ja niillä on oma tehtävänsä. Harjoittelemalla voimme oppia kokemaan ja ilmaisemaan kaikkia tunteita keltaisella alueella. Kaikille meille kuitenkin sattuu ylilyöntejä, ja tunteet kipuavat välillä punaiselle alueelle. Se ei ole vaarallista, ja kaikki tunteet menevät ajallaan ohi.

Esimerkkejä tunnesäätelykeinoista:

Syvään hengittäminen, seinän työntäminen, laskeminen, tilanteesta poistuminen, myönteinen voimalause eli houkutin, toiseen tukeutuminen, halaus tai muu läheisyys, itselle mieluinen puuhailu, keinuminen, pyöriminen, lämmin suihku, liikunta, vitsailu ja nauru.

Tehtäviä lapsiryhmään

- **Värittäkää jokaiselle oma tunnelämpömittari**

Pohtikaa lapselle sopivia rauhoittumiskeinoja ja lisätkää niistä kuvat tai tekstit mittarin viereen muistuttamaan lasta. Tunnelämpömittaria voi käyttää arjessa havainnollistamaan tunteen voimakkuutta tunnelämpömittaria katsomalla tai mittarista puhumalla: “Sinua taitaa harmittaa. Missä kohtaa lämpömittaria tunne on? Miten voisin auttaa sinua?” Kun lapsi kertoo omasta tunnekokemuksestaan, hän voi näyttää tunnelämpömittarista, kuinka voimakas pelon, ilon, surun tai vihan tunne on. Lapsen kanssa voi pohtia, miten tunteen voimakkuus vaikuttaa hänen käyttäytymiseensä ja missä kohtaa mittaria olisi hyvä käyttää jotakin rauhoittumiskeinoa, että lapsen olo helpottuu.

- **Tehkää lattiaan jättisuuri tunnelämpömittari**

Tarvitsette maalarinteippiä sekä vihreän, keltaisen ja punaisen paperiarkin. Tehkää maalarinteipistä pitkulaisen lämpömittarin rajat. Asettakaa punainen paperiarkki mittarin toiseen päähän ja vihreä paperiarkki toiseen. Keltainen paperiarkki on mittarin keskikohdassa. Lapset menevät seisomaan vastauksensa osoittamaan kohtaan lämpömittaria. Kysy seuraavat kysymykset tai keksikää itse. Huomatkaa, että on tavallista, että kaikki kokevat tunteita eri tavoilla.

- **Tunnedraama**

Yksi lapsi vuorollaan valitsee tunteen, jota esittää kehollaan ja ilmeellään ilman sanoja. Muut arvaavat, mitä tunnetta lapsi esittää. Voitte aluksi yhdessä miettiä mahdollisimman monta tunnetta ja kirjoittaa niitä lapuille tai käyttää tehtävän apuna tunnekortteja.