



PUPU

Ööh... Moi! Minä olen Pupu.
Olen hyvin ujo, varsinkin kun ympärilläni on
näin paljon uusia lapsia ja aikuisia...
Joskus tunteet ovat tosi hämmentäviä...

Lähdetäänkö yhdessä harjoittelemaan?

TUNTEET

- ✓ taito tunnistaa ja nimetä tunteita
- ✓ taito ilmaista ja säädellä tunteita
- ✓ taito asettua toisen asemaan ja ymmärtää muiden tunteita

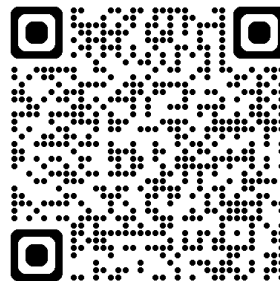
KESKUSTELUUN LASTEN KANSSA

- Miltä Pupusta mahtaa tuntua nyt?
- Millaisia tunteita sinä olet kokenut tänään?
- Miltä sinusta tuntuu nyt?
- Saako kaikkia tunteita näyttää?
- Onko jokin tunne, josta erityisesti pidät? Onko jokin tunne, josta et pidä? Miksi?
- Miksi meillä on tunteita?
- Tiesitkö, että tunteet voivat tarttua? Onko jonkun toisen tunne joskus tarttunut sinuun?

PUPUN LAULU

Ottakaa hyvä
asento, ja
kuunnelkaa laulu.

Mitä tunteita
laulussa mainittiin?
Miltä laulun kuuntelu tuntui sinusta?



HARJOITUKSIA

TUNNEPOLKU



Seuratkaa metsässä polkua, jonka varrelle on viety valmiiksi tunnekortteja. Alla olevan QR-koodin takaa löytyvät tulostettavat MIELI ry:n tunnekortit varhaiskasvatukseen, mutta myös muita tunnekortteja voi käyttää. Tunnekortin löytäessänne pohtikaa yhdessä mitä tunnetta kortti kuvastaa, ja miten tunnetta voisi ilmentää liikkeellä. Esimerkiksi vihaisena voi kävellä kädet puuskassa ja tömistellä, kun iloisena taas voi vaikka hypellä ja lauleskella. Liikkukaa seuraavalle kortille tällä tavoin.



YHDESSÄ TEHTÄVÄ HARJOITUS

TAVOITE: TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA NIMEÄMINEN
SOVELTUU KAIKENIKÄISILLE

LUONNON KASVOT



Ihmisillä ja erityisesti lapsilla on usein taipumusta nähdä kasvoja sielläkin, missä niitä ei todellisuudessa ole. Lähtekää metsään etsimään näitä kasvoja, ja miettikää mitä tunteita kasvat ilmentävät. Näyttääkö esimerkiksi puussa oleva oksanreikien muodostama kuvio hämmästyneiltä kasvoilta, tai kallion uoma hymyilevältä suulta? Voitte myös ottaa kuvia löytämistänne luonnon kasvoista.

YMPÄRISTÖN HAVAINNOINTI JA TUTKIMINEN

TAVOITE: TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA NIMEÄMINEN
SOVELTUU KAIKENIKÄISILLE

TUNTEIDEN KOLLAASI



Kerätkää valmiiksi yhdessä kiviä, keppejä ja muita luonnonmateriaaleja. Tehkää luonnonmateriaaleista suurelle kankaalle tai tasaiselle alueelle ilmeitä. Ilmeet voivat olla leikin ohjaajaan määräämiä, tai jokainen voi tehdä sellaisen ilmeen, joka kuvastaa omia tämän hetken tunteita ja ajatuksia.

LUOVA HARJOITUS

TAVOITE: TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA ILMAISU
SOVELTUU PARHAITEN YLI 2-VUOTIAILLE

TUNNEHÖYRY



Tätä harjoitusta varten tarvitaan pakkaskeli, jossa hengitys näkyy höyrynä. Ensin pohtikaa yhdessä lasten kanssa, miten he toimivat, kun tunteet yrittävät ottaa vallan eikä ajatus enää kulje. Usein näin tapahtuu erityisesti kiukkuisena tai pelästyneenä, mutta näin voi tapahtua myös silloin, kun on todella iloinen. Yksi keino säädellä tunteita on keskittyä hengitykseen: nyt hengittääkö syvään sisään ja ulos hitaasti niin, että pakkasilmassa näkyy höyryä. Höyryä syntyy usein eniten hitaalla uloshengityksellä suun kautta, ei niinkään puhaltamalla. Hengitelkää samaan tahtiin ja yrittäkää saada aikaiseksi mahdollisimman iso yhteinen tunnehöyrypilvi.

YHDESSÄ TEHTÄVÄ HARJOITUS

TAVOITE: TUNTEIDEN SÄÄTELYN HARJOITTELU
SOVELTUU PARHAITEN YLI 2-VUOTIAILLE

TUNNEHIPPA



Valitkaa yhdessä lasten kanssa yksi tunne ja miettikää, miten tunnetta voi näyttää keholla ja ilmeillä. Yksi leikkijöistä on hippa ja muut juoksevat karkuun. Kiinni jäänyt jää paikoilleen ja alkaa käyttäytyä, kuin olisi valitun tunteen vallassa. Kiinnijäänyt vapautuu, kun joku menee hänen eteensä ja alkaa käyttäytyä samalla tavalla.

YHTEINEN LIKUNNALLINEN HARJOITUS

TAVOITE: TUNTEIDEN ILMAISU JA EMPATIATAIDOT
SOVELTUU PARHAITEN YLI 3-VUOTIAILLE