

SISÄLLYS

FANNI JA LEVOTON LIIKERI	4
--------------------------------	---

TIETOA TUNNETAIDOISTA	29
-----------------------------	----

Mitä ovat tunnetaidot ja miksi niitä täytyy opetella?	30
---	----

Tunteet tuntuvat kehossa	32
--------------------------------	----

Levottomuus kertoo ylivireystilasta	33
---	----

Keholliset rauhoittumiskeinot	35
-------------------------------------	----

TEHTÄVÄT	39
----------------	----

Lapsen kanssa tehtäväksi	40
--------------------------------	----

Aikuiselle	45
------------------	----

Matkalla aamiaispöytään Ralf naukuu ja pyörii levottomasti.

“Hyvää syntymäpäivää!” Ralfin äiti toivottaa.

Syntymäpäivän lisäksi Ralfin jännitykseen on toinenkin syy: tänään auringonlaskun aikaan isä vie Ralfin ensimmäistä kertaa karjumaan kanssaan. Isä on kertonut, että yhdessä karjuminen on leijonien vanha perinne, joka vahvistaa yhteenkuuluvuutta laumassa. Ralf on odottanut kärsimättömästi kasvamistaan niin isoksi, että pääsisi isän mukaan laaksoon.

“Miten oikein jaksan odottaa koko päivän auringonlaskuun saakka!” Ralf puuskahtaa. Jännitys on saanut hänen ruokahalunsa katoamaan.

Kärsivällisyys ei ole Ralfin vahvin ominaisuus.

Hän innostuu, kiihtyy ja kiivastuu herkästi niin, että hänen on vaikea pysytellä rauhallisena ja paikoillaan.



LEVOTTOMUUS KERTOO YLIVIREYSTILASTA

Kirjan tarinassa Ralf-liikeri on levoton, sillä hän odottaa illan tapahtumia jännittyneenä ja innoissaan. Levottomuus on lapselle tyypillinen tapa reagoida muun muassa uusiin ja jännittäviin asioihin, muutoksiin, viriketulvaan, nälkään, väsymykseen ja stressiin. Lapsi voi myös olla synnynnäiseltä temperamentiltaan aktiivinen ja nopeatempoinen, tai lapsella voi olla keskittymistä ja oman toiminnan ohjaamista vaikeuttava säätelyhäiriö, kuten ADHD. Levottomuutta voi ajatella kehon ja mielen *ylivireystilana*.

Vireystila on jatkumo, jolla liikutaan päivän aikana. Se vaihtelee valppaasta hereilläolosta syvään uneen. Optimaalisessa vireystilassa olo on virkeä, ja lapsella on parhaat edellytykset muun muassa hyödyntää osaamistaan tunne- ja kaveritaitoja ja oppia uutta. Alivireystilassa olo on vetämätön tai apaattinen, kun taas ylivireystilassa keskittyminen ja paikallaan oleminen on haastavaa. Myös voimakkaat tunteet vaikuttavat vireystilaan: esimerkiksi ilo ja viha voivat johtaa ylivireystilaan ja pelko ja suru lamaannuttaa alivireyteen.



Vireystila vaihtelee päivän aikana ali- ja ylivireyden välillä. Voimakkaassa alivireydessä on vaikea motivoida itseään toimimaan, kun taas voimakkaassa ylivireydessä toiminta on hallitsematonta. Aikuinen voi auttaa lasta sopivan vireystilan löytämisessä.

Kirjan tehtävät sopivat sekä yksittäisen lapsen että lapsiryhmän kanssa tehtäviksi.

Tarinaporina

Keskustelkaa kirjan tarinasta kysymysten avulla.

1. Miksi Ralf on levoton? *(Hän on innoissaan syntymäpäivistään ja jännittää illan karjumisriittä.)*
2. Mistä huomaat, että Ralf on levoton? *(Hänen käytöksestään: hän naukuu, pyörii, riehuu ja kierii rauhatomasti.)*
3. Mitä haittaa voimakkaasta levottomuudesta on Ralfille? *(Se saa hänet käyttäytymään riehakkaasti, ja syntymäpäivälahjat menevät rikki. Se saa hänet myös pelkäämään, että hän epäonnistuu karjumisriitissä.)*
4. Minkä rauhoittumiskeinon Vili opettaa ystävyksille? *(Kenguruhengityksen.)*
5. Mitkä kaksi asiaa kenguruhengityksessä pitää muistaa? *(Vatsa pyöristyy, syvä, hidas ja rauhallinen hengitys sisään ja ulos.)*
6. Minkä keinon Lenni keksii hengittämisen avuksi? *(Voikukkien puhaltamisen.)*
7. Miten se auttaa Ralfia oppimaan kenguruhengityksen? *(Se auttaa Ralfia keskittymään rauhalliseen uloshengitykseen.)*
8. Miksi Ralf jatkoi voikukkien puhaltamista kenguruiden lähdettyä? *(Hän halusi harjoitella kenguruhengitystä varmistaakseen, että osaisi rauhoittua sen avulla jännittävässä tilanteessa.)*