

# SISÄLLYS

FANNI JA SUURI TUNNEMÖYKKY.....	4
---------------------------------	---

TIETOA TUNNETAIDOISTA.....	27
----------------------------	----

Mitä ovat tunnetaidot ja miksi niitä täytyy opetella?.....	28
------------------------------------------------------------	----

Mitä hyötyä tunteista on?.....	30
--------------------------------	----

Taito tunnistaa ja nimetä tunteita tukee rakentavaa tunneilmaisua.....	31
------------------------------------------------------------------------	----

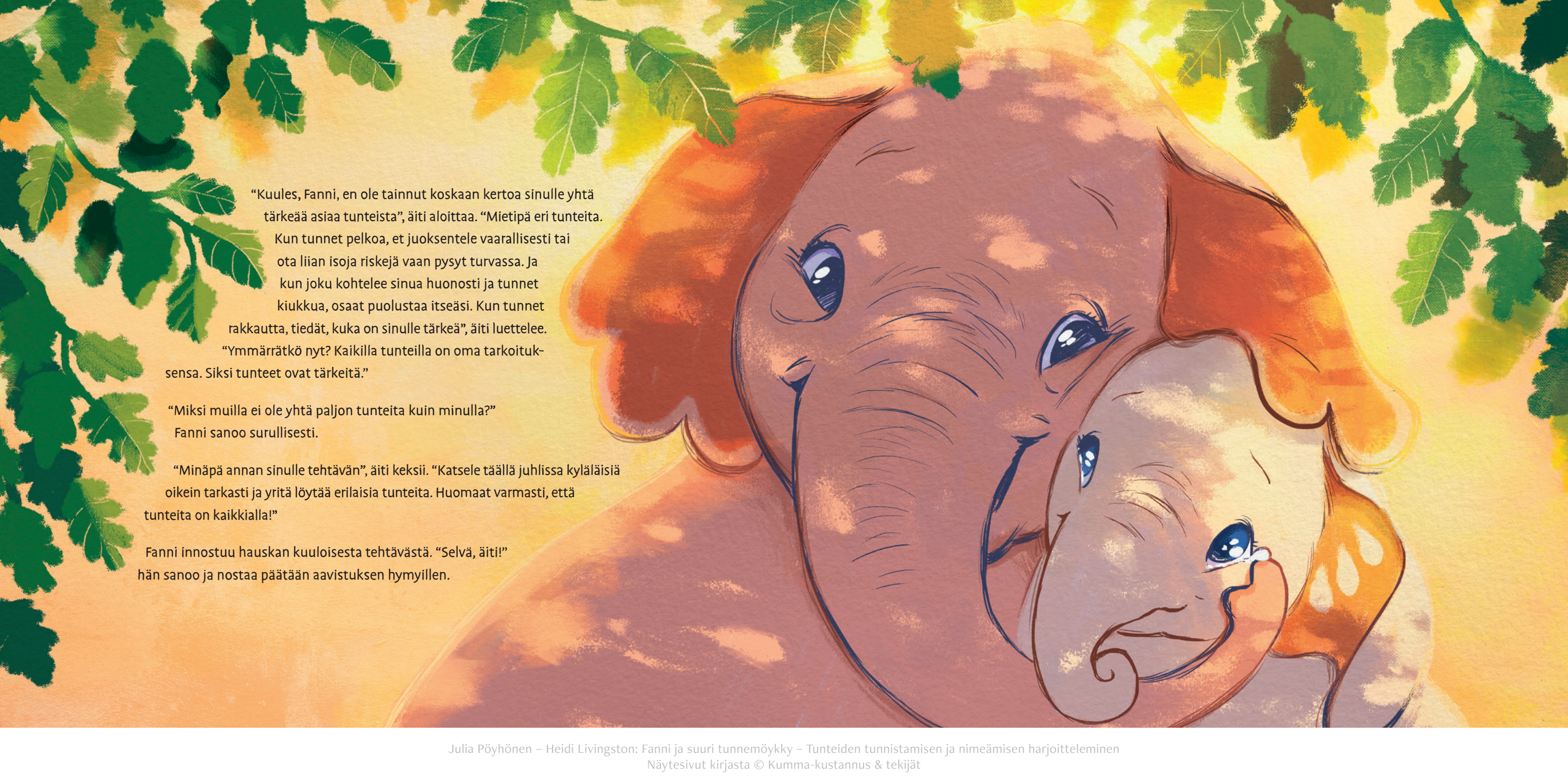
Opeta tunteiden tunnistamista ja nimeämistä.....	33
--------------------------------------------------	----

Fyysiset tuntemukset vaikuttavat tunnetaitoihin.....	37
------------------------------------------------------	----

TEHTÄVÄT.....	39
---------------	----

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

Aikuiselle.....	45
-----------------	----



“Kuules, Fanni, en ole tainnut koskaan kertoa sinulle yhtä tärkeää asiaa tunteista”, äiti aloittaa. “Mietipä eri tunteita. Kun tunnet pelkoa, et juoksentele vaarallisesti tai ota liian isoja riskejä vaan pysyt turvassa. Ja kun joku kohtelee sinua huonosti ja tunnet kiukkua, osaat puolustaa itseäsi. Kun tunnet rakkautta, tiedät, kuka on sinulle tärkeä”, äiti luettelee. “Ymmärrätkö nyt? Kaikilla tunteilla on oma tarkoituksensa. Siksi tunteet ovat tärkeitä.”

“Miksi muilla ei ole yhtä paljon tunteita kuin minulla?”  
Fanni sanoo surullisesti.

“Minäpä annan sinulle tehtävän”, äiti keksii. “Katsele täällä juhlissa kyläisiä oikein tarkasti ja yritä löytää erilaisia tunteita. Huomaat varmasti, että tunteita on kaikkialla!”

Fanni innostuu hauskan kuuloisesta tehtävästä. “Selvä, äiti!”  
hän sanoo ja nostaa päätään aavistuksen hymyillen.



Kun Fanni palaa juhlahumuun, hän huomaa ystävänsä Ralfin, joka näyttää apealta ja potkiskelee ruohoa niin, että se pölyää.

“Mikä sinulla on, Ralf?” kysyy Fanni huolestuneisuutta äänessään.

“Olisin halunnut tuoda tekemäni uuden pillin tänne kaikkien nähtäväksi ja kuultavaksi, mutta en löytänyt sitä mistään. Vanhemmat pakottivat lopettamaan etsimisen ja lähtemään. Tein pilliä tosi hartaasti ja huolella!” Ralf puuskahtaa.

“Hmm. Sanoisitko, että olet ärsyntynyt vai jopa surullinen?” Fanni pohtii ääneen äitinsä antama tehtävä tiukasti mielessään.

“No, ehkä vähän molempia”, Ralf sanoo hämmästyneenä. Hänestä tuntuu mukavalta, kun Fanni kuuntelee niin tarkasti.

Kun aikuinen *tunnistaa* ja *nimeää* lapsen tunteen, lapsi oppii tunnesanoja ja ymmärtää, miltä erilaiset tunteet tuntuvat ja minkälaisissa tilanteissa ne heräävät. Seuraavaksi aikuinen auttaa lasta *säätämään* tunteen voimakkuutta ja rauhoittumaan. Vasta kun lapsi on riittävän rauhallinen, voidaan siirtyä miettimään, miten tilanne kannattaisi ratkaista ja miten siitä päästäisiin eteenpäin.

Arjessa ei aina ole mahdollista tai edes tarpeellista toimia tunnekäsittelypolun mukaan. Tunne voi esimerkiksi olla niin lievä, että se menee ohi nopeasti ilman aikuisen apua. Joskus tunteet taas leimahtavat niin voimakkaina, ettei tunteen nimeämiseksi ole aikaa, vaan aikuisen on tärkeää auttaa lasta ensin rauhoittumaan. Olennaista kuitenkin on, että aikuinen malttaisi pysähtyä lapsen tunteiden äärelle. Sen lisäksi, että tunnekäsittelypolun seuraaminen auttaa lasta oppimaan tunnetaitoja, se usein myös sujuvoittaa arkea ja saa lapsen tunnekuohut laantumaan nopeammin.

Fanni-tunnetaitosarjan tuotteet tutustuttavat lapsen tunteisiin ja tunnetaitoihin pala palalta. Kirjojen tarinoiden ja tehtävien sekä Fanni-tunnetaitokorttien avulla lapsi voi opetella tunnetaitoja mukaansatempaavalla ja käytännönläheisellä tavalla yhdessä aikuisen kanssa. Tunnetaitoja kannattaa harjoitella, sillä niistä on paljon hyötyä.

#### **Tunnetaitojen oppiminen...**

- tukee lapsen itsetuntoa
- auttaa lasta muodostamaan ja ylläpitämään ihmissuhteita
- tekee arjesta sujuvampaa
- auttaa lasta oppimaan
- tukee lapsen psyykkistä ja fyysistä terveyttä.

*Tämä kirja auttaa lasta oppimaan tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Lapsi oppii, mitä tunteet ovat, mitä hyötyä niistä on ja miten niitä voi ilmaista rakentavalla tavalla. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen ovat pohja muiden tunnetaitojen kehittymiselle.*

## Tunnesanat osaksi arkea

1. Kiinnitä viikon ajan erityistä huomiota tunteiden nimeämiseen lapsen kanssa puuhaillessasi. Yritä mahdollistaa jokaiseen päivään monipuolinen joukko myönteisiä ja kielteisiä tunnesanoja. Voit nimetä lapsen tunteita, omia tunteitasi sekä kirjan, leikin tai televisiosarjan hahmojen tunteita.
2. Pidä tunteet keskipisteenä, kun juttelet lapsen kanssa hänen päivästään:

- Millainen päivä sinulla on tänään ollut? Millaisia tunteita sinulla on ollut päivän aikana?
- Mikä teki sinut tänään erityisen iloiseksi?
- Tapahtuiko tänään jotakin, joka teki sinut surulliseksi, vihaiseksi tai jännittyneeksi?

## Rakentava tunneilmaisu

1. Ota tavoitteeksi ilmaista omia tunteitasi sanallisesti: "Olenpa tänään iloinen!" "Nyt minua ärsyttää." "Petyin aika paljon."
2. Käy lapsen kanssa läpi, mitkä ovat rakentavia tapoja ilmaista kielteisiä tunteita. Miten teidän koulussa, päiväkodissa tai kodissa saa näyttää, että on surullinen, vihainen tai pettynyt? Saako ääntä korottaa? Saako ovia paiskoa? Mitä mieltä lapsi on? Lapset ovat usein taitavia kertomaan, mitä ei saa tehdä, mutta sallittujen tapojen luetteleminen on vaikeampaa. Miten sinä osoitat näitä tunteita? Lapsiryhmässä voitte käydä yhdessä ryhmän kanssa läpi sallitut tavat ilmaista vaikeita kielteisiä tunteita.