

SISÄLLYS

Saatesanat.....	7
Johdanto.....	8

TEEMA: JÄNNITTÄÄ

Tunnekuvarajoitukset.....	18
Kuvallisen ilmaisun harjoitukset.....	27
Keholliset mielikuvarajoitukset.....	33

TEEMA: ILOA JA RIEMUN KILJAHDUKSIA!

Tunnekuvarajoitukset.....	44
Kuvallisen ilmaisun harjoitukset.....	51
Keholliset mielikuvarajoitukset.....	59

TEEMA: SURUJEN SILLALLA

Tunnekuvarajoitukset.....	70
Kuvallisen ilmaisun harjoitukset.....	76
Keholliset mielikuvarajoitukset.....	84

TEEMA: VIHAA JA KIUKUNPURKAUKSIA!

Tunnekuvarajoitukset.....	92
Kuvallisen ilmaisun harjoitukset.....	102
Keholliset mielikuvarajoitukset.....	111

TEEMA: ELÄKÖÖN IHMISYYSI

Tunnekuvarajoitukset.....	120
Kuvallisen ilmaisun harjoitukset.....	127
Keholliset mielikuvarajoitukset.....	135

TEEMA: PELONVÄRISTYKSIÄ

Tunnekuvaharjoitukset.....	144
Kuvallisen ilmaisun harjoitukset.....	151
Keholliset mielikuvaharjoitukset.....	157

TEEMA: KATEUDESTA VIHREÄNÄ?

Tunnekuvaharjoitukset.....	168
Kuvallisen ilmaisun harjoitukset.....	175
Keholliset mielikuvaharjoitukset.....	185

TEEMA: YÖK, KUINKA INHOTTAVAA!

Tunnekuvaharjoitukset.....	195
Kuvallisen ilmaisun harjoitukset.....	202
Keholliset mielikuvaharjoitukset.....	208

TEEMA: OMAN ITSENSÄ PARAS YSTÄVÄ

Tunnekuvaharjoitukset.....	218
Kuvallisen ilmaisun harjoitukset.....	225
Keholliset mielikuvaharjoitukset.....	233

TEEMA: UNELMIA JA HAAVEITA

Tunnekuvaharjoitukset.....	242
Kuvallisen ilmaisun harjoitukset.....	248
Keholliset mielikuvaharjoitukset.....	255

Lähteitä, luku- ja linkkivinkkejä sekä materiaalisuosituksia.....	261
---	-----

SAATESANAT

Työskenneltyäni reilusti yli vuosikymmenen luokanopettajana huomasin, ettei minulla ollut työkaluja vastata lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen tuen tarpeisiin. Oppiminen oli ajoittain haastavaa, ja kouluarki takkuili. Hakeuduin opiskelemaan, hankkimaan tietoa ja etsimään vastauksia siihen, miten voisin vahvistaa näitä lasten taitoja. Olen kerännyt itselleni jo miltei vuosikymmenen ajan erilaisten tutkintojen, opintojen, koulutusten, kirjojen ja kurssien antia, jota olen soveltanut työssäni. Matkan aikana reppuuni on kertynyt paljon erilaisia eväitä aina tukikeinoista ideoihin ja rutiineista menetelmiin. Tämä matka jatkuu edelleen, sillä tunne- ja vuorovaikutustaitojen maailma on valloittanut minut kokonaan!

Näiden kansien väliin olen koonnut käyttöösi runsaasti harjoituksia kymmenestä eri teemasta. Halusin luoda mahdollisimman helppokäyttöisen käsikirjan, jonka avulla voit täydentää kasvatus- ja opetustyösi tunne- ja vuorovaikutustaitojen osuutta monipuolisesti esiopetuksen ja perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteiden oppimiskäsitysten mukaisesti. Osan harjoituksista olen kehittänyt itse, ja osa on tarttunut mukaa- ni ja muokkautunut matkani varrella. Ne perustuvat sekä työssä kertyneeseen kokemukseeni että koulutukseeni esi- ja alkuopetuksesta, kuvallisista, taidelähtöisistä ja -terapeuttisista menetelmistä, taiteesta, leikistä, valmennuksen keinoista sekä kehon ja mielen toiminnasta. Lähestymistapani on vahvasti ratkaisukeskeinen.

Matka tunne- ja vuorovaikutustaitojen maailmaan tapahtuu avoimin mielin ja vaikkapa ihan pienin askelin. Rohkaisen sinua astumaan myös epämukavuusalueelle, mikäli koet osan harjoituksista siellä sijaitsevan. Polulta poiketessa saattaa löytää antoisimmat apajat!

Näiden taitojen vahvistaminen on tärkeää myös kiusaamiseen puuttumisen ja syrjäytymisen ehkäisemisen näkökulmista. Jokaisen lapsen etu on saavuttaa mahdollisimman hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot – se on mielestäni tärkein pääoma tulevaisuuden tekijöillemme.

Vantaalla kesäkuussa 2025

Merja Pellikka

JOHDANTO

Lasten tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä emotionaaliset tarpeet ovat vahvasti kietoutuneita toisiinsa. Teoksen punaisena lankana on tutkia ja harjoittaa niitä limittäin ja lomittain, yksin ja yhdessä, leikkien, jutellen, hengittäen, kuunnellen, maalaten tai vaikka valokuvaten.

Astu sisään tunne- ja vuorovaikutustaitojen maailmaan!

Tavoitteena läpi koko kirjan on oppia ja vahvistaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä tukea säätelytaitojen kehittymistä. Erityisenä piirteenä kirjassa on tutustuminen kehon ja mielen yhteyteen sekä toiminnan ja tunteiden taustalla oleviin emotionaalsiin tarpeisiin. Emotionaalinen tarve on ikään kuin sisäinen epätasapainotila, joka ohjaa käyttäytymistämme ja toimintaamme kohti tasapainon palautumista. Yksinkertaistaen voisi ajatella, että toiminnan taustalla vaikuttavat tunteet ja tunteiden taustalla vaikuttavat tarpeet. Toteutumattomat tarpeet tuottavat epämukavia tunteita, ja tarpeiden toteutuessa koemme mukavia tunteita. Näin tarpeet vaikuttavat sekä tunteisiimme että toimintaamme.

Takanen (2011) on listannut lasten universaaleja, emotionaalisia perustarpeita. Olen tässä kirjassa soveltanut näitä perustarpeita ja niistä poimimalla koonnut teemat erityisesti esi- ja alkuopetuksen maailmasta ja arjesta katsottuna. Teemojen rakentamisessa tausta-ajatuksena on yhdistää sellaisia tunteita, tarpeita ja taitoja, joita kannattaa mielestäni käsitellä yhtä aikaa. Tarpeiden käsittely lisää tietoa ja ymmärrystä itseä ja toisia kohtaan. Ne tuovat työskentelyyn vahvan inhimillisen sävyn ja välittävät pehmeitä arvoja. Harjoiteltavat taidot olen uudelleenmääritellyt vuorovaikutustaidoiksi Ross W. Greenin ALSUP-lomakkeesta (*the assessment of lagging skills and unsolved problems*). Lomakkeen avulla lasten kanssa toimivat voivat tunnistaa viivästyneitä taitoja ja selvittää ratkaisemattomia ongelmia. Motivoidumme kohti asioita, jotka koemme jollakin tapaa mukaviksi, ja samalla poispäin asioista, jotka herättävät meissä epä mukavuutta. Harjoittelemalla tarvittavia taitoja voimme parantaa kykyämme toimia kaikissa erilaisissa, hankalissakin tilanteissa. Tunteet ja tunnesisällöt ovat sekä perustunteita että kokemukseni mukaan muita tärkeitä tunnesisältöjä, esimerkiksi kateutta ja itsemyötätuntoa, joihin kannattaa lasten kanssa tutustua. Teoksen teemat rakentuvat näistä tunne-, vuorovaikutus- ja tarvesisällöistä. Niihin tutustumisen ja niiden harjoittelun ohella tarkoituksena on myös tukea esikoulu- ja kouluarkea kokonaisuudessaan.

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen laadukas ja systemaattinen opettaminen on tärkeää sosioemotionaalisten taitojen vahvistamiseksi. Niihin johdattaminen pohjautuu tässä kirjassa Caselin (2017) sosioemotionaalisen oppimisen viiteen eri osa-alueeseen: itsetietoisuus ja reflektiotaidot, itsesäätely ja toiminnan säätely, sosiaalinen tietoisuus, ihmissuhdetaidot sekä vastuullinen päätöksenteko. Taustateorianaan toimii myös RULER-malli, joka luo opetukselle systemaattisesti etenevän rakenteen tunteiden tunnistamiseen, ymmärtämiseen, nimeämiseen, ilmaisuun ja säätelyyn (Yale Center for emotional intelligence, 2021).

Taidelähtöisyys ja kuvallinen työskentely ovat avaimia yhteyteen ja vahvempaan vuorovaikutukseen lasten kanssa. Olen käytännössä huomannut, kuinka täysin ilman yhteistä puhuttua kieltä olemme kuvien, si-veltymien ja väripurkkien avulla päässeet työskentelyssä hyvään alkuun. Mieli ja keho osallistuvat aktiivisesti kuvalliseen työskentelyyn; mieli vaikuttaa kehoon ja keho mieleen. Oppiminen tapahtuu silloin kokemalla, toimimalla, ajattelemalla ja tuntemalla samaan aikaan sekä kehossa että mielessä. Kuvalliset menetelmät tuovat sisäisen maailman näkyväksi. Tämän ulkoistamisen avulla työskentelyn kohteena olevat tunne- ja vuorovaikutustaitojen sisällöt nousevat esiin helpommin käsiteltäviksi ja kohdattaviksi.

Kehollisuus on termi, joka mainitaan sekä Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) että Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, myös 1.8.2025 voimaan tulevissa). Kehollisuuden toteuttaminen on ollut minulle opettajana miltei täyttä hepreaa ennen vahvaa terapeutista ja valmennuksellista lisäkouluttautumista. Kuitenkaan ilman kehollisuutta eli kehon ja mielen yhteyden läsnäoloa ei tunne- ja vuorovaikutustaitoja voi omaksua kovinkaan tehokkaasti. Niiden oppimisessa kehollisuus on itse asiassa erityisen tärkeää, koska se tarkoittaa sekä lapsessa itsessään että lasten välillä tapahtuvaa oppimista, jossa kehollisella toiminnalla, muun muassa aistimuksilla ja kokemuksilla, on oleellinen osa.

Leikin merkitys esi- ja alkuopetusikäisille on suuri, ja niin kuuluu vielä ollakin. Leikin maailmassa voi vapaasti kokea ja tutkia tunnetilojaan ja kehittää säätelytaitojaan. Leikki ja leikillisuus ovat hyvin lähellä taidetta esimerkiksi uteliaisuuden, luovuuden, mielikuvituksen, tarinallisuuden ja vapauden osalta. Sisäinen maailma pääsee leikin kautta helpommin sekä lapsille hyvin luontevasti esiin. Kirjan kuvallisen ilmaisun harjoitusten arvioiminen, vertaaminen tai tietyn lopputuloksen hakeminen ei ole lainkaan oleellista tai tarpeellista. Kuvallisella työskentelyllä haetaan nimenomaan tunnekokemuksia sekä harjoitellaan ilmaisua ja omien ajatusten avaamista. Kaikki ratkaisut hyväksytään ja teoksia kunnioitetaan lapsen senhetkisinä tuotoksina. Jokainen lapsi voi omin sanoin kertoa kuvallisesta työskentelystään toisille. Näin lapsi harjoittelee refleктоimaan itse omaa prosessiaan. Tämä on sopiva, luonteva ja lasta arvostava tapa lähestyä työskentelyä. Toisia voi kannustaa rohkaiseviin, kiittäviin ja rakentaviin kommentteihin.

Kirjan rakenne ja käyttövinkit

Kirjassa on kymmenen teemaa. Kunkin teeman alussa on lueteltu ne tunnesisällöt, emotionaaliset tarpeet ja vuorovaikutustaidot, joihin kyseisen teeman harjoituksissa keskitytään. Nämä näet kootusti sivun 14 taulukosta. Jokainen teema sisältää kolmenlaisia harjoituksia: työskentelyä pohjustavia tunnekuvaharjoituksia, kuvallisen ilmaisun harjoituksia ja kehollisia mielikuvaharjoituksia. Kaikenlainen visualisointi esimerkiksi kuvin, sanoin ja värein edistää esteetöntä osallistumista harjoitteluun.

Kaikista harjoituksista voi halutessaan koota myös ryhmän yhteistä tai jokaiselle omaa tunne- ja vuorovaikutustaitojen vihkkoa. Vihkoon voi myös tulostaa harjoituksissa syntyneistä tuotoksista otettuja valokuvia. Näin niihin voidaan tarvittaessa helposti myös palata.

Tunnekuvaharjoituksista on hyvä aloittaa, koska niissä tunnistetaan ja nimetään teemojen tunteita, tarpeita ja taitoja. Niiden jälkeen voi sujuvasti jatkaa kuvallisen ilmaisun ja kehollisten mielikuvaharjoitusten pariin. Tunnekuvaharjoitukset johdattelevat lapset tekemään yhdessä muun muassa tunteiden, tarpeiden ja taitojen taloja. Talot voidaan koota seinälle. Näin esille kertyy pikkuhiljaa kokonainen kaupunki, opitut aihesisällöt havainnollistuvat ja kokonaisuus rakentuu näkyviin. Isommat lapset voivat toteuttaa talot myös itse ja esitellä ne muille.

Halutessasi voit tarinallistaa tunnekuvaharjoituksia esimerkiksi seuraavalla tervehdyksellä ja kertomalla harjoitusten yhteydessä, missä talossa milloinkin vieraillaan ja mitä talossa opitaan.

Tervetuloa Onnelan kaupunkiin!

Onnelan kaupungissa on yhteensä 30 taloa: 10 tunteiden taloa, 10 tarpeiden taloa ja 10 taitojen taloa. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen tuokioilla pääset vierailemaan niissä kaikissa. Tunteiden talot auttavat meitä tunnistamaan ja nimeämään tunteita. Tarpeiden talot selittävät, miksi meissä herää erilaisia tunteita. Taitojen taloissa harjoitellaan puolestaan sellaisia taitoja, joiden avulla opimme ymmärtämään tunteita ja tarpeita paremmin sekä tulemaan niiden kanssa hiukan paremmin toimeen. Kukapa ei tahtoisi tulla toimeen niiden kanssa – siten meistä kaikista tulee Onnelan asukkaiden tavoin vähän onnellisempia.

Lähdetään yhdessä vierailulle Onnelan taloihin!

Tunnekuvaharjoituksissa käytettävien tunnekorttien ja muiden materiaalien kuvaston tulee olla hyvin runsas. Suosittelen vahvasti netistä saatavia ilmaisia Mahti-tunnekortteja (ks. Tukiliitto). Tunnekuvaharjoituksiin sopivat myös oikein hyvin sellaiset kuvakirjat, jotka liittyvät kulloinkin käsiteltävänä olevan teeman sisältöihin. Kirjastoista saa tilaamalla valmiita sisältöjen mukaan koottuja kirjapaketteja. Tarinoiden kuvitusta tutkimalla pääsee pureutumaan tunnekuvaharjoituksiin mainiosti!

Tunnekuvaharjoitusten jälkeen on hyvä keskustella lasten kanssa siitä, mitä he ovat oppineet käsitelystä tunteesta, itsestään ja toisista. Lapsia kannattaa myös kiittää siitä, että he ovat rohkeasti tutustuneet tunteeseen ja sen herättämiin tuntemuksiin.

Kuvallisen ilmaisun harjoitukset täydentävät ja syventävät teemojen sisältöjä ulkoistamalla niitä helpommin käsiteltävään ja käsiteltävään muotoon. Tarkoitus on, että harjoitusten yhteydessä voi kokea teemojen sisältöjä sekä kuvallisen työskentelyn lomassa että työskentelyn jälkeen.

Osallistujille on hyvä piirtää tai kirjoittaa kuvallisen ilmaisun harjoituksen rakenne (ensin–seuraavaksitten). Kun piirret tai kirjoitat muutamilla symboleilla tai sanoilla harjoituksen etenemisen sekä siivoamisen vaiheet esiin, kaikkien on helpompi toteuttaa harjoitusta esteettömämmin. Symbolit voivat kuvata harjoitukseen liittyvää tekemistä (kuuntele, katso, maalaa, piirrä, leikkaa) tai käytettäviä välineitä (sivellin, maalit, sakset, paperi). Myös ajankäytön visuaalinen tuki, kuten ajastin tai Time Timer, auttaa hahmottamaan ja ohjaamaan työskentelyä ja siihen käytettävää aikaa.

Keholliset mielikuvaharjoitukset ovat laatimiani pienille sopivia lyhyitä, tarinallisia sovelluksia erilaisista rentoutus-, hengitys- ja mielikuvaharjoituksista, joista voi puhua lapsille kuunteluharjoituksina. Näin lasten on helpompi saada kiinni siitä, mitä tehtävässä on oleellisinta tehdä: kuunnella ja antaa omien tuntemusten ja ajatusten syntyä vapaasti kuullun perusteella. Keholliset harjoitukset voivat olla vahvasti epämukavuus- aluetta sekä aikuisille että lapsille, mikä on täysin ymmärrettävää, jos niitä ei ole koskaan aiemmin tehnyt. Siksi osallistuminen pelkästään kuuntelemalla itselle hyvässä kuunteluasennossa riittää. On hyvä kuitenkin pitää huoli siitä, että kaikki voivat osallistua keholliseen harjoitukseen rauhassa ilman häirintää.

Lue kehollinen mielikuvaharjoitus riittävän hitaasti. Lapset tarvitsevat aikaa, jotta he ehtivät miettiä tarinoissa esitettyjä tilanteita ja kysymyksiä sekä tunnistaa kehostaan ja tuottaa pyydettyjä asioita. Kun kehollisia harjoituksia vaikkapa vain kuuntelee, ne jäävät alitajuntaan. Siten ne voivat vaikuttaa ja saattavat tuottaa oivalluksia paljon myöhemmin. Jos keholliset harjoitukset ovat epämukavuusalueellasi, kannattaa ensin ko-

keilla niitä itse. Suosittelen nauhoittamaan tekstin ja kuuntelemaan sitä itse, sillä silloin sinulle muodostuu käsitys lukunopeudesta ja siitä, miltä harjoitus tuntuu, ja osaat myös soveltaa sitä lapsille sopivalla tavalla.

Jokaiseen teemaan kuuluu myös pieni **kotitehtävä**. Sen voi antaa tehtäväksi heti uuden teeman aloittaessaan tai vasta riittävän käsittelyn jälkeen. Kotitehtäviä voi myös nostaa keskustelun aiheiksi vaikkapa vanhempainillassa, sillä niiden idea on viedä tärkeitä kysymyksiä myös koteihin pohdittavaksi. Kotitehtävän toteutuksen voi suunnitella omalle ryhmälle tai yksittäiselle lapselle eriyttäen sopivaksi. Tehtävän suoritus voi olla osaamisen mukaan esimerkiksi huoltajan puumerkki, kotitehtävään liittyvä piirros tai pieni kirjoitus. Mikäli ryhmässä on käytössä tunne- ja vuorovaikutustaitojen vihot, voi niihin liimata myös kotitehtävät.

Kirja sisältää runsaasti myös **vinkkejä**. Niissä annan ideoita muun muassa harjoitusten jatkotehtäviin tai vaihtoehtoihin toteutuksiin.

Voit halutessasi toteuttaa yhden teeman mukaista työskentelyä noin kuukauden ajan. Näin teemat riittävät kattamaan koko toimintakauden tai lukuvuoden. Voit myös lähteä harjoitus kerrallaan kokeilemaan ja valita aiheita, jotka koet kiinnostaviksi tai ajankohtaisiksi. Samalle lapsiryhmälle harjoituksia riittää useaksikin vuodeksi, koko esi- ja alkuopetuksen ajaksi. Voit myös valita harjoiteltavaksi aiheita lapsista tai ryhmästä nousevien tarpeiden mukaan tai osallistaa lapsia ja pohtia heidän kanssaan, mikä teema milloinkin olisi mielenkiintoista tai tarpeellista. Teemojen avulla arjessa esiin nousseita asioita voi käsitellä laajemmin. Vaikka jotkin teemat tuntuisivatkin tällä hetkellä kaukaisilta omalle lapsiryhmälle, myöhemmin lapset joka tapauksessa törmäävät niihin joko itsessään tai muissa ihmisissä. Siksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen ei voi rajoittua vain arjesta nouseviin kysymyksiin.

Harjoituksia tulee soveltaa aina omaan tarkoitukseen, toimintaan ja lapsiryhmään sopivalla tavalla. Jotkut lapsista tarvitsevat oman temperamenttinsa tai taitojensa puolesta tukea ja kannustusta erityisesti joissain sisällöissä ja toiset taas joissakin aivan muissa. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja kannattaa opettaa mahdollisuuksien mukaan sekä ryhmässä että yksilöllisesti. Luota omaan tuntemukseesi ja tietämykseesi lapsista, muokkaa harjoituksia tarvittaessa sopiviksi ja tarjoile tiettyjä harjoituksia juuri niille lapsille, jotka niitä mielestäsi kaipaavat. Tosin olen itse useammankin kerran hämmästynyt, kun harjoitus, jonka en ajatellut olevan sopiva tietyille lapsille tai ryhmille, toimikin mainiosti. Aika ajoin lasten osallistuminen ja oppimiskokemukset ovat suorastaan yllättäneet minut. Siksi kannustan sinuakin kokeilemaan harjoituksia avoimin mielin!

Teemoihin voi aina myös palata ja lasten toiveharjoituksia kannattaa tehdä uudelleen. Voit linkittää tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelun muuhun opetukseen luomalla monipuolisia kokonaisuuksia ja ilmiöpohjaista oppimista. Teemat soveltuvat yhdistettäväksi esimerkiksi kuvataiteen, suomen kielen ja kirjallisuuden, katsomusaineiden tai luonnontiedon kosketuspintoja jakavien sisältöjen kanssa.

Harjoitukset toimivat koko ryhmälle tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisessa. Ne voivat toimia myös oivina taukovälipaloina, välituntitoimintana, osana aamu- ja iltapäivätoimintaa tai kerhojen ja valinnaisaineiden sisältöinä. Tukiopetuksessa teemat toimivat oppilaskohtaisina tukikeinoina pienryhmän tai yksittäisen lapsen opetuksessa ja kasvatuksessa. Kirjan harjoitukset tukevat esteettömyyden ja psyykkisen turvallisuuden toteutumista toimintaympäristössä.

Opetusta voi toteuttaa sijoittamalla harjoituksia systemaattisesti päivä-, viikko- tai kuukausirakenteisiin. Toteutus voi tapahtua yksilöllisesti tai pienryhmässä, ryhmässä tai yhteisössä, jossa harjoituksia soveltamalla voidaan lisätä lasten yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Tunteet tarttuvat meihin ympärillämme olevilta, ja voimme itse tartuttaa tunteita toisiimme – opetelkaamme hyödyntämään tätä ominaisuuttamme koko yhteisön eduksi. Käytä kirjaa luovasti ja rohkeasti!

TEEMA	Tunnesisällöt	Emotionaaliset tarpeet	Vuorovaikutustaidot
JÄNNITTÄÄ	jännitys jännittäminen innostuneisuus	turva oikeudenmukaisuus välittäminen	kuuntelu paikalleen rauhoittuminen keskusteluun osallistuminen
ILOA JA RIEMUN KILJAHDUKSIA!	ilo pidättyneisyys	luottamus hyväksyntä	yhteisten sääntöjen noudattaminen
SURUJEN SILLALLA	suru lohduttaminen	lohtu huolenpito huomio	avun pyytäminen
VIHAA JA KIUUKUN- PURKAUKSIA!	viha pettymys itsemyötätunto	oma tila ja aika opastus ja neuvonta ymmärretyksi tuleminen impulssien hallinta	harkitseminen harmista kertominen
ELÄKÖÖN IHMISYYS!	empatia myötätunto	tasavertaisuus taitojen karttuminen itsenäisyys	toisten ihmisten ymmärtäminen
PELONVÄRISTYKSIÄ	pelko rauhoittuminen	rutiinit ja vakaus tarpeiden ja tunteiden ilmaisu	tunteiden ilmaiseminen itsesääteily
KATEUDESTA VIHREÄNÄ?	kateus kiitollisuus	tärkeänä pitäminen kunnioittaminen	oman tunnemaailman ymmärtäminen
YÖK, KUINKA INHOTTAVAA!	inho kannustaminen	omien mielipiteiden kertominen päätöksenteko vapaus	ponnistelu sinnikkyys
OMAN ITSENSÄ PARAS YSTÄVÄ	hyväksyntä itsearvostus häpeä	kuulluksi ja nähdyksi tuleminen läheisyys	hyväksyttävillä tavoilla huomion hakeminen
UNELMIA JA HAAVEITA	optimismi toiveikkaus	leikkiminen ja spontaani toiminta optimismi	luovien ratkaisujen tekeminen