



TUNNE- POLKU



Tunnepolulla on erilaisia tehtäviä, joiden avulla pysähdytään miettimään esimerkiksi omia tunteita, tarpeita ja niihin liittyviä pyyntöjä.

Kiertäkää rastit yhdessä oman perheen kanssa. Jokaisella rastilla on myös yksi muistutus tai vinkki aikuiselle siitä, miten lasta tai nuorta voi tukea tunnetaidoissa.

Voitte halutessanne kirjata rastipisteillä miettimiänne asioita ja toiveita ylös ja palata niihin kotona.

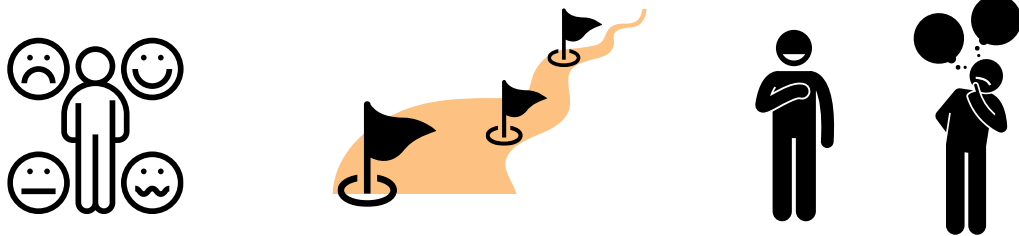
Tehtävät on tehnyt lasten ja nuorten
tunnetaito-ohjaaja



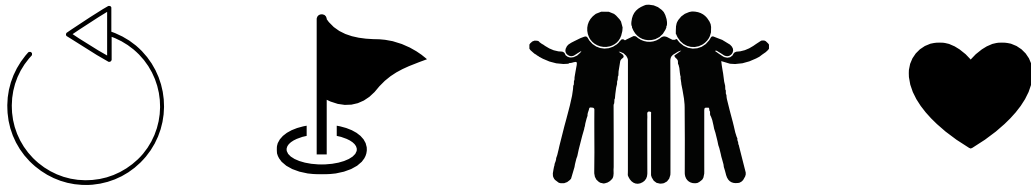
TUNNEPOLUN TÄRPIIT

Tunnepolun ohjeet kuvitettuna

Tunnepolulla on erilaisia tehtäviä, joiden avulla pysähdytään miettimään esimerkiksi omia tunteita, tarpeita ja niihin liittyviä pyyntöjä.



Kiertäkää rastit yhdessä oman perheen kanssa



Jokaisella rastilla on myös yksi muistutus tai vinkki aikuiselle siitä, miten lasta tai nuorta voi tukea tunnetaidoissa.



Voitte halutessanne kirjata rastipisteillä miettimiänne asioita ja toiveita ylös ja palata niihin kotona.



Kertokaa jokaisesta perheenjäsenestä jokin vahvuus

Mistä asiasta erityisesti pidät sisaruksessasi/vanhemmassasi/lapsessasi?
Entäs itsessäsi?



Myönteinen vuorovaikutus on tärkeä osa kasvatusta ja myönteinen ilmapiiri on paras mahdollinen tila oppimiselle. Aikuisena on tärkeää vaalia ja lisätä lapsen ilon kokemuksia. Keskity lapsessasi hänen vahvuuksiinsa ja ilahduttaviin asioihin. Sanoita näitä asioita lapsellesi mahdollisimman usein. Kerro lapsellesi, että hän on sinulle tärkeä ja tykkäät hänestä juuri tuollaisena kuin hän on.

Miettikää yhdessä, mikä auttaa, kun pelottaa

Kertokaa toisillenne, mikä sinua auttaa, kun pelottaa.

Kokeilkaa keksimiänne asioita yhdessä.

Esimerkiksi mielikuvaharjoitukset voivat rauhoittaa oloa.

Huomasitko muutosta olossasi?



Jokaisella tunteella on omat tärkeät tehtävänsä.

Pelon tärkein tehtävä on suojella sinua. Sanoita lapselle pelon tunnetta ja kerro, että pelon tunteminen on rohkeaa ja olet häntä varten. Kerro lapselle, että tunne tulee ja menee pois.

Tutkailkaa pelkoa yhdessä lapsen kanssa. Kerro lapselle, että tunteiden kohtaamista voi harjoitella yhdessä. Pelon tunne on keholle kuormittavaa, joten on tärkeää harjoitella pelon kohtaamista sen pois työntämisen sijaan.

Aikuisena pelon kokemusta voi lievittää lisäämällä turvan kokemusta. Turvan kokemus on yksilöllinen ja se voi tarkoittaa eri asioita eri ihmisille. Voitte miettiä ja kokeilla yhteisiä keinoja, jotka voisivat auttaa turvan tunteen lisäämisessä. Tällaisia keinoja voisi olla esim. myönteinen kosketus, hengityksen rauhoittaminen, rauhalliset sanat ja kiireetön kohtaaminen.

Kannustakaa ja kiittäkää toisianne

Miettikää miten ja millaisissa tilanteissa kannustatte ja kiitätte toisianne. Kerro perheenjäsenillesi jokin asia, josta viimeksi olit kiitollinen.



Kiitollisuus jo olemassa olevista asioista lisää omaa tyytyväisyyttä ja tuo myönteisyyttä elämäämme.

Aikuisena voit keskittyä lapsen vahvuuksiin ja ilahduttaviin asioihin.

Sanoita näitä asioita lapsellesi mahdollisimman usein.

Myönteistä ilmapiiriä voi vahvistaa esimerkiksi onnistumisten, myös pienten edistymisten, näkyväksi tuomisella, mokien sallimisella, aiempien hyvien kokemusten hyödyntämisellä ja yhdessä tekemisen lisäämisellä.

Kerro lapsellesi, että hän on sinulle tärkeä ja tykkäät hänestä juuri sellaisena kuin hän on

Miltä tunteet tuntuvat kehossa?

Missä jännitys tuntuu kehossa? Entäs ilo? Entäs viha?
Voittoa näyttää omasta kehostanne, missä mikäkin tunne
tuntuu.



Eri tunteet tuntuvat ja näkyvät kehossamme. Keho viestittää sitä, mitä koemme sisällämme.

Tunteen tunnistaminen on hyvä aloittaa tarkkailemalla kehon tuntemuksia ja omaa oloa. Mitä hengitys kertoo omasta olostasi? Missä asennossa olisi helpompaa olla? Jotta tunne pääsee purkautumaan, tarvitaan kehoillisia tunteiden käsittely- ja purkukeinoja. Tällaisia keinoja voi olla esimerkiksi itkeminen, laulaminen, siivoaminen tai maalaaminen.

Etsikää ja kokeilkaa, mitkä keinot sinulle ja lapsellesi toimivat parhaiten.

VÄRITYSKUVIA JA TEHTÄVIÄ



Tässä väritys- ja
pohdintatehtäviä yksin tai
yhdessä tehtäväksi.

Tunteiden sävyt

Pupun supervoima

Ilon taulu

Unelmien pilvet

Voimalauseet

Vahvuusvuoret

- vahvuuksia vuoreen

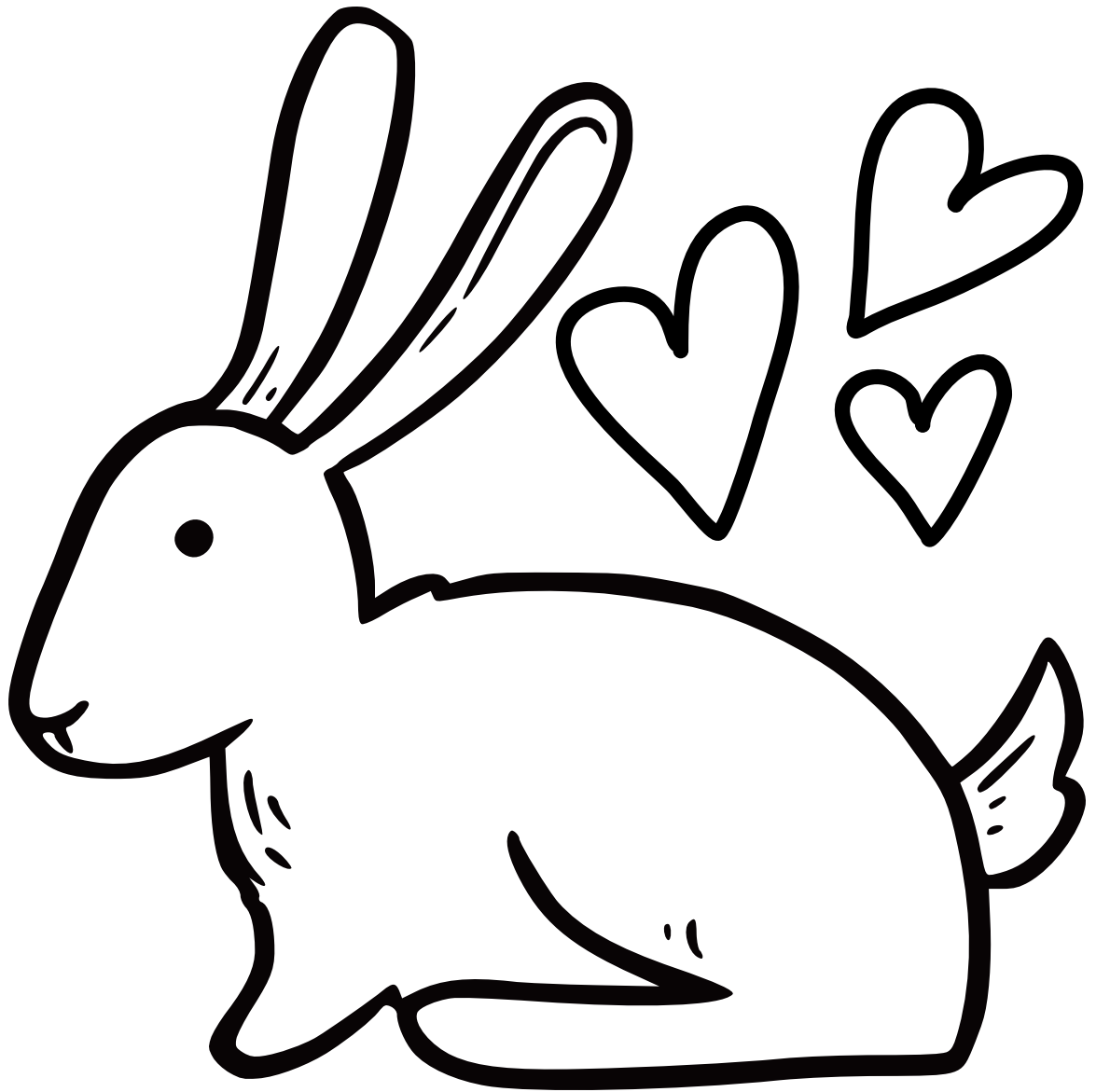
Turva-ankkuri

Harmitukset ja lohduttavat asiat




VÄRITÄ TUNTEIDEN KAIKKIA
SÄVYJÄ SATEENKAAREEN

VÄRITÄ PUPU JA KEKSI SILLE
NIMI JA JOKIN SUPERVOIMA

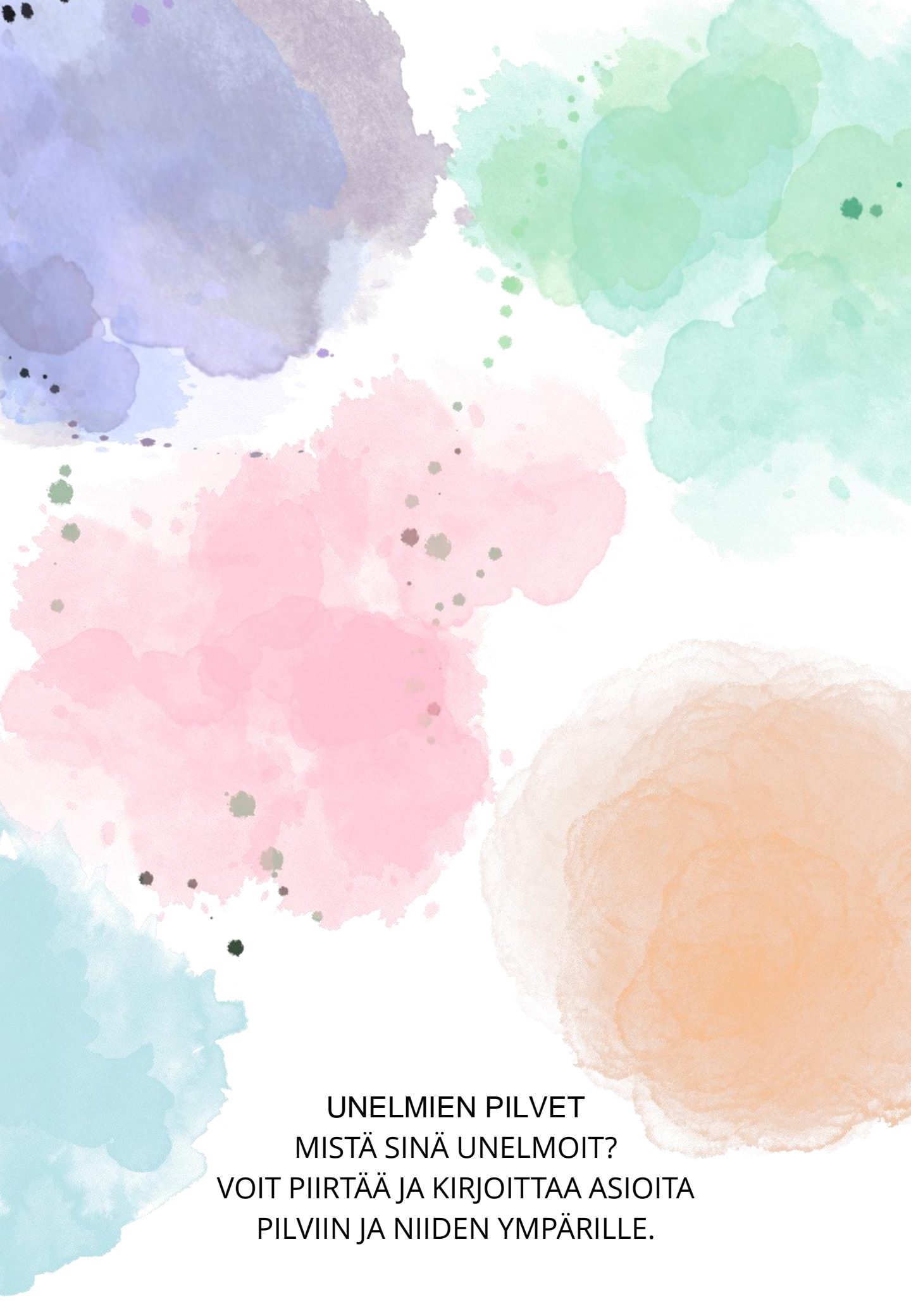


NIMI:

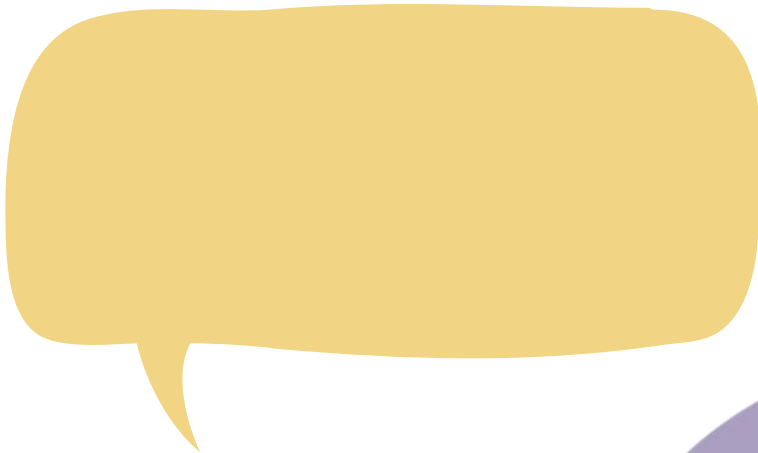
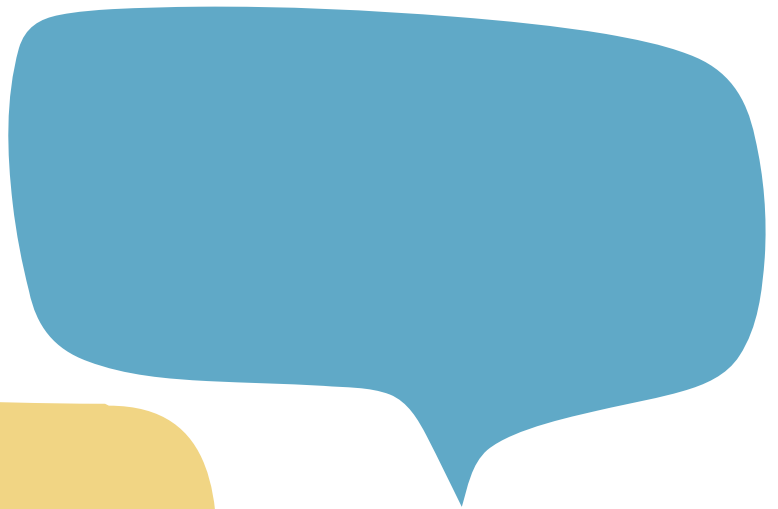
SUPERVOIMA:



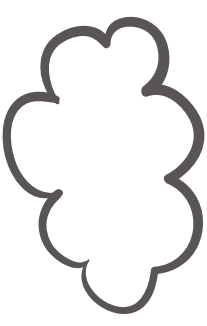
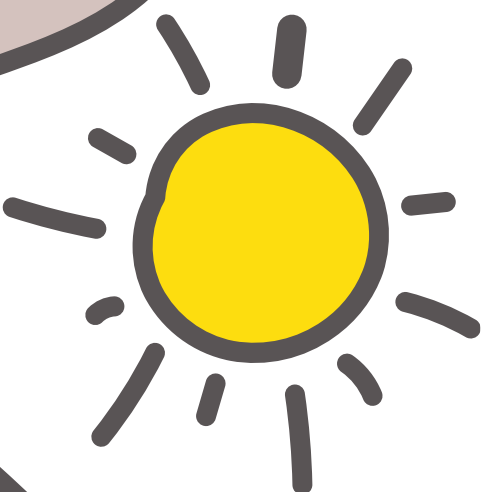
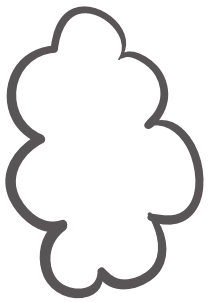
MISTÄ SINÄ TULET ILOISEKSI?
MITKÄ ASIAT SINULLE OVAT
TÄRKEITÄ? PIIRRÄ NE KUVAAN!

The background of the page is a white canvas decorated with several large, soft-edged watercolor clouds. The colors of these clouds include shades of purple, green, pink, orange, and teal. The clouds are scattered across the page, with some overlapping. The text is centered at the bottom of the page.

UNELMIEN PILVET
MISTÄ SINÄ UNELMOIT?
VOIT PIIRTÄÄ JA KIRJOITTA A ASIOITA
PILVIIN JA NIIDEN YMPÄRILLE.



VOIMALAUSEET
MILLAISIA MUKAVIA ASIOITA
SINULLE ON SANOTTU?
VOIT KIRJOITTA A KUPLIIN
LAUSEITA, JOISTA OLET
SAANUT VOIMAA TAI
SELLAISIA ASIOITA, JOITA
HALUAISIT KUULLA.



VAHVUUSVUORET

KIRJOITA JA PIIRÄ VUORIIN JA NIIDEN YMPÄRILLE OMIA VAHVUUKSIASI.

MISSÄ ASIOISSA OLET HYVÄ? MITKÄ ASIAT OVAT SINULLE TÄRKEITÄ JA TUOVAT
SINULLE TURVAA?



MINÄ OLEN
KIVA KAVERI



MINÄ
OLEN
IHANA



MINÄ
OLEN
TAITAVA




MINÄ OLEN
KEKSELIÄS



MINÄ
HUOMIOIN
TOISET



MINÄ
AUTAN
MUITA



MINÄ
HALUAN OPPIA



MINÄ
HALUAN
OPPIA



MINÄ JAKSAN
HARJOITELLA



OLEN
ROHKEA



PYSTYN
MIHIN VAAN



OLEN
UPEA
TYYPPI



OLEN
LUOTETTAVA



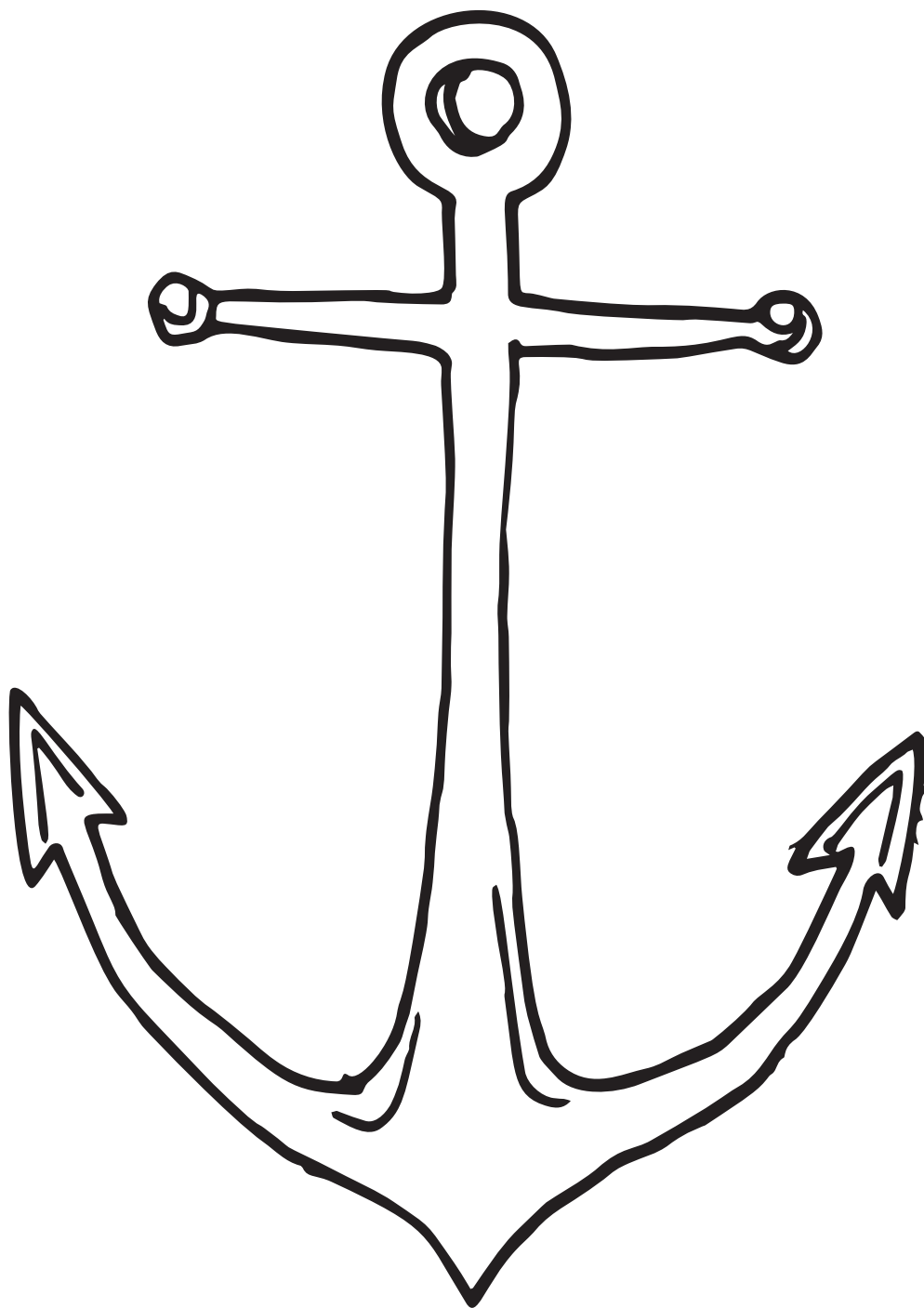
OLEN
SINNIKÄS



OLEN
AINUTLAATUINEN

TURVA-ANKKURI

MITKÄ ASIAT SINULLE TUOVAT TURVAA?
VOIT VÄRITTÄÄ ANKKURIN JA PIIRTÄÄ TAI
KIRJOITTA A SEN YMPÄRILLE TAI SISÄÄN ASIOITA,
JOTKA TUOVAT SINULLE TURVAA.



HARMITUKSET JA LOHDUTTAVAT ASIAT
MITKÄ ASIAT SINUA HARMITTAVAT?
MITKÄ ASIAT TUOVAT LOHTUA JA TURVAA?

