

Harjoitus: Tunnetaitojen vahvistus

Tavoite:

Opetat lastasi huomaamaan omia tunteitaan ja niihin liittyvää käytöstään. Opetat myös, että tunteet ilmenevät myös kehossa, tunteet vaihtelevat voimakkuudeltaan ja ne myös laantuvat ajan kanssa.

Ohje:

Katsokaa kuvakirjasta tai lehdestä ihmisten ilmeitä ja niiden viestittämiä tunteita. Valitkaa yksi tunne kerrallaan.

Käytä keskustelussa kuuntelemisen harjoituksessa oppimiasi taitoja. Lisää tietoa kuuntelemisen taidoista löytyy ohjelman työkaluja-osioista aiempaa sivulta 2: "Välitä ja kuuntele".

Tehkää harjoitus suullisesti. Jättäkää kaikki häiriötekijät, kuten puhelin, pois tilanteesta.

Kysy lapselta tunteeseen liittyen seuraavia asioita:

- Milloin sinusta on viimeksi tuntunut tältä?
- Mitä silloin tapahtui? Keskustelkaa siitä, mitä muita vaihtoehtoisia toimintatapoja tilanteessa olisi ollut. Voitte piirtää tilanteesta sarjakuvan tai näytellä sen nukeilla, leluilla tai pehmoilla.
- Mitä tuolloin teki mieli tehdä?
- Missä kohtaa ja millä tavoin tunne tuntui kehossa?
- Kuinka voimakas tunne oli? Arvioikaa tunnetta asteikolla 0–10.
- Mitä olisit silloin tarvinnut?