



**Mä oon oppinu,
että mä oon ihana!**

**Tunnetaitojen tukeminen
varhaiskasvatustyössä**

Anne-Mari Jääskinen

Tunnetaitokouluttaja,
Tunne- ja taideterapiaohjaaja

www.tunnejataida.fi

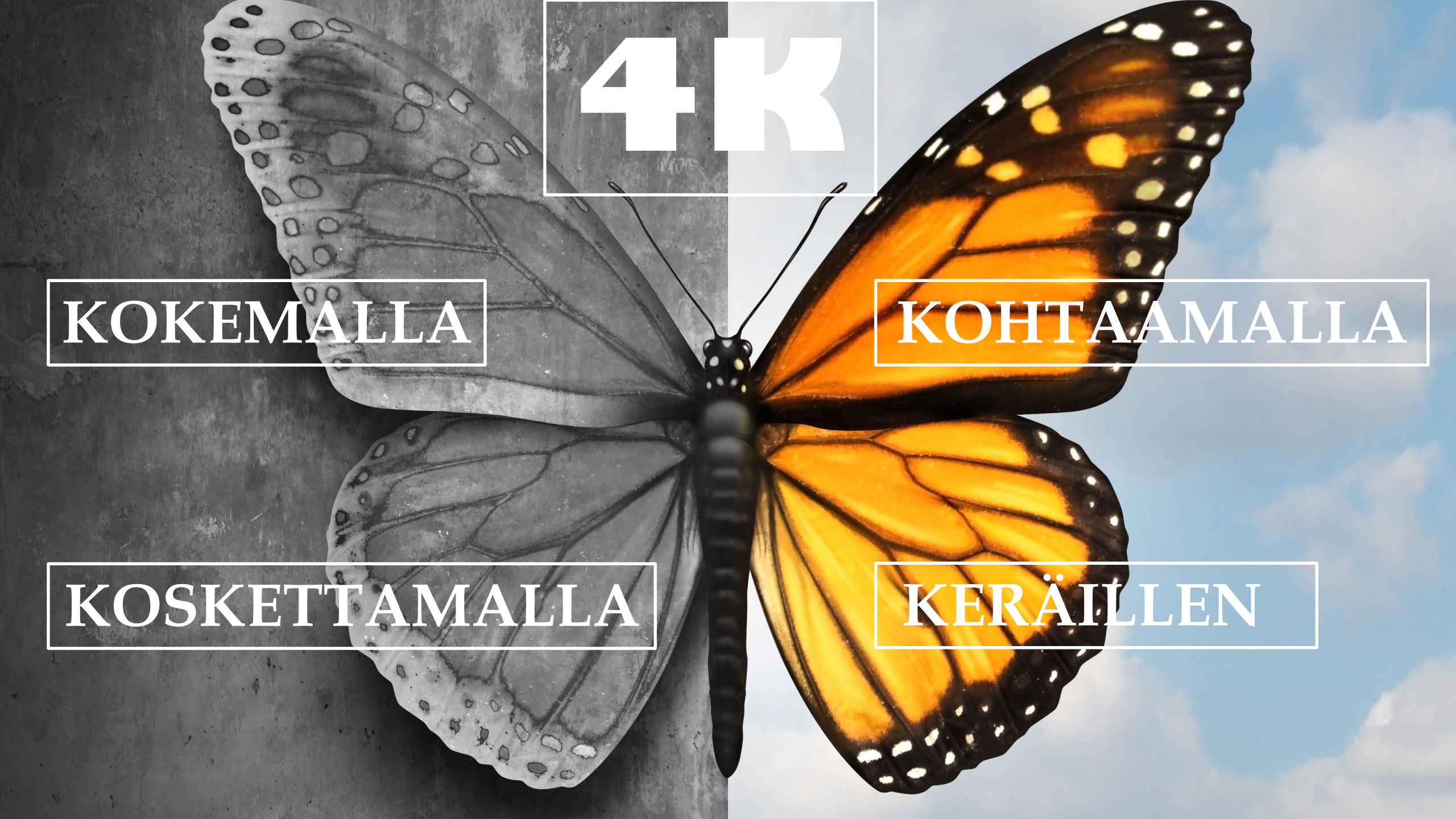
Kirjat
kasvattajalle
ja nuorelle



**"Jos ei vois
puhua,
vois silti
maalata."**

Miten ja millaisessa
ympäristössä sinä
luontaisimmin
ilmaiset tunteitasi?

Millaisille ihmisille
turvallisimmin
uskoudut tunteistasi?



4K

KOKEMALLA

KOHTAAMALLA

KOSKETTAMALLA

KERÄILLEN

Butterfly

A **butterfly** is a mainly day-flying insect of the order Lepidoptera, the butterflies and moths. Like other holometabolous insects, the butterfly's life cycle consists of four parts: egg, larva, pupa and adult. Most species are diurnal. Butterflies have large, often brightly coloured wings, and conspicuous, hovering flight.

Mitä tunteetaidot ovat?

Tunnetaitoihin sisältyy tunteen

Tunnistaminen ► Sietäminen ► Säättely ► Ilmaiseminen ► Käsittely/Purkaminen

johtaa

VOIMAANTUMISEEN

Hyvät tunteetaidot seuraavat voimavarana läpi elämän,
itsetuntemuksesta ihmissuhteisiin,
oppimisesta terveyteen ja elämän valintoihin.

TUNNETAIDOT = Miten kohtaan sitä, mitä minussa ja ympärilläni tapahtuu?



Miten tunnetaitoja opitaan?

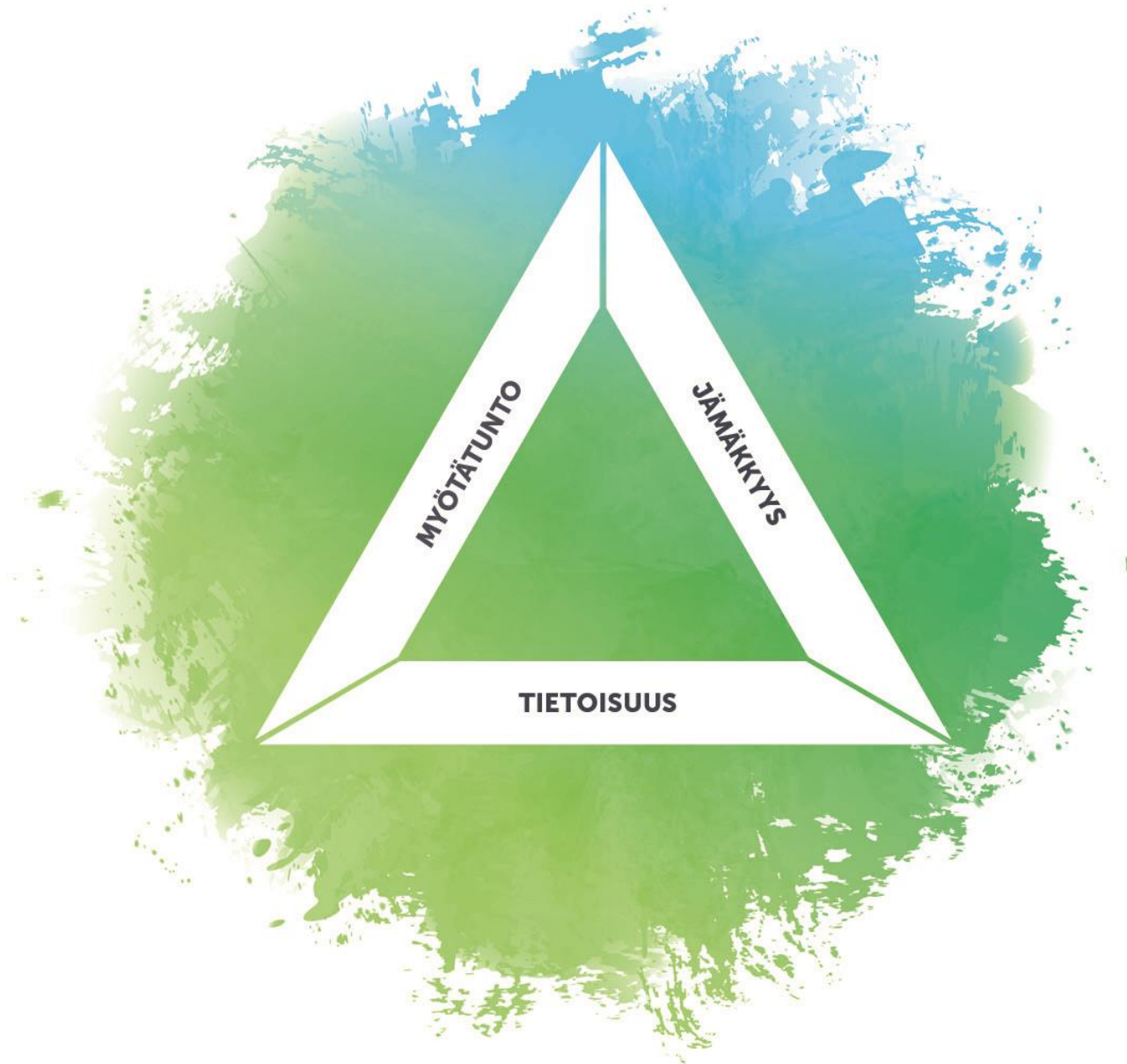
Tavoitteellisessa tunnetaitojen tukemisessa on kyse kokemuksellisesta ja turvallisesta harjoittelusta ohjatusti eri menetelmiä ja aistikanavia hyödyntäen.

TUKEMISEN MENETELMIÄ

- ▶ Keholliset harjoitteet (tunnekehoyhteyden vahvistaminen)
- ▶ Hengitysharjoitukset
- ▶ Tietoisuusharjoitukset (keho ja ajatukset)
- ▶ Luova tunnetyöskentely (itsensä ilmaisu luovuuden kautta)
- ▶ Mielikuvat ja sadut, tarinat
- ▶ Myönteinen kosketus
- ▶ Liike ja toiminnallisuus
- ▶ Tilanneharjoitukset
- ▶ Pohdinta ja keskustelu
- ▶ Havainnollistaminen

MYÖTÄTUNTO JA PÄÄTTÄVÄISYYS
ovat tärkeimmät työkalut tunnetaitoja opeteltaessa!

Tärkeimmät työkalut tunteiden kanssa





Tunnetaitoinen kasvatustyö arkitasolla

- Pääpaino kasvokkain tapahtuvalla vuorovaikutuksella
- Konfliktitilanteiden avaaminen tunne- ja tarvetasolle
- Itseilmaisuun rohkaisu myös luovin ilmaisukeinoin
- Viikottaiset tunnetaitohetket eri menetelmin
- Kehollisia ja tietoisuusharjoituksia päivittäin
- Päivittäin mahdollisuus vapaaseen leikkiin ja sosiaalisuuteen turvallisesti
- Tunteet sallitaan ja hyväksytään, niistä puhutaan
- Saduissa ja opetuksessa tunnesanastoa ja -teemoja
- Ongelma -ajattelusta taitojen opettelemiseen
- Tunnetaidot tiedostetaan pohjaksi kaikelle oppimiselle
- Tunnetaitavat aikuiset ja henkilökunnan hyvinvointi

1. Hengitä

- kasvata väliä ja yhteyttä

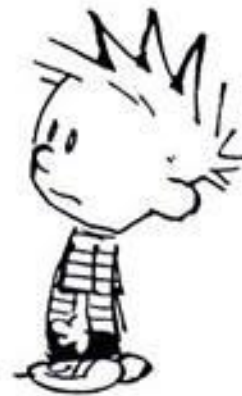
2. Myötätunnon käsi

– lisää turvaa

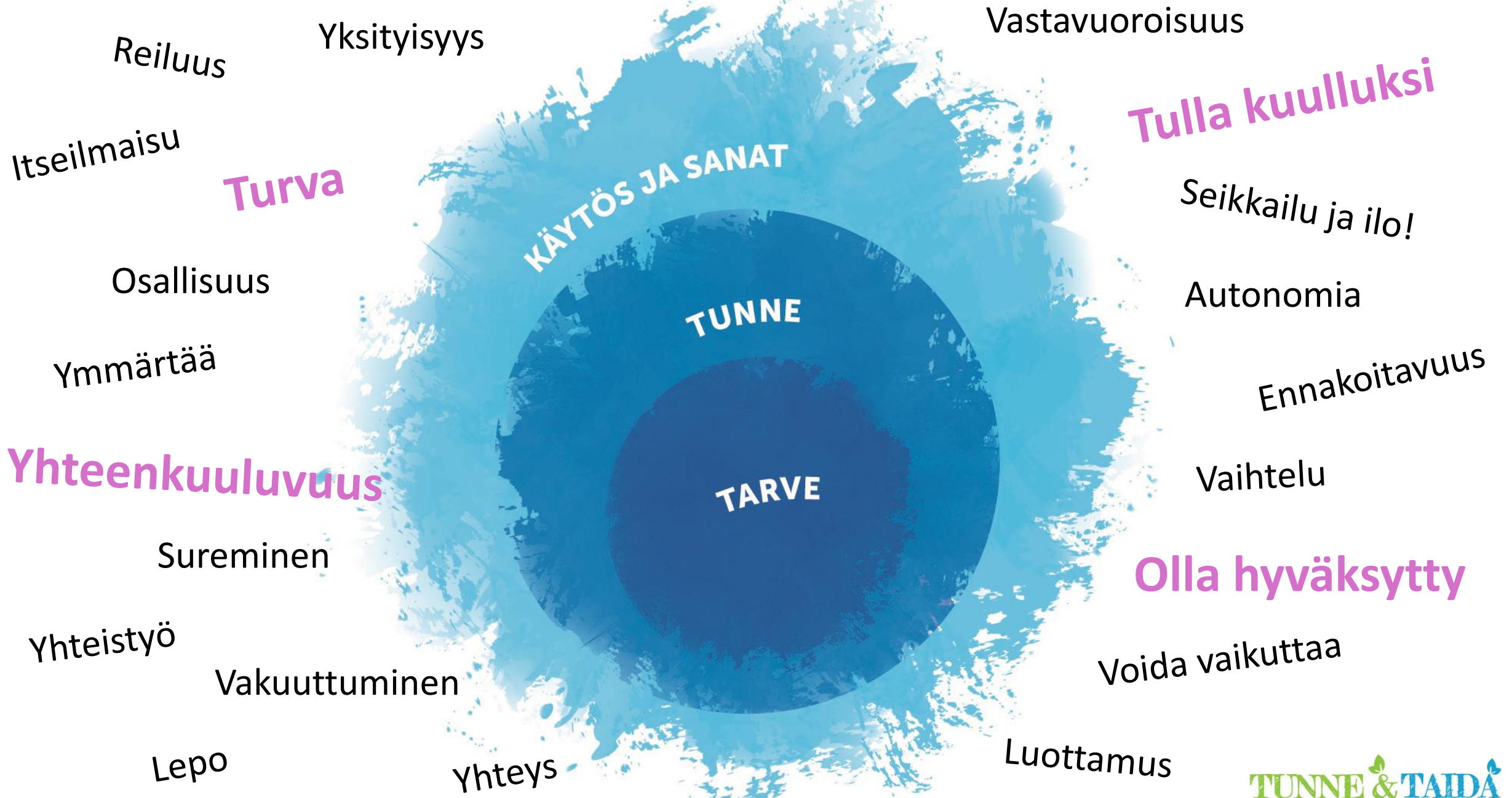
3. Aktivoi etuotsalohko

- sanoita tunne ja aktivoi rauhoittumisjärjestelmä





Käyttäytyminen on strategia
tarpeen täyttämiseksi



Ihminen haluaa olla rakastettu.
Sen puuttuessa ihailtu.
Sen puuttuessa pelätty.
Sen puuttuessa ylenkatsottu ja
inhottu.

Ihminen haluaa herättää toisissa
jonkinlaisia tunteita.

Sielu jäätyy tyhjiössä ja haluaa
yhteyttä toisiin hinnalla millä
hyvänsä.

Hjalmar Söderberg





*Iloa, myötätuntoa ja
päättäväisyyttä tunteiden
kohtaamiseen ja
tunnetaitojen tukemiseen!*



tunnejataida



Tunne&Taida

Anne-Mari Jääskinen

Tunne ja Taida Oy

anne-mari@tunnejataida.fi

041 435 0000

tunnejataida.fi



KIITOS!

TUNNE & TAIDÄ