



HEIDI JALONEN

Milt tundu?

Tunnetaitomateriaali perheiden kanssa tehtävään työhön Rauman seurakunnassa

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2022

Tekijä(t) Jalonen, Heidi	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä syyskuu 2022
	Sivumäärä 26	Julkaisun kieli suomi
Julkaisun nimi Milt tundu? - Tunnetaitomateriaali perheiden kanssa tehtävään työhön Rauman seurakunnassa		
Tutkinto-ohjelma Sosionomi AMK		
Tiivistelmä <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä seurakunnan perheiden kanssa tehtävään työhön sopiva tunnetaitomateriaali. Opinnäytetyön tilaajana oli Rauman seurakunta ja kohderyhmäksi valikoitui perheet, joissa on yli 5-vuotiaita lapsia.</p> <p>Perheenjäsenet ovat usein lapselle tärkeimpiä ihmisiä hänen elämässään. Heiltä lapsi mallintaa ja oppii paljon kaikenlaista. Lapsena opittu malli tunteiden käsittelyssä ja ilmaisussa vaikuttaa paljon myös aikuisuudessa. Tunnetaidoissa voi kuitenkin kehittyä koko elämän ajan, joten aikuisenkaan ei ole myöhäistä niitä harjoitella.</p> <p>Perhe on systeemi, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen, kuten vanhempien hyvinvointi vaikuttaa lapseen ja päinvastoin. Lapsi tarvitsee perheen, jossa kaikki tunteet ovat sallittuja ja niistä keskustellaan. Tunteiden tunnistamisessa lapsi tarvitsee tukea aikuiselta, joka voi auttaa esimerkiksi sanoittamalla niitä. Vaikka kaikki tunteet ovat sallittuja, täytyy niitä oppia näyttämään tai purkamaan sellaisilla tavoilla, että ihmiset tai ympäristö eivät vahingoitu. Tässäkin aikuisen tuki ja malli voi olla tarpeen.</p> <p>Tunnetaitomateriaali rakentui seitsemän kerran kokonaisuudeksi, joista jokaisessa on oma teemansa, Tuokioissa tunteita käsitellään turvallisesti ryhmässä monin eri keinoin. Tunnetaitomateriaali on tehty Rauman seurakunnan työntekijöiden käyttöön ja he voivat käyttää sitä haluamallaan tavalla. Pidin Rauman seurakunnan varhaiskasvatuksen työntekijöille iltapäivän mittaisen perehdytyksen materiaaliin.</p> <p>Opinnäytetyöni tavoitteena ja tarkoituksena oli lisätä perheiden hyvinvointia parantamalla heidän tunnetaitojaan ja perheen sisäistä vuorovaikutusta sekä tuottaa seurakunnan työntekijöille käyttökelpoista materiaalia perheiden kanssa tehtävään työhön.</p>		
Avainsanat Perhe, perhesysteemi, tunteet, tunnetaidot, voimavarat, vuorovaikutus, mentalisaatio		

Author(s) Jalonen, Heidi	Type of Publication Bachelor's thesis	Date September 2022
	Number of pages 26	Language of publication: Finnish
Title of publication Milt tundu? – A material for practising emotional skills with families in the Rauma Parish		
Degree programme Bachelor of Social Services		
Abstract <p>The purpose of this functional thesis was to make an emotional skills material suitable for work with the families of the congregation. The thesis was commissioned by Rauma Parish and the target group was families with children over five years of age.</p> <p>Family members are usually the most important people in child's life. From them, the child learns and copies much. The pattern of processing and expression of emotions learned as a child also contributes a great deal in adulthood. However, emotional skills can develop throughout life, so it is not too late for an adult to practice them.</p> <p>The family is a system where everything affects everything, just like the well-being of the parents affects the child and vice versa. The child needs a family where all emotions are allowed and discussed. When it comes to recognizing emotions, a child needs support from an adult who can help, for example, by naming them. Although all emotions are allowed, one must learn to show or disassemble them in ways that do not harm people or the environment. In this adult support and model may be necessary as well.</p> <p>Emotional skills material has seven meetings, each with its own theme. There emotions are learned and practised safely in the group in many ways. The emotional material is made for the use of Rauma parish workers, and they have the right to use it as they wish. I gave the early childhood education workers of Rauma parish an afternoon orientation to the material.</p> <p>The aim and purpose of my thesis was to increase the well-being of families by improving their emotional skills and interaction, and to produce material for church workers who work with families.</p>		
Keywords Family, emotions, emotion skills, interaction, mentalization, resources		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	6
2.1 Toimeksiantaja	6
2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö	6
2.3 Perusteita aiheen valinnalle.....	7
2.4 Työn tavoite	8
2.5 Opinnäytetyön prosessi	9
2.5.1 Tunnetaitomateriaalin tekeminen	10
3 PERHE	11
4 TUNTEET.....	12
4.1 Tunteiden luokittelua	13
5 TUNNETAIDOT	14
5.1 Tunnetaitojen kehittyminen ja ympäristön vaikutus tunnetaitoihin.....	14
5.1.1 Aikuisen rooli lapsen tunnetaitojen kehittämisessä.....	16
6 VUOROVAIKUTUS	17
6.1 Vuorovaikutus perheessä	17
7 MENTALISAATIO	19
8 MILT TUNDU? -TUNNETAITOMATERIAALI PERHEIDEN KANSSA TEHTÄVÄÄN TYÖHÖN RAUMAN SEURAKUNNASSA.....	20
8.1 Johdantoa tunnetaitomateriaaliin	20
8.2 Ensimmäinen kerta: Luominen, ilo, tyytyväisyys ja lepo	21
8.3 Toinen kerta: Mooses kaislakorissa, suru, lohdutus ja hiukan iloakin.....	21
8.4 Kolmas kerta: Jeesus myrskyssä, pelko ja rohkeus.....	22
8.5 Neljäs kerta: Laupias Samarialainen, empatia, toisten tunteet ja auttaminen ..	22
8.6 Viides kerta: Tuhlaajapoika, anteeksipyyttäminen ja -antaminen, katumus ja huono omatunto	22
8.7 Kuudes kerta: Jeesus temppelissä, kiukku ja viha	22
8.8 Seitsemäs kerta: Tunteiden kertaus, meidän perhe, haaveet	23
9 POHDINTA	23
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Perhe on yleensä lapselle läheisin ja tärkein yhteisö. Lapsen hyvinvoinnin perusta on Lea Pulkkinen (2022, s.286) mukaan läheisissä ihmissuhteissa. Uskon, että lapsen hyvinvointiin voi vaikuttaa parhaiten vaikuttamalla koko perheen hyvinvointiin. Perhesysteemissä jokainen perheenjäsen vaikuttaa toisiinsa. Perheessä lapsi oppii ja mallintaa monenlaista, myös vuorovaikutuskulttuuria ja tunnesäätelyä. Erna Törmälehdon väitöskirjan (2021, s.90) tutkimuksen mukaan lasten tunnetilojen tunnistaminen on kuitenkin haasteellista lapsen arjessa mukana oleville aikuisille. Lapsen ja aikuisen välinen avoin vuorovaikutussuhde on edellytys lasten sisäisten tunnetilojen tunnistamisessa, minkä vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota hyvän vuorovaikutussuhteen rakentamiseen (Törmälehto, 2021, s.6). Mielestäni on siis perusteltua ottaa koko perhe mukaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun.

Toiminnallisen opinnäytetyöni aiheena oli tehdä tunnetaitomateriaali perheiden kanssa tehtävään työhön Rauman seurakunnassa. Tarve tunnetaitomateriaalille heräsi työelämästä: seurakunnassa perheiden kanssa tehtävän työn tarpeisiin sopivaa valmista tunnetaitomateriaalia ei tuntunut löytyvän. Rauman seurakunnalle tekemäni tunnetaitomateriaali koostuu kiinteälle perheryhmälle suunnitelluista seitsemästä kokoontumiskerrasta, mutta materiaalia voi hyödyntää monenlaisessa perheiden kanssa tehtävässä työssä muokkaamalla materiaalia tai valikoimalla sopivia osioita. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt tunnetaitomateriaali jää Rauman seurakunnan työntekijöiden käyttöön. Opinnäytetyöhön kuului myös Rauman seurakunnan varhaiskasvatuksen työntekijöiden perehdytystä tunnemateriaaliin.

Tunnetaitomateriaalin tavoitteena on lisätä perheiden hyvinvointia tukemalla heitä tunnetaidoissa ja vuorovaikutustaidoissa. Tuokioissa tehtävien harjoitteiden ja kotitehtävien avulla myös perheenjäsenten mentalisaatiokyky voi parantua ja osallistujat saattavat löytää uusia voimavaroja. Tunnetaitomateriaalin suunnittelussa on huomioitu seurakunnan tavoite ja strategia.

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

2.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Rauman seurakunta. Evankelisluterilaisessa Rauman seurakunnassa on noin 30 000 jäsentä (Rauman seurakunta, n.d). Rauman seurakunnassa työskentelee paljon vakituisia ja määräaikaisia työntekijöitä eri tehtävissä diakoniatyössä, hautausmaatyössä, kiinteistöpuolella, kirkkoherranvirastossa, kirkkomusiikin parissa, lähetystyössä, nuorisotyössä, papistossa, perheasiain neuvottelukuksessa, talous- ja henkilöstöasioiden parissa, varhaiskasvatuksessa ja viestinnässä.

Rauman seurakunnan kasvatuksen alaan kuuluvat varhaiskasvatus ja nuorisotyö. Varhaiskasvatuksessa työskentelee lastenohjaajia ja varhaiskasvatuksen ohjaaja eli lastenohjaajien lähiesimies. Nuorisotyön työntekijöihin kuuluvat nuorisotyönohjaajat ja johtava kasvatuksen ohjaaja, joka on myös koko kasvatuksen esimies. Koko kasvatuksen ala tekee jonkun verran työtä perheiden parissa tai ainakin yhteistyössä heidän kanssaan. Eniten ja varsinaista perheiden kanssa tehtävää työtä tehdään varhaiskasvatuksen puolella.

2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyöni aiheena oli tehdä materiaalia tunteiden käsittelyyn perheiden kanssa Raamatun kertomuksien avulla sekä perehdyttää Rauman seurakunnan varhaiskasvatuksen työntekijät materiaalin käyttöön. Tunnetaitomateriaalin kohderyhmäksi kohdistui perheet: vanhemmat ja lapset noin 5-vuotiaasta alkaen. Tarkoituksena oli alun alkaenkin tehdä materiaalista seurakunnan monenlaisille perheryhmille sopiva ja mukautettava materiaali.

Materiaalin valmistuttua pidin Rauman seurakunnan varhaiskasvatuksen työntekijöille perehdytysiltapäivän, jolloin perehdyttiin yhdessä tunnetaitomateriaaliin. Osallistujilta keräsin palautetta ja saadun palautteen perusteella olisin tarvittaessa vielä muokannut tunnetaitomateriaalia paremmin palvelevaksi.

2.3 Perusteita aiheen valinnalle

Näin digiaikakautena kommunikaatio- ja tunnetaidoissa on enenevässä määrin haasteita. Nämä näkyvät mm. yhä nuorempien masennuksena, ahdistuksena ja käytöksen ongelmina. Lapsilla esiintyvät mielialahäiriöt vaikuttavat vahvasti heidän arkielämäänsä ja haittaavat normaalia kehitystä (Kumpulainen ym., 2019, s. 294.) Kun lapset saavat työkaluja itsesäätelynsä tueksi, saavat he perustaitoja, joita he tarvitsevat elämässä ja oppimisessa (Unicef, 2019).

Nykyään on vallalla systeeminen näkemys myös perhetyössä. Tämä tarkoittaa sitä, että perheen ajatellaan olevan vuorovaikutusjärjestelmä, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. (Rönkkö ym., 2010, s. 92.) Perheenjäsenet ovat yleensä lapsen elämässä tärkeimpiä ihmissuhteita, ja perheeltä lapsi mallintaakin ja oppii paljon kaikenlaista. Tätä sanotaan sosiaalisesti oppimiseksi. (Segrin ym., 2005, s. 314.) Tämän vuoksi koen erittäin tärkeäksi, että tunne- ja vuorovaikutustaitoja ei harjoittele vain lapsi, vaan koko perhe.

Olen aiemmin käynyt muutaman lasten tunnetaitoihin liittyvän koulutuksen. Näitä ovat Tunnemuksu ja Mututoukka- tunnetaito-ohjaajakoulutus sekä Fun Friends tunnetaito-ohjaajakoulutus. Erityisesti Tunnemuksu-materiaalia olen käyttänyt työssäni alle kouluikäisten kanssa paljon ja olen kokenut sen hyödylliseksi lasten kanssa. Kuitenkin nykyään on tullut seurakunnankin varhaiskasvatukseen erilaisia vaatimuksia mm. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2022) myötä. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus, 2022, Luku 2.7.3), joka on ns. varhaiskasvatuksen ohjeet, on tunnetaitojen opettelu sisällytetty kohdan ”itsestä huolehtiminen ja arjen taidot” alle. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus, 2022, Luku 2.4) arvopohja-kohdassakin lukee, että terveelliseen ja kestävään elämäntapaan kuuluu tarjota lapsille mahdollisuuksia harjoitella tunnetaitoja.

Uusia tunnetaitomateriaaleja tulee jatkuvasti, mutta ne eivät kuitenkaan palvele mielestäni parhaalla tavalla seurakunnan päivä- tai varsinkaan perhekerhoissa ja -toiminnassa. Rauman seurakunnan strategiassa lukee yhtenä tavoitteena kristinuskon opettaminen (Rauman seurakunta, 2019). Seurakunta toteuttaa kristinuskon opetuksella Raamatun Lähetyskäskyä. Lastenohjaajan työssä odotetaan noudatettavan mm. Varhaiskasvatussuunnitelmaa sekä seurakunnan strategiaa ja tavoitteita. Tämän vuoksi

tunnetaitomateriaali, joka on suunnattu juuri seurakunnalle, sen tavoitteita tukemaan, on erittäin tervetullut. Vaikka seurakunnan työntekijät esim. lastenohjaajat ja nuorisotyönohjaajat varmasti ryhmiensä kanssa käyvät läpi tunnetaitoja, myös Raamatun kertomusten yhteydessä aika ajoin, juuri siihen tarkoitettu kattava materiaali mielestäni puuttuu. Varsinkaan juuri perheille suunnattua materiaalia ei tunnu löytyvän. Opinnäytetyönä tuottamani materiaali olisi vastaus tähän tarpeeseen.

Lisäksi haluan perustella aihevalintaani ja sen tärkeyttä viime vuonna valmistuneen väitöskirjan tutkimuksen avulla. Erna Törmälehdon (2021, s. 90) tutkimuksen tulos kertoo, että vanhemmilta jää lasten tunnetiloja tunnistamatta. Vanhemmat eivät tunnustaneet lasten rauhatonta tai ahdistavaa oloa, kun ahdistava olo ilmeni sisäisenä, vaikeasti tunnistettavana tunnetilana, eikä näkynyt selkeästi lasten käyttäytymisessä. Lasten sisäisten tunnetilojen tunnistaminen edellyttää lapsen ja aikuisen välistä avointa vuorovaikutussuhdetta. Elleivät lapset rohkaistu kertomaan tunteistaan, saattaa lasten paha olo jäädä aikuisilta tunnistamatta. (Törmälehto, 202, s.6.) Eli tämän tutkimuksenkin vuoksi on mielestäni erittäin perusteltua tukea perheitä tunnetaidoissa sekä perheen sisäisissä vuorovaikutustaidoissa.

Perustelut opinnäytetyöni aiheen valinnalle ovat siis tunnetaitojen tärkeys ihmisen elämässä, perheiden tukeminen sekä seurakunnan perhetyön tarpeisiin tehdyn tunnetaitomateriaalin puuttuminen. Tunnetaidot, lapset ja perheet ovat aina olleet sydäntäni lähellä. Siksi halusin opinnäytetyöniinkin liittyvän niihin. Koen, että tunnetaitojen harjoittelu perheiden kanssa on tärkeää ennalta ehkäisevää lastensuojelu- ja mielenterveystyötä. Opinnäytetyön teoriaosuudet tunteista ja tunnetaidoista tukevat myöskin perheille suunnatun tunnetaitomateriaalin tärkeyttä.

2.4 Työn tavoite

Opinnäytetyöni tavoitteena ja tarkoituksena on lisätä perheiden hyvinvointia parantamalla heidän tunnetaitojaan ja perheen sisäistä vuorovaikutusta sekä tuottaa seurakunnan työntekijöille käyttökelpoista materiaalia perheiden kanssa tehtävään työhön.

Tunnetaitomateriaalissa on tavoitteena tunnetaitojen harjoittelu, niissä kehittyminen, perheen sisäisten vuorovaikutustaitojen kehittyminen, voimavarojen löytäminen,

kristillinen kasvatus ja seurakunnan perhetyöhön yhtenäinen sekä monipuolinen materiaalikokonaisuus, jossa päivän teema kantaa alusta loppuun. Tunnetaitomateriaalissa oppimisen on tarkoitus toteutua yhdessä pohtimalla, keskustelemalla ja tekemällä sekä tekemällä yksilötyöskentelyä ja -pohdintaa.

2.5 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön aihe valikoitui marraskuussa 2021. Vuoden 2022 tammikuusta maaliskuuhun tein opinnäytetyön suunnitelmaa ja keräilin mahdollisia lähteitä itse opinnäytetyötä varten. Isoa osaa löytämistäni lähteistä en kuitenkaan käyttänyt opinnäytetyössäni. Helmikuusta 2022 alkaen tein tunnetaitomateriaalia tiiviisti.

Tunnetaitomateriaali tuli valmiiksi huhtikuun loppupuolella ja pidin Rauman seurakunnan lastenohjaajille perehdytysiltapäivän 4.5.2022. Osallistujia oli kymmenen. Perehdytys tunnetaitomateriaaliin sujui hyvin. Lastenohjaajat olivat kiinnostuneita ja innostuneita materiaalista. Perehdytykseen kuului lyhyesti teoriaa tunnetaidoista opinnäytetyön lähdemateriaalin avulla, tunnetaitomateriaalin läpi käyminen ja muutamien osioiden kokeilua käytännössä. Lisäksi keskustelimme vapaasti materiaalista ja lastenohjaajat saivat kysellä minulta kysymyksiä.

Perehdytysiltapäivän päätteeksi jaoin lastenohjaajille palautekyselylomakkeet, jotka pyysin palauttamaan nimettöminä minun lokerooni. Lastenohjaajat antoivat myös suullista palautetta, joka oli jokaisen kohdalla positiivista. Kirjallisia palautelomakkeita sain takaisin loppujen lopuksi vain viisi. Monet lastenohjaajista kokivat suullisen palautteen olleen riittävä, koska eivät keksineet kehittämissuhteita.

Kirjallisessa palautteessa oli yksi kysymys ja yksi täydennettävä kohta: ”1. Voisiko materiaalista olla hyötyä työssäsi? 2. Risut, ruusut ja kehitysehdotukset tekijälle: ”. Ensimmäiseen kohtaan olivat kaikki viisi vastaajaa laittaneet, että kokevat materiaalista voivan olla hyötyä työssään. Palautteissa luki myös seuraavia asioita: ” selkeä, helposti toteutettava, mielenkiintoinen ja käyttökelpoinen materiaali.”, ”Se on selkeä, helppokäyttöinen, mutta kuitenkin tuore. Hyvät Raamatunkertomukset. Hyvät tunteet.”, ”Ihana tapa opettaa perheille tunnetaitoja. Tunnetaitomateriaali on todella

onnistunut ja monipuolinen.”, ”Tämä on minusta tosi kiva paketti. Turvallinen ja positiivinen. Kaiken kattava. Ihanan osallistava. Sama ajatus, kuin itsellä, ei opetusta miten kuuluu tehdä, vaan yhteistä pohtimista ja yhdessä pähkäilyä.”, ”Materiaali vaikutti helposti käyttöönotettavalta ja monipuoliselta. Koulutus oli inspiroivaa ja herätti halun päästä kokeilemaan materiaalia käytännössä.”

Palautteista ei ilmennyt mitään kehittämisen kohteita, mutta itse huomasin vielä muutamana kirjoitusvirheen, jonka korjasin. Lisäksi muokkasin materiaaliin kehittämäni tunnepeliä siten, että tekstit olisivat helpommin luettavissa. Halusin raumalaisuuden näkyvän jotenkin tunnetaitomateriaalin nimessä. Oma Rauman giälen eli Rauman murteen osaamiseni ei ole kovin vahvaa, niin halusin varmistua nimen oikeellisuudesta. Päädyin varmistamaan sen raumalaiselta Nortamo-Seor-nimiseltä seuralta. Teoriaa kirjoittelin ja kokosin pikkuhiljaa jo kevään aikana. Rajaamista tarvittiin useaan otteeseen, mutta kesän 2022 aikana kirjoitin opinnäytetyön teoriaosuudet loppuun.

Valmis tunnetaitomateriaali tallennettiin pdf-muotoon Rauman seurakunnan varhaiskasvatuksen Sharepointiin. Lisäksi yksi kappale tulostettiin ja laitettiin kansioon välilehtien ja sisällysluettelon kera. Kansio löytyy varhaiskasvatuksen toimistosta ja on sieltä lainattavissa työntekijöille.

2.5.1 Tunnetaitomateriaalin tekeminen

Tunnetaitomateriaalin tekeminen alkoi sopivien Raamatun kertomusten etsimisellä. Niitä etsiessäni kiinnitin huomiota siihen, että ne sopivat perheille ja että niiden kanssa tulee kattavasti erilaiset tunteet käytyä läpi. Rakensin kokoontumiskerrat aina yhden kertomuksen ympärille. Ainut poikkeus oli viimeinen kokoontumiskerta, jolloin ei oteta enää uutta teemaa tai Raamatun kertomusta. Kertoja tuli yhteensä seitsemän. Vaikka tein materiaalista kokonaisuuden, mikään ei estä materiaalin eri osien käyttämistä erikseen, esimerkiksi yksittäisiin tuokioihin.

Kun kertomukset ja niiden perusteella valitut tunneteemat oli valittu, aloin työstää jokaiselle kerralle teeman mukaista toimintaa. Perusrunko jokaiselle kokoontumiskerralle on: 1. Alun yhteinen kokoontuminen ja kuulumiset. 2. Päivän Raamatun-

kertomus luettuna tai havainnollistettuna esim. nukkejen tai kuvien avulla. 3. Aikuis-
ten ja lasten työskentelyä yhdessä ja/tai erikseen. 4. Lopuksi yhteinen työskentely /
kooste / rentoutus ja lopetus yhdessä.

Jokaisella kokoontumiskerralla on siis yhteinen alku kuulumisten ja Raamatunkerto-
muksen äärellä. Siinä välissä on sitten, teemasta ja tekemisestä riippuen, yksilö- tai
ryhmätehtäviä, joko aikuiset ja lapset erikseen tai yhdessä. Lopuksi kokoonnutaan
vielä yhteen. Joka kerran päätteeksi perheille annetaan kotitehtävä. Kotitehtävä voi
olla yksilötehtävä tai koko perheen kanssa tehtävä, riippuen kerrasta.

Jokainen ryhmä on erilainen ja työskenteleekin omaa tahtiaan. Pyrin toiminnan suun-
nittelussa tekemään joka kerrasta aina yhden kokonaisuuden, mutta ryhmän vetäjän
vastuulla on miettiä sopivatko kyseiset tehtävät juuri sille ryhmälle. Ohjaaja voi rau-
hassa lisätä tehtäviä, jättää jotain väliin tai muokata kaikkea ryhmälle tai itselleen so-
pivammiksi. Materiaalin loppuun laitoin linkkivinkkejä ja tekemäni tunnemuistipelin,
joista käyttäjät voisivat hyötyä.

Olen merkinnyt perusrungon eri toiminnot väreihin, sen mukaan, onko kyseessä Raama-
tun kertomus, rentoutushetki, koko porukan yhteistä toimintaa, lasten toimintaa tai ai-
kuisten toimintaa. Näin eri osioiden hahmottaminen on helpompaa.

3 PERHE

Lapsen hyvinvoinnin perusta on läheisissä ihmissuhteissa, joihin useimmiten kuuluvat
perheenjäsenet (Pulkkinen, 2022, s. 286). Perhettä on vaikea määritellä, koska yhtä
oikeaa ja kaikkea kattavaa määritelmää ei ole. Tilastokeskuksen (n.d.) määritelmä per-
heelle on: ” Perheen muodostavat yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat tai pari-
suhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsi-
neen sekä avio- ja avopuolisot sekä parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, joilla ei ole
lapsia.” Tämä ei kuitenkaan mielestäni kata kaikkia perheitä.

Perhettä voi yrittää määritellä eri tavoin, myös perheenjäsenten roolien, perhesuhteiden tai perheenjäsenten tehtävien avulla. Tämäkään ei ole yksiselitteistä ja kuitenkin loppujen lopuksi perhe on aina enemmän kuin jäsenten roolit tai ryhmä ihmisiä, jotka suorittavat tiettyjä tehtäviä toisilleen. (Segrin ym., 2005, s. 7–10.)

Suomalaiset perheet ovat nykyään monimuotoisia. Perheiden moninaisuuteen voidaan ajatella kuuluvan Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan esimerkiksi ydinperheet (äiti, isä ja lapset), monikkoperheet, eri kulttuuritaustoista tulevat tai usean kulttuurin perheet, adoptioerheet, sijaisperheet, sateenkaariperheet, vammaisten lasten tai vanhempien perheet, yksinhuoltajien perheet sekä uusperheet. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2022.) Henkilökohtaisesti ajattelen perheen olevan jokaisen itsensä määrittelemä, ei sukulaisuuden tai asuinjärjestelyjen.

Perheen yksi tehtävistä on kehittää yksilön kykyä elää yhdessä erilaisten ihmisten kanssa. Yksilön kyky elää laajemmissa yhteisöissä kehittyy perheyhteyden pohjalta. (Puolimatka, 2011, s. 298.) Monet perheet jakavat yhdessä todella paljon asioita, kuten arkiaskareet, surut, ilot, leikit ja tavaroitakin. Perheessä vanhemman tärkein tehtävä on lapsen elämänehtojen turvaaminen. Tämä sisältää monenlaisia asioita, kuten lapsen tarpeista huolehtiminen, rakastaminen, kasvattaminen ja erilaisten asioiden opettaminen lapselle. (Mielenterveystalo, n.d, Perhe ja vanhemmuus.)

Tämän opinnäytetyön tuotos on suunnattu lapsiperheille, joihin kuuluu vähintään yksi yli 5-vuotias lapsi sekä vähintään yksi vanhempi tai muu lapsen kanssa arkea elävä aikuinen. Eli tässä opinnäytetyössä käytän välillä pelkästään termiä perhe, vaikka tarkoitan lapsiperhettä tai muuta tähän verrattavaa kokoonpanoa.

4 TUNTEET

Tunne voidaan määritellä kohtalaisen lyhytkestoisena keskushermoston tilana, jonka laukaisee jokin muisto tai ympäristön ärsyke ja joka säätelee joukkoa monimutkaisia muutoksia esimerkiksi yksilön käyttäytymisessä, ajattelussa ja kehossa (Suomen

psykologinen seura, 2019). Tunteet aiheuttavat ihmisessä fysiologisia reaktioita ja voivat näkyä ulospäin esimerkiksi ilmeissä, pään tai silmien liikkeissä, asennoissa, eleissä, puheessa ja äännähdyksissä (Nurmi ym., 2014, Luku Tunne-elämän ja sosiaalisen käyttäytymisen kehitys). Tunteet ovat meissä syystä: selviytymistä varten. Tunteet virittävät elimistöä ja ohjaavat meitä toimimaan eri tilanteiden vaatimalla tavalla. (Opetushallitus, n.d., kohta 1.4.)

Tunteiden ilmaisemiseen vaikuttavat ihmisen luonne, temperamentti ja vireystila. Eniten kuitenkin vaikuttaa lapsuudessa opittu malli. Hienoa on, että aikuisenakin voi kuitenkin vielä kehittää omia tunnetaitojaan. (Terävä, 2018.) Tunnetaidot siis kehittyvät ja muuttuvat iän myötä, ja niihin vaikuttavat yksilön biologiset tekijät, ympäristö, elämäntapahtumat ja itsetuntemuksen kehitys (OECD, 2020, luku 4).

Jokainen ihminen kohtaa päivittäin erilaisia tunteita ja tuntemuksia. Ei ole helppoa tai yksiselitteistä tunnistaa tunteita tai nimetä ja erotella niitä toisistaan. Monet tutkijat ovatkin luokitelleet tunteita eri tavoin. Tunteita voi tunnistaa ja erotella toisistaan esimerkiksi ilmeiden, kehollisten tuntemusten ja yksilöllisen kokemuksen perusteella (Suomen psykologinen seura, 2019). Lähtökohtaisesti tunteet ovat ihmiselle toimintakykyä edistäviä mekanismeja. Sillä millaisia tunteita yksilö kokee elämässään ja miten hän säätelee tunteita, on selkeästi vaikutusta hänen hyvinvointiinsa. (Nummenmaa, 2010, s. 204.)

4.1 Tunteiden luokittelua

Riippuen määrittelijästä, perustunteiden tarkka lukumäärä saattaa hiukan vaihdella (Suomen psykologinen seura, 2019). Opetushallituksen Tunteesta tunteeseen –Tunnetaitojen oppimateriaalin (Kohta 1.3) mukaan perustunteiksi voidaan luokitella ilo, suru, viha, pelko, inho ja hämmästyminen. Perustunteilla on usein jokin kohde ja ne koetaan siinä hetkessä. Perustunteiden lisäksi on myös erilaisia mielialoja. Mielialoja voivat olla, esimerkiksi huolestuneisuus, surumielisyys tai tyytyväisyys. Tyypillistä on, että mieliala on pitkäkestoinen tunnetila ja sillä ei ole selkeää kohdetta. (Opetushallitus, kohta 1.3.)

Ihmisellä voi myös olla taipumuksia tuntea tietyllä tavalla eli tällaista sanotaan affektiiviseksi luonteenpiirteeksi. Tällaisia affektiivisiä luonteenpiirteitä voivat olla esimerkiksi kateellisuus tai ujous. Sosiaalisiksi tunteiksi voidaan laskea esimerkiksi häpeä, syyllisyys, välittämisen tunne, hoivaamisen halu ja velvollisuuden tunne. (Opetushallitus, kohta 1.3.)

Osaa tunteista voidaan tarkastella myös vastakohtapareina, mutta niiden nimeäminen ei ole kiistatonta. Tunnevastakohtia voidaan ajatella olevan esimerkiksi mielihyvä ja mielihäpe, rohkeus ja pelko, ilo ja suru, rakkaus ja viha, onni ja tuska sekä levollisuus ja levottomuus. (Opetushallitus, kohta 1.3.)

5 TUNNETAIDOT

Tunnetaidot tarkoittavat sitä, miten ihminen toimii tunteidensa kanssa. Tunnetaitoja ovat esimerkiksi omien tunteiden tunnistaminen ja niiden sanoittaminen, eri tunteiden sietäminen, tunteiden säätely ja ilmaiseminen sekä tunteiden käsitteleminen ja purku. Se, millä tavoin ihminen toimii tunteidensa kanssa, vaikuttaa myös hänen ihmissuhteisiinsa. (Terävä, 2018.)

Hyvät tunnetaidot eivät merkitse sitä, että osaa aina käyttäytyä hillitysti. Jokainen meistä on inhimillinen olento ja on normaalia, ettei aina osaa hillitä tunteitaan. Tärkeää olisikin olla tietoinen omista tunteistaan ja sallia erilaiset tunteet. (Terävä, 2018.)

5.1 Tunnetaitojen kehittyminen ja ympäristön vaikutus tunnetaitoihin

Jo varhain lapsi ilmaisee tunteitaan itkemällä ja hymyilemällä. Ensin tunteista erottuu vain ääripäät eli hyvä ja paha olo. Kehittymisen ja oppimisen edetessä lapsi alkaa ilmaista myös tyytyväisyyttä, iloa, arastelua, pelkoa ja muita erilaisia tunnesävyjä. (Opetushallitus, kohta 3.1.) Tunteet rakentuvat askeleittain, kun lapsi on vuorovaikutuksessa toisten kanssa (Opetushallitus, kohta 1.1).

Aito vuorovaikutus kasvattajansa kanssa kehittää lapsen tunne-elämää. Lapsi oppii tunnistamaan tunteitaan, kun hän elää välittömässä tunnesuhteessa kasvattajaansa. (Puolimatka, 2010, s. 310.) Jotta lapsi voi oppia tunnistamaan omia tunteitaan, tarvitsee hän läheisen kiintymyssuhteen aikuiseen, joka on kosketuksissa omiin tunteisiinsa ja rakastaa lasta ehdoitta. Ellei tämä aikuinen reagoi lapsen tunteisiin, lapsi ei saa tunteilleen vastakaikua. Näin ollen lapsi ei tule tunteistaan tietoiseksi ja tämä estää tunteiden syventymistä ja kehittymistä. (Puolimatka, 2010, s. 312–313.) Lasten tunnekasvattaminen voi olla vaikeaa, jos kasvattajan omat tunnetaidot ovat puutteelliset (Terävä, 2018).

Ihminen peilaa itseään toisista ihmisistä (Opetushallitus, kohta 3.1). Erityisesti kasvattajaansa peilaten, lapsi muodostaa käsitystä siitä, millainen hän on. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2021). Lapsen ja hänen läheistensä välinen vuorovaikutus erilaisissa tilanteissa ohjaa lapsen tunteiden heräämistä, miten hän tunteitaan ilmaisee ja miten hän oppii niitä tunnistamaan ja säätelemään. (Kuikka ym., 2017, s.5.) Vanhemmuus vaikuttaa koko lapsuuden ajan merkittävästi lasten sosiaaliseen ja emotionaaliseen kehitykseen. Tämä voi näkyä mm. lasten koulumenestyksessä, kaverisuhteissa, tunteiden ja käyttäytymisen hallinnassa. (The Pennsylvania State University, 2018, s.5.)

Tunteen tunnistaminen ja sen nimeäminen kulkevat käsikädessä. Ne yhdessä antavat tilaisuuden muuttaa omaa toimintaa esimerkiksi, kun oikein ärsyttää. (Kuikka ym., 2017, s.8.) Tunteiden säätelyyn ei saisi kuulua tunteiden tukahduttamista, vaan tunteiden käsittelyä niin, että mielen tasapaino ja toimintakyky säilyisivät mahdollisimman hyvinä (Nurmi ym., 2014, Luku Tunne-elämän ja sosiaalisen käyttäytymisen kehitys, kohta Tunteiden säätely). Tunteiden kokemisen kieltäminen tai tunneilmaisun liiallinen tukahduttaminen voi olla lapselle epäedullista hänen kehityksensä kannalta. (Kuikka ym., 2017, s.8.) Useimmat lapset oppivat strategioita tunteiden säätelyyn kymmenenteen ikävuoteen mennessä (Nurmi ym., 2014, luku Tunne-elämän ja sosiaalisen käyttäytymisen kehitys).

Tunteet ovat meille elintärkeitä. Lapsen on saatava kokea ja ilmaista kaikenlaisia tunteitaan monissa eri tilanteissa. Näin syntyy mahdollisuuksia ohjata toimintaa.

Kuitenkin on pikkuhiljaa hyvä pyrkiä hillitsemään sellaista käytöstä, joka häiritsee muita ihmisiä tai on hyvien tapojen vastaista. (Kuikka ym., 2017, s.8.) Eli lapsen kanssa voisi mielestäni keksiä keinoja ilmaista tai selvitä tunteesta aikaan ja paikkaan sopivilla tavoilla, kuitenkin tukahduttamatta niitä. Erityisesti kykeneminen kielteisten tunteiden säätelyyn on edellytys yhteiskuntaan sosiaalistumiselle (Nurmi ym., 2014, luku Tunne-elämän ja sosiaalisen käyttäytymisen kehitys).

5.1.1 Aikuisen rooli lapsen tunnetaitojen kehittämisessä

Jotta aikuisella on ymmärrystä ja kykyä toimia lapsen tunnetilanteissa inhimillisesti ja tunnetaitoja vahvistavasti, tulee hänen olla kosketuksissa omiin tunteisiinsa ja olla kehittänyt omia tunnetaitojaan (Jääskinen ym., 2017, s. 106). On hyvä lapsen tunne-elämän kehityksen kannalta, jos aikuinen keskusteleo lapsen kanssa omista ja lapsen tunnekokemuksista (Nurmi ym., 2014, luku Tunne-elämän ja sosiaalisen käyttäytymisen kehitys).

Aikuista tarvitaan auttamaan lasta siinä, miten tunteiden kanssa voi toimia ja miten voi ilmaista niitä. Tässä piilee kuitenkin tietynlainen vaara. Aikuinen tulee helposti ohjanneeksi lapsen käytöstä ja samalla hän tulee ymmärtämättään kieltäneeksi lapsen tunteen ilmaisua. Lapsi saattaa kokea sen niin, että on väärin tuntea tätä tunnetta. (Jääskinen ym., 2017, s. 107.)

Vaikka aikuinen näkee erityisesti lapsen ulkoisen käytöksen, on syytä ymmärtää lapsen tunnetta. Aikuiselta tarvitaan ensisijaisesti peilaavaa, myötätuntoista kuuntelua ja lapsen tunteen sekä tarpeen sanoittamista. Vasta lapsen rauhoituttua, on aikuisen vuoro sanoittaa omaa kokemustaan, tunteitaan ja tarpeitaan. Tämän jälkeen voidaan pohtia tilannetta paremmin ja miettiä miten tulisi toimia tästä eteenpäin, jotta kaikilla olisi hyvä mieli ja kaikkien tarpeet tulisi tyydytetyiksi. On hyvä pohtia yhdessä, kuinka lapsi voisi toimia tulevaisuudessa vastaavanlaisissa tilanteissa. On hyvä miettiä myös, että kuinka aikuinen voi tukea tai muistuttaa lasta vastaavanlaisissa tilanteissa. (Jääskinen ym., 2017, s. 107.)

Tämän opinnäytetyön tunnetaitomateriaalissa on erilaisia tehtäviä, joissa erityisesti yhteiset pohdinnat varmasti tukevat vanhemman roolia lapsen tunnetaitojen tukemisessa. Esimerkiksi pelkoteeman tehtävässä aikuiset pohtivat yhdessä mitä asioita lapset voivat pelätä ja yksilötyönä pohtivat omaa lapsuuttaan ja omia toimintamallejaan lapsen pelkojen suhteen.

6 VUOROVAIKUTUS

Vuorovaikutus vaatii tietynlaisia taitoja, mutta onneksi niitä voi oppia läpi elämän (Nyyti ry, n.d). Vuorovaikutustaidoilla tarkoitetaan kykyä ja halua vaihtaa ajatuksia, kokemuksia ja mielipiteitä toisten kanssa sekä toimia yhdessä. Vuorovaikutustaidoissa keskeistä on vastavuoroisuus eli molemmat tai kaikki osapuolet antavat panoksensa yhteiseen keskusteluun tai tapahtumaan. (MIELI Suomen mielenterveys ry, 2022.)

Vuorovaikutus ei tapahdu aina sanoin. On monia muitakin tapoja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Esimerkiksi musisoiminen ryhmässä, lasten yhteiset leikit, tai kaupassa ja lääkärissä asioiminen ovat vuorovaikutustilanteita. (MIELI Suomen mielenterveys ry, 2022.)

Myönteistä ja rakentavaa vuorovaikutusta voi olla esimerkiksi läsnäolo, kuuntelu, rohkaisu, kannustaminen, myönteinen palaute, tuki, myötätunto, toisen huomioiminen ja ilahduttaminen. Tällaista kannustavaa ja rakentavaa vuorovaikutusta tarvitaan toisten kanssa, mutta sitä on hyvä olla myös itsensä kanssa. (MIELI Suomen mielenterveys ry, 2022.) Tällaista vuorovaikutusta pyrin tukemaan myös opinnäytetyön tunnetaitomateriaalia suunnitellessani.

6.1 Vuorovaikutus perheessä

Vanhemmuus ansaitsee Pulkkinen (2022, s. 131) mukaan arvostusta, mutta tarvitsee myös tukea eri muodoissa. Esimerkiksi tarvitaan tiedollista tukea, joka edistää lapsen tarpeiden ja vanhemman oman käyttäytymisen tiedostamista, niin että monipuolinen

ja hyvä vuorovaikutussuhde vanhemman ja lapsen välillä mahdollistuisi (Pulkkinen, 2022, s.131).

Pienen lapsen elämään voi kuulua useita tärkeitä aikuisia, joiden kanssa hänellä on mahdollisuus kokea erilaista hoivaa ja huolenpitoa. Näin lapsi kokee myös eri lailla toimivia vuorovaikutussuhteita eri aikuisten kanssa. Ajan myötä lapsen kasvaessa ja kehittyessä jokin näistä vuorovaikutusmalleista voi vahvistua kattamaan useimpia tärkeitä ihmissuhteita. (Mielenterveystalo, n.d, Pienten lasten vuorovaikutushäiriöt.)

Jokaisella perheenjäsenellä on omanlaisensa suhde toiseen perheenjäseneen. Suhteeseen vaikuttavat monet seikat, kuten temperamentit. Nämä suhteet vaikuttavat paljon myös perheenjäsenten väliseen vuorovaikutukseen. Esimerkiksi saman tiedon kertominen kahdelle lapselle erikseen voi erota huomattavasti toisistaan. Aika, paikka, tilanne ja aiemmat kokemukset toki vaikuttavat myös. Lisäksi kumpikin lapsi tulkitsee viestin omista lähtökohdistaan käsin. (Segrin ym., 2005, s.16.)

Perheeltä saatavan sosiaalisen tuen on todettu olevan yhteydessä mm. masennukseen (Segrin. ym., 2015). Eli sellaiset ihmiset, jotka saavat tukea läheisiltään, sairastuvat vähemmän masennukseen, kuin sellaiset henkilöt, joilta läheisten tuki puuttuu. Kuuntelutaitojen, empatian ja toisten tunteiden tunnistamisen harjoittelu on tärkeää ja myös tämän opinnäytetyön tunnetaitomateriaalissa mukana.

Sellaiset lapset, joiden vanhemmat eivät kykene opettamaan ja mallintamaan hyviä vuorovaikutus- ja sosiaalisia taitoja, ovat alttiimpia mm. masennukselle. Tämä siksi, että vuorovaikutus- ja sosiaalisten taitojen ollessa puutteellisia, ovat lapsen kokemukset todennäköisemmin negatiivisia kuin positiivisia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Onneksi kuitenkin moni lapsi kasvun ja kehityksen myötä kehittyi näissä taidoissa, riippumatta vanhempien kyvyistä ja toiminnasta. (Segrin ym., 2005, s.305.)

Tämän opinnäytetyön tuotoksena tehdyssä tunnetaitomateriaalissa on yhtenä tavoitteena perheen sisäisen vuorovaikutuksen tukeminen. Se, mitä erityisesti toivon tällä saralla kehittyvän perheissä tunnetaitomateriaalin myötä, on keskusteluyhteys, keskustelukulttuuri, tunteista puhuminen, tunteiden sanoittaminen ja toisen aito kuunteleminen.

7 MENTALISAATIO

Mentalisaatiolla tarkoitetaan kykyä pitää mielessä oma ja toisen ihmisen mieli. Se tarkoittaa myös kykyä nähdä itsensä sekä toiset sellaisina olentoina, joilla on omat halut, uskomukset ja päämäärät elämässään. (Laitinen ym., 2017, s.15.) Hyvä mentalisaatiokyky auttaa yksilöä säätelemään tunnetilojaan, luomaan vakautta ihmissuhteisiinsa ja edistämään hyvää perheensisäistä kommunikaatiota. Hyvä mentalisaatiokyky vähentää myös konfliktien aiheuttamaa stressiä ja niiden traumatisoivaa vaikutusta. (Pajulo ym., 2015.)

Vanhemman mentalisaatiokyvyn on todettu olevan yhteydessä hyvään vuorovaikutukseen lapsen kanssa, turvalliseen kiintymyssuhteeseen, suotuisaan kognitiiviseen ja tunne-elämän kehitykseen sekä lapsen omaan mentalisaatiokyvyn kehittymiseen. (Pajulo ym., 2015.) Turvaton lapsuus, jossa vanhemmat eivät kykene eläytymään lapsensa maailmaan, estää lapsen mentalisaatiokyvyn kehittymistä (Laitinen ym., 2017, s. 19).

Mentalisaatiokyky kehittyy suhteessa toiseen ihmiseen tai toisten kanssa. (Laitinen ym., 2017, s. 10.) Vaikka varhaislapsuuden vuorovaikutuskokemukset ovat erittäin tärkeitä mentalisaation kehittämisessä, kyky voi onneksi vahvistua myöhemmin koettujen hyvien ihmissuhteiden ja tarkasti suunnatun hoidon myötä (Pajulo ym., 2015).

Ajattelen erityisesti vanhempien mentalisaatiokyvyn voivan vahvistua tunnetaitomateriaalin tiettyjen harjoitusten myötä, joissa pohditaan eri tilanteissa syitä lapsen käytökselle tai mitä lapsi tuntee ja miksi. Myös lapsen mentalisaatiokyky voi jonkin verran kehittyä erilaisten harjoitusten myötä, joita tunnetaitomateriaalissa on.

8 MILT TUNDU? -TUNNETAITOMATERIAALI PERHEIDEN KANSSA TEHTÄVÄÄN TYÖHÖN RAUMAN SEURAKUN- NASSA

8.1 Johdantoa tunnetaitomateriaaliin

Johdannossa eli ”käyttäjälle”-kohdassa kerrotaan tunnetaitotuokioiden ohjaajalle vinkkejä työskentelyyn, joitain käytännön asioita, sekä värikoodien selitykset. Lisäksi siinä kerrotaan mahdollisuudesta muokata materiaalia tai ottaa käyttöön vain joitain osioita. Kerron siinä myös, kuinka ohjaajia olisi hyvä olla kaksi, jotta aikuisten ja lasten eriytetty toiminta voitaisiin parhaalla mahdollisella tavalla toteuttaa.

Tunnetaitomateriaaliin on valikoitu tiettyjä tunteita ja Raamatun kertomuksia, jotka koin sopiviksi ja tärkeiksi. Toisaalta tietyt asiat jätin tarkoituksella pois. Esimerkiksi kaveritaidot on jätetty tarkoituksella pois, koska nyt on kyse perheiden tukemisesta. Lisäksi tiedän, että kaveritaidoista puhutaan ja niitä käsitellään lapsiryhmissä niin päiväkodeissa, kuin kouluissakin, niin en kokenut sen olevan tarpeellista tähän materiaaliin ottaa mukaan. Toisaalta taas perheen sisäinen vuorovaikutus ja ”me henki” ovat tässä materiaalissa huomioituja, jota taas ei välttämättä kaikissa lapsiryhmille suunnatuissa materiaaleissa ole mukana.

Materiaali ei ole kaiken kattava, mutta monenlaisia tunteita ja tilanteita kuitenkin löytyy. Tavoitteena on lisätä yksilöiden ja perheiden vuorovaikutus- ja tunnetaitoja, ei oppia kaikkea. Tuokioissa olen pyrkinyt huomioimaan ihmisten erilaisuuden suunnitteleamalla monipuolista toimintaa. Tuokioissa on mm. keskustelua, kädentöitä, musiikkia, liikettä, kuuntelua, yhteistä- ja yksilöpohdintaa.

Kaikki kerrat noudattavat tiettyä kaavaa, joka tuo turvallisuutta ja ennakoitavuutta, vaikka toiminnot vaihtelevatkin. Kotitehtävät auttavat pitämään tuokion teemaa mielessä kotonakin ja ajatustyöskentelyn jatkumon. Toisaalta kotitehtävät lisäävät myös mahdollisuuksia perheille jatkaa yhteisiä keskusteluja kotona.

Raamatun kertomukset valitsin kronologisesti sopivassa järjestyksessä, mutta ennen kaikkea sopimaan päivän teemaan. Raamatun kertomuksia on tuokioissa yhteensä

kuusi. Viimeisellä kerralla ei ole uutta teemaa, niin en ottanut siihen uutta Raamatun kertomustakaan. Raamatun kertomusten havainnollistamiseen en laittanut paljoa ohjeita, koska seurakunnan lastenohjaajilla ja muilla seurakunnassa perheiden kanssa töitä tekevillä on kyllä ammattitaitoa ja paljon ideoita tähän osuuteen. Jos olen kuitenkin ajatellut jonkun tietyn näkökulman olevan hyvä tuoda esiin päivän teeman kannalta, mainitsen sen ohjeissa.

8.2 Ensimmäinen kerta: Luominen, ilo, tyytyväisyys ja lepo

Minusta uuden ryhmän kanssa on turvallista aloittaa ilosta. Luomiskertomus valikoitui siksi, koska siinä on mukana Jumalan iloa ja tyytyväisyyttä luomisesta, mutta myös levon tema. Ensimmäiseen kertaan kuuluu tietysti myös sääntöjen läpi käyminen, jotta jokaisella olisi hyvä ja turvallinen olo olla ja toimia ryhmässä. Sääntöihin on hyvä palata joka kerta tai ainakin tarvittaessa. Ohjaaja kertoo myös lyhyesti, kuinka kaikki tunteet ovat tärkeitä.

Ensimmäisellä kerralla mm. käydään läpi Luomiskertomus, pohditaan miltä näyttää iloinen ihminen, mietitään ilon aiheita, leikitään tunnemittarin avulla, rentoudutaan, pidetään loppuun fiiliskierros ja hiljennytään loppulauluun tai rukoukseen.

8.3 Toinen kerta: Mooses kaislakorissa, suru, lohdutus ja hiukan iloakin

Ensimmäisellä kerralla oli aiheena ilo, niin ajattelin surun tulevan luonnollisesti seuraavaksi. Kertomus Mooseksesta kaislakorissa sisältää surua, mutta vastapainoksi lohdutusta ja iloakin, niin se ei ole liian raskas.

Toisella kerralla mm. mietitään miltä näyttää surullinen ihminen, mikä tekee minut surulliseksi, millaisia fyysisiä oireita suru voi aiheuttaa, askarrellaan tunnekepit, maalataan, leikitään tunnemittarilla ja loppupiirissä on lohdutus läsnä.

8.4 Kolmas kerta: Jeesus myrskyssä, pelko ja rohkeus

Kolmannen kerran Raamatun kertomus kertoo Jeesuksesta ja opetuslapsista myrskyssä. Kerran teemana onkin pelko ja rohkeus. Tällä kertaa mm. leikitään myrskyä ja rohkeimmat voivat kokeilla miltä tuntuu olla myrskyn keskellä, mietitään millaisia pelkoja lapsilla voi olla, millaisia asioita aikuiset voivat pelätä, miltä näyttää ihminen, joka pelkää, tehdään askartelua, jossa mietitään omia pelkoja sekä tilannetta, jolloin on ollut rohkeaa, pelataan tunnekepeillä ja loppupiirissä puhutaan Jumalan turvasta.

8.5 Neljäs kerta: Laupias Samarialainen, empatia, toisten tunteet ja auttaminen

Neljännellä kerralla Jeesuksen vertaus Laupiaasta Samarialaisesta miehestä johdattelee osallistujat päivän teemoihin: empatiaan, toisten ihmisten tunteisiin sekä auttamiseen. Tällä kertaa ei aikuisia ja lapsia eroteta omiksi ryhmikseen missään vaiheessa, vaan ollaan yhdessä koko kerta. Perhe toimii omana ryhmänään. Tällä kerralla mm. pohditaan auttamista perheessä, autetaan perheenjäseniä, pelataan tunnekepeillä, rastiradalla tunnistetaan tunteita ja rentoudutaan hieronnan merkeissä.

8.6 Viides kerta: Tuhlaajapoika, anteeksipyyttäminen ja -antaminen, katumus ja huono omatunto

Viidennelläkin kerralla on Jeesuksen vertaus johdattelemassa päivän teemaan, joka on tällä kertaa anteeksipyyttäminen ja -antaminen sekä katumus ja huono omatunto. Lisäksi tällä kertaa mm. kerrotaan perheen kesken kuulumisia, pelataan tunnekepeillä, kuunnellaan tarinaa, pohditaan päivän teemoja, harjoitellaan pelin avulla sanomaan kiitos, ole hyvä ja anteeksi ja lohdutaudutaan ajatuksella, että Jumalakin antaa meille syntimme anteeksi, kun niitä kadumme.

8.7 Kuudes kerta: Jeesus temppelissä, kiukku ja viha

Kuudennella kerralla Raamatun kertomuksessa Jeesus suuttuu temppelissä. Tämä kertomus johdattaa meidät päivän kiukkuteemaan. Tällä kerralla mm. piirretään ensin vihaisesti ja sitten rauhallisesti, pohditaan mitkä asiat voivat kiukuttaa, miten voi toimia,

jos kiukuttaa, pelataan vihamittaria sekä eläydytään vesipisaroiden muuttumiseen rajummaksi ja rajummaksi, kunnes riehuvaksi vesiputoukseksi ja taas rauhoittumaan hiljalleen tippuviksi pisaroiksi.

8.8 Seitsemäs kerta: Tunteiden kertaus, meidän perhe, haaveet

Seitsemännellä kerralla ei ole uutta Raamatun kertomusta, mutta aluksi pidetään pieni hiljentyminen rukouskivien avulla. Tällä kertaa ei eriytetä lapsia ja aikuisia, vaan perheet toimivat paljon yhdessä. Viimeisellä kerralla mm. kuunnellaan tunnelaulu, tehdään voimavara-auringot jokaisesta perheenjäsenestä, pelataan tunnepeliä, tanssitaan vahvuusvariksen ystävällisyysjumppa, suoritetaan rastirata, pelataan liikunnallista Unoja ja lopuksi siunataan toinen toisiamme.

Viimeisellä kerralla jaetaan myös mahdolliset kansiot, joihin on kerätty perheiden tuokioissa tuottamat työt ja materiaalit. Mukaan annetaan myös viimeinen kotitehtävä, jota ei tietysti tarvitse enää palauttaa.

9 POHDINTA

Perhe on useimmiten tärkein yhteisö lapsen elämässä. Kasvun myötä lapsi tulee osaksi erilaisia ja useampia yhteisöjä sekä vuorovaikutustilanteita. Kodissa lapsi kasvaa ja kehittyy sekä oppii ja mallintaa monenlaista. Vanhemman kyvyt hoitaa lasta ja olla vuorovaikutuksessa lapsen kanssa vaikuttavat paljon lapsen kehitykseen mm. tunnetaidoissa, vuorovaikutustaidoissa ja mentalisaatiokyvyn kehittymisessä.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tuotoksena oleva tunnetaitomateriaali perheiden kanssa tehtävään työhön Rauman seurakunnassa on yksi tapa olla antamassa tukea perheille tunnetaitoasioissa ja vuorovaikutuksen tukemisessa. Sivutuotteena myös mentalisaatiokyky voi kehittyä. Tunnetaitomateriaalissa huomioidaan myös kristillinen kasvatus, joka on tärkeä osa seurakunnan tekemää työtä.

Opinnäytetyön aihe oli minulle erityisen lähellä sydäntä. Innostus tunnetaitomateriaalin tekemiseen oli suuri ja mielestäni se on tullut myös tarpeeseen. Ympäröivä maailma, työkokemukseni ja erilaiset tutkimukset sekä asiantuntijakirjoitukset ovat myös osoittaneet sen tärkeyden.

Minulle oli valmiiksi tuttua tunteiden käsittely lapsiryhmien kanssa, mutta vanhempien mukaan ottaminen oli ihan uutta. Vanhemman näkökulmasta tunneasioiden ajatteleminen opetti minulle paljon. Tuli pohdittua itekin omaa vanhemmuutta ja ammatillisuutta. Pohdin paljon, miten toimin erilaisissa tilanteissa ja missä olisi parannettavaa. Pohdinnoissani kuljetin koko ajan minuuden kolmea eri tasoa mukana eli minua yksilönä, minua vanhempana ja minua ammattilaisena. Uskon siis itekin kehittyneeni tunnetaidoissa näiden pohdiskelujen myötä.

Itse opinnäytetyön kirjallisen osuuden tekemisessä opin paljon lähteiden hankkimisesta. Erilaisten e-kirjapalveluiden käyttöä tuli harjoiteltua, sekä selailtua ja luettua monen monta alan teosta perinteisenä kirjana. Useampia hyödyllisiä nettisivujakin löytyi. Uskon tästä olevan tulevana ammattilaisena hyötyä esimerkiksi, sillä tavalla, että tiedän monista lähteistä, mitä ne sisältävät ja kuinka käyttökelpoisia ne kenties ovat sosionomin työtä ajatellen. Englanninkielisiä lähteitä lukiessani sain samalla myös kielitaidon päivitystä.

Mitä enemmän kirjoitin teoriaosuuksia, sitä enemmän jouduin rajaamaan eli jättämään pois mielenkiintoisia ja aiheeseen liittyviäkin asioita. Helposti aihepiiri meinasi laajeta liikaa ja jouduin aina palaamaan rajattuun aiheeseeni, jotta opinnäytetyön kirjoitus eteni taas. Toisinaan kyseenalaistin valintojani, mutta loppujen lopuksi koin valitsemani rajaukset hyväksi.

Oli yllättävää, kuinka vähän loppujen lopuksi löytyi lähteitä, jotka olisi kirjoitettu juuri perheiden tunnetaitojen ja vuorovaikutuksen näkökulmista. Kuitenkin useista lähteistä löytyi osia, jotka liittyivät näihin aiheisiin. Ajattelen, että Suomessa olisi hyvä kehittää lisää materiaalia ja tutkia enemmän perheen vaikutuksia lapsen tunnetaitojen ja vuorovaikutustaitojen kehittymisessä. Tunnetaitojen harjoitteluun löytyy materiaalia erilaisille lapsi- ja nuorille suunnatuille ryhmille, mutta kokonaan perheille suunnattuja ei juuri tunnu löytyvän.

Löytyvät materiaalit tuntuvat melkein kaikki olevan joko vanhemmille luettavaksi tarkoitettuja tai sellaisia, joilla vanhempi voi auttaa lasta tunnetaitojen harjoittelussa. Kuitenkin aikuisen omien tunnetaitojen, vuorovaikutustaitojen ja mentalisaation harjoittaminen jäävät näissä vähälle tai kokonaan pois. Lisäksi perheen sisäisten vuorovaikutustaitojen harjoittelua ei todennäköisesti ole näihin sisällytetty. Tekemässäni tunnetaitomateriaalissa olen pyrkinyt näihin kaikkiin.

Yllä kuvaamaani tarpeeseen vastaa aika hyvin PerheSomeBodyryhmät. PerheSomeBody on Satakunnan ammattikorkeakoulun kehittämä ”menetelmä, jossa tavoitteellisesti hyödynnetään kehotietoisuutta, kehollisuutta ja liikettä perheen rakentavan vuorovaikutuksen, kasvatuksen ja vanhemmuuden tukemisen edistämiseksi” (Satakunnan ammattikorkeakoulu, n.d.). Tunnetaitomateriaalini sisältää kuitenkin myös kristillistä kasvatusta, jota ei luonnollisesti sisälly PerheSomeBodyyn.

Olen tässä opinnäytetyössä keskittynyt tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitykseen ja korostanut niitä, mutta haluan lopuksi kertoa vielä sen, että tietysti nämä ovat todella tärkeitä asioita lapsen ja aikuisenkin elämässä, mutta eivät pelkästään. Hyvä ja tasapainoinen elämä muodostuu niin monesta asiasta ja se vaihtelee myös ihmiskohtaisesti, mitä asioita siihen kukin tarvitsee. Tässä Ihmisen psykologinen kehitys- kirjan (Nurmi ym. 2014. Luku Tunne-elämän ja sosiaalisen käyttäytymisen kehitys, kohta Lapsuuden peruspilarit.) monipuolinen näkemys siihen, mitä lapsi tarvitsee eli ”Lapsuuden peruspilarit”, jotka sisältävät kymmenen pilaria: 1. Turvallinen paikka elää ja oppia sekä mahdollisuudet tarpeelliseen terveydenhuoltoon, vaateeseen ja ravintoon. 2. Vahva perhe sekä rakastavat ja pysyvät huoltajat. 3. Sosiaalinen vuorovaikutus ja ystävyysuhteita. 4. Luova leikki ja fyysinen aktiivisuus. 5. Luonnon ja ympäristön kunnioitus ja hoito. 6. Luova ilmaisu esim. tanssin, musiikin, kuvataiteen tai muiden taiteiden muodossa. 7. Lapsen kaikkia kykyjä kehittävä kasvatusta. Tämä sisältää niin emotionaalisia, kognitiivisia, eettisiä kuin fyysisiäkin kykyjä. 8. Yhteiskunta, joka antaa tukea, huolehtii ja on lapsiystävällinen. 9. Kasvava päätöksenteko ja itsenäisyys. 10. Lasten ja nuorten osallistuminen yhteiskuntaelämään.

Vaikka nämä kaikki edellä mainitut osa-alueet ei lapsella aina niin hyvin olisikaan, voi hän silti kasvaa tasapainoiseksi yksilöksi. Esimerkiksi kodissa, jossa on päihteiden väärinkäyttöä, voi jo yksikin turvallinen aikuinen olla ratkaisevan tärkeä lapsen tai

nuoren kasvulle tai hän voi saada myönteisiä kokemuksia, vaikka koulusta tai harrastuksista. (Lasinen lapsuus, n.d.) Tunnetaitojen ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu ei ole koskaan tai kenellekään turhaa, mutta jotkut voivat tarvita niissä harjoitusta enemmän kuin toiset.

LÄHTEET

Jääskinen, A. & Pelliccioni, S. (2017) Mitä sä rageet? – Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten keskus.

Kuikka, P. & Välimäki, K. & Parviainen, T. (2017) Lapsen aivojen ja tunnesäätelyn kehitys. Aivotiedon jalostamo. Jyväskylän yliopistopaino.

Kumpulainen, K.& Aronen, E.& Ebeling, H. & Laukkanen, E.& Marttunen, M.& Puura, K. & Sourander, A. (2019). Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. (3. painos.) Duodecim.

Laitinen, I. & Ollikainen, S. (2017) Mentalisaatio – Teoriasta käytäntöön. (2.painos) Therapeia säätiö.

Lasinen lapsuus. (n.d.) Lapsen selviytyminen. A-klinikkasäätiö. Haettu 17.7.2022 osoitteesta: <https://lasinenlapsuus.fi/tietoa/lapsen-selviytyminen>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2021) Lapsen ja nuoren temperamentti. Haettu 7.3.2022 osoitteesta: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-nuoren-temperamentti/>

Mielenterveystalo. (n.d.) Perhe ja vanhemmuus. Haettu 15.7.2022 osoitteesta: https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/perhe_ja_vanhemmuus/Pages/default.aspx

Mielenterveystalo. (n.d.) Pienten lasten vuorovaikutushäiriöt. Haettu 14.7.2022 osoitteesta: https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/vuorovaikutuksen_hairiot/Pages/pienten_lasten_vuorovaikutushairiot.aspx

MIELI Suomen mielenterveys ry. (muokattu 13.1.2022) Vuorovaikutustaitoja voi oppia. Haettu 14.7.2022 osoitteesta: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/>

Nummenmaa, L. (2010) Tunteiden psykologia. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Nurmi, J. & Ahonen, T. & Lyytinen, H. & Lyytinen, P. & Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014) Ihmisen psykologinen kehitys. PS-kustannus.

Nyyti ry. (n.d) Vuorovaikutustaidot. Haettu 14.7. osoitteesta: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/vuorovaikutustaidot/>

OECD. (2020) Social and Emotional Skills - Well-being, connectedness and success. Haettu 7.3.2022 osoitteesta: [https://www.oecd.org/education/school/UPDATA-TED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20\(website\).pdf](https://www.oecd.org/education/school/UPDATA-TED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf)

Opetushallitus. Tunteesta tunteeseen –Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen. Opettajan aineisto. Haettu 7.3.2022 osoitteesta: <https://www.opi.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>

Opetushallitus. (2022) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Haettu 23.3.2022 osoitteesta: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/8274670>

Pajulo, M. & Salo, S. & Pyykkönen, N. (2015) Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Duodecim 2015 (11). <https://www.duodecimlehti.fi/duo12278>

Pulkkinen, L. (2022) Lapsen hyvinvointi alkaa kodista. PS-kustannus.

Puolimatka, T. (2010) Kasvatus, arvot ja tunteet. (2.painos.) Suunta kirjat.

Rauman seurakunnan strategia vuosille 2020–2025. (2019). <https://www.raumanseurakunta.fi/documents/33788909/39893846/Strategia+2020-2025+Rauman+seurakunta.pdf/a39ad5ac-01c3-8646-2a02-6089933544d6?t=1613024012686>

Rauman seurakunta. (n.d.) Rauman seurakunta lyhyesti. Haettu 17.7.2022 osoitteesta: <https://www.raumanseurakunta.fi/info-ja-asiointi/rauman-seurakunta-lyhyesti>

Rönkkö, L. & Rytönen, T. (2010) Monisäikeinen perhetyö. (1. painos.) WSOYpro Oy.

Satakunnan ammattikorkeakoulu. (n.d.) PerheSomeBody- Somebodyn sovellus perhepalveluissa. PerheSomebody-esite. Haettu 15.7.2022 osoitteesta: https://somebody.samk.fi/wp-content/uploads/2018/11/PerheSomeBody_esite.pdf

Segrin, C. & Flora, J. (2005) Family communication. Lawrence Erlbaum Associates. <https://ebookcentral.proquest.com/>

Suomen psykologinen seura. (2019) Tunteiden luokittelu aivojen aktivaatiosta ja konnektiviteetista. Psykologia lehti 05/2019. <http://www.psykologia.fi/208-psykologia-lehti/uusin-numero/artikkelit-uusin-numero/lectio-praecursoria/822-tunteiden-luokittelu-aivojen-aktivaatiosta-ja-konnektiviteetista>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. (Päivitetty 13.7.2022) Perheiden moninaisuus. Haettu 14.7.2022 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-tila/perheet-ja-vanhemmuus/perheiden-moninaisuus>

Terävä, H. (2018) Äiti räyhää ja isä piilottaa pelkonsa – monien vanhempien tunnetaidot ovat hukassa ja malli periytyy lapsille. Yle uutiset. Haettu 7.3.2022 osoitteesta: <https://yle.fi/uutiset/3-10180153>

The Pennsylvania State University. (2018) Social and Emotional Development Matters: Taking Action Now for Future Generations. Haettu 7.3.2022 osoitteesta: <https://www.prevention.psu.edu/uploads/files/rwjf450542-SELMatters.pdf>

Tilastokeskus. (n.d.) Perhe. Haettu 14.7.2022 osoitteesta: <https://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>

Törmälehto, E. (2021) Vanhemmat ja opettajat lasten tunnetilojen tunnistajina. (väitöskirja, Tampereen yliopisto) Trepo. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/135458>

Unicef. (2019) Learning Social and Emotional Skills in Pre-School - Building foundations for the future. Haettu 10.7.2022 osoitteesta: <https://www.unicef.org/northmacedonia/learning-social-and-emotional-skills-pre-school>

Palautetta tunnetaitomateriaalista (henkilökunta)

1. Voisiko materiaalista olla hyötyä työssäsi?

=

2. Risut, ruusut ja kehitysehdotukset tekijälle:

=



Piirros: Roni Jalonen

MILT TUNDU? – TUNNETAITOJA PERHEIDEN KANSSA.

Tunnetaitomateriaali perheiden kanssa tehtävään työhön
Rauman seurakunnassa.

Tekijä:

Heidi Jalonen

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Sosiaaliala

2022

Käyttäjälle

Pidät kädessäsi opinnäytetyönä tekemääni tunnetaitomateriaalia perheiden kanssa tehtävään työhön seurakunnassa. Toivon, että materiaalista on työssäsi iloa ja hyötyä. Materiaali sisältää kuusi kokoontumiskertaa. Ne on suunniteltu käytäväksi numero järjestyksessä, mutta mikään ei estä sinua poimimasta materiaalista vain joitain ryhmällesi tai työhösi sopivia osioita. Ajankäyttö vaihtelee eri ryhmissä, joten voit surutta muokata materiaalia, lisätä tai poistaa asioita. Myös ainakin yksi tauko, joka kokoontumiseen, voisi olla hyvä. Sitä ei ole merkattu suunnitelmaan erikseen, vaan vastuu tauon pitämiseen on ohjaajalla. Toivottavaa olisi, että ohjaajia olisi kaksi, jotta toinen pystyy olemaan aikuisten kanssa ja toinen lasten kanssa, kun tehdään erillisiä juttuja.

Tässä vielä muutama käytännön asia. Joka kokoontumiskerta noudattaa samaa kaavaa, vaikka toiminnot vaihtelevatkin. Alun kuulumiset ja tunnemittari sekä Raamatun kertomus on aina koko ryhmän kanssa yhdessä. Välissä voi olla toimintaa lapsille ja aikuisille yhdessä tai erikseen. Jos ryhmässä on isompia lapsia, kuten yläkoululaisia, on ohjaajan valinta tapauskohtaisesti harkita, minkä ikäisiä lapsia/nuoria otetaan milläkin kerralla aikuisten ryhmään ja ketkä menevät lasten ryhmään työskentelemään. Viimeistään lopuksi kootaan kaikki osallistujat takaisin yhteen ja pidetään yhteinen lopetus, jolloin myös tunnemittari on jälleen käytössä. Olen merkinnyt värein eri toiminnot, sen mukaan, onko kyseessä **Raamatun kertomus**, **rentoutushetki**, koko porukan **yhteistä toimintaa**, **lasten toimintaa** tai **aikuisten toimintaa**.

Liitteistä löytyy melkein kaikki tarvittava materiaali. Kun tarvitaan muita juttuja, kuten askartelumateriaalia tai musiikkia, mainitaan siitä sen tekemisen kohdalla. Eli luethan hyvin materiaalin etukäteen. Yksilötyöt ja kotitehtävät jäävät perheelle henkilökohtaisiksi, niistä ei ole pakko jakaa mitään, ellei halua. Suosittelen tekemään perheille kansion heidän tuotoksistaan ja tehtävistä, niin heille jää hyödyllinen muisto, johon on kiva palata joskus.

Mukavia ja tunteikkaita hetkiä perheiden kanssa!

Heidi

SISÄLLYS:

- **1. KERTA:**
LUOMINEN, ILO, TYYTYVÄISYYS, LEPO
- **2. KERTA:**
MOOSES KAISLAKORISSA, SURU, LOHDUTUS JA HIUKAN ILOAKIN
- **3. KERTA:**
JEEBUS MYRSKYSSÄ, PELKO, ROHKEUS
- **4. KERTA:**
LAUPIAS SAMARIALAINEN, EMPATIA, TOISTEN TUNTEET, AUTTAMINEN
- **5.KERTA:**
TUHLAAJAPOIKA, ANTEEKSianto, ANTEEKSI PYYTÄMINEN, HUONO OMATUNTO, KATUMUS
- **6. KERTA:**
JEEBUS TEMPPELISSÄ, SUUTTUMUS, VIHA
- **7. KERTA:**
TUNTEIDEN KERTAUSTA, MEIDÄN PERHE, HAAVEET
- LINKKIVINKIT JA LISÄMATERIAALIT

Kerta 1.

Luomiskertomus: ilo, tyytyväisyys ja lepo

- **ALOITUS**



- **Esittäytyminen, mitä kuuluu ja tunnemittari** (jokainen näyttää fiiliksensä mittarista).
- Käydään läpi **yhteiset pelisäännöt**, jotta kaikilla olisi täällä hyvä olla.
esim. pyritään olemaan ajoissa paikalla, ilmoitetaan jos ei päästä tulemaan, kuunnellaan, kun jollain on puheenvuoro ja ei kerrota toisen kertomia juttuja muualla. Pelisäännöt voidaan kirjoittaa, vaikka paperille ylös ja pitää esillä kaikilla kerroilla.
- **Kerrotaan tunteiden tärkeydestä ihmisen elämässä ja että kaikki tunteet ovat sallittuja.**
esim. Ihmiset tuntevat monenlaisia tunteita. Toisia tunteita saateen pitää mukavampina kuin toisia, mutta kaikkia tunteita tarvitaan.


- **PÄIVÄN KERTOMUS**

- **Luomiskertomus** (1 Moos. 1: 1–31 ja 1 Moos. 2: 1–4) esimerkiksi Lapsen Raamatusta, Raamatusta tai kertoen omin sanoin. (Havainnollistetaan kertomusta esimerkiksi kuvin, kankain tai nukkejen avulla.)
- Kertomuksen loppuun ohjaaja kertoo esimerkiksi näin: ” Jumala iloitsi katsellessaan luomistyötään. Kaikki oli hyvin. Eläimillä ja ihmisillä oli hyvä olla. Jumala loi maailman kuudessa päivässä ja seitsemännen päivän Jumala lepäsi. Meillekin viikon seitsemäs päivä on pyhä- ja lepopäivä.

- **JAKAUTUMINEN RYHMIIN (AIKUISTEN- JA LASTEN RYHMÄÄN)**

- Mielellään eri huoneet.
- Ohjaajat voivat päättää minkä ikäiset lapset/nuoret jaetaan tällä kertaa aikuisten porukkaan. Esimerkiksi yli 12 v.



- **LAPSET**

- Mietitään ja näytetään porukalla **millaisia ilmeitä** voi olla iloisella ihmisellä. Ohjaaja (tai joku isompi lapsi) **piirtää paperille/taululle iloiset kasvot**.
- Tehdään porukalla **ilon kukka**. (Kukan malli löytyy aikuisten 1. kotehtävistä tai voitte tehdä omanlaisen kukan.) 
Jokainen sanoo ainakin yhden asian, mikä tuottaa itselle iloa. Asiat kirjoitetaan kukkaan.
- **Yksilötehtävät**: 1. Ympyröi kaikki kuvat, joissa henkilö on mielestäsi iloinen. 2. Piirrä lapsille iloiset ilmeet ja väritä värityskuva käyttäen mielestäsi iloisia värejä. (Tehtävät löytyvät liitteenä)

- **AIKUISET**

- Aluksi jokainen kertoo vuorotellen **yhden asian, josta iloitsee juuri tänään**. Kirjoitetaan ne paperille tai taululle kaikkien nähtäväksi.
- **Itsenäinen työskentely**: Jokainen pohtii ja kirjoittaa yksilötehtävän itsenäisesti. Siinä kysytään iloon ja tyytyväisyyteen liittyviä kysymyksiä. (Löytyy liitteenä)
- **Vapaata keskustelua yksilötehtävästä** ja ilon kokemisesta ylipäätään. Jokainen saa jakaa sen verran kuin haluaa.

- **KAIKKI YHDESSÄ**

- **Ilomittari kävelen**: Huoneen toiseen päähän laitetaan seinälle iloinen naama ja toiseen totinen naama. (liitteenä) 

 - Ohjaaja kertoo väittämiä ja osallistujat sijoittuvat ”mittarilla”, kunkin väittämän kohdalla, sellaiseen paikkaan, joka kuvaa heidän mielipidettään. Esimerkiksi jos osallistuja kokee asian olevan todella iloinen, menee hän seisomaan lähelle iloista naaman kuvaa tai jos osallistuja kokee sen olevan epämiellyttävä asia, menee hän lähelle totista naaman kuvaa.
 - Väittämäehdotuksia: (Voit keksiä itse lisää)
 - Tänään ruuaksi lempi ruokaasi.
 - Heräät lauantai aamuna kello 7.
 - Sinulla ei ole mitään tekemistä.
 - Joku hymyilee sinulle.
 - Käyt kävelyllä metsässä.
 - Joku perheenjäsenistäsi haluaa sinua.
 - Kompastut maton reunaan.
 - Näet ulkona kauniita kukkasia.

- Perhonen lennähtää olkapäällesi.
- Koko perheellä on vapaapäivä, eikä ole so-
vittuja menoja.
- Näet kauppareissulla paljon tuttuja.
- Ystäväsi on tulossa kylään.
- Saat lahjan.
- Autat vanhaa mummoa kantamalla kaup-
pakassin.
- Ystäväsi nauravat ohikulkijan vaatteita.
- Häviät lautapelin.
- Aurinko paistaa ja ulkona on mukavan läm-
mintä.
- Perheenjäsenesi iloitsee uusista vaatteis-
taan.

- **RENTOUTUSHETKI**

- Ohjaaja kertoo esimerkiksi näin: ” Jotta me jaksamme arkea ja iloita asioista tarvitsemme myös lepoa. Jumala on antanut meille viikkoon lepopäivän, sunnuntain, mutta myös arjen keskellä tarvitsemme lepoa hetkiä. Lepo on muutakin kuin nukkumista. Lepo voi olla, vaikka pysähtymistä kuuntelemaan itseään tai vaikka rentoutushetki. ”
- **Osallistujat menevät makoilemaan** (jos joku ei kykene, voi toki istuakin) esimerkiksi patjoille tai matoille.
- **Ohjaaja ohjeistaa** osallistujia ottamaan hyvän asennon, laittamaan silmät kiinni, olemaan hiljaa ja yrittämään rentoutua. Ohjaaja kertoo myös, että olisi toivottavaa pitää silmät kiinni koko rentoutustuokion ajan, kunnes ohjaaja pyytää avaamaan silmät. Jos syystä tai toisesta et voi pitää silmiä kiinni koko aikaa, niin pidät aina kun pystyt.
- Ohjaaja laittaa rentouttavaa (kuitenkin iloista ja instrumentaalista) **musiikkia** taustalle. Ehdotukseni on YouTubesta löytyvä ”Kaunista pianomusiikkia, 1. osa”, joka löytyy osoitteesta: https://youtu.be/lCOF9LN_Zxs
- **Ohjaaja lukee rauhallisesti:**

Tunne kuinka selkäsi painuu lattiaa vasten.

Tunnet, kuinka lattia kannattelee sitä.

Lattian varaan voit antaa myös käsiesi painua rentoina.

Lattia kannattelee kyllä niitäkin.

Anna myös jalkojesi rentoutua ja painua lattiaa vasten.

Lattia kannattelee sinua.

Hengitä rauhallisesti ja joka kerta, hengityksen myötä, rentoudut enemmän ja enemmän.

Hyvä. Nyt kun olet rentona, haluan sinun menevän ajatuksissasi paikkaan, jossa sinun on hyvä olla. Se voi olla oikea paikka tai keksitty.

Jonnekin, missä sinulla on hyvä ja turvallinen olo.

Kun olet valinnut paikan, mieti miltä siellä näyttää?

Onko se sisällä vai ulkona?

Onko siellä huonekaluja, tavaroita tai kasveja?

Seisotko siellä? vai istutko? vai kenties makaatko?

Mieti, mitä tunnet allasi. Onko se kovaa vai pehmeää?

Onko se lämmintä tai kylmää?

Miltä siellä tuoksuu?

Katselet hyvänolon paikassa ympärillesi.

Oletko siellä yksin vai onko siellä joku muukin? Mitä näet? Mitä kuulet?

Sinulla on hyvä ja rentoutunut olo...

Nyt alkaa olla aika lähteä tästä hyvänolon paikastasi. Hengität syvään ja hyvästelet paikan tältä erää. Tiedät, että se on siellä, jos haluat palata sinne joskus.

Pidä yhä silmät kiinni.

Hengittele rauhassa.

Jokaisen hengityksen myötä tiedostat enempi missä olet juuri nyt.

Olet tässä huoneessa.

Tiedostat, ympärilläsi olevat ihmiset, vaikkeet vielä katso.

Nyt pikkuhiljaa avaat silmäsi.

Hitaasti alat liikutella jalkojasi ja käsiäsi.

Kun olet valmis, nouse hitaasti istumaan.

Ei kiirettä.

Hyvä.

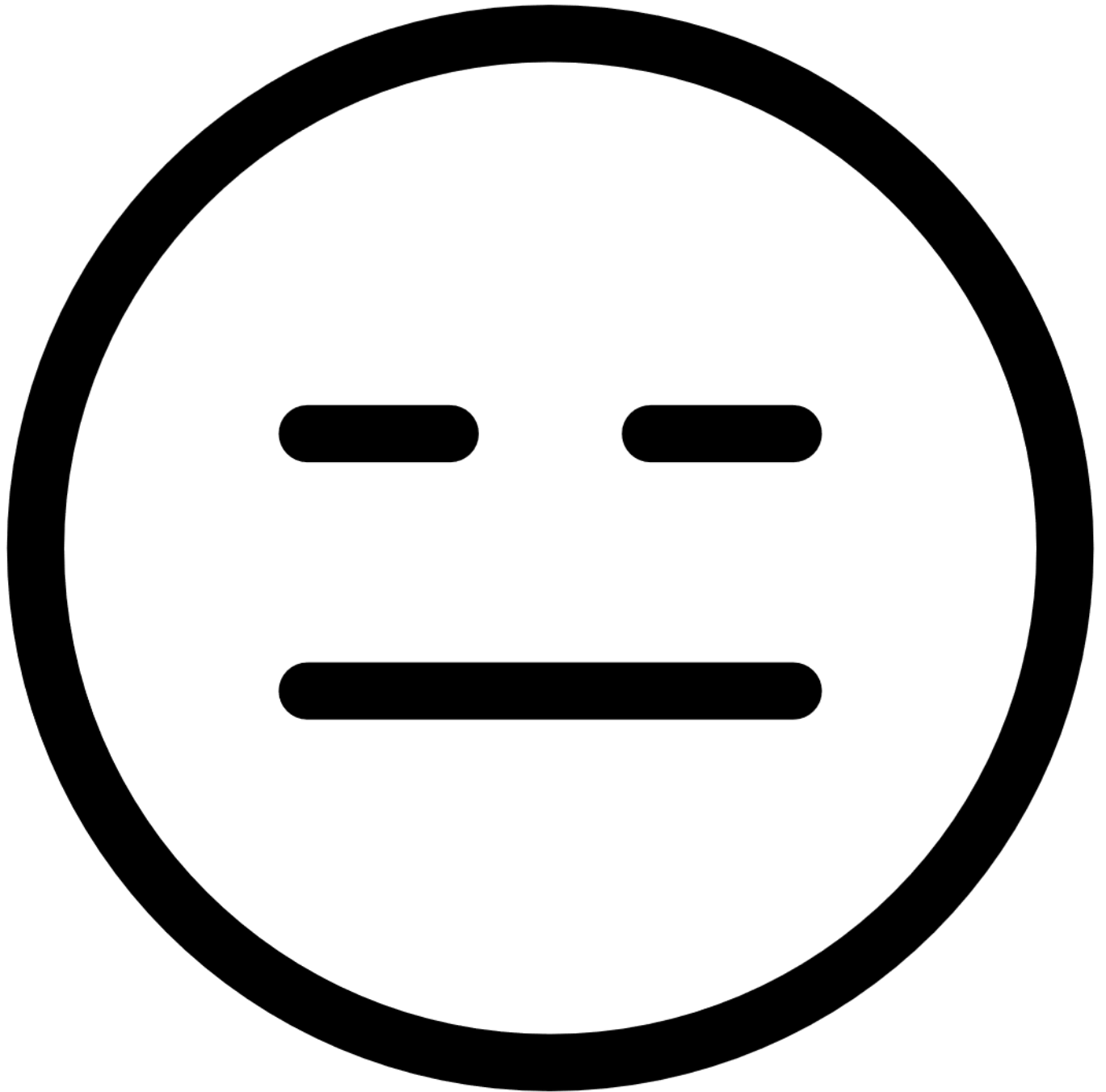
- **LOPPUPIIRI**



- Joko patjoilla istuen tai kokoonnutaan vielä yhteen tuoleille.
- **Jokainen osallistuja kertoo miltä loppurentoutus tuntui, mitä jäi mieleen kerrasta ja näyttää tunnemittarista oman lähtöfiiliksen.**
- **Ohjaaja kiittää** kaikkia osallistumisesta ja antaa **kotitehtävät sekä kukkatarrat** min. 7kpl/lapsi (hankittava erikseen) **mukaan**. (Jokaiselle osallistujalle oma tehtävä, lapsille ja aikuisille. Löytyvät liitteenä.)
- **Loppusiunaus, virsi tai rukous.**
 - Virsiehdotus: Lastenvirsi **Ilon kukkamaa** (Löytyy Lasten virsi- kirjasta ja myös YouTubesta)

LIITTEET / 1.KERTA

- ILOMITTARIN KUVAT
- LAPSEN ITSENÄISET TEHTÄVÄT
- AIKUISEN ITSENÄINEN TEHTÄVÄ
- KOTITEHTÄVÄ LAPSELLE
- KOTITEHTÄVÄ AIKUISELLE
- TUNNEMITTARI

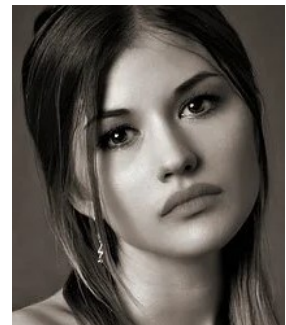
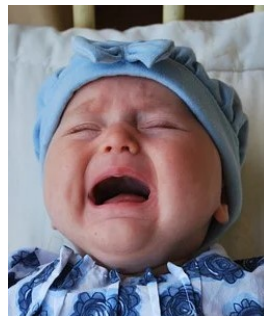
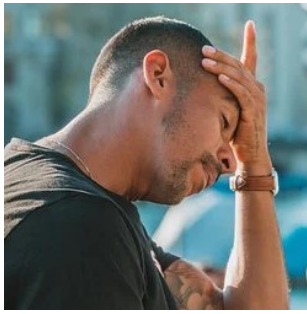


(Kuva:Wordin kuvakkeet)

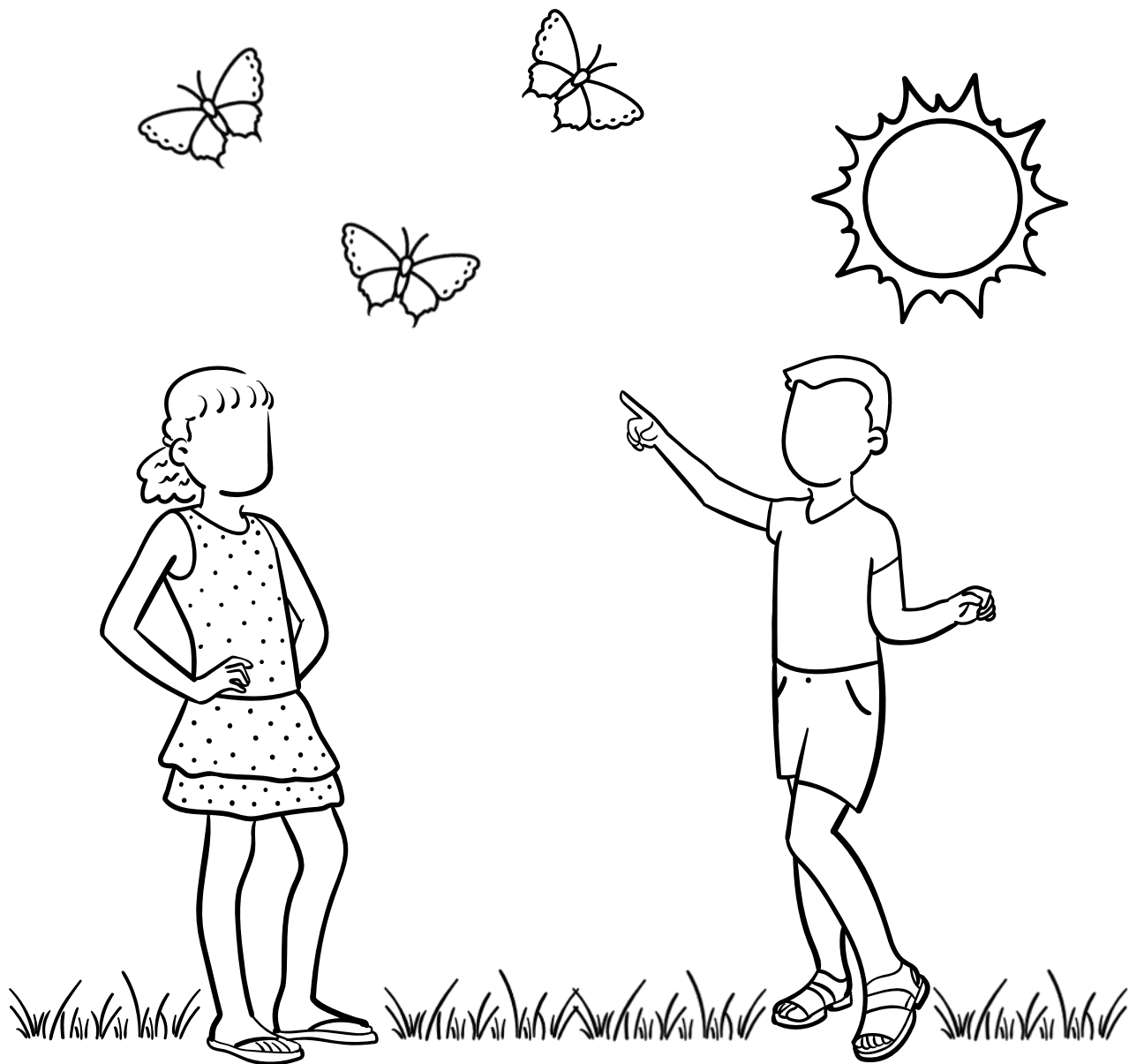


(Kuva: Wordin kuvakkeet)

Lapsen yksilötehtävä: Ympyröi kuvat, joissa henkilö on mielestäsi iloinen.



Lapsen yksilötehtävä: Piirrä lapsille iloiset ilmeet ja väritä kuva iloisilla väreillä.



(Kuva: Wordin kuvakkeet)

Aikuisen itsenäinen tehtävä:

Pohdi ja kirjoita vastauksesi iloon ja tyytyväisyyteen liittyviin kysymyksiin:

- Missä paikassa olet ollut iloinen / onnellinen?
=

- Kuka / ketkä tekevät sinut iloiseksi / onnelliseksi?
=

- Mikä tuoksu miellyttää sinua?
=

- Mikä tekeminen saa sinut iloiseksi?
=

- Mikä ruoka tekee sinut iloiseksi?
=

- Mikä työ- tai koulutehtävä on mieleesi?

=

- Mikä on lempipaikkasi kotona?

=

- Miten haluaisit tulla yllätetyksi?

=

- Mikä väri / värit ovat mielestäsi iloisia?

=

- Mistä asioista iloitset perheessäsi?

=

- Koska olet ollut viimeksi iloinen? Miksi olit iloinen?

=

Laita tauluun joka päivä tarra, kun keksit vähintään yhden ilon aiheen siitä päivästä.

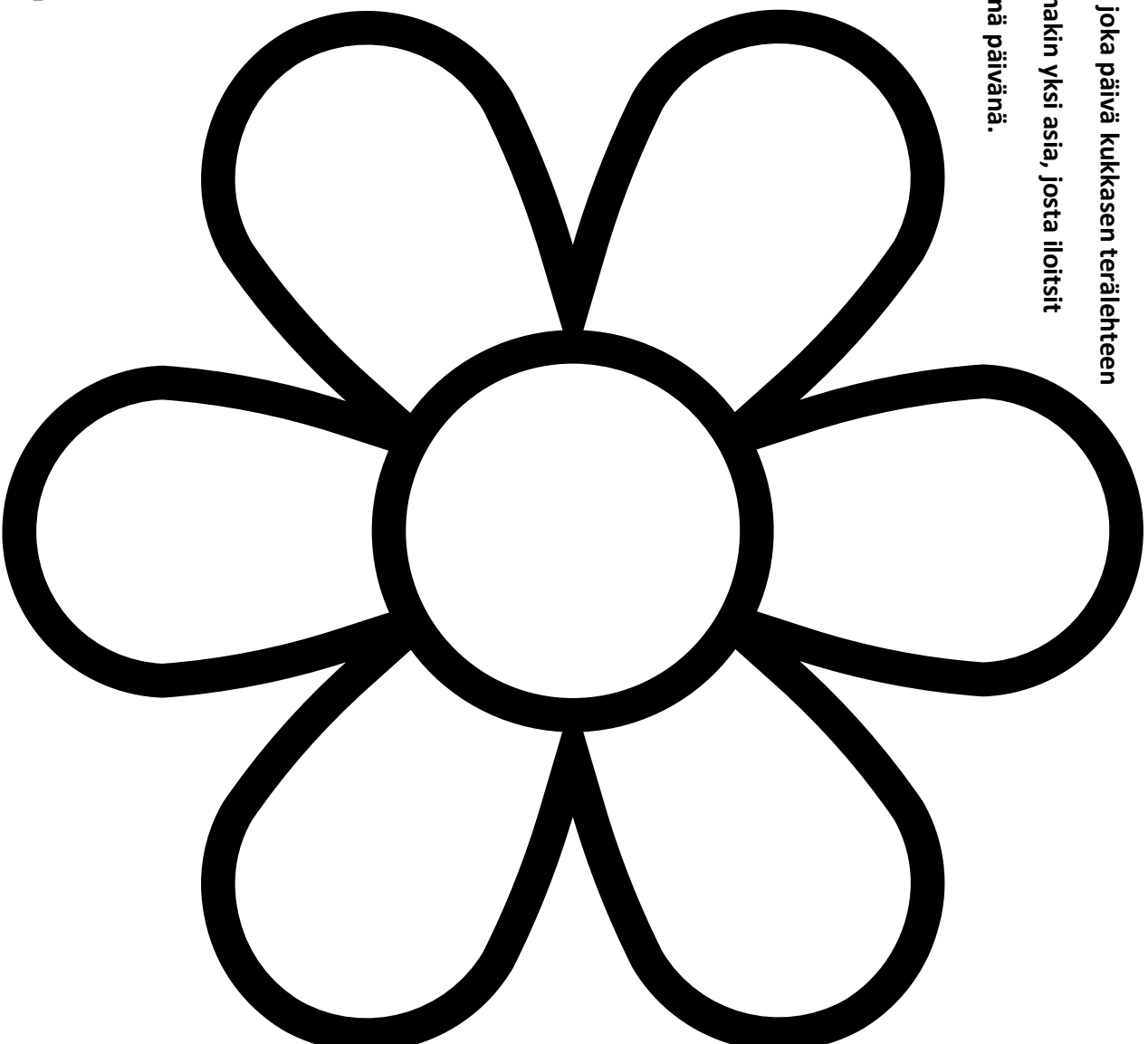
Voit myös jutella perheen kanssa, mistä asioista olet tullut iloiseksi ja milloin tunsit iloa.



Lapsen kotitehtävä

(Kuva: pixabay.com)

Kirjoita viikon ajan joka päivä kukkasen terälehteen
(tai keskustaan) ainakin yksi asia, josta iloitset
tai joka on hyvin sinä päivänä.

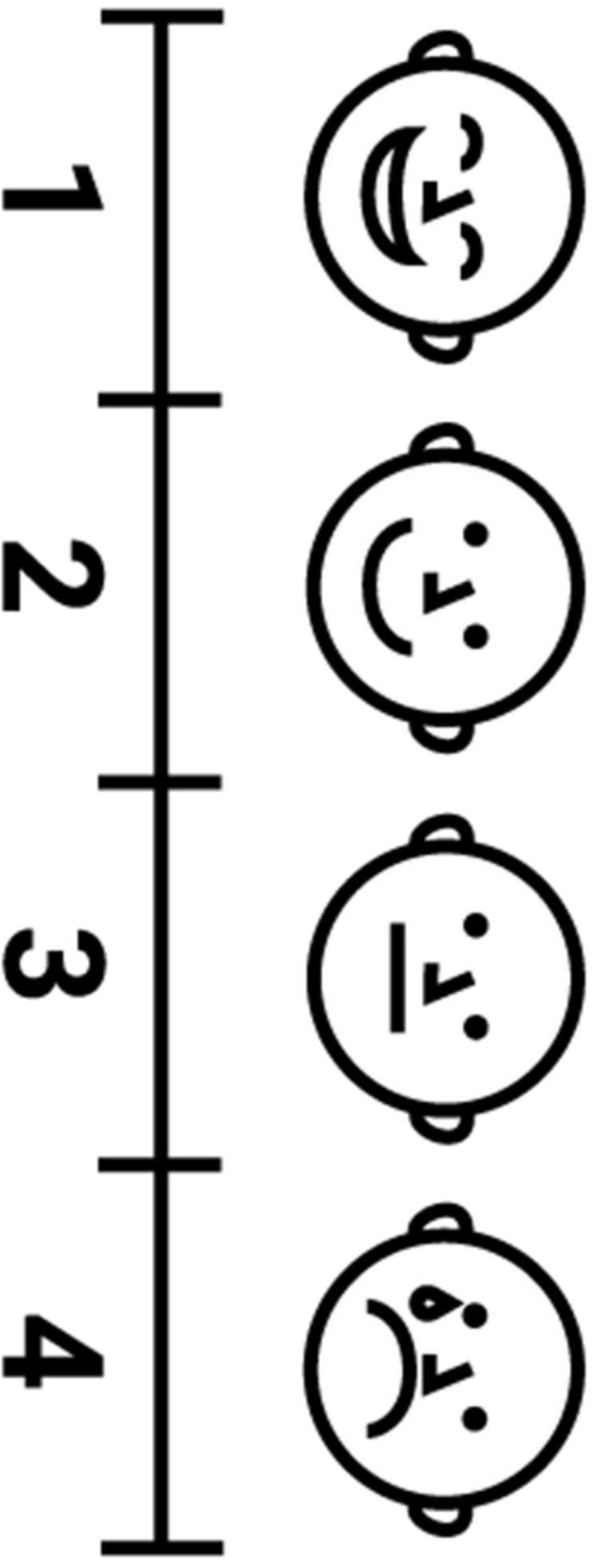


**Ilon
kukka**

Aikuisen kotitehtävä

(Kuva: Wordin kuvakkeet)

Tunne mittari



Kerta 2.

Mooses kaislakorissa: suru, lohdutus ja hiukan iloakin



• ALOITUS

- Kuulumiset, kotitehtävästä jutteleminen ja tunnemittari. Mahdollisesti sääntöjen kertaus.

• PÄIVÄN KERTOMUS

- **Mooses kaislakorissa** (2 Moos. 2: 1–10) esimerkiksi Lapsen Raamatusta tai omin sanoin. Havainnollistaen esimerkiksi kuvilla tai rekvisiitalla.
- Kertoessa Raamatun kertomusta ohjaaja mainitsee myös, kuinka äiti ja sisar olivat todella **surullisia** joutuessaan jättämään vauvan, vaikka muuta vaihtoehtoa ei ollut. Lopuksi **suru muuttui kuitenkin iloksi**, kun äiti pääsi hoitamaan omaa vauvaansa ja vauva oli turvassa hyvässä paikassa.

• JAKO KAHTEN RYHMÄÄN: AIKUISET JA LAPSET

o Mielellään eri huoneet.

o Ohjaajat voivat päättää minkä ikäiset lapset/nuoret jaetaan tällä kertaa aikuisten porukkaan.

Esimerkiksi yläkouluikäisistä alkaen.

• LAPSET

- Mietitään **miltä näyttää surullinen ihminen** (suupielet alaspäin ja voi tulla kyyneleitä) ja näytetään surullista naamaa.
- Ohjaaja tai joku lapsista **piirtää taululle/paperille surulliset kasvot**.
- **Lapset saavat kertoa asioita, joista tulevat surulliseksi**. Kirjoitetaan ne vesipisaraan. (Malli löytyy liitteenä tai voitte tehdä sellaisen itse.)
- **Yksilötehtävä**: Ympyröi kuvat, joissa henkilö on mielestäsi surullinen. (Liitteenä)

• AIKUISET



- Mietitään porukalla, **millaisia fyysisiä oireita suru voi aiheuttaa**. Kirjataan ylös vesipisaraan. (Löytyy liitteenä)

- **Yksilötehtävä:** Miettiä mikä tuo itselle lohtua ja omaa tukiverkostoa. (Liitteenä)

- **YHDESSÄ**

- **Askarrellaan koko porukalle omat tunnekepit tulevia kertoja varten.** (Tarvitaan jäätelötikkuja/puutikkuja, valkoista kartonkia, kyniä ja liimaa)



- Kartongista leikataan kaksi samankokoista ympyrää. Toiseen ympyrään piirretään iloinen naama ja toiseen surullinen. Ympyrät liimataan yhteen siten, että tikku jätetään n. 1/3 sinne väliin.

- **Maalaus:** (Tarvitaan pienehköjä maalaus pohjia 2kpl/osallistuja, haluamasi laisia maaleja esim. sormivärit ja musiikkia: ensin surullista, sitten iloista)

- **Maalataan kaksi teosta: surullinen ja iloinen**

- Ensin osallistajat (niin aikuiset kuin lapsetkin) maalaavat surullisen musiikin soidessa ns. surutyön, käyttäen mielestään surullisia värejä.
- Sitten musiikki vaihdetaan iloisempaan ja osallistajat maalaavat iloisen työn, iloisilla väreillä.
 - (Teosten on tarkoitus olla pieniä, joten esimerkiksi yksi biisi voi olla hyvä pituus yhteen työhön.)

- **Ilo-suru-mittari kävellen:** (Vastaava kuin 1.kerralla, mutta nyt asteikkoon lisätään surullinen naama. Neutraali naama menee huoneen keskelle. Ilo ja suru ovat eri puolilla huonetta. Löytyvät liitteistä)



- **Ohjaaja lukee väittämiä ja osallistajat sijoittuvat kuvien luokse,** niin kuin ajattelevat tuntevansa tilanteessa. (Iloinen, neutraali, surullinen)



- Väittämähdotuksia: (Voit keksiä itse lisää)

- Kuulet ystäväsi puhuvan pahaa sinusta toisille.
- Perheenjäsenesi kertoo rakastavansa sinua.
- Kävellessäsi kotiin huomaat maassa kuolleen linnun.
- Rakentamasi hiekkalinna sortuu.
- Häviät korttipelin.
- Saat jälkiruoaksi jäätelön.
- Kaadut ja lyöt polvesi.
- Hukkaat rahakukkarosi.
- Ystäväsi kertoo, että hänen koiransa kuoli.

- Kukaan ei halua istua ruokalassa viereesi.
- Piirät mielestäsi hienon piirustuksen, mutta ystäväsi nauraa sille.
- Ystäväsi sanoo, että sinä olet hyvä ystävä hänelle.
- Koti on sotkuinen.
- Saat puhelun, että olet voittanut koko perheelle loman kylpylään.
- Muistelet kuolleita tuttaviasi.
- Koulussa, päiväkodissa tai töissä huomaat muiden suunnittelevan jotain kivaa, johon kaikki muut osallistuvat, mutta sinua ei ole kutsuttu mukaan.
- Joku kehuu puseroasi.
- Huomaat teiden varsilla paljon roskia.
- Sisaruksesi tönäisee sinua.
- Ostat omalla rahallasi uuden lelun tai tavarana. Se menee samana päivänä rikki.
- Olet kalastamassa ongella ja komean ahvenen.
- Ahven pääseekin karkuun.
- Sanot rumasti perheenjäsenellesi ja hän alkaa itkeä.
- Löydät alennusmyynnistä itsellesi uusia vaatteita.
- Miltä tuntuu tehdä tätä tehtävää.

- **LOPPUPIIRI** (tarvitaan pehmoleluja lapsille)

- **Lapset saavat hakea yhden pehmolelun syliinsä ja jutellaan yhteisesti lohdutuksesta.** Kaikki halukkaat saavat kertoa, mikä lohduttaa itseä. Ohjaaja kertoo myös Jumalalta saatavasta lohdusta esimerkiksi rukouksen avulla. Kuten Mooseksen kertomuksessakin, niin Jumala on mukana surussakin ja lohdutus sekä ilo voi olla ihan nurkan takana.
- **Jokainen perhe sytyttää tuikun tms.**
- **Kuunnellaan tai lauletaan Jukka Salmisen ”Syliä kaipaa jokainen”** (Löytyy Dim Dam Dom - kahdeksankymmentä lastenlaulua kirjasta ja cd-levystä. 2007. Kirjapaja.) pajaten pehmoja. Vaihtoehtoisesti vanhemmat voivat ottaa lapsen syliin, kainaloon tai viereen siliteltäväksi.
- **Rukoillaan yhdessä loppurukous.**
 - Esimerkiksi:

Kiitos Taivaan Isä, että tiedät kaikki iloni ja suruni. Kiitos, että olet aina turvanani ja Sinulta saan lohdutusta. Kiitos myös läheisistä ihmisistä elämässäni, hekin lohduttavat minua ja tuovat iloa elämäni. Aamen.

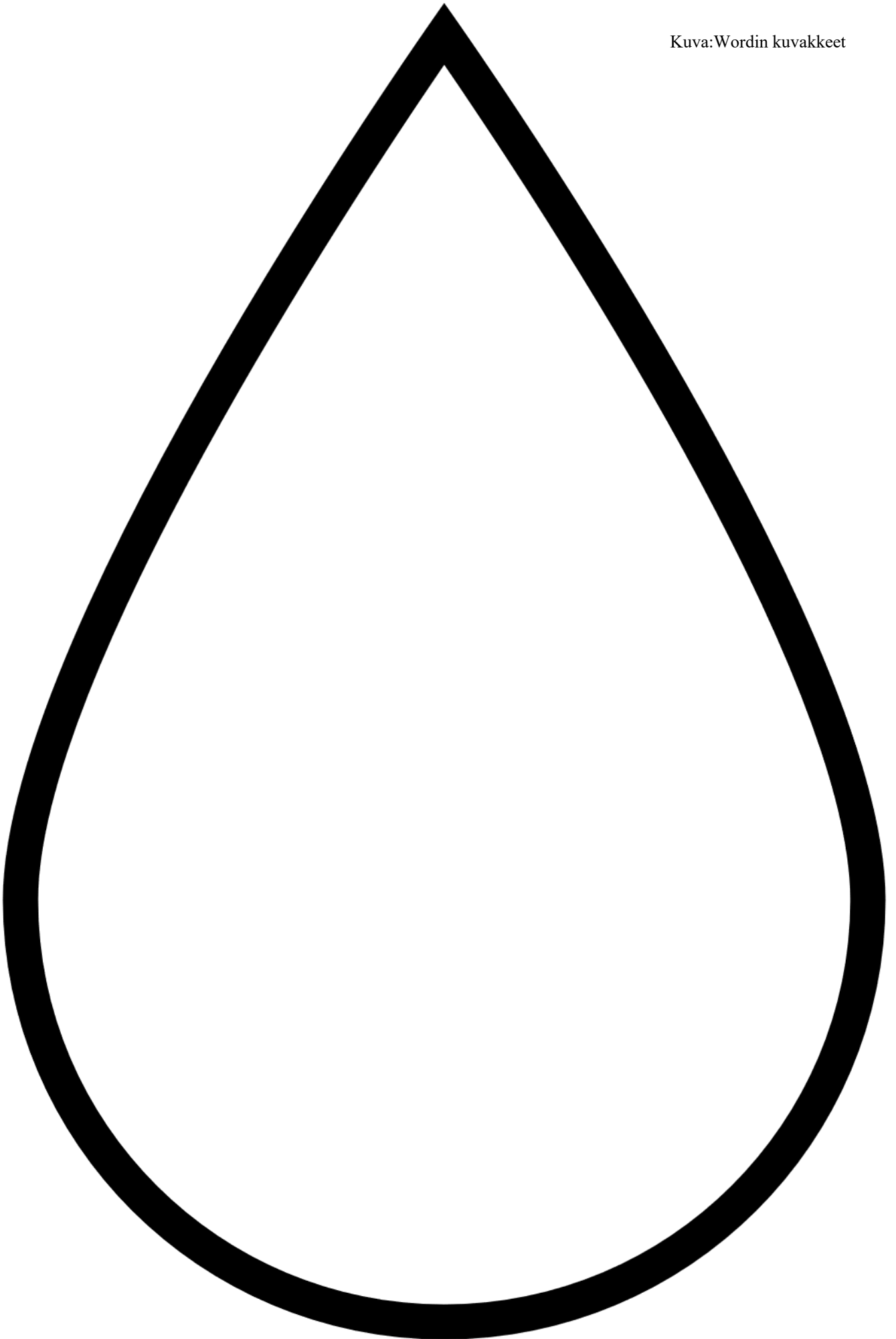


- **Lyhyt kierros tämän päivän tunnelmista ja tunnemittari.** Ohjaaja kiittää osallistujia ja jakaa kotitehtävät mukaan. (Litteenä)

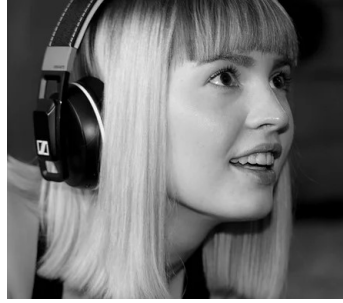
LIITTEET / 2.KERTA

- PISARA
- LAPSEN YKSILÖTEHTÄVÄ
- AIKUISEN YKSILÖTEHTÄVÄ
- SURULLINEN NAAMA
- LAPSEN KOTITEHTÄVÄ
- AIKUISEN KOTITEHTÄVÄ

Kuva:Wordin kuvakkeet



Lapsen yksilötehtävä: Ympyröi ne kuvat, joissa henkilö on mielestäsi surullinen.



Aikuisen yksilötehtävä: **Pohdi ja kirjoita.**

Mitkä asiat tuovat sinulle lohtua tai helpottavat oloasi, kun olet surullinen?

=

Keiden puoleen voit kääntyä, jos sinulla on murheita? Kuka auttaa sinua, jos on tarve?

=



(Kuva: Wordin kuvakkeet)

Lapsen kotitehtävä.

Ympyröi ne asiat, joista sinä voisit saada lohtua tai piristystä, kun olet surullinen. Keksi itse lisää ja piirrä tai kirjoita. (Aikuinen voi auttaa tarvittaessa)



Perhe



Lelut / leikkiminen



Liikunta / harrastukset



Musiikki



Herkut



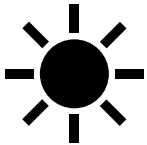
Luonto



Syli / hali



Lemmikki
/ eläimet



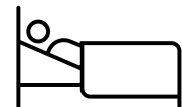
Aurinkoinen sää



Pelaaminen



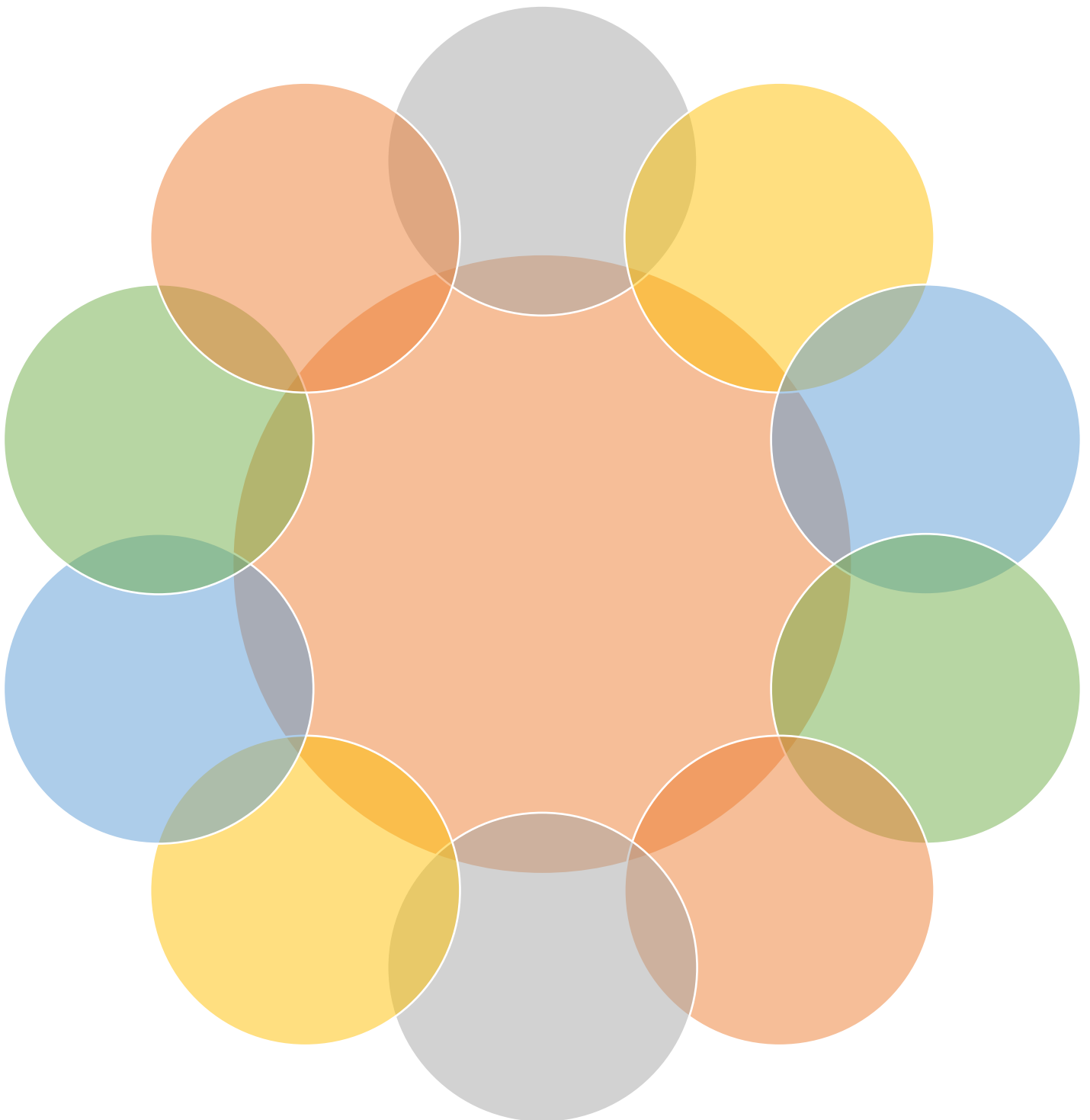
Lukeminen



Nukkuminen

Aikuisen kotitehtävä.

PERHEEN TUKIVERKOSTO. Kirjoittakaa ympyrän keskelle perheenjäsenten nimet. Miettikää läheisiä, tuttuja ja muita tahoja, joilta voitte saada tarvittaessa apua/tukea ja kirjoittakaa ne pienempiin palluroihin. (Ei haittaa, ellei kaikkiin palluroihin tule tekstiä)



3. Kerta

Jeesus myrskyssä: Pelko ja rohkeus.

- **ALOITUS**



- **Kuulumiset, kotitehtävästä jutteleminen ja tunnemittari.** Tarvittaessa kerrataan säännöt.

- **PÄIVÄN KERTOMUS**

- **Jeesus tyynnyttää myrskyn** (Mark. 4:35–41) Lapsen Raamatusta, Raamatusta tai omin sanoin. Havainnollistaen esim. kuvin tai rekvisiitoin.

- **YHDESSÄ**

- **Leikitään porukalla myrskyä** (Tarvitaan kankaita tai huiveja kaikille. Mielellään sinisen sävyisiä. Valkoiset ja harmaatkin voivat sopia.)
 - Laitetaan soimaan myrskyyn sopiva kappale (Esimerkiksi Antonio Vivaldin *Storm*. Löytyy mm. YouTubesta) ja kaikki alkavat kankailla heiluttaen tehdä ”myrskyä”. Sitten muutama vuorollaan lopettaa huivin heilutuksen hetkeksi ja menee ”myrskyn silmään” (porukan keskelle) kokemaan myrskyssä oloa.
 - Lopuksi laitetaan kankaat pois ja istutaan juttelemaan, mitä tunteita myrskyn tekeminen ja siinä oleminen herätti.

- **JAKO KAHTEN RYHMÄÄN: aikuiset ja lapset**

- Mielellään eri huoneet.
- Suosittelen tällä kertaa yli 18- vuotiaiden olevan aikuisten ryhmässä ja alaikäisten lasten ryhmässä.


- **LAPSET**

- Jutellaan yhdessä esim.
 - Kaikki pelkäävät jotain. Millaisia pelkoja ihmisillä voi olla. Kirjoitetaan niitä pilven sisään paperille seinälle / taululle. (Löytyy liitteistä)
 - Mistä voi arvata, että jota kuta pelottaa. (ilmeet, eleet)



- **Yksilötehtävät**

- **Ympyröi kuvat, joissa mielestäsi henkilö on peloissaan.** (Liitteenä)

- **Pelko / rohkeustaulu.** (Tarvitaan papereita ja värikyniä) Jokaiselle lapselle annetaan A4 kokoinen paperi,  joka on jaettu keskeltä pystyviivalla.

- **Vasemmalle puolelle** lapset liimaavat **pelkokuvia** (Liitteenä useampi arkillinen, joita voi kopioida ja leikata valmiiksi) ja piirtävät itse halutessaan lisää.

- **Oikealle puolelle** lapset piirtävät **rohkeuskuvan**. Esimerkiksi itsensä rohkeana jossain tilanteessa tai sellaisia asioita, joita ei pelkää.

- Jutellaan hiukan siitä, että pelon voi myös voittaa tai ainakin pärjätä sen kanssa. Jos aikaa, niin **luetaan aiheeseen liittyvä satu**.

- Esimerkiksi: *Apua, Pasi- kummitus!* (Weninger, Brigitte. 2002) tai *Fanni ja liian jännittävä yö : pelkojen voittamisen harjoittelemisen* (Pöyhönen, Julia. 2020),

- **AIKUISET**

- **Jutellaan yhdessä lasten peloista:**

- Millaisia asioita lapset pelkäävät?



- Miten heitä voisi auttaa pelkojensa kanssa? (Kirjoitetaan ylös paperille, jossa lapsen kuva, esiin tulleet asiat. Paperi löytyy liitteenä.)

- **Jatketaan keskustelua ja pohtimista yhdessä:**

- Millaisia asioita aikuiset pelkäävät?



- Miten omia pelkoja voi helpottaa tai selvittää niistä? (Kirjoitetaan ylös paperiin, missä aikuisen kuva. Paperi löytyy liitteenä.)

- **Yksilötehtävä.**

- **Kirjoitustehtävä**, (liitteenä) jossa pohditaan omia lapsuuden pelkokokemuksia ja miten vanhemmat niihin reagoivat sekä omaa vanhemmuutta tänä päivänä, että millaisia toimintatapoja henkilö nyt noudattaa kohdatessaan oman lapsen pelkoja.

- **YHDESSÄ:**

- **Tunnekepit:** ohjaaja lukee väittämiä ja osallistujat näyttävät tunnekepeillä (tehty 2.kerralla) pelottaako tai jännittääkö asia häntä. Hymynaama tarkoittaa *kyllä* ja surullinen *ei*.

- Väittämähdotuksia:

- Olet yksin kotona.

- Ukkostaa ja salamoi muutaman kilometrin päässä siellä mistä olet.
- Tulee sähkökatkos ja talossa on pimeää.
- Näet pyörätiellä käärmeen ja melkein astut päälle.
- Ylität vilkasliikenteistä katua, missä ei ole suojatietä.
- Perheenjäsenesi ei tule kotiin sovittuna aikana, etkä saa häntä kiinni.
- Kuljet yksin pimeällä tiellä.
- Olet metsässä ja kuulet outoa rapinaa läheltäsi.
- Olet lentokoneessa matkalla ulkomaille ja matkan aikana on ilmakuoppia.
- Kävelet yöllä hautausmaan läpi.
- Iso koira juoksee sinua kohti vapaana.
- Kiipeät korkeaan näkötorniin ja katselet maisemia.
- Olet hississä ja siihen tulee hetkellinen vika. Hissi juuttuu kerrosten väliin.
- Sinun pitää esiintyä lavalla yleisön edessä.
- Istut moottoripyörän kyydissä satasen vauhdissa.
- Tummapukuinen henkilö kävelee illalla perässäsi.
- Kiipeät uimahallin 5 metrin hyppytasanteelle ja aiot hypätä.
- Olet konsertissa lähellä lavaa ja ihmisiä on niin paljon, että pois pääseminen on hankalaa ja seisominenkin ahdasta.
- Hitaasti ohitsesi ajavassa autossa istuu henkilö, jolla on pellenaamari kasvoillaan.
- On uusivuosi ja raketit paukkuvat kovaäänisesti.
- Olet hammaslääkärissä ja hammaslääkäri toteaa, että kyllä joudutaan poraamaan.
- Kerrot läheiselle ihmiselle, miltä sinusta tuntuu.
- Sanot toiselle ei, vaikka tiedät, että hän voi nauraa tai jopa suuttua sinulle.

• LOPPUPIIRI

- Ohjaaja kertoo, että rukoileminen voi auttaa, jos pelottaa. Raamatussa lukee myös, että Jumala on luvannut enkeleitä meitä varjelemaan.
- **Loppuvirsi, rukous tai siunaus.**
 - Virsiehdotuksia: ***Kun on turva Jumalassa*** tai ***Jumalan kämmenellä*** (Löytyvät Lasten Virsi- kirjasta ja myös YouTubesta)
- **Lyhyt kierros päivän tunnelmista ja tunnemittari**

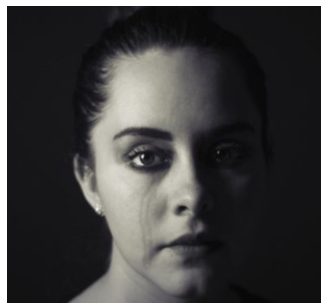


- **Ohjaaja kiittää osallistujia, kun olivat niin rohkeita tänään käsittelemään pelkoteemaa ja antaa kotitehtävät. (liitteenä)**

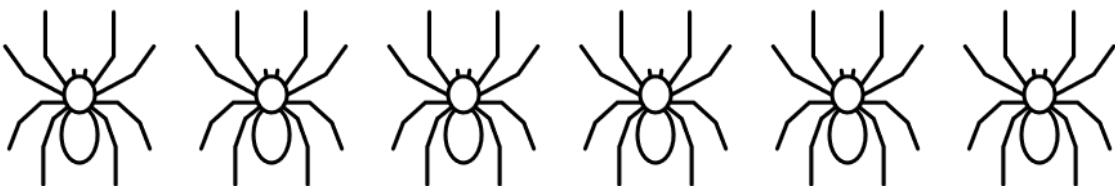
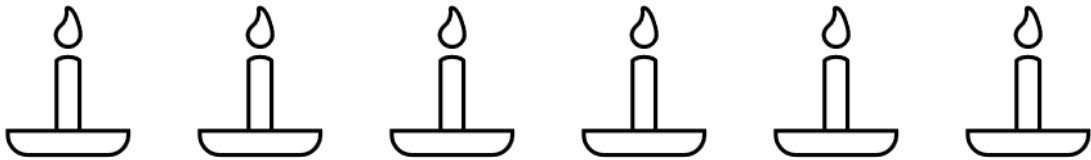
LIITTEET / 3.KERTA

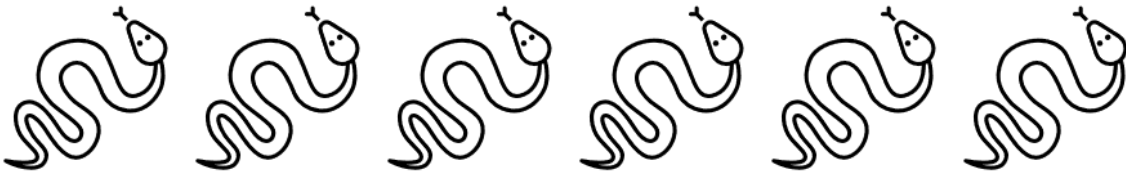
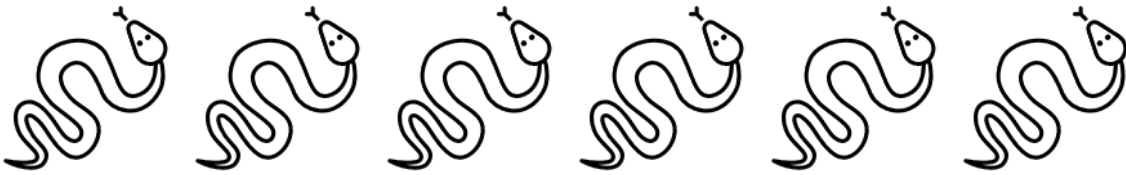
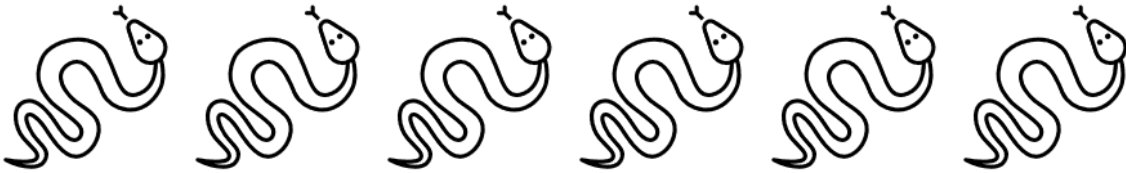
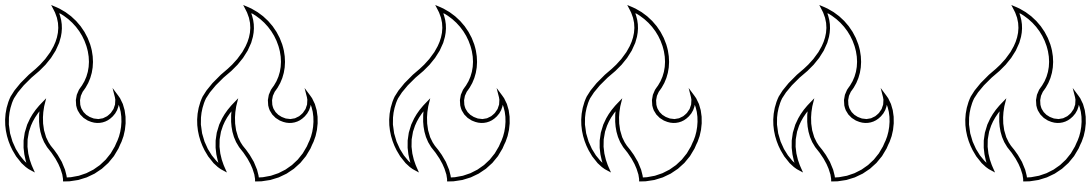
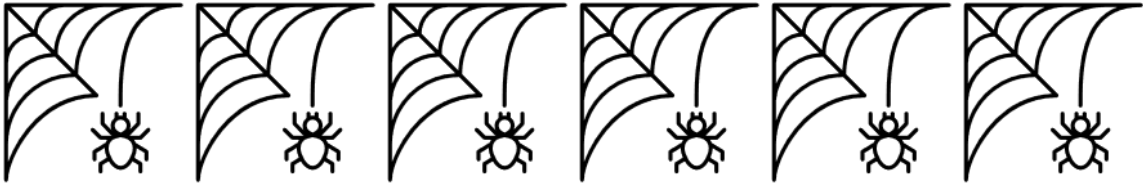
- LAPSEN YKSILÖTEHTÄVÄ
- PELKOKUVAT
- KUVAT: LAPSI JA AIKUINEN
- AIKUISEN YKSILÖTEHTÄVÄ
- KOTITEHTÄVÄT
- PILVI

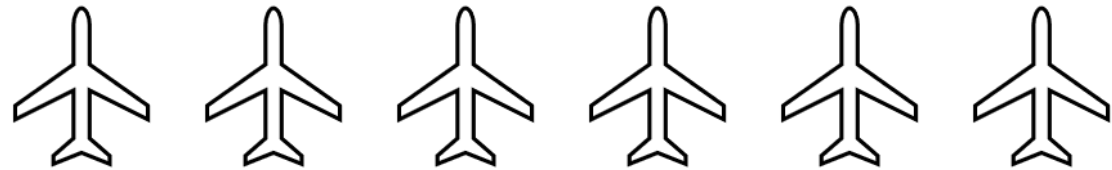
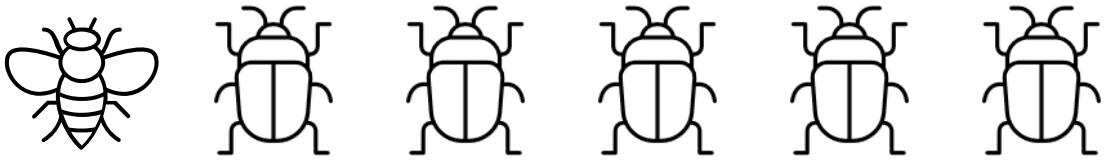
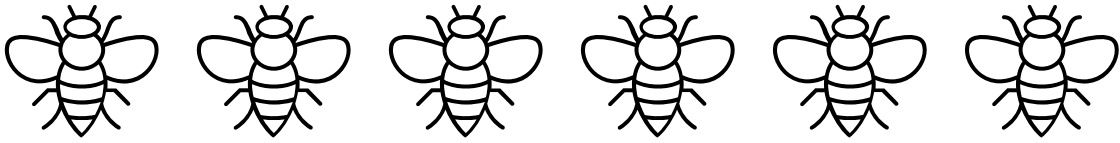
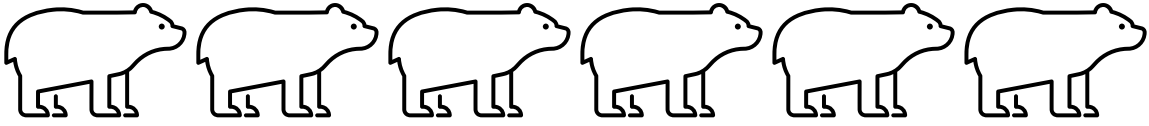
Lapsen yksilötehtävä: **Ympyröi ne kuvat, joissa henkilö on mielestäsi pe-
loissaan.**

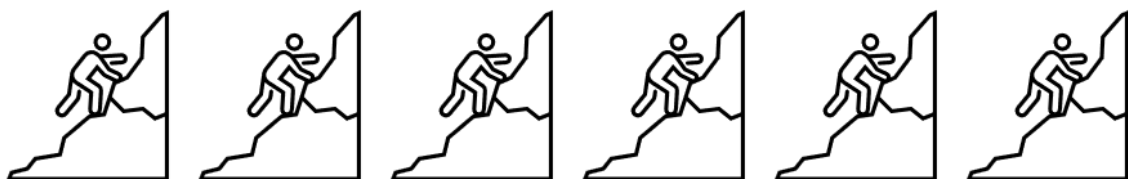
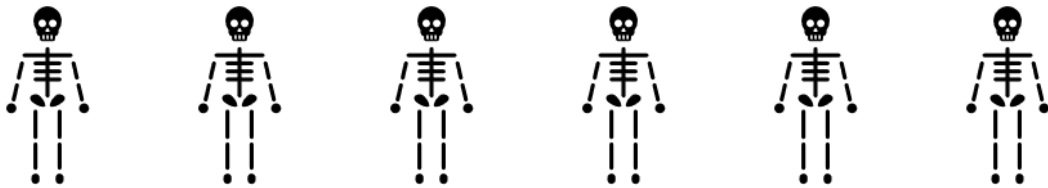
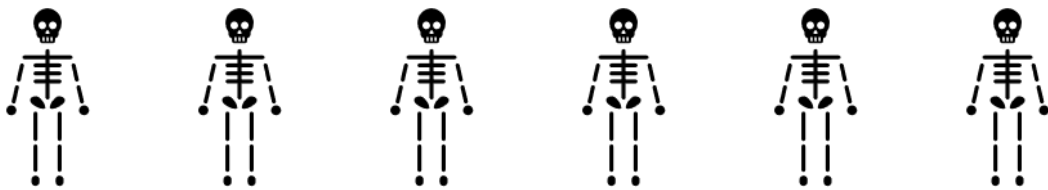
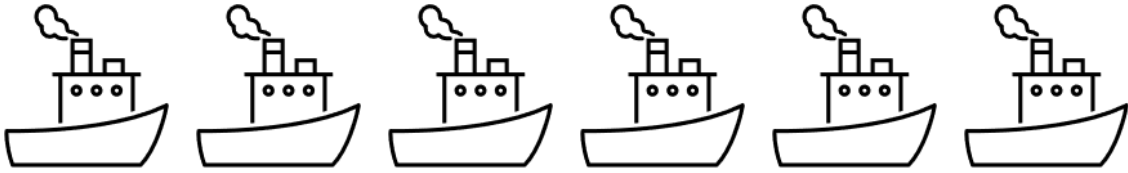


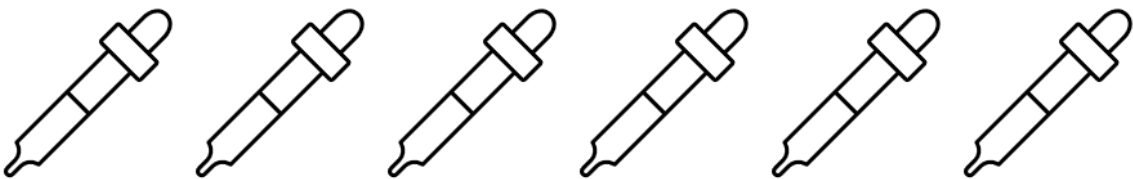
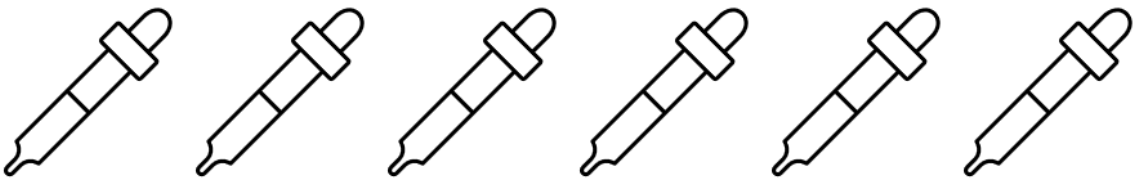
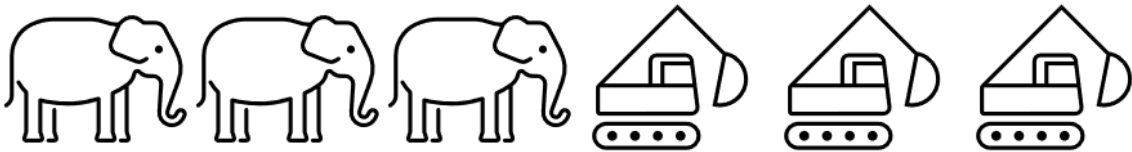
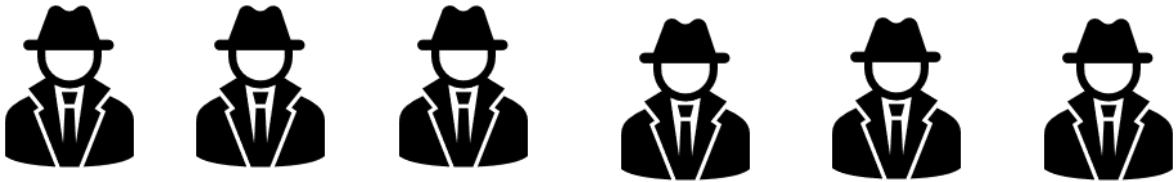
Kuvat: pixabay.com

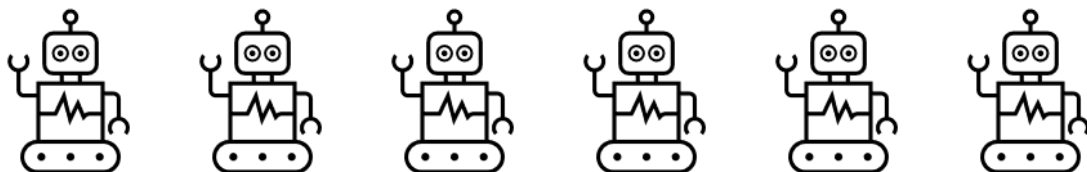
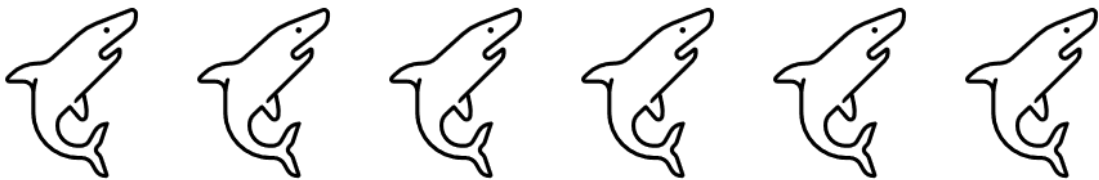
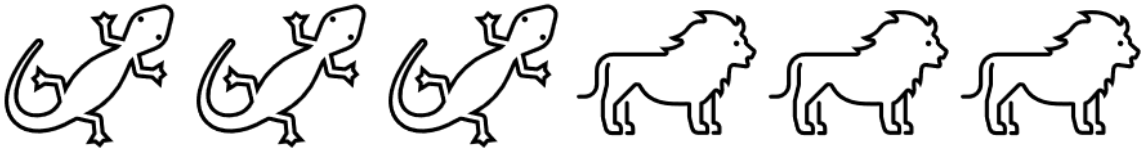


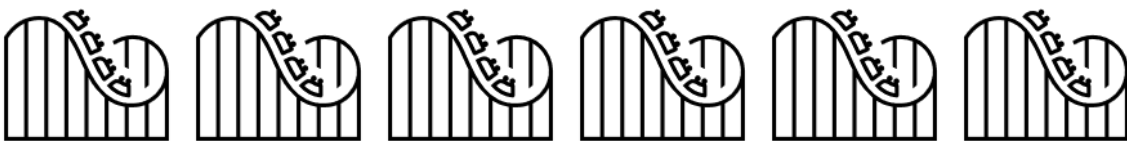
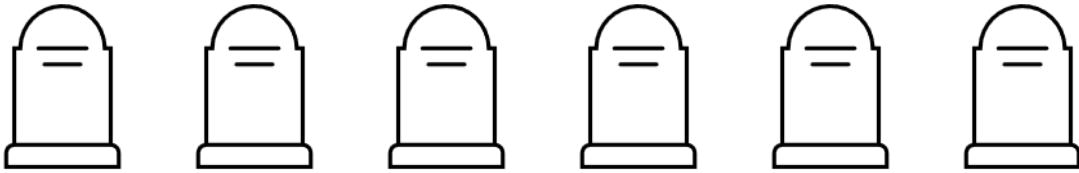
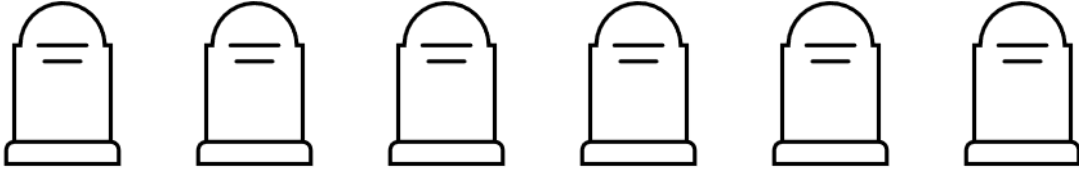






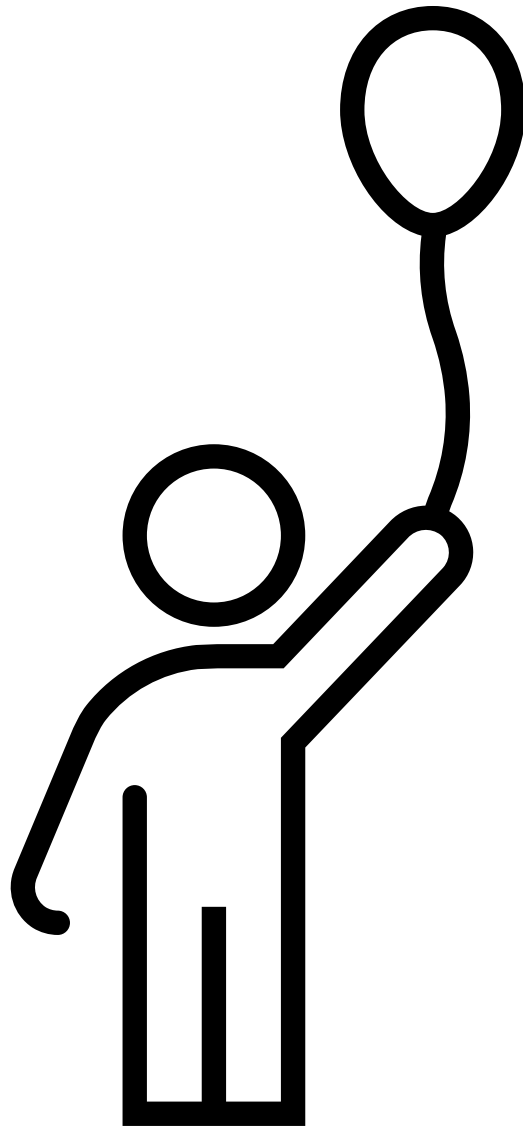






Aikuisten keskustelu

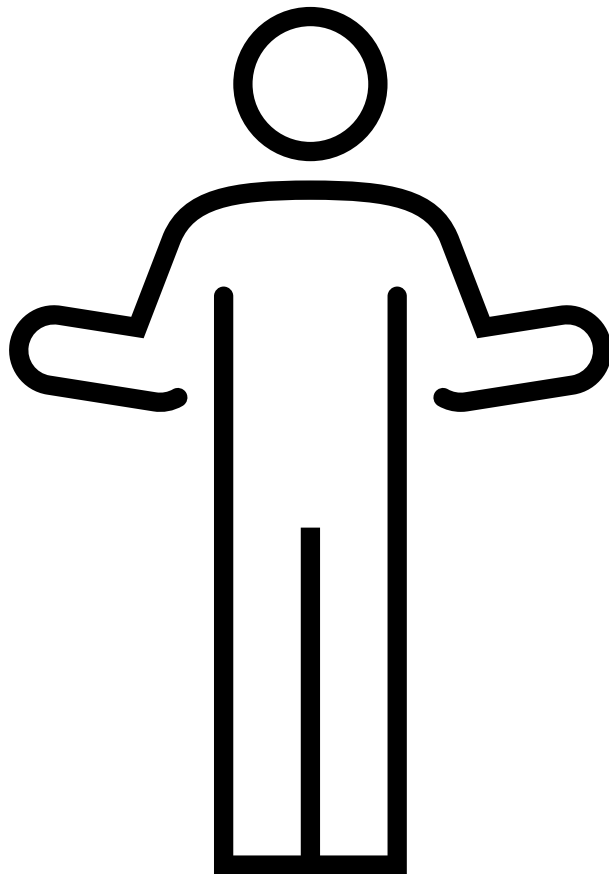
Kuinka voin auttaa lasta pelkojensa kanssa?



(Kuva: Wordin kuvakkeet)

Aikuisten keskustelu

Miten omia pelkoja voi helpottaa tai selvittää niistä?



(Kuva: Wordin kuvakkeet)

Aikuisen yksilötehtävä:

Muistele lapsuuttasi ja kirjaa ylös ajatuksiasi.

- **Millaisia asioita pelkäsit tai jännitit lapsena?**

- **Miten läheiset aikuiset reagoivat pelkoihisi tai jännitykseesi? Miten he auttoivat tai neuvoivat sinua?**

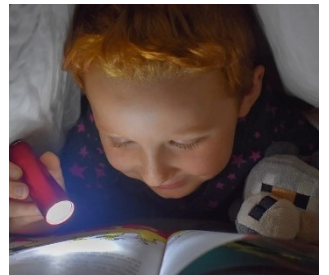
- Oliko läheisten aikuisten tapa auttaa sinua peloissasi hyvä vai oliko se kenties vääränlainen tai jopa vahingollinen?

Nyt ajattele nykypäivää.

- Millainen on oma tapasi toimia ja reagoida, kun lapsesi pelkää tai jännittää. Toistatko sinä lapsuudessa opittua toimintatapaa vai onko sinulla oma tapa? Onko tämä mielestäsi hyvä toimintatapa reagoida lapsen pelkoihin vai onko siinä vielä kehitettävää?

Lapsen kotitehtävä:

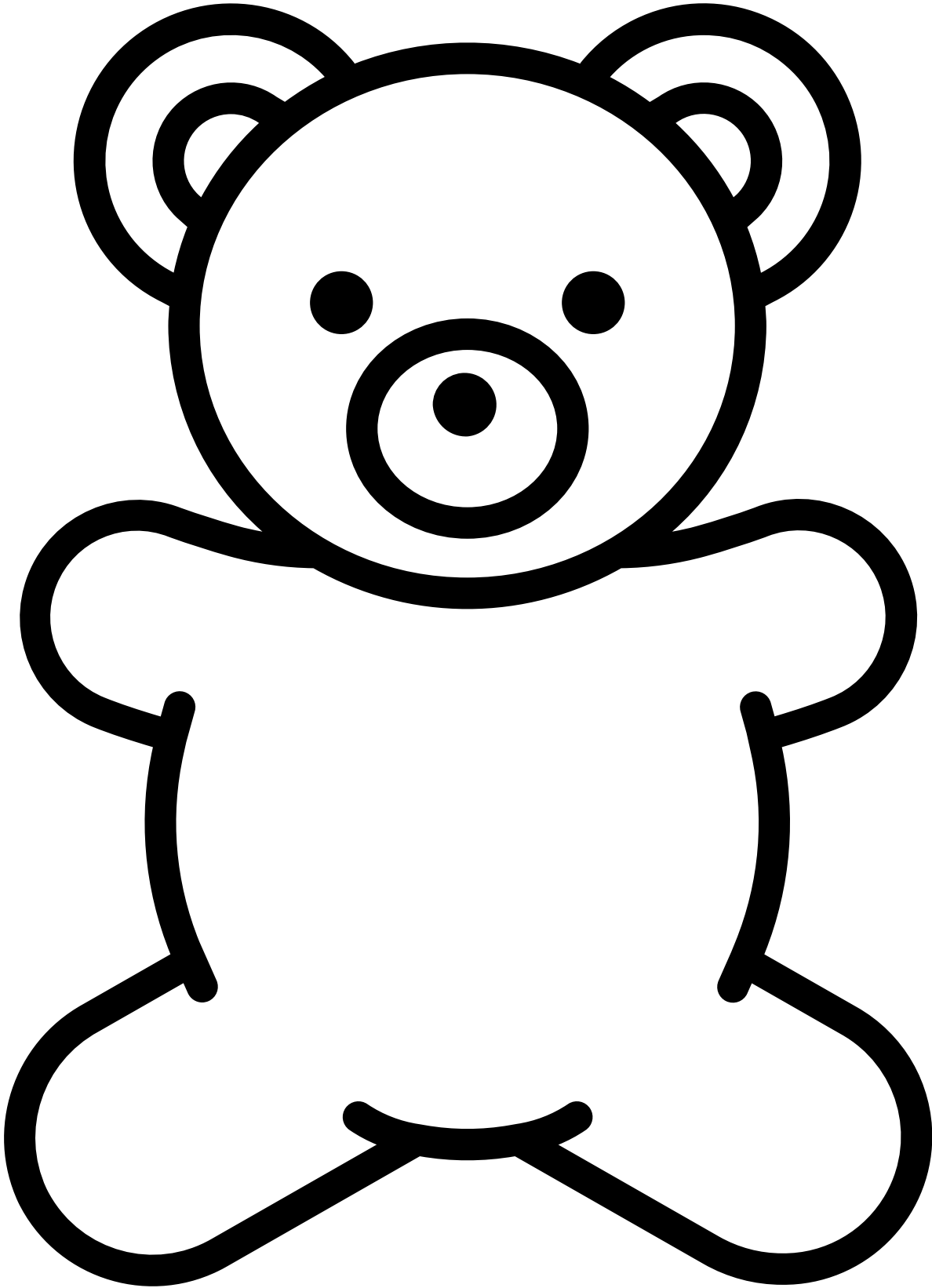
Ympyröi kuvat, jotka tuntuvat sinusta turvallisilta. Voit keskustella aikuisen kanssa, miksi ne ovat sinusta turvallisia ja miksi toiset taas eivät.



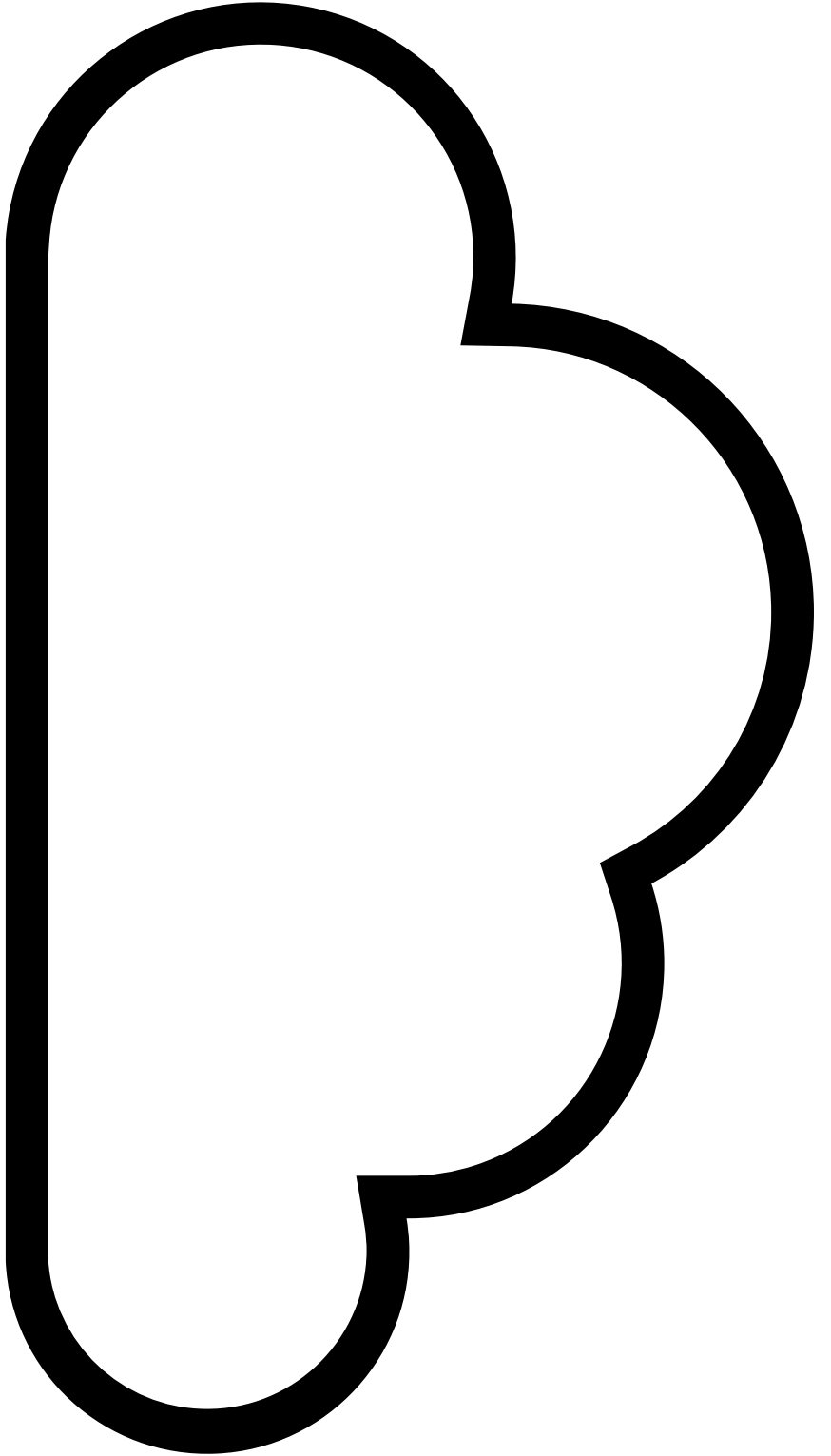
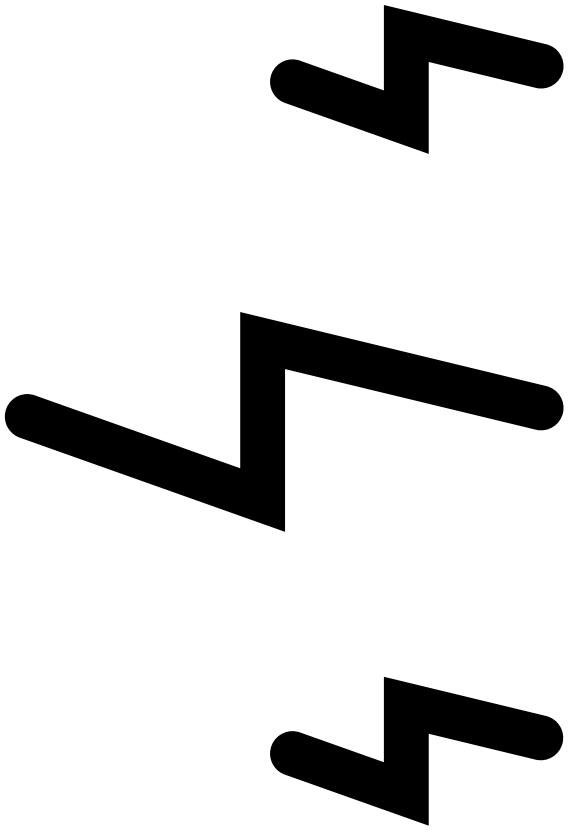
Kuvat: pixabay.com

Aikuisen kotitehtävä:

Mitkä tuovat turvallisuuden tunnetta kotonanne ja perheessänne? Kirjoita nalleen.



Kuva: Wordin kuvakkeet



Kuva: Wordin kuvakkeet

4. Kerta

Laupias Samarialainen: empatia, toisten tunteet, auttaminen.

• ALOITUS



- Kuulumiset, kotitehtävästä jutteleminen ja tunnemittari. Mahdollisesti sääntöjen kertaus.

• PÄIVÄN KERTOMUS

- Kerrotaan Jeesuksen vertaus **Laupiaasta Samarialaisesta** (Luuk. 10:25–37) Raamatusta, Lapsen Raamatusta tai omin sanoin. Havainnollistetaan rekvisiitalla, kuvin tms.
- Ohjaaja toteaa myös, että vertauksen avulla Jeesus halusi kertoa meille, että huolehditään ja välitetään toisista ihmisistä, kuten Laupias Samarialainen.

• PERHEET YHDESSÄ (Tänään lapset ja aikuiset toimivat koko ajan yhdessä)

- Jokainen perhe tekee ryhmätyön, jossa pohtivat perheen sisäistä auttamista. (Liitteenä) Miten lapsi voi auttaa perheen aikuisia tai muita sisarusia? Miten aikuinen voi auttaa lasta tai toista aikuista?
 - Työskentelyn jälkeen perheet esittelevät tuotoksensa muille.

• YHDESSÄ

- **Auttamispolku**
 - Jokainen vuorollaan kulkee ohjaajan tekemän reitin (esim. maalarinteipillä tehty polku) silmät sidottuna, niin että yksi tai kaksi perheenjäsentä auttaa kädestä taluttaen (tai ohjeistamalla) häntä.
- **Tunnekepit**
 - Ohjaaja lukee väittämiä ja osallistujat näyttävät tunnekepillä (tehty 2.kerralla) joko hymynaamaa tai surullista naamaa sen mukaan, onko väittämässä toimittu oikein vai väärin hänen mielestään. (Keskustelua voi halutessaan jatkaa. Esim. Miten

olisi ollut hyvä toimia tai miksi tässä toimittiin toinen huomi-
oon ottaen?)

- Väittämähdotuksia:
 - Pekka on kaupassa kassajonossa ja edellä olevista lastenrattaista tippuu tutti. Pekka nostaa tutin ja ojentaa sen rattaita työntävälle naiselle.
 - Maija ja Ville ovat sisaruksia. Maija saa luvan leikata heille kahdelle kakkupalan puoliksi. Maija leikkaa niin, että toinen pala on selvästi isompi ja sen hän ottaa itselleen.
 - Tiina on välitunnilla leikkimässä kavereidensa kanssa. He näkevät, kun Senja tipahtaa kei-
nusta. Senja lyö päänsä ja alkaa itkeä. Päästä tulee hiukan vertakin. Tiinan kaverit nauravat Senjalle. Tiina yhtyy nauruun.
 - Mikko rakentaa parhaan kaverinsa Eetun kanssa legoilla upeaa rakennelmaa. Eetu tönäisee vahingossa rakennusta ja se menee rikki. Mikko suuttuu ja tönäisee Eetua.
 - Maijan luokalla jaetaan matikan kokeita takaisin. Maija saa kokeesta 10-, mutta hänen ystävänsä Tiina saa 6. Tiina näyttää murheelliselta. Maija lohduttaa Tiinaa ja lupaa auttaa häntä matikan harjoittelussa.
 - Seppo ajaa autolla töistä kotiin. Hän huomaa pyörätiellä tapahtuvan onnettomuuden: kaksi pyöräilijää törmää toisiinsa ja he kaatuvat hurjan näköisesti. Seppo on väsynyt ja haluaisi päästä mahdollisimman pian kotiin, niin hän jatkaa matkaansa ajaen pyöräilijöiden ohitse. Asia kuitenkin vaivaa häntä ja pian Seppo kääntyykin takaisin ja menee kysymään pyöräilijöiltä tarvitsevatko he apua.
 - Villen äidillä on kovasti kotihommia. Ville tarjoutuu auttamaan äitiä. Äiti ilahtuu, kun saa apua.
 - Likaisen näköinen mies makaa keskellä jalkakäytävää. Kukaan ei pysähdy, vaan kaikki kiertävät miehen kaukaa.
 - Marian mummon hautajaiset ovat olleet viikonloppuna. Maria menee työpaikalle maanantai aamuna, kuten tavallista. Työkaveri sanoo Marialle ”otan osaa”.

- Pekka ja Valtteri leikkivät päiväkodin pihalla hiekkalaatikolla. He huomaavat uuden pojan, joka seisoskelee yksinään ja katselee ujona ympärilleen. Pekka ehdottaa Valtterille, että he kävisivät pyytämässä pojan mukaan heidän leikkiinsä. Näin he tekevät.
- Heli on töissä jäätelökioskissa. Pieni tyttö tulee ostamaan tasarahalla jäätelötötkön. Kun tyttö lähtee kävelemään pois päin, jäätelötötkö tipahtaa maahan. Tyttö tulee surulliseksi. Heli näkee tämän ja antaa tytölle uuden jäätelön ilmaiseksi.
 - **Lopuksi ohjaaja pyytää osallistujia näyttämään tunnekepillä, miltä tuntui tehdä tätä tehtävää.**

- **Rastirata**

- Jokainen perhe muodostaa joukkueen. Joukkueet kiertävät vuorollaan rastit ja tunnistavat tunteita. Mukaan kynä ja paperia. (Rastikuvat sekä oikeat vastaukset liitteessä) Lopuksi katsotaan yhdessä oikeat vastaukset.

- **RENTOUTUS**

- **Hieronta**

- Ensin aikuiset hierovat lapsia esimerkiksi maaliteltoilla tai tennispalloilla. Sitten vaihdetaan toisinpäin, että lapset hierovatkin aikuisia. Taustalle rauhallista musiikkia.

- **LOPPUPIIRI**

- **Ohjaaja lukee** (tai esittää pehmolelujen tms. avulla) **sadun *Surullinen karhu*** (Pertti Luumin kirjasta Hyvän elämän tarinoita s. 59.)
 - Jutellaan kuinka sekä auttajalle, että autettavalle tulee hyvä mieli.
- Kuunnellaan tai lauletaan Lasten virsi *Tahtoisin toivoa sinulle* (Löytyy Lasten virsi-kirjasta ja YouTubesta)
- Jokainen kertoo, **mitä jäänyt kerrasta päällimmäisenä mieleen ja tunnemittari.**
- **Jaetaan kotitehtävät** (Löytyy liitteistä.)



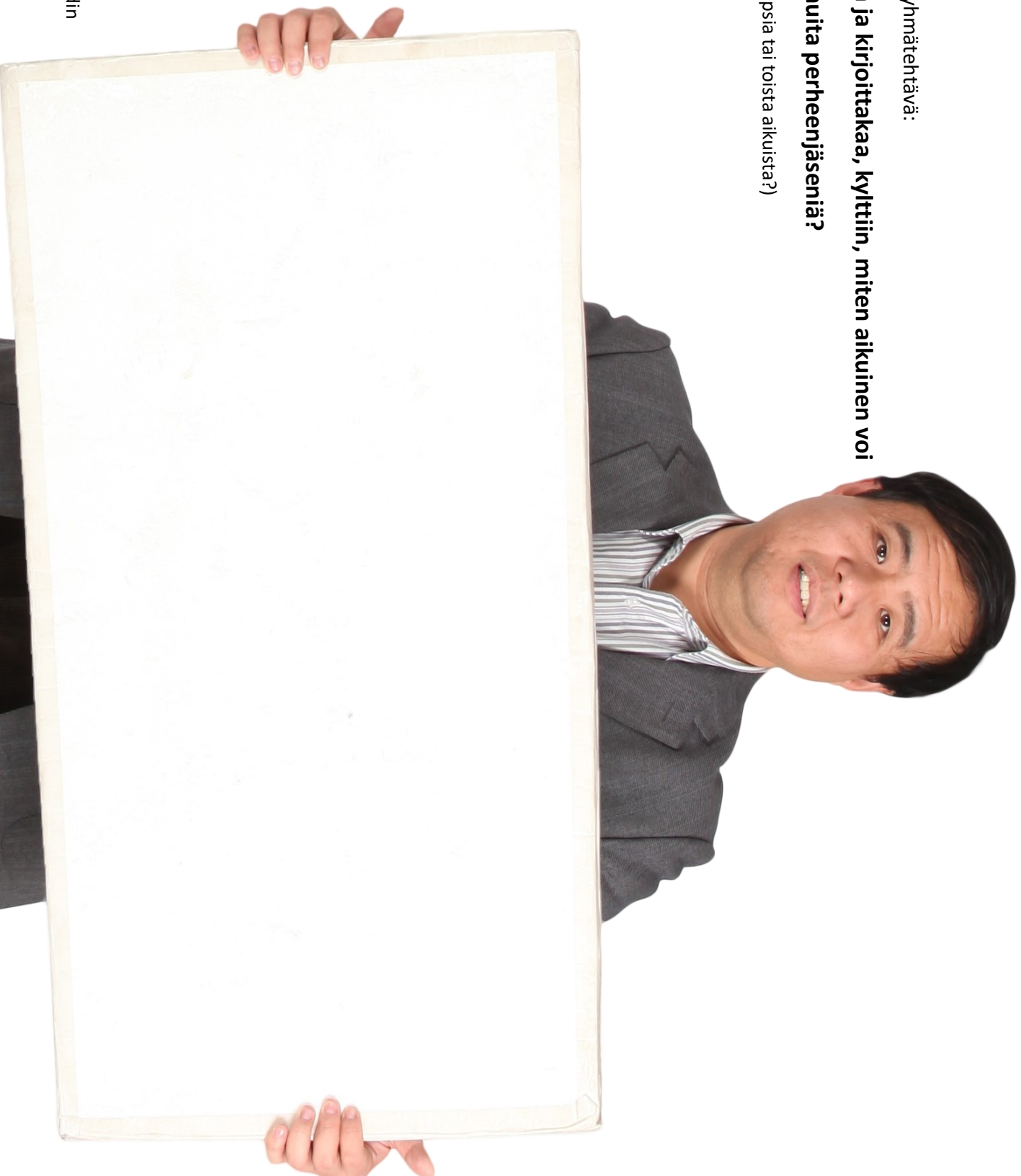
LIITTEET / 4.KERTA

- RYHMÄTEHTÄVÄT
- RASTIKUVAT
- RASTIRADAN OIKEAT VASTAUKSET
- KOTITEHTÄVÄ

Perheen ryhmätehtävä:

Pohtikaa ja kirjoitakaa, kylttiin, miten aikuinen voi auttaa muita perheenjäseniä?

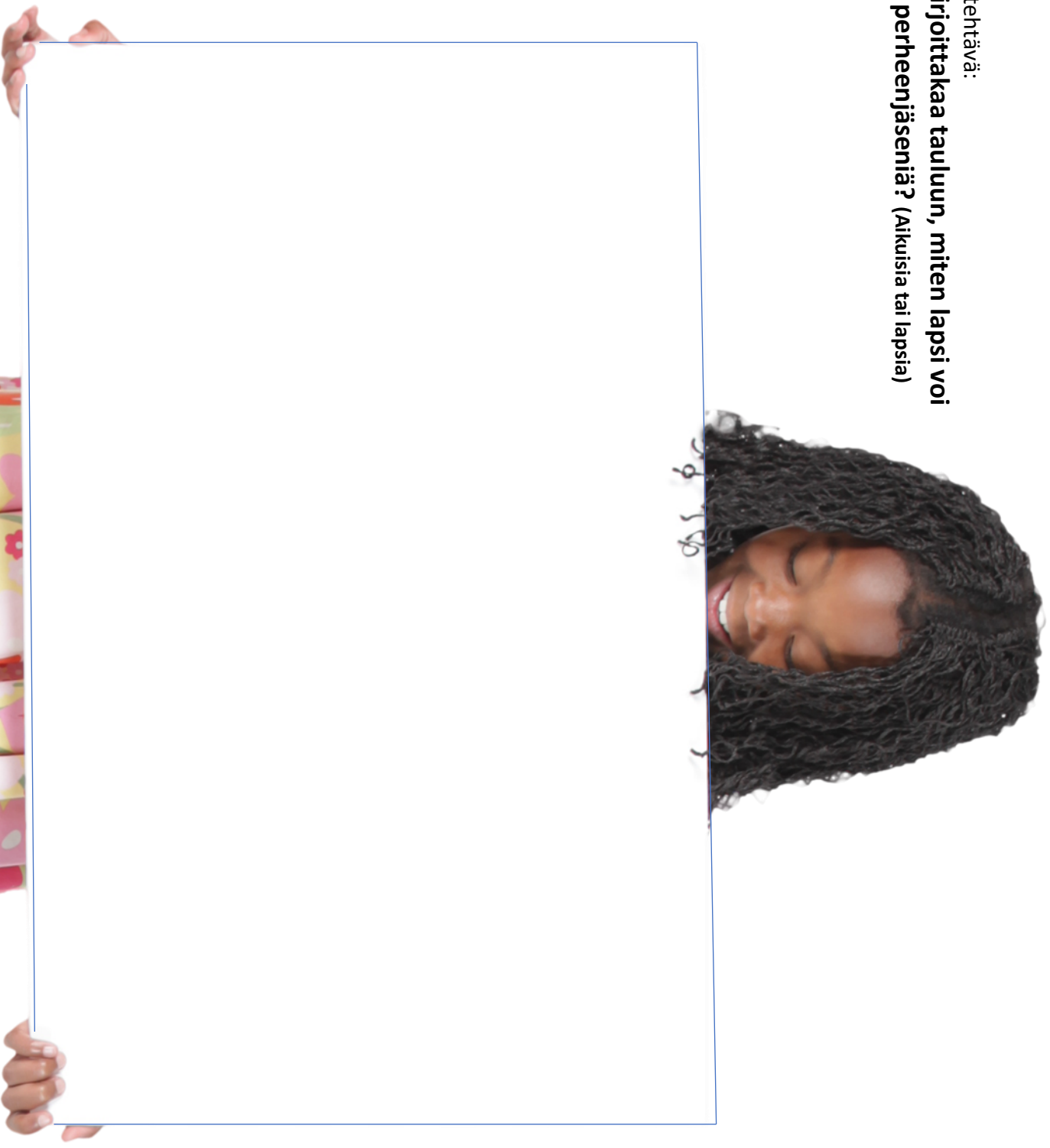
(Perheen lapsia tai toista aikuista?)



Kuva: Wordin
kuvakkeet

Perheen ryhmätehtävä:

Pohitkaa ja kirjoittakaa tauluun, miten lapsi voi auttaa muita perheenjäseniä? (Aikuisia tai lapsia)



Kuva: Wordin
kuvakkeet

1.



(Kuva: Wordin kuvat)

KUVAN POIKA ON...

- A) ILOINEN
- B) PELOISSAAN
- C) SURULLINEN

2.



(Kuva: pexels.com)

KUVAN NAINEN ON...

- A) PELÄSTYNYT
- B) ILOINEN
- C) SURULLINEN

3.



(Kuva: pixabay.com)

KUVAN LAPSET OVAT...

- A) SURULLISIA
- B) JÄNNITTYNEITÄ
- C) ILOISIA

4.



(Kuva: pixabay.com)

KUVAN MIES ON...

- A) RAKASTUNUT
- B) VIHAINEN
- C) INNOSTUNUT

5.



(Kuva: pixabay.com)

**KUVAN MIES JA NAINEN TUNTE-
VAT TOISIAAN KOHTAAN...**

- A) RAKKAUTTA**
- B) MYÖTÄTUNTOA**
- C) VIHAA**

6.



(Kuva: pexels.com)

KUVAN POIKA TAITAA OLLA...

- A) RAKASTUNUT
- B) NOLOSTUNUT TAI KATUVA
- C) VIHAINEN

7.



(Kuva: pexels.com)

KUVAN ETUOSASSA OLEVA POIKA
TAITAA OLLA...

- A) PELOISSAAN
- B) INNOSTUNUT
- C) YKSINÄINEN

8.



(Kuva: pexels.com)

KUVAN MIEHELLÄ ON ALKAMASSA
KOHTA ESITELMÄ. HÄN TAITAA
OLLA...

- A) JÄNNITTYNYT
- B) ILOINEN
- C) SURULLINEN

9.



(Kuva: pexels.com)

KUVASSA NAINEN...

- A) AUTTAA LASTA PESEMÄÄN KÄ-
DET
- B) NAURAA LAPSELLE, KUN HÄN
EI OSAA PESTÄ ITSE KÄSIÄÄN
- C) PESEE OMAT KÄTENSÄ

10.



(Kuva: pexels.com)

KUVAN VAUVALLA TAITAA OLLA...

- A) SURULLINEN OLO
- B) TURVALLINEN JA HYVÄ OLO
- C) PELOKAS OLO

11.



(Kuva: pexels.com)

OIKEANPUOLINEN MIES TAITAA
OLLA...

- A) VÄSYNYT
- B) ILOINEN
- C) KATEELLINEN

RASTIRADAN VASTAUKSET:

KUVA 1: C

KUVA 2: A

KUVA 3: C

KUVA 4: B

KUVA 5: A

KUVA 6: B

KUVA 7: C

KUVA 8: A

KUVA 9: A

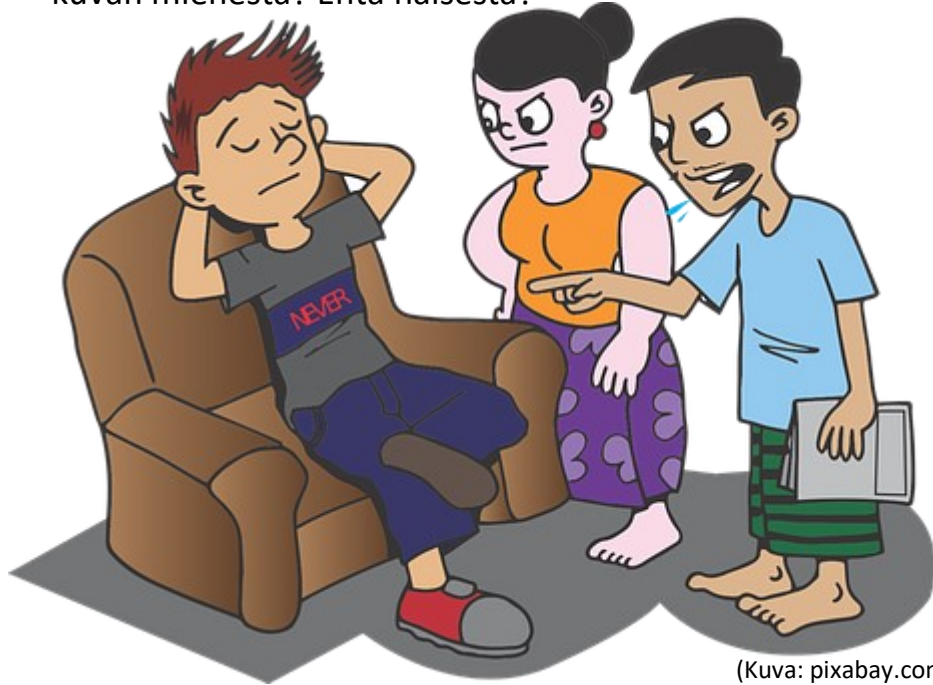
KUVA 10: B

KUVA 11: C

Koko perheen yhteinen kotitehtävä:

Miltä kuvien henkilöistä tuntuu? Pohtikaa ja keskustelkaa yhdessä.

1. Miltä nojatuolissa istuvasta pojasta mahtaa tuntua? Miksi? Entä kuvan miehestä? Entä naisesta?



(Kuva: pixabay.com)

2. Miltä kuvan lapsista tuntuu? Miksi?



(Kuva: Wordin kuvat)

3. Miltä kuvan henkilöstä tuntuu? Miksi?



(Kuva: pixabay.com)

4. Mitä kuvan henkilöt mahtavat tuntea?



(kuva: pixabay.com)

5. Miltä luulet kuvan lapsista tuntuvan? Miksi?



(Kuva: pexels.com)

6. Miltä kuvan henkilöstä tuntuu ja miksi?



(Kuva: pexels.com)

Kerta 5.

Tuhlaajapoika: anteeksi pyytäminen ja antaminen, katumus, huono omatunto

- **ALOITUS**

- Kuulumiset, kotitehtävästä jutteleminen ja tunnemittari. Mahdollisesti sääntöjen kertaus.



- **PÄIVÄN KERTOMUS**

- **Kerrotaan vertaus Tuhlaajapojasta** (Luuk. 15:11–32) (Raamatusta, Lapsen Raamatusta tai omin sanoin kerrottuna havainnollistaen esim. kuvina tai nukeilla.)

- **YHDESSÄ**

- Jokainen perhe omana porukkanaan. Sovitaan tietty aika kullekin perheenjäsenelle vuorollaan kertoa **kuulumisia ja tuntemuksiaan**. (esim. kolme minuuttia). **Muut perheenjäsenet vain kuuntelevat kertojaa, eivätkä kommentoi.**

- **JAKO KAHTEN RYHMÄÄN: AIKUISET JA LAPSET**

- Mielellään eri huoneet.
- Ohjaajat voivat päättää minkä ikäiset lapset/nuoret jaetaan tällä kertaa aikuisten porukkaan. Esimerkiksi yläkouluikäisistä alkaen.

- **LAPSET**

- **Tunnekepit.** Ohjaaja näyttää kuvia ja kertoo niihin liittyvän tarinat. (liitteenä) Lapset näyttävät jokaisen kuvan kohdalla tunnekepillä hymynaamaa tai surullista naaman, riippuen siitä onko tilanteessa toimittu heidän mielestään hyvin.
 - Ohjaaja voi pysäyttää tarinan eri kohtiin ja kysyä lapsilta mielipidettä, ei pelkästään lopuksi.
 - Jokaisen tarinan jälkeen voidaan keskustella siitä lisää ja lapset voivat kertoa, miten tarinan henkilöiden heidän mielestään pitäisi toimia.

- **Yhteistä keskustelua:**
 - Jokainen tekee joskus väärin ja vahinkojakin sattuu. Silti anteeksipyyntö on tärkeää.
 - Onko anteeksipyyttäminen helppoa vai vaikeaa sekä onko helppo antaa toiselle anteeksi.
 - Mitä tarkoittaa huono omatunto? Milloin sellainen voi olla? Miten sitä voi helpottaa?

- **AIKUISET**

- **Ohjaaja lukee tarinan:**

Kun eräs mies meni naimisiin, sai hän leski-isältään lahjaksi tontin. Tontti sijaitsi vastapäätä isän taloa. Mies rakensi vaimonsa kanssa siihen kivan talon ja saivat yhteensä kolme reipasta lasta. Lapset olivat paljon naapurissa isoisan luona ja isoisä kävi usein heillä. Isoisan asuminen niin lähellä oli kaikille mukava asia ja siitä oli paljon apua arjessa.

Vuodet kuluivat ja perheen lapset kasvoivat. Kaksi oli jo aikuisia ja nuorimmainenkin teini-ikäinen. Mies istui eräänä kesäiltana vanhan isänsä kanssa terassilla ja he joivat olutta. Kummankin tuli nautittua vähän liikaa. He keskustelivat monenlaisista asioista, mutta perintöasioista puhuttaessa, heille tulikin riitaa. Molemmat olivat luonteeltaan todella jääräpäisiä. Miehen isä oli ymmärtänyt poikansa sanoman asian hiukan väärin, loukkaantui, eikä halunnut kuulla enempää. Miehen isä sanoi ilkeästi takaisin ja poistui paikalta.

Kukaan muu kuin nämä kaksi eivät tiedä tarkkaan mitä sinä kesäiltana oikein tapahtui. Tästä alkaen kaikki muuttui. Vastapäätä toisiaan asuvat Mies perheineen ja isoisä eivät enää vierailleet toistensa luona, eivätkä enää tervehtineetkään. Salaa ikkunasta he aina välillä kurkkivat, kun toinen näkyi pihalla tai vilaukselta ikkunassa.

Tätä vihanpitoa kesti yli kymmenen vuotta. Muut sukulaiset kävivät kyllä kummassakin talossa kylässä, mutta koskaan mies ja hänen isänsä eivät tavanneet toisiaan. Kumpikaan ei enää edes muista tarkkaan, mistä tämä välirikko oikein sai alkunsa. Siitä oli tullut tapa elää. Anteeksipyyntökin tuntui koko ajan mahdottomammalta ja mahdottomammalta ajatukselta, mitä kauemmin aikaa kului.


Nyt kun miehen vanha isä oli jo yli 80-vuotias, eräänä aikaisena aamuna hän sai vakavan aivoverenvuodon. Vanhan miehen muut sukulaiset kävivät katsomassa häntä sairaalassa, mutta hänen poikansa perheineen ei. Kumpikin kuitenkin mietti asiaa päivittäin: miten toisella menee? Mikä estää kumpaakaan ottamasta ensimmäistä askelta? Toinen tulisi varmasti vastaan. Kumpikaan ei vain nöyryy olemaan se, joka tekee aloitteen... Vanhan miehen aika tiimalasissa käy vähiin ja huomisesta ei koskaan tiedä...

- Osallistujat voivat kommentoida tarinaa. Jutellaan siitä, kuinka anteeksi pyytäminen ja -antaminen voivat olla välillä todella vaikeita, kuitenkin ne ovat hyväksi meille.
- **Yksilötehtävä** (Liitteenä)
 - Pohdintaa anteeksiannosta ja -pyytämisestä

• YHDESSÄ

- **Pallon heittäminen:** harjoitellaan sanomaan **ole hyvä, kiitos ja anteeksi**.
 - **Otetaan pallo.** (tai hernepussi tms.) Ohjaaja aloittaa heittämällä pallon jollekulle. Heittäjä sanoo aina **ole hyvä**, kiinniottaja sanoo kiinni saadessaan **kiitos** ja jos pallo tippuu tai sitä ei saada kiinni, heittäjä sanoo **anteeksi**.
 - Ohjaaja pitää huolen, että kaikki pääsevät osallistumaan ainakin kerran.
- **Ohjaaja lukee** (tai esittää rekvisiitan kera) **Onko vika olla sika** tarinan kirjasta Hyvän elämän tarinoita (Pertti Luumi. s.34)
 - Jutellaan vielä hiukan siitä, kuinka niin paha kuin hyväkin tarttuu. Keskustellaan myös anteeksi pyynnön tuomasta paremmasta mielestä, niin pyytäjälle kuin antajallekin, kun se tehdään vilpittömästi.

• LOPPUPIIRI

- **Ohjaaja lukee Raamatun kohdan:** *Silloin Pietari tuli Jeesuksen luo ja kysyi: "Herra, kuinka monta kertaa minun on annettava anteeksi veljelleni, joka rikkoo minua vastaan?" Jeesus vastasi hänelle: "Minä sanon sinulle: ei seitsemän kertaa, vaan seitsemänkymmentä kertaa seitsemän!" (Matt. 18:21–22)*
- Ohjaaja kertoo, kuinka Raamatussa lukee **Jumalan antavan meille pahat tekomme anteeksi, kun sitä pyydämme Häneltä.**
- **Loppurukous, siunaus tai virsi.**
 - Virsiehdotus: *Jeesus, anna anteeksi.* Se löytyy Lasten virsi- kirjasta ja YouTubesta osoitteesta: https://www.youtube.com/watch?v=Cp5bNC0K56g&list=OLAK5uy_IWf9N-9vIjm1b0OyWL-3RiXXcWc1H3LaY&index=64
 - **Jokainen kertoo, millä fiiliksellä lähtee kotia kohti ja tunnemittari.** 
 - **Ohjaaja kiittää kaikkia vaikean aiheen hienosta käsittelystä ja jakaa kotitehtävän.** (Liitteenä. Tällä kertaa kotitehtävä on koko perheen yhteinen väritystehtävä, jossa sydämien sisällä mietelmiä anteeksiannosta. Kuvan voi laittaa halutessaan, vaikka jääkaapin oveen muistuttamaan tästä tärkeästä aiheesta.)

LIITTEET / 5.KERTA

- LAPSET: TUNNEKEPPITARINAT JA KUVAT
- AIKUISTEN YKSILÖTEHTÄVÄ
- YHTEINEN KOTITEHTÄVÄ



(Kuva: pexels.com)

Maria ja Luna ovat kuulleet huhun, että jollain heidän luokkalaisellansa on täitä. Sirja on juuri poissa koulusta, niin tytöt päättävät, että Sirja on se, kenellä niitä täitä on. Koulupäivän aikana tytöt kertovat monille muille, kuinka Sirjalla on täitä. Pian melkein koko koulu on saanut kuulla asiasta. Seuraavana päivänä Sirja tulee kouluun jalka kipsissä. Hän oli ollut poissa koulusta, kun oli kaatunut pyörällä ja jalka oli murtunut. Marialle ja Lunalle tuli ikävä olo siitä, kun olivat levittäneet perätöntä juorua täitartunnasta.



(Kuva: pexels.com)

Mikko ei haluaisi mennä kouluun, koska tänään olisi ympäristötiedon koe ja hän ei ole jaksanut lukea siihen. Mikko keksii keinon välttää kokeeseen menon. Hän valittelee äidille olonsa olevan kurja, valittelee kurkkuaan ja vähän yskii. Äiti kokeilee Mikon otsaa. Kauhean kuuma se ei ole, mutta äiti tuo varmuudeksi kuumemittarin. Äidin poistuttua Mikko pitää kuumemittaria kiinni patterissa, niin kauan, että se näyttää 38 astetta. Äiti tulee hetken kuluttua hakemaan mittaria ja toteaa Mikon jäävän kyllä tänään kotiin lepäilemään.



(Kuva: pexels.com)

lina leikkii palikoilla. Hän rakentaa hienoja torneja ja linnan. Pikkuveli konttaa paikalle äidin huomaamatta ja kaataa tornin ja linnakin sortuu. linaa harmittaa ja hän huutaa pikkuveljelle ”olet tyhmä!”.



(Kuva: pexels.com)

Päiväkodissa on naamiaiset. Jokainen lapsi saa vuorollaan esittää pienen esityksen. Toiset ovat yleisönä. Leon vuoro on seuraavaksi. Hän on pukeutunut Spidermaniksi. Leo päättää näyttää taisteluliikkeitä ja eläytyy rooliinsa. Yleisössä istuva Ville alkaa kuitenkin nauraa ja huutelee, että Leon esitys on surkea, ei noin Spidermania kuulu esittää. Leo syöksyy vessaan piiloon.



(Kuva: pexels.com)

Äiti on väsynyt, hänellä särkee pää ja silti pitää vielä ehtiä lähettää muutama työsähköposti kotoa käsin. Lapset juoksevat ympäri olohuonetta ja ovat äänekkäitä. Jossain vaiheessa äiti karjaisee lapsille ”Nyt hiljaa!”. Lapset hiljenevät heti ja menevät huoneisiinsa. Äidille jäi kuitenkin paha mieli siitä, että huusi.



(Kuva: pexels.com)

9-luokkalainen Markus istuskelee välitunnilla kolmen kavereinsa kanssa. Yksi kavereista kertoo innoissaan, kuinka on juuri saanut uuden paksurenkaisen "fatbike"-polkupyörän. Kaksi muuta kaveria yhtyy keskusteluun. Markus tuntee itsensä ulkopuoliseksi, koska ei omista tällaista pyörää. Hänellä on kyllä ihan kiva sininen Jopo, mutta ei sillä maastoon lähdetä. Erityisesti Markusta harmittaa, kun kaverit sopivat menevänsä maastoretkelle pyörillä seuraavana viikonloppuna. Markus tiuskaisee kavereilleen "Sen kun menette hölmöjen läskipyörienne kanssa. Minua ei ainakaan kiinnostaisi ajella sellaisella. Onneksi minulla on parempaakin tekemistä!".



(Kuva: pexels.com)

Siina ja Simo ovat sisaruksia. He ovat kahdestaan kotona koulun jälkeen. He alkavat potkia palloa yhdessä ja heillä on hauskaa. Hauskuus loppuu kylläkin lyhyeen, kun Simo potkaisee pallon vahingossa päin äidin kukkamaljakkoa. Maljakko tipahtaa ja menee rikki. Lapset säikähtävät. Äiti on nimenomaan kieltänyt pallon potkimisen sisällä. Siina hakee huoneestaan liimaa ja lapset yrittävät korjata maljakon. He saavat sen jotenkuten kasaan ja laittavat takaisin pöydälle. Äiti huomaa maljakon illalla ja kysyy lapsilta mitä on tapahtunut. Molemmat Siina ja Simo vaan pyörittelevät päitään, etteivät muka tietäisi asiasta mitään.

Aikuisen yksilötehtävä:



(Kuva: pexels.com)

Pohdi ja kirjoita.

Millaisissa tilanteissa sinun on helppo pyytää anteeksi toiselta?

=

Millaisissa tilanteissa sinun on vaikea pyytää anteeksi toiselta?

=

Aikuisen yksilötehtävä:

I forgive you

Pohdi ja kirjoita.

Millaisissa asioissa sinun on helppo antaa toiselle anteeksi?

=

Millaisissa asioissa sinun on vaikea antaa toiselle anteeksi?

=

Millaisissa tilanteissa annat itsellesi helposti anteeksi ja millaisissa et?

=

Yhteinen kotitehtävä: Värittäkää mieltäsydämet yhdessä. Voitte keskustella anteeksipyytämisestä ja -antamisesta vielä kotonakin.

Anteeksiantaminen ei ole satunnainen teko, vaan pysyvä asenne.

-Martin Luther King Jr-

Anteeksianto ei oikeuta tekoja.
Anteeksianto estää tekoja vahingoittamasta sydäntäsi.

-Hidasta elämää blogi-

Aito anteeksianto on täynnä tunteita, eikä tunteita voi pakottaa.

-kiintymysvanhemmuus.fi-

Jokaisen lapsen tarvitsee kuulla nämä 7 asiaa:

1. Rakastan sinua
 2. Olen ylpeä sinusta
 3. Anteeksi
 4. Annan sinulle anteeksi
 5. Minä kuuntelen
 6. Tämä on sinun vastuulla
 7. Sinä pärjät kyllä
- hausk.in-

Silloin Pietari tuli Jeesuksen luo ja kysyi:
"Herra, kuinka monta kertaa minun on annettava anteeksi veljelleni, joka rikkoo minua vastaan?" Jeesus vastasi hänelle:
"Minä sanon sinulle: ei seitsemän kertaa, vaan seitsemänkymmentä kertaa seitsemän! (Matt. 18:21–22)

6. Kerta.

Jeesus temppelissä: kiukku, viha

- **ALOITUS**



- **Kuulumiset, kotitehtävästä jutteleminen ja tunnemittari.** Mahdollisesti sääntöjen kertaus.

- **PÄIVÄN KERTOMUS**

- **Jeesus temppelissä** (Matt. 21:12–17 tai Mark. 11:15–19 tai Luuk. 19:45–48 tai Joh. 2: 13–22) Ohjaaja lukee kertomuksen Raamatusta, Lapsen Raamatusta tai kertoo omin sanoin esim. havainnollistaen kuvilla tai rekvisiitalla.
 - Ohjaaja kertoo myös, kuinka Jeesus, Jumalan poika, oli maanpäällä ihmisenä, inhimillisine tunteineen. Jeesuskin tunsu suutumusta vääryyksien edessä.

- **YHDESSÄ**

- **Piirretään vihapiirustus**
 - Annetaan osallistujille vahakynät ja paperi. Laitetaan soimaan sopivaa musiikkia ja he saavat piirtää kynillä vihaisesti ja vihaisella värillä (esim. painaen kovaa ja piirtäen nopeasti), sitten jonkun ajan kuluttua vaihdetaan musiikki rauhalliseksi, otetaan uusi paperi, iloinen väri ja piirretään kynällä rauhallisesti, iloisempia jälkiä.
 - Musiikkiehdotus vihapiirustuksen ajaksi:
 - YouTubesta: Viha soundtrack: taistelu (<https://www.youtube.com/watch?v=oA-K8Z2OTtE>)
 - Musiikkiehdotus rauhallisen piirustuksen ajaksi:
 - YouTubesta: Kaunista ja rentouttavaa musiikkia. Romanttista musiikkia, pianonsoittoa, viulunsoittoa #93 (<https://www.youtube.com/watch?v=pRAezlFcDwc>)

- **JAKO KAHTEN RYHMÄÄN: AIKUISET JA LAPSET**

- Mielellään eri huoneet.
- Ohjaajat voivat päättää minkä ikäiset lapset/nuoret jaetaan tällä kertaa aikuisten porukkaan. Esimerkiksi yläkouluikäisistä alkaen.




- **LAPSET**

- **Yhteistä keskustelua:**
 - Keskustellaan millaiset asiat tai tilanteet voivat suuttuttaa. Kirjataan lasten keksimiä suuttumuksen aiheita ylös paperille, jossa tähtimäinen kuvio. (Liitteenä)
 - Keskustellaan kuvista: Saako näin toimia, jos kiukuttaa? (Kuvat liitteenä)
 - Voidaan käyttää aiemmin tehtyjä **tunnekeppejä**.
- **Yksilötehtävä:** Ympyröi ne kuvat, joissa henkilö on vihainen (Liitteenä)

- **AIKUISET**

- **Yhteistä keskustelua:** Mietitään mitä tunteita kiukun takana voi olla, jotka näyttäytyvät kiukkuna ulospäin. Listataan niitä ylös, vaikka taululle. (Esimerkiksi: pelko, jännitys, häpeä, kateus, surullisuus, väsymys jne.)
- **Pohditaan yhdessä kuvien tilanteita.** (Kuvat liitteenä) Esim. Mitä tunteita kiukun/suuttumuksen takaa voi löytyä. Mitä aikuinen voisi tilanteessa tehdä?


- **YHDESSÄ**

- **Vihamittari**   
 - Käytetään hymiökuvia **ilo** ja **neutraali** (aiemmilta kerroilta), sekä **vihaista** hymiötä (liitteenä). Asetetaan hymiöt, niin seinille tai huoneeseen, että neutraali on keskellä ja niiden välillä voi liikkua, kuin asteikolla. Ohjaaja lukee väittämiä ja osallistujat asettuvat hymiöiden muodostamalle ”janalle” niin, kuin ajattelevat väittämän tilanteessa tuntevansa. (suutun-tuntuu neutraalilta- tuntuu hyvältä)
 - Väittämäehdotuksia:
 - Joku istuu ruokapöydässä paikallasi.
 - Olet kiukkuinen, niinpä lähdet urheilemaan.
 - Joku haukkuu sinua tyhmäksi.
 - Et onnistu koulu- tai työtehtävässä.
 - Nukut aamulla pommiin.

- Tunnet suuttumusta, mutta päätät kokeilla väkevää pastillia rauhoittumiseen.
 - Sinulla on kova nälkä ja perheenjäsenesi vaatii sinua tekemään jotain heti.
 - Olet juuri noussut sängystä ylös ja perheenjäsenesi tulee kysymään sinulta, miten menee.
 - Kävelet kadulla vesilätäkön vierellä. Auto ajaa ohitsesi, niin että lätäköstä roiskuu paljon vettä päällesi.
 - Huomaat paljon roskia tien varsilla.
 - Perheenjäsenesi unohtavat syntymäpäiväsi.
 - Katsot juuri televisiosta lempiohjelmiasi, kun tulee sähkökatkos.
 - Menet kauppaan ja kun pääset kassalle, on siellä todella pitkät jonot joka kassalla.
 - Uusi kännykkäsi tipahtaa ja lasiin tulee särö.
 - Joku toinen ehtii ottaa viimeisen palan suklaata.
 - On kesäaamu ja heräät kello kuusi lintujen lauluun, etkä saa enää unta.
 - Joku on pysäköinyt autonsa kahden parkkiruudun keskelle, niin että teidän perheenne ei mahdu siihen ja parkkipaikka on muuten täynnä.
 - Naapurin koira juoksee taas vapaana pihalla ja ryntää luoksesi tervehtimään.
 - Huomaat, että lempikenkäsi ovat kuluneet kärjestä puhki.
- **Maataan patjoilla tai matoilla lattialla ja kuunnellaan äänitehosteina veden ääniä:** rauhallisesta vesipisaran tippumisen äänestä, pikkuhiljaa kovempaan ja viimein kuohuvaan vesiputoukseen. Sitten pikkuhiljaa askel kerrallaan taas takaisin rauhallisiin vesipisaroihin. Osallistujat voivat maatessaan tehdä veden ääntä sormilla lattiaan.
- **Vesipisarot:** esim. YouTubesta: <https://www.youtube.com/watch?v=-TiAPym7ObA&t=44s>
 - **Sade:** esim. YouTubesta: <https://www.youtube.com/watch?v=ZUFK0WXJyp0>
 - **Aallot:** https://www.youtube.com/watch?v=Xfks6jiS_il&t=43s
 - **Vesiputous:** <https://www.youtube.com/watch?v=kg3EIG-H7Wo>
- Ohjaaja soittaa yhtä äänitehostetta hetken aikaa ja sanoittaa aina, kun vaihtaa seuraavan. Esimerkiksi näin: Pienet vesipisarot tippuvat

rauhallisesti veden pintaan. (pisaraefekti) Seuraavaksi vesipisaroista muodostuu sade. (sade-efekti) Sitten pisarat muodostavatkin jo meren ja aallot lyövät voimakkaina rantaan. (Aaltoefekti) Nyt vesi on hurjimmillaan, kun se tippuu vesiputouksesta alas. (vesiputousefekti) Nyt vesiputous rauhoittuu ja vesi liikkuu taas meren aaltona. (aaltoefekti) Aallot rauhoittuvat ja vesipisaroita tippuu sateena maahan. (sade-efekti) Viimein sadekin taukoaa ja enää yksinäisiä pisaroita tippuu veden pintaan. (Pisaraefekti) Kunnes nekin rauhoittuvat.

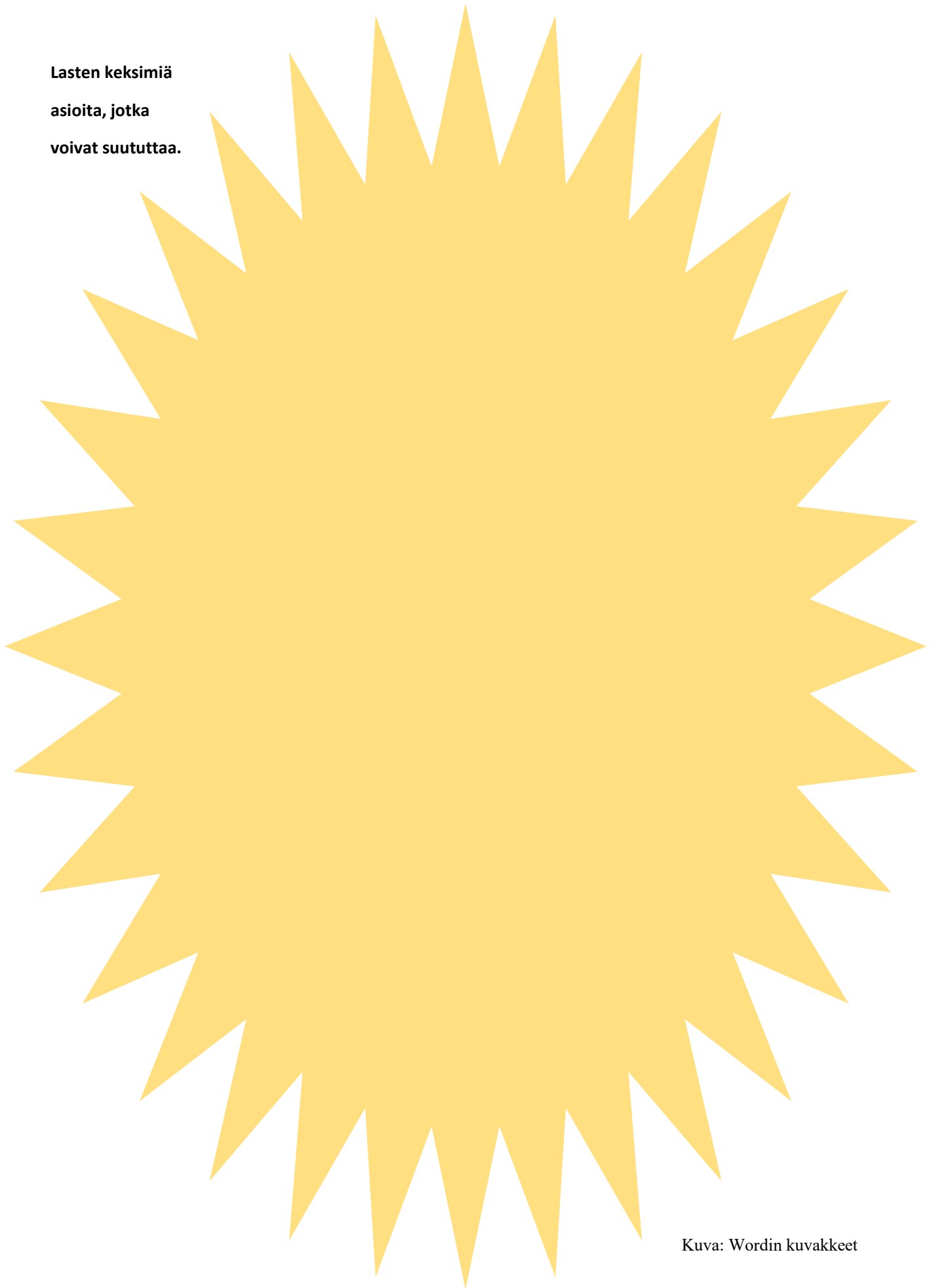
- **LOPPUPIIRI**

- Jokainen kertoo parilla sanalla, mitä jäi mieleen tästä kerrasta ja lähti-iliksen **tunnemittarista**. 
- **Loppulaulu tai rukous**
 - Esim. Lasten virsi: Jeesus, meitä kosketa nyt (Löytyy mm. Lasten virsi-kirjasta ja YouTubesta osoitteesta: https://www.youtube.com/watch?v=1l6giQZtJnE&list=OLAK5uy_IWf9N-9vIjm1b0OywL-3RiXXcWc1H3LaY&index=149)
- Ohjaaja kiittää kaikkia ja jakaa **kotitehtävät** (jokaiselle oma. Aikuisille ja lapsille sama kotitehtävä.)

LIITTEET / KERTA 6

- LAPSET: TÄHTIKUVIO
- LAPSET: KUVAT
- LAPSEN YKSILÖTEHTÄVÄ
- AIKUISTEN YHTEISEEN POHDINTAAN KUVAT
- HYMIÖ: VIHAINEN
- KOTITEHTÄVÄ

**Lasten keksimiä
asioita, jotka
voivat suututtaa.**



Kuva: Wordin kuvakkeet

Lasten keskusteluun kuvia:



(Kuva: pexels.com)

Jos oikein kiukuttaa, voiko tarttua toiseen oikein tiukasti?



(Kuva: pexels.com)

Jos on oikein kiukkuinen, voiko huutaa ja raivota toisille?



(Kuva: pixabay.com)

Jos on oikein kiukkuinen, voiko hajottaa tavaroita?



(Kuva: pexels.com)

Jos oikein kiukuttaa, voiko toista
lyödä, potkia tai muuten satuttaa?



(Kuva: pexels.com)

Jos oikein kiukuttaa, voisiko kokeilla laskea mielessä hitaasti esimerkiksi viiteen?



(Kuva: pexels.com)

Jos kiukuttaa, voisiko hetken yksin olo auttaa?



(Kuva: pexels.com)

Jos on kiukkuinen olo, voisiko ulkoilu
luonnossa auttaa?



(Kuva: pexels.com)

Jos kiukuttaa, voisiko liikunta helpottaa oloa?



(Kuva: pexels.com)

Jos sinua oikein kiukuttaa, voisiko stressilelu auttaa rauhoittumaan?



(Kuva: pexels.com)

Jos oikein kiukuttaa, mikä **sinua** auttaa pääsemään sen yli ilman, että vahingoitat muita ihmisiä tai asioita?

Lapsen yksilötehtävä: Ympyröi ne kuvat, joissa henkilö on mielestäsi vihainen.



(Kuvat: pexels.com)

Aikuisten yhteiseen pohdintaan kuvia:



(Kuva pexels.com)

Äiti ja Joel ovat tulleet päiväkodista kotiin. Äiti purkaa kauppakassia ja tekee kiireisenä ruokaa. Joel pyörii äidin jaloissa, kiipeilee tuolille seiso-
maan ja heittelee palloa keittiössä, vaikka tietää ettei niin saa tehdä tur-
vallisuuksista. Äiti ottaa pallon pois. Joel alkaa kiljua ja heittää haarukan
pöydältä äitiä päin. Äiti laittaa hänet ”jäähypenkille” istumaan ja mielti-
mään tekoaan. Joel ei rauhoitu tuolilla, vaan huutaa ja raivoaa.



(Kuva pexels.com)

Mikael on 5-luokalla. He ovat juuri saaneet matikan kokeet takaisin. Mikaelilla on aina ollut vähän ongelmia matikan kanssa ja tämä koe oli ollut erityisen vaikea. Numeroksi oli tullut 6. Mikaelin vieressä istuva Eetu kertoo saaneensa 10- kokeesta ja hiukan harmittelee sitä, että oli tullut pieni virhe yhdessä laskussa. Eetu kysyy Mikaelilta, miten hänen kokeensa meni. Mikael mulkaisee Eetua ja vastaa: "EVVK" ja näyttää keskisormeaa. Eetu arvaa, että koenumero ei ollut Mikaelin toivoma ja pyytää Mikaelia mukaan välitunnille pelaamaan jalkapalloa. Siihen Mikael vastaa "äitis pelas jalkapalloo kun sua teki". Nyt Eetukin menettää hermonsa ja lähestyy Mikaelia. Mikael nostaa nyrkit pystyyn ja valmistautuu tappelemaan.



(Kuva pexels.com)

Siina on pienestä pitäen pitänyt piirtämisestä ja maalaamisesta, mutta viime aikoina Siina ei ole halunnut piirrellä mitään. Koulussa muutamat tytöt olivat nauraneet Siinan piirustuksille ja siksi Siina on päättänyt, ettei piirrä enää. Siinan äidillä on etätyöpäivä ja hän on pyytänyt Siinaa piirtämään isomummolle syntymäpäiväkortin. Aluksi Siina yritti sanoa äidille, ettei halua piirtää korttia, mutta äiti ei ottanut kuuleviin korviinsa asiaa, koska Siinahan rakastaa piirtämistä ja on siinä niin hyväkin. Siina pakertaa sitä huoneessaan monta tuntia. Monta hänen mielestään pilalle mennyttä piirrosta hän ryvistää roskikseen. Viimein hän tulee näyttämään äidille yhtä korttia. Äiti toteaa sen olevan nätti, mutta se kaipaasi kyllä vähän enemmän iloisia värejä. Siina suuttuu, ryvistää tämänkin kortin ja ilmoittaa, ettei piirrä enää mitään koskaan.



(Kuva pexels.com)

Maria hoitaa lapsia ja kotia, kun hänen miehensä Rolf käy töissä. Tänään on ollut erityisen rankka päivä, koska Maria oli valvonut viime yönä monta tuntia nuorimmaisen kanssa korvatulehduksen vuoksi. Aamulla ensimmäiseksi hän varasi lääkärin, johon he onneksi pääsivät todella pian. Nyt vihdoinkin pikkuinen on nukahtanut päivänunille ja isompi lapsi leikkii huoneessaan. Kiireesti Maria yrittää saada päivällistä tehtyä ja keräilee samalla lasten tavaroita ympäri asuntoa. Rolf saapuu töistä ja toteaa olleen kiireinen työpäivä, että nyt hän aikoo ottaa rennosti ruokaan asti ja lähteä sitten purkamaan paineita kuntosalille. Mariaa kiu-kuttaa. Rolf vielä muutamaan otteeseen huutelee sohvalta, että koska se ruoka oikein on valmis. Sitten Maria menettää malttinsa ja alkaa rai-vota itkuisena Rolfille, kuinka itsekäs Rolf hänen mielestään on ja kuinka Rolf voisi välillä auttaa jne.



(Kuva pexels.com)

Kolmevuotias Venla rakentaa palapeliä. Hän yrittää laittaa paloja yhteen aluksi varovaisesti, sitten kovakouraisemmin. Sitten hän koittaa hakata nyrkillä yhtä palaa, että se asettuisi kiinni toiseen palaan. Lopulta Venla heittää palapelilaatikon lattialle ja paiskoo palat perässä. Venla siirtyy kiukkuisen oloisena leikkimään nukeillaan.



(Kuva pexels.com)

15-vuotias Jere tulee kotiin. Äiti huutelee moikat keittiöstä. Jere örähtää jotain vastaukseksi ja painuu huoneeseensa. Jeren päivä ei ole ollut kovinkaan hyvä. Viime yö meni pitkälti pelaamalla puhelimella ja hän ehti nukkua vain kolme tuntia. Aamulla tuli niin kiire, että aamupala jäi välistä ja koulussa oli paha ruokaa. Pari koettakin olisi tällä viikolla, mihin pitäisi lukea. Jere haluaisi vaan ottaa päiväunet. Äiti tulee ovensuuhun ja kysyy, miten päivä meni. Jere vastaa, että ihan ok. Äiti muistuttaa Jereä lukemaan kokeisiin ja sanoo, että tänään pitää myös siivota oma huone. Jere vastaa, että ei jaksaa. Äiti sanoo, että silti pitää hommat hoitaa. Lähtiessä äiti vielä hiukkaa, että muista myös ulkoilla tänään ja että ruoka on puolen tunnin päästä. Ovi sulkeutuu ja Jere karjuu äidin perään, että "ei oo nälkä!" ja paistaa aamutossun äidin perään. Se tömähittää juuri sulkeutuneeseen oveen. Huoneesta kuuluu vielä turhautunut karjaisu.



(Kuva pexels.com)

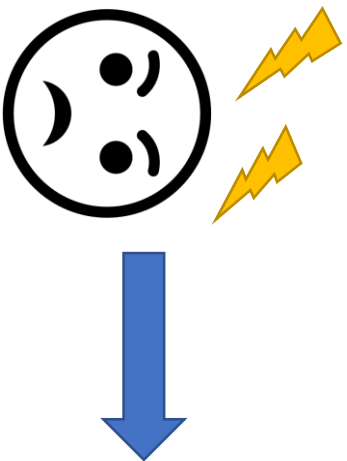
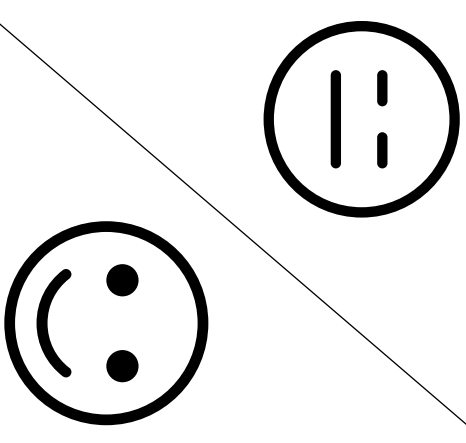
Villen serkku Mikko on tullut kylään viikonlopuksi. Pojat leikkivät Villen huoneessa. Aluksi leikit sujuvat ihan hyvin, mutta sitten Mikko löytää laatikosta Villen rakkaan nallen. Mikko naureskelee ja sanoo nallen olevan vauvamainen, että ei kai Ville enää nuku tällaisen vauvalelun kanssa. Ville sanoo nopeasti, että ei tietenkään nuku. Oikeasti nalle on ollut Villen vieressä sängyssä vauvasta asti joka yö, mutta sitä hän ei tietenkään sano Mikolle. Mikko sanoo, että leikitään sellaista leikkiä, missä nallelle käy köpelösti. Mikko määräilee leikkiä ja ajaa kauko-ohjattavalla autolla nallen yli. Seuraavaksi nalle jää jättiläisen jalkoihin eli Mikko hyppii nallen päällä. Villeä pelottaa ja suututtaa nallen puolesta. Sitten Mikko sanoo, että seuraavaksi nalle tippuu parvekkeelta ja kuolee. Mikko meinaa viedä nallen parvekkeelle, mutta Ville syöksyy Mikon kimppuun ja repii nallen itselleen ja huutaa, että Mikko ei saa koskea hänen leluihinsa. Äiti kuulee tämän ja moittii Villeä. Ville huutaa kaikkien olevan tyhmiä ja juoksee ulos.



(Kuva: Wordin kuvakkeet)

Kotitehtävä aikuiset ja lapset:

Kirjoitakaan ylös tai piirräkää itselle sopivia/turvallisia keinoja rauhoittua tai purkaa kiukkua, silloin kun oikein suuttuaa.

A large, empty rectangular box with a green border, intended for drawing or writing coping strategies.

(Kuvat: Wordin kuvakkeet ja muodot)

7. Kerta.

Tunteiden kertaus, meidän perhe, tulevaisuus ja haaveet

• ALOITUS



- **Kuulumiset, kotitehtävästä jutteleminen ja tunnemittari.** Mahdollisesti sääntöjen kertaus.

• LYHYT HARTAUSHETKI:

- **Rukouskivet.** Ohjaaja kertoo aluksi kivien merkityksen ja vieressä vielä lappu muistuttamassa, mitä mikäkin kiven väri tarkoittaa.
 - Rukouskivien väreillä voisi olla esimerkiksi seuraavanlaiset merkitykset:
 - Vihreä: lapset, kasvu, toivo
 - Sininen: minä, oma jaksaminen, terveys
 - Punainen: ilo, rakkaus, ihmissuhteet
 - Keltainen: arkielämä, rahahuolet
 - Musta: suru, sairaus
 - Kirkas (valkoinen): sanatonta puhetta Jumalalle
 - Perhe kerrallaan alttarille. Jokainen voi laittaa haluamansa rukouskiven maljaan, riippuen minkä asian puolesta haluaa rukoilla tänään. Taustalla voi soida rauhallista musiikkia tai vaikka Rukous on silta- lasten virsi.
 - Ohjaaja toteaa Jumalan kuulevan kaikki rukoukset.

• YHDESSÄ:

- **Kuunnellaan Mielenterveysseuran Tunnelaulu:**
<https://www.youtube.com/watch?v=OEoe4iXRBUA>
- Perheet tekevät yhdessä jokaiselle perheenjäsenelle **voimavara-auringon** (liitteenä). Eli auringon keskelle tulee perheenjäsenen nimi ja jokaiseen sakaraan, joku vahvuus tai positiivinen asia hänestä. Ohjaajat voivat myös olla apuna nimeämässä näitä asioita, jos tarpeen. Lisäksi auringot voidaan koristella, vaikka tarroilla.
- Perheet pelaavat keskenään **tunnepeliä** (liitteenä). Tarvitaan peli ja kortit tulostettuna sekä pelinappulat jokaiselle ja noppa joka perheelle.

- **Katsotaan ja tanssitaan vahvuusvariksen ystävällisyysjumppa** YouTubesta: <https://www.youtube.com/watch?v=MHLv5jHTJY4>
- Osallistujat istuvat oman perheensä kanssa ja tekevät itsenäisesti tai keskustellen / auttaen perheenjäseniä **3 taloa tehtävän**. (Liitteenä) Aikuinen voi auttaa lasta kirjoittamaan asioita tai sitten lapsi voi piirtää niitä, ellei osaa itse kirjoittaa.
 - 1.talo: Huolien talo
 - Osallistujat listaavat asioita, jotka perheen elämässä tai henkilökohtaisesti, huolestuttavat häntä.
 - 2.talo: Iloisten asioiden talo
 - Osallistujat kirjoittavat asioita, jotka tuovat iloa perheeseen ja itselle.
 - 3. talo: Haaveiden talo
 - Osallistujat kirjaavat, mitä toivovat tulevaisuudessa olevan, että asiat olisivat paremmin tai vieläkin paremmin perheessä ja henkilökohtaisessa elämässä. Eli tähän kohtaan saa unelmoida.
- Perheet kiertävät lyhyen **rastiradan** (liitteenä) ja keskustelevat kuvista keskenään.
- **Liikunnallinen-Uno:** (Tarvitaan Uno-kortit ja liikuntavälineitä)
 - Yksi perhe on aina yksi joukkue. Ohjaajat ovat tehneet neljä eri väristä aluetta, jossa jokaisessa on muutamia liikunnallisia puuhia.
 - Jokaisella alueella mielellään useampi vaihtoehto, joista voi valita. (esim. punaisella alueella voisi vaihtoehtoina olla esimerkiksi viisi x-hyppyä, askelnousu penkille ja hyppynaru)
 - Ohjaaja seisoo huoneen keskellä jakamassa Uno-kortteja (vain värikortit, ei erikoiskortteja). Sovitaan tietty aika, minkä suoritus kestää. (voidaan halutessa pelata toinenkin kierros)
 - Kun perheen jokainen jäsen on suorittanut Uno-kortin värin määräämän alueen yhden liikuntatehtävän, hakevat he uuden kortin ohjaajalta ja suorittavat sen värisen alueen tehtävän. Tätä toistetaan niin kauan, että koko korttipakka on loppu. Lopuksi voidaan laskea, kuinka monta korttia kukin perhe on suorittanut. Kaikille aplodit.

• LOPPUPIIRI:

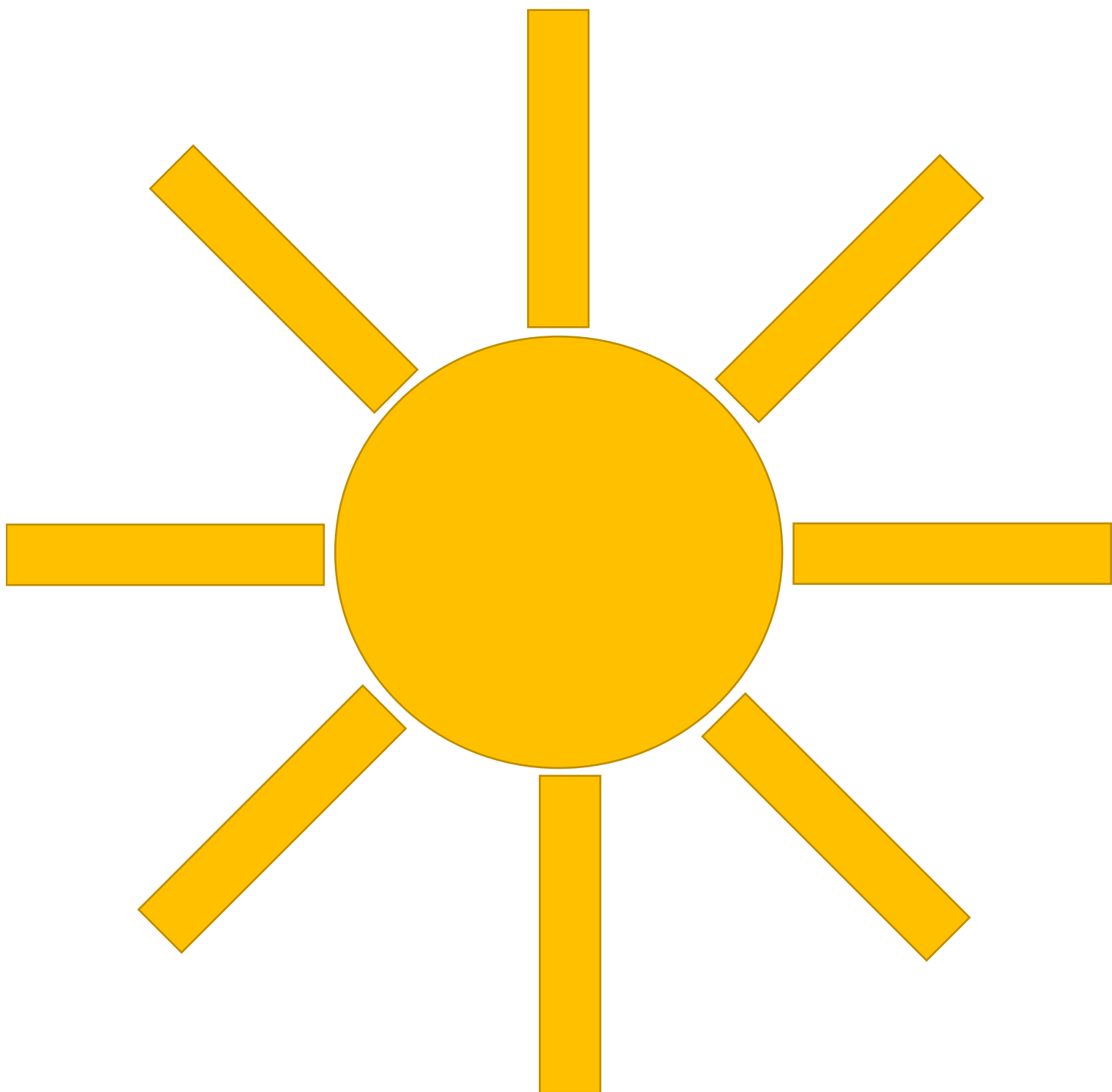
- Jokainen saa kertoa tunnelmia ja mitä jäi käteen tunnetaitokerroista. Lähtöfiilis **tunnemittarista**.
- Loppulaulu ehdotus: https://www.youtube.com/watch?v=iC2jsoeh004&list=OLAK5uy_IWf9N-9vIjm1b0OyWL-3RiXXcWc1H3LaY&index=170
- **Siunaus**
 - Kaikki kulkevat rauhallisesti ympäri huonetta musiikin soidessa. Ohjaaja luettelee aina sopivin väliajoin yhden perheen jäsenten nimet kerrallaan. Ne, kenen nimi mainittiin, menevät lähekkäin toisiaan. Toiset osallistujat kerääntyvät heidän ympärilleen siunaamaan ajatuksillaan heitä ja pitämällä käsi heidän yläpuolellaan/kohti heitä. Ollaan siinä pieni hetki ja sitten jatketaan kulkua. Tätä toistetaan, kunnes kaikki on siunattu.

- Musiikkiehdotus: Canon in D (YouTubesta löytyy mm. tämä pitkä versio: <https://www.youtube.com/watch?v=qVn2YGvlv0w>)
- Ohjaajat kiittävät osallistujia kaikesta, antavat **kansiot** ja muun tunnetaitokerroissa tehdyn materiaalin mukaan kotiin. Annetaan viimeinen **kotitehtävä** mukaan (tätä ei enää palauteta), jonka perhe voi kotona tehdä vielä yhdessä.

LIITTEET/ 4. KERTA

- VOIMAVARA-AURINKO
- TUNNEPELI
- 3 TALOA
- KOTITEHTÄVÄ

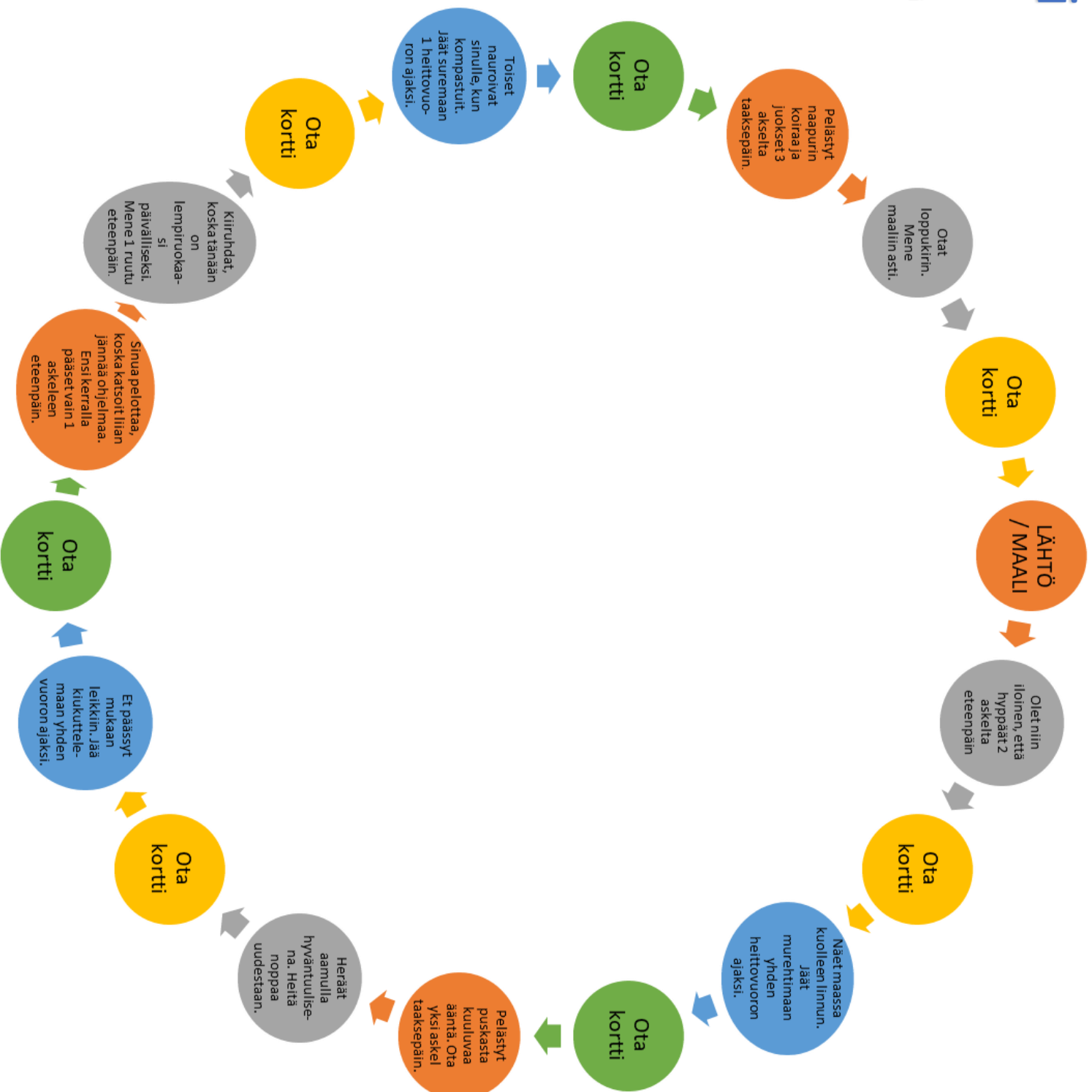
Voimavara-aurinko


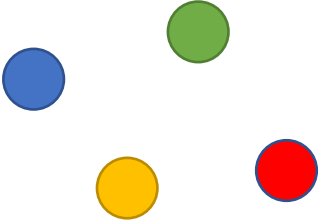




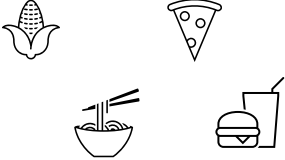

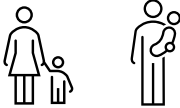





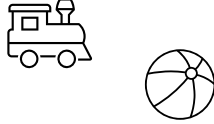


Tunnepeli

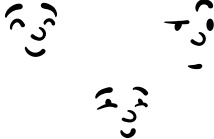
Tarvikkeet: Noppa,
pelinappulat, tulostettu peli
ja tehtäväkortit (nurinperin
sekoituna).

Heitetään noppaa ja
toimitaan pallojen
kertomalla tavalla. Voittaja
on se, joka pääsee ekana
maaliin.



<p>Kerro 1 asia, mikä ilahduttaa sinua tänään.</p> 	<p>Kerro mikä on lempivärisi.</p> 	<p>Kun sinua oikein suututtaa, mikä voi rauhoittaa sinua?</p> 	<p>Mitä näistä tekisit mieluiten?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olisit yksin kotona • Olisit yksin metsässä • Olisit yksin leikki-puistossa 	<p>Kenelle kerrot murheesi mieluiten?</p> 
<p>Kuka on paras ystäväsi?</p> 	<p>Mikä on lempiruokasi?</p> 	<p>Kuka on rohkein tuntemasi ihminen?</p> 	<p>Kenen haluat lohduttavan, jos sinulla on murheita tai olet loukannut itsesi?</p> 	<p>Oletko huomannut joskus kiusaamista?</p> 

<p>Kenet ottaisit mukaasi autiolle saarelle, jos saisit valita vain yhden henkilön?</p> 	<p>Kuka osaa mielestäsi pitää hyvin salaisuuksia?</p> 	<p>Kenen kanssa olet leikkinyt parhaat leikkisi?</p> 	<p>Mikä on lempieläimesi?</p> 	<p>Viihdytkö enemmän suuressa vai pienessä porukassa?</p> 
---	---	--	---	---

<p>Tykkäätkö mieluiten nukkua vatsallasi, selälläsi vai kyljelläsi?</p> 	<p>Mikä on lempi urheilulajisi?</p> 	<p>Jos saisit tavata ihan kenet vaan, elävän tai jo kuolleen henkilön, kuka se olisi?</p> 	<p>Kerro joku paikka, missä tunnet olosi turvalliseksi.</p> 	<p>Jännitätkö esiintymistä?</p> 
--	--	---	---	--

<p>Milloin näit viimeksi painajaista?</p> 	<p>Millaisista yllätyksistä sinä ilahdut?</p> 	<p>Pidätkö enemmän komedia-, draama- vai toimintaelokuvista?</p> 	<p>Kun olet pahalla tuulella, haluatko mieluummin saada seuraa vai olla yksin?</p> 	<p>Onko mielestäsi helppo pyytää anteeksi toiselta?</p> 
<p>Huomaatko helposti, jos joku perheenjäsenistäsi on surullinen?</p> 	<p>Millaiset asiat saavat sinut surulliseksi?</p> 	<p>Millä tavoin osoitat rakkautta perheenjäsenillesi?</p> 	<p>Oletko pitkävihainen vai unohdatko ikävät asiat nopeasti?</p> 	<p>Mikä on unelma-ammattisi?</p> 

Tunnepelin kortit (Kuvat: Wordin kuvakkeet ja muodot)

3 TALOA:

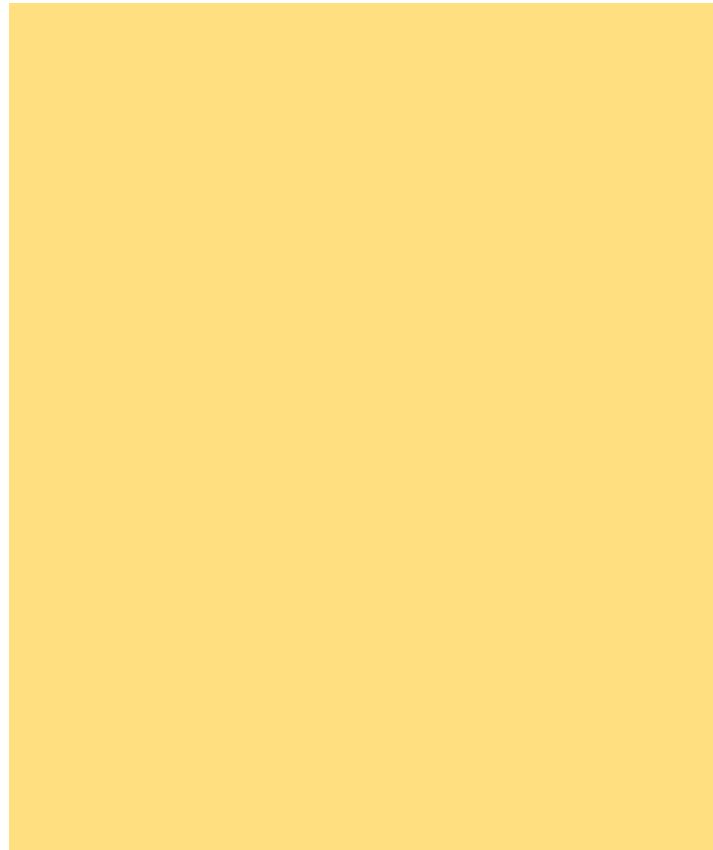
Surun ja huolien talo



Ilon ja hyvien asioiden talo



Haaveiden talo



Koko perheen yhteinen kotitehtävä:

Kuka perheessänne...

1. ...nauraa kovaäänisimmin?
=



2. ...on tarkin siisteydestä?
=

3. ...on sotkuisin ihminen?
=

4. ...tekee eniten jekkuja?
=

5. ...on vanhin?
=



6. ... on pisin?
=

7. ...auttaa eniten muita?
=

8. ... katsoo eniten televisiota?
=

9. ...kokkaa eniten?
=

10. ...omistaa eniten kenkiä?
=



(Kuvat: Wordin kuvakkeet)

1. ...on kovin saunoja?

=

2. ...lauleskelee eniten?

=

3. ...rakastaa eniten joulua?

=

4. ...pitää eniten liikunnasta?

=

5. ...omistaa eniten pehmoleluja?

=

6. ...puhuu tai äänтелеe unissaan?

=

7. ...on eniten makean perään?

=

8. ...päättää useimmiten mitä syödään?

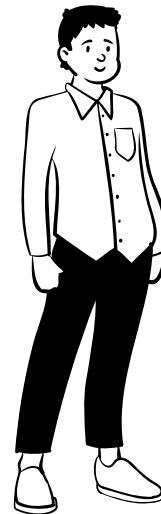
=

9. ...pitää eniten shoppailusta?

=

10. ...oli innokkain tekemään tätä tehtävää?

=



(Kuvat: Wordin kuvakkeet)

1.



(Kuva: pixabay.com)

Syödäänkö teidän perheessänne yhdessä päivittäin, viikoittain vai harvemmin?
Onko tämä toiminut teidän perheessänne vai olisiko siinä jotain parannettavaa?

2.



(Kuvat: pexels.com)

Onko ulkoilu perheellenne tärkeää?

Teettekö sitä yhdessä?

3.

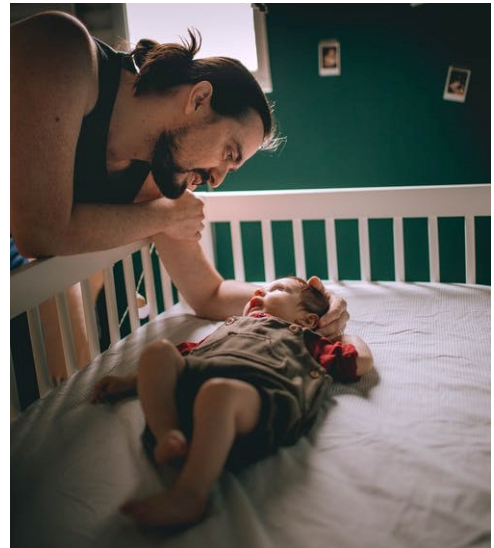


(Kuvat: pexels.com)

Mitä urheilulajeja perheessänne harrastetaan?

Mitä lajeja perheenjäsenet haluaisivat kokeilla?

4.



(Kuvat: pexels.com)

Miten perheessänne osoitetaan hellyyttä? Ketkä sitä osoittavat ja kenelle?

5.



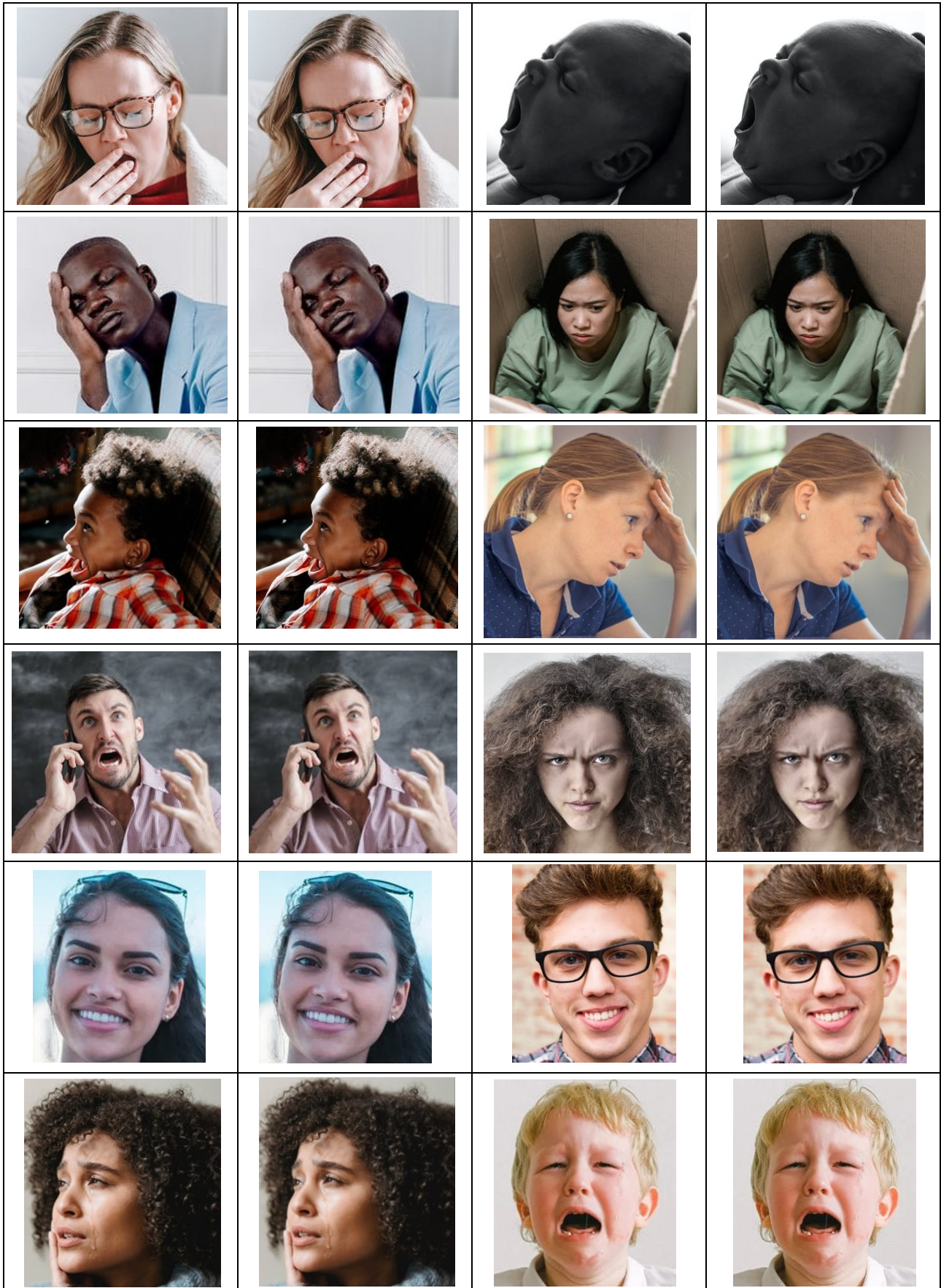
(Kuvat: pexels.com)

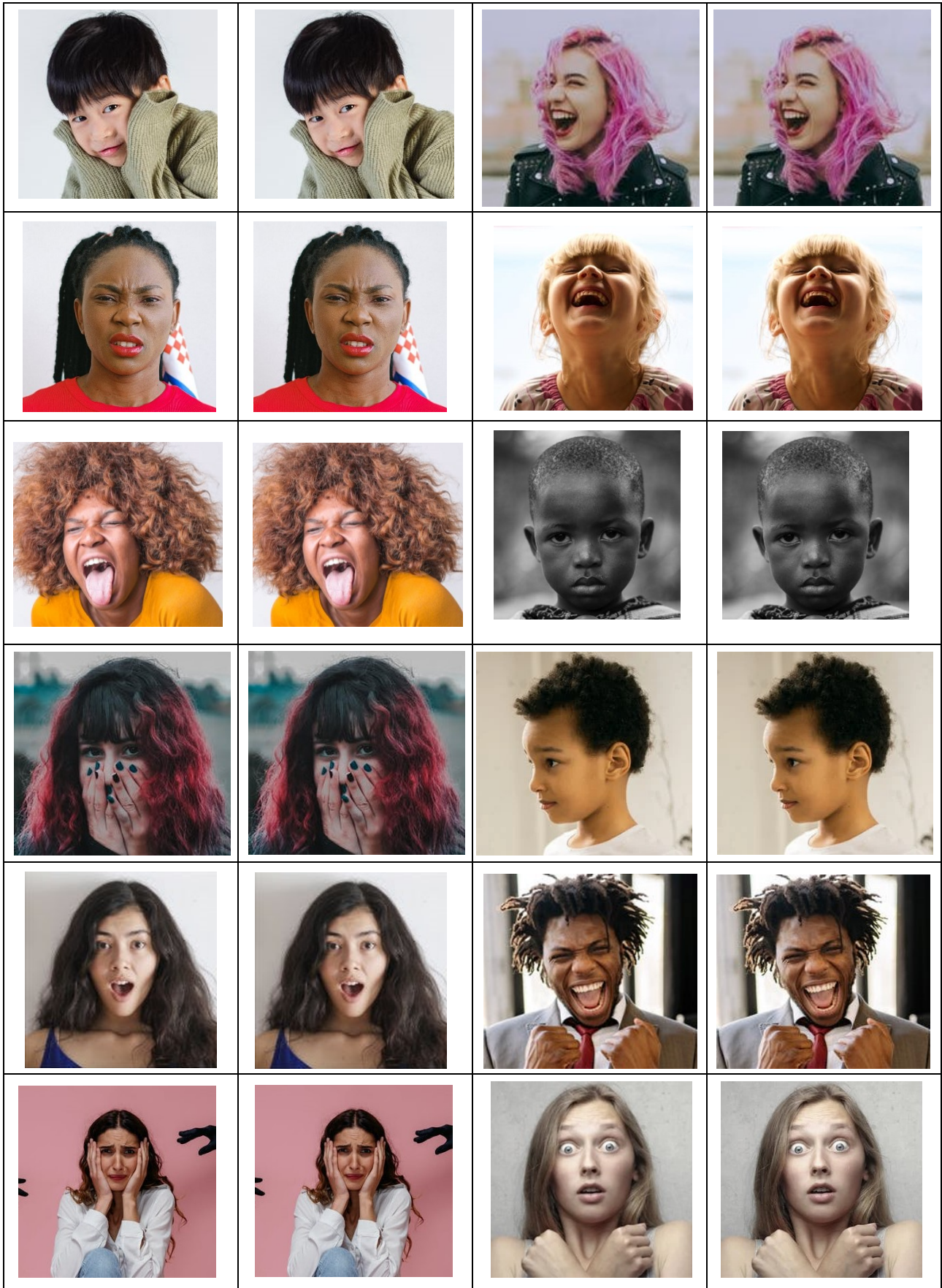
Miten pidätte hauskaa tai hassuttelette yhdessä?

Esiintyykö perheessänne arjen huumoria?

Linkkivinkkejä

- <https://viitotturakkaus.fi/> (Sivustolta löytyy hyviä tulostettavia kuvia tunteisiin liittyen. esim. *emoji tunteet lautapeli, tunnemittari: emoji tai tunnemittari: aurinko ja pilvi sekä kyllä/ei kysymyskortit tunteista.*)
- <https://papunet.net> (Sivuston kuvapankista löytyy hyviä kuvia, myös tunteista.)
- MAHTI tunnekortit. (Ladattavissa osoitteesta: <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>)
- <https://www.nepsyarki.com/tunteet/> sivustolta löytyy tulostettavia kuvia (esim. tunnemittari), tunteiden käsittelyyn.
- Tunteiden käsittelyyn taidelähtöisin menetelmin. <https://ryhmarenki.fi/tunteelliset-taidekuvat/> Tulostettavia taidekuvia ja vinkkejä niiden käyttöön.
- Tunnepeti. sivustolta: <https://www.oppijailo.fi/tunnepeti/> (tulostettava)
- Aivoliitolta löytyy materiaalia tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja säätelyn tueksi osoitteessa: <https://www.aivoliitto.fi/kommunikaatiokeskus/ajankohtaiset-vinkit/tunteet/#45673f07>
- Aikuisille/isommille lapsille tunteista ja niiden hyväksymisestä kertova video: Omat avaimet toiminta: Hellurei ja helkkarin tunteet!
<https://www.youtube.com/watch?v=Ds4R41e0GvE>
- Tunteiden kirjasto- värityskirja. Upeita kuvia eri tunteista. Niitä voi kopioida kerhokäyttöön, jos on ostanut kopiolisenssillä varustetun version. Tilattavissa esimerkiksi: <https://www.tevella.fi/tunteiden-kirjasto-ja-kopiointi-lisenssi.html>
- Hertan Mua suututtaa- laulu: https://www.youtube.com/watch?v=X_B5aiW66vQ





Satuvinkkejä:

- Brigitte Weninger ja Eve Tharlet: Apua Pasi, kummitus!
- Gunilla Bergström: Mikko Mallikas tulee iloiseksi
- Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston: Fanni sarja
- Katri Kirkkopelto: Molli sarja
- Klars Klinting: Kotka, joka pelkäsi lentämistä
- Kristiina Louhi: Ainon huone – Pääsy kielletty!
- Kristiina Louhi: Ainon äiti on vihainen
- Marcus Pfister: Sateenkaarikala voittaa pelkonsa
- Nicola Kinnear: Joskus täytyy uskaltaa