



VIIKOT 10-12
Teema: Minä ja ystäväni

Mitä teema antaa lapsellesi

**Ymmärrystä omista ja muiden tunteista, sosiaalisen toiminnan perustan
Löytämään menetelmiä voimakkaiden tunteiden käsittelemiseen ja empatian kehittämiseen
Tapoja leikkiä ja pitää hauskaa muiden kanssa**

Viikko 10

Tällä viikolla
käsitellään tunteita.



Viikon teksti

Pähkinän kirje aiheesta Minä ja ystäväni.

Viikon luvuvinkki:

Mainio herra Iloinen
(Malin Kivelä
och Linda Bondestam)
Isabella ja tuikkiva tyttö
(Veera Salmi, Elina Warsta)
Millainen minä
(Jenni Erkintalo)

Kaveruus

Luette Pähkinän kirjeen ja keskustellette tunteista.

Tarvitsette: Pähkinän kirjeen, peilin (oma).

Tunteiden tunnistaminen

Tunnistatte erilaisia tunteita.

Tarvitsette: Pähkinän tunnekortit, sakset.

Tunnetaikuus

Leikitte taikureita.

Tarvitsette: taikasauvan (oma).

Lisäksi: Yhdessä iloitseminen

Keksitte jotakin, josta tulette iloiseksi.

Tarvitsette: mitä itse haluatte.



Viikon liikuntavinkki:

Kokeilkaa polkutanssia: Seiskää vastakkain, pitäkää toistenne molemmista käsistä ja anna lapsesi seistä jaloillasi. Yrittäkää sitten kävellä tai tanssia yhdessä.

Viikko 10 - päivä 1

Kaveruus

Lukekaa Pähkinän kirje ja keskustelkaa tunteista.

Tarvitsette

- ▶ Pähkinän kirjeen
- ▶ peilin (oma).

Tehtävä:

- ▶ Lukekaa Pähkinän kirje, katsokaa vihkon 2. sivun kuvaa Pähkinästä puussa ja keskustelkaa lapsesi kanssa kysymysten pohjalta.
- ▶ Katsokaa peilistä, miltä näytätte näyttäessänne eri tunteita.

Lapsi oppii

- ▶ tunnistamaan eri tunteita
- ▶ ymmärtämään, miltä muista tuntuu
- ▶ että tunteet näkyvät kehonkielistä ja ne voivat näyttää erilaisilta.

Tee näin:

- ▶ Istukaa mukavasti ja lukekaa Pähkinän kirje. Voitte käyttää vihkon 2. sivun kuvaa ja tekstiä koskevia kysymyksiä tukena.
- ▶ Pohtikaa yhdessä, miltä Pähkinästä tuntuu.
- ▶ Seiskää yhdessä peilin edessä.
- ▶ Katsokaa molemmat peiliin. Kysy lapseltasi: Miltä näytät, kun olet iloinen? Näytä myös, miltä itse näytät ollessasi iloinen.
- ▶ Toistakaa tämä sitten surun, suuttumuksen ja pelon osalta.
- ▶ Verratkaa ilmeitänne peilissä. Voiko sama tunne näyttää eri ihmisissä erilaiselta?
- ▶ Pohtikaa yhdessä, että tunteiden näyttäminen voi olla vaikeaa.



Viikko 10 - päivä 2

Tunteiden tunnistaminen

Katsokaa kuvia ja tunnistakaa eri tunteita.

Tarvitsette

- ▶ Pähkinän tunnekortit
- ▶ sakset.

Tehtävä:

- ▶ Katsokaa tunnekortteja yhdessä ja kuvailekaa Pähkinän tunteita.
- ▶ Pohtikaa, miltä teistä tuntuu eri tilanteissa.

Lapsi oppii

- ▶ pukemaan tunteensa sanoiksi
- ▶ kehittämään empatiaa
- ▶ ymmärtämään omia ja muiden tunteita
- ▶ huolehtimaan toisista
- ▶ että tunteiden näyttäminen on sallittua.

Tee näin:

- ▶ Leikkaa irti Pähkinän tunnekortit.
- ▶ Pane kortit ylösalaisin pöydälle ja käännä niitä yksi kerrallaan.
- ▶ Kysy lapseltasi, miltä hän luulee Pähkinästä tunteen kyseisen kortin kohdalla.
- ▶ Pohtikaa yhdessä, miksi Pähkinästä tuntuu siltä.
- ▶ Kysy vaikka: Onko sinusta joskus tuntunut tältä? Mikä sai sinut tuntemaan sillä tavoin?
- ▶ Keskustelkaa kustakin tunteesta niin kauan kuin lapsesi haluaa.
- ▶ Kysy myös, miten lapsesi kuvittelee Pähkinän haluavan itseään lohdutettavan tai autettavan jos hän on peloissaan, vihainen tai surullinen.
- ▶ Kertokaa myös toisillenne, miten teitä pitäisi lohduttaa tai auttaa, kun tunnette voimakkaita tunteita.
- ▶ Muista puhua lapsellesi siitä, että tunteiden näyttäminen on sallittua ja että tunteista puhuminen voi tehdä olon paremmaksi.



Halutessanne voitte myös kuvata eri ilmeitänne matkapuhelimella.

Katsokaa niitä ja keskustelkaa niistä. Voitte myös ottaa kaverikuvia yhdessä (kuva teistä molemmista samanaikaisesti) näyttäessänne eri tunteita. Näytättekö samanlaisilta? Vai erilaisilta? Miten?

P. S. On hyvä muistaa aina pyytää lapsen lupaa ennen lapsen kuvan julkaisemista sosiaalisessa mediassa.

Halutessanne voitte puhua siitä, missä tunteet tuntuvat kehossa. Missä ilo tuntuu? Ehkä vatsassa kihelmöi tai ehkä tunne onkin kasvoissa? Miltä kehossa tuntuu suuttumus? Jotkut voivat tuntea sen päässään, toiset taas nyrkeissä. Miltä sitten pelko, suru ja niin edelleen tuntuvat? Tunteet voivat olla myös erivahvuisia: esimerkiksi tosi iloinen tai vain hieman iloinen.

Viikko 10 - päivä 3

Tunnetaikuus

Taikokaa toisistanne esiin eri tunteita.

Tarvitsette

- ▶ taikasauvan (oma).

Tehtävä:

- ▶ Leikkikää vuorotellen taikuria.
- ▶ Taikokaa toisistanne esille eri tunteita.

Lapsi oppii

- ▶ uskaltamaan näyttää tunteitaan
- ▶ huomaamaan muiden tunteita
- ▶ kuvittelemaan ja näyttämään empatiaa.

Tee näin:

- ▶ Hae jokin esine, jota voitte käyttää taikasauvana. Se voi olla puikko, keppi, kynä, viivoitin tai mikä vain.
- ▶ Anna lapsesi muuttaa valitsemanne esine taikasauvaksi heiluttamalla sitä ja sanomalla ”Hokkus pokkus, sauvalle taikuus!” Ja näin teillä on vilauksessa aito taikasauva!
- ▶ Seiskää vastakkain. Saatte käyttää taikasauvaa vuorotellen. Taikokaa toisistanne esiin eri tunteita.
- ▶ Sano: hokkus pokkus, olet iloinen, suuttunut, surullinen ja niin edelleen. Toinen saa sitten näyttää tunteen koko kehollaan. Jatkaa niin kauan kuin se on hauskaa.
- ▶ Jos haluatte kehittää leikkiä, voitte myös kertoa, miten teitä pitäisi lohduttaa tai auttaa, jos teidät on taiottu surulliseksi/ pelästyneeksi jne.



Viikko 10 - lisäksi

Yhdessä iloitseminen

Keksikää jotakin, josta ilostutte.

Tarvitsette

- ▶ mitä itse haluatte.

Tehtävä:

- ▶ Sopikaa jostakin hauskaista, jota teette yhdessä.

Lapsi oppii

- ▶ että yhdessä oleminen on hauskaa
- ▶ suunnittelemaan
- ▶ jakamaan iloa
- ▶ että aikuiset kuuntelevat lasten ajatuksia ja ottavat ne huomioon.

Tee näin:

- ▶ Kysy lapseltasi, mitä hän mielellään tekee kanssasi. Olisiko se ehkä majan rakentaminen, uimahallissa käyminen, astioiden tiskaaminen, eväsretken järjestäminen, lukeminen tai ruoan laittaminen yhdessä? Lastasi voi ilostuttaa lähes mikä vain! Suunnitelkaa yhdessä, miten ja milloin voitte sen tehdä, tai tehkää se saman tien.



Halutessanne voitte myös taikoa muita tunteita, kuten hämmästyttä, yllättyneisyyttä, iljetystä (kuvotusta) tai pettymystä. Keksittekö vielä muita?

Halutessanne voitte kutsua ystäviä, perheen tai sukulaisia mukaan.

Viikko 11

Tällä viikolla käsitellään tunteiden käsittelemistä.



Viikon kirja

Mikko Mallikas ja syntymäpäiväkutsut!
(Gunilla Bergström)

Viikon lukuvinkki:

Tappelupukari Mikko Mallikas, Mikko Mallikas on rehellinen (Gunilla Bergström),
Henna hiipii piiloon (Pija Lindenbaum)
Tunteet (Riina Kaarla)
Aina ei voi voittaa, Sateenkaarikala (Marcus Pfister)
Tahton voittaa! (Papayanni & Tharlet)

Tunteiden pohtiminen

Luette kirjan ja kertaatte sisällön yhdessä.

Tarvitsette: kirjan Mikko Mallikas ja syntymäpäiväkutsut!

Vatsahengittäminen

Opite käsittelemään voimakkaita tunteita.

Tarvitsette: Pähkinä-oravan, pillin, vesivärejä ja paperia.

Salainen temppu

Keksitte omia tapoja kiukun käsittelyyn.

Tarvitsette: vesivärejä, siveltimen ja paperia.

Lisäksi: Pähkinän kekkerit

Järjestätte Pähkinälle kekkerit.

Tarvitsette: paperia, liituja, sakset sekä pehmoleluja (omianne).

Viikon liikuntavinkki:

Ilmaan piirtäminen. Piirtäkää näkemänne suurin, rauhällisin liikkein. Kyseessä voi olla vaikka talo, puu, aurinko tai sohva. Voitte piirtää käsivarsilla, jaloilla, nenällä, päällä tai pepulla. Liikkeiden on tärkeää olla rauhällisia ja hitaita.

Viikko 11 - päivä 1

Tunteiden pohtiminen

Lukekaa kirja ja keskustelkaa siitä.

Kysymyksiä kirjasta:

- ▶ Miltä kuvittelet Mikosta tunteen ennen kekereitä? Miksi lapset ryhtyvät riitelemään? Katsokaa sivujen 24–25 kuvia. Miltä lapsista mielestäsi tuntuu?
- ▶ Miltä Mikosta tuntuu, kun kaverit riitelevät? Mitä voisi tehdä, jotta kaikki viihtyisivät kekereillä? Minkälaiset kekkerit Mikko itse mieluiten pitäisi?
- ▶ Voisivatko kirjan aikuiset mielestäsi tehdä jotain toisin? Miltä luulet Mikosta tuntuvan sivulla 30? Onko sinusta joskus tuntunut tältä? Kerro!

Tarvitsette

- ▶ kirjan Mikko Mallikas ja syntymäpäiväkutsut!

Tehtävä:

- ▶ Lukekaa kirja yhdessä ja jutelkaa lapsesi kanssa kysymysten pohjalta.

Halutessanne voitte pohtia, miten kekkerit voi suunnitella siten, että kaikilla on hauskaa. Kysy lapseltasi esimerkiksi: Minkälaiset kekkerit juuri sinä haluaisit? Miten voisimme toimia kutsumisen kanssa niin, ettei kukaan kaveri tuntisi itseään ulkopuoliseksi?

Mitä voisimme tehdä, että vieraat tuntisivat olevansa tervetulleita?
Miltä luulet sen tuntuvan, jos jotakuta ei kutsuta kekereille?

Tee näin:

- ▶ Ota esille kirja Mikon kekereistä. Lukekaa se uudelleen tai selatkaa sitä, jotta muistatte, mistä se kertoo.
- ▶ Käykää tapahtumat läpi yhdessä lapsesi kanssa. Miten satu alkoi, mitä tapahtui sitten ja miten se loppui? Toista lapsesi sanoma ja kysy sen perusteella lisää.
- ▶ Auta lastasi alkuun kirjaan liittyvien kysymysten avulla. Katsokaa yhdessä kirjan henkilöiden ilmeitä. Miltä heistä mielestäsi tuntuu?

Lapsi oppii

- ▶ katsomaan asioita muiden näkökulmasta
- ▶ tulkitsemaan kasvonilmeitä
- ▶ ottamaan muita huomioon.

Viikko 11 - päivä 2

Vatsahengittäminen

Harjoitelkaa tunteiden käsittelemistä.

Tarvitsette

- ▶ Pähkinä-oravan
- ▶ pillin, vesivärejä, paperia.

Tehtävä:

- ▶ Vatsahengittäminen Pähkinän kanssa.
- ▶ Maalatkaa pillillä.

Lapsi oppii

- ▶ kaikkien tunteiden olevan tärkeitä ja sallittuja
- ▶ rentoutumaan ja käsittelemään tunteita
- ▶ kertomaan aikuiselle huonosta olost.

VINKKI sinulle aikuiselle:

Turhautuminen johtaa usein vahvoihin tunteisiin. Tunne voi olla tarpeen ilmentymä. Aikuisena voi olla hyödyllistä pohtia, mikä laukaisee tunteen. Onko lapsen huonoon oloon tai aggressiivisuuteen syynä pettymys johonkin? Kun lapsi ei saa haluamaansa, on tavallista reagoida voimakkaasti tuntein. Yritä pysyä rauhallisena ja näyttää ymmärtäväsi lapsen tunteita. Auta lasta rauhoittumaan ja ratkaiskaa sitten tilanne yhdessä.

Tee näin:

- ▶ Pohtikaa yhdessä tilannetta, jossa olette ehkä olleet surullisia, peloissanne tai oikein vihaisia. Keskustele lapsesi kanssa siitä, että tunne on aivan sallittu ja että kaikki tuntevat niin joskus. Joskus pitää kuitenkin ehkä rauhoittua, jotta voi taas leikkiä.
- ▶ Voitte myös puhua siitä, että aikuiselle on hyvä kertoa pahasta mielestä ja kurjasta mielestä, koska silloin voi tulla parempi mieli. Ota Pähkinä esille. Katsokaa viikon kuvaa Pähkinästä ja Sinnistä. Anna Pähkinän näyttää ja kertoa, miten rauhoitutaan.
- ▶ Tee kuten Pähkinä: Pane kädet vatsalle ja kysy, miltä se tuntuu kehossa.
- ▶ Käykää selälänne ja anna lapsesi pitää Pähkinää vatsallaan. Pähkinä haluaa teidän vatsahengittävän:
 - Hengittäkää hitaasti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.
 - Pähkinä liikkuu ylös ja alas.
 - Toistakaa muutaman kerran.
 - Keskustelkaa siitä, että huono olo voi helpottaa, kun hengitätte rauhallisesti ja kevyesti.
- ▶ Kerro lapsellesi, että hän voi panna kädet vatsalle ja hengittää tällä tavoin seuraavan kerran, kun pitää rauhoittua. Tunustelkaa, kuinka vatsa nousee ja laskee.
- ▶ Voitte myös kokeilla vatsahengitystä pillin avulla. Ota esille pilli, vesivärit ja paperia.
- ▶ Tiputa paperille väripisaroita. Pidä pilli suussa ja kohdistaa se väripisaraan.
- ▶ Vedä henkeä nenän kautta vatsaan asti nostamatta olkapäitä. Puhalla pillillä väreihin. Katso, kuinka hieno kuvio siitä syntyy!

Viikko 11 - päivä 3

Salainen temppu

Keksikää oma tapa kiukun käsittelyyn.

Tarvitsette

- ▶ vesivärejä, siveltimen ja paperia.

Tehtävä:

- ▶ Keksikää oma tapa kiukun käsittelyyn.
- ▶ Maalatkaa tunteita.

Lapsi oppii

- ▶ kaikkien tunteiden olevan sallittuja
- ▶ käsittelemään tunteita positiivisesti
- ▶ valmistautumaan elämän vastoinkäymisiin.

Tee näin:

- ▶ Olette jo keskustelleet siitä, että kaikkien tunteiden näyttäminen on sallittua.
- ▶ Tänään voitte puhua todella vihaisena olemisesta. Totta kai saa olla vihainen, mutta silloin ei saa kuitenkaan heitellä esineitä, vahingoittaa toisia tai tehdä heitä surulliseksi. Mitä sitten voi tehdä?
- ▶ Keskustelkaa siitä, että niin lapset kuin aikuisetkin voivat suuttua.
- ▶ Voitte yhdessä keksiä salaisen tempun, jonka voitte tehdä kun tunnette tarpeen rauhoittua. Voitte ehkä näyttää toisillenne salaisen merkin? Tai laskea kymmeneen. Mikä voisi olla juuri teidän salainen temppunne?
- ▶ Ota esille vesivärit, sivellin ja paperia. Anna lapsesi maalata vapaasti paperille. Mikä väri on iloinen? Mikä väri on pelokas jne.? Keskustelkaa asiasta yhdessä.



Viikko 11 - lisäksi

Järjestäkää Pähkinälle kekkerit

Kutsukaa Pähkinän kaverit kemuihin.

Tarvitsette

- ▶ paperia, liituja ja sakset
- ▶ pehmoleluja (omianne).

Tehtävä:

- ▶ Suunnitelkaa ja tehkää kutsukortti Pähkinän kekkereihin.
- ▶ Leikkikää järjestävänne kekkerit.

Lapsi oppii

- ▶ olemaan huomaavainen
- ▶ iloitsemaan muiden puolesta
- ▶ suunnittelemaan.

Tee näin:

- ▶ Pähkinällä on syntymäpäivä! Suunnitelkaa yhdessä Pähkinän kanssa, mitä haluatte tehdä kekkerillä.
- ▶ Pohtikaa etukäteen, miten kaikki tuntuisivat olevansa kesteille tervetulleita ja viihtyisivät siellä. Tarjoatteko jotakin syötävää? Esimerkiksi Pähkinän suosikkiruokaa: pähkinöitä, rusinoita tai hedelmiä? Voitte vaikka kysyä Pähkinältä!
- ▶ Piirtäkää ja kirjoittakaa yhdessä kutsukortti Pähkinän kavereille (ne voivat olla vaikka muita pehmoleluja tai sisaruksia). On hyvä miettiä, keitä kutsutte, ettei kukaan tunne oloaan yksinäiseksi tai ulkopuoliseksi.
- ▶ Tehkää kortteja tarvittava määrä ja jakakaa ne kaikille sopivana aikana.



Halutessanne voitte pohtia, mitä eroa pettymyksellä ja suuttumuksella on. Kysy lapseltasi, onko hän ollut pettynyt. Mitä voi tehdä, kun tuntee olonsa todella pettäneeksi? Keskustelkaa siitä, mitä tekisitte, jos lapsi ei esimerkiksi saisi jäätelöä tai karkkia kaupassa käydessänne tai häviäisi pelissä. On tärkeää, että lapsi saa opetella käsittelemään pettymystä ja huomaamaan, että siitä selviää. Näytä lapsellesi, että ymmärrät hänen tuntevan pettymystä. Keskustelkaa siitä, että aina ei saa kaikkea haluamaansa.

Halutessanne voitte myös keksiä Pähkinälle oman laulun. Käyttäkää teille entuudestaan tuttua melodiaa ja keksikää omat, Pähkinälle sopivat sanat.

Viikko 12

Tällä viikolla
pidetään hauskaa yhdessä.



Viikon lukuvinkki:

Lasten päivä Melukylässä
(Astrid Lindgren),
Buu ja Bää juhlatuulella
(Lena Landström och Olof
Landström),
Pikku siilin teekutsut
(Lena Anderson)
Vesta-Linnea ja kaverit
(Tove Appelgren)

Vuorotellen ja yhdessä

Vierittäte palloa toisillenne.

Tarvitsette: pallon tai pehmolelun (oma).

Leikkiin mukaan meneminen

Katsotte kuvia Pähkinästä
kavereidensa kanssa.

Tarvitsette: kuvat Pähkinästä
ja hänen kavereistaan.

Sopiminen

Harjoittelette erilaisia
konfliktinhallintakeinoja.

Tarvitsette: Pähkinä-oravan,
paperia
ja väriliituja.

Lisäksi: Toisen ilahduttaminen

Pohditte, miten voitte ilahduttaa ystävää.

Tarvitsette: mitä itse haluatte.

Viikon liikuntavinkki:

Maatkaa selällänne, kierikää lattialla kyljeltä toiselle. Käpertykää
palloksi, pitäkää polvista kiinni ja keinukaa edestakaisin. Seiskää
pystyssä ja keinuttakaa käsivarsia sivulta toiselle muutaman
kerran. Lopettakaa viemällä molemmat kädet taakse. Hengittäkää
sisään ja halatkaa sitten itseänne ja hengittäkää ulos.
Toistakaa muutaman kerran.

Viikko 12 - päivä 1

Vuorotellen ja yhdessä

Vuorotelkaa ja pitäkää hauskaa yhdessä.

Tarvitsette

- ▶ pallon tai pehmolelun (oma).

Tehtävä:

- ▶ Vierittäkää palloa vuorotellen toistaessanne vuorottelun käsitteitä.

Lapsi oppii

- ▶ hyvän tavan leikkiä yhdessä
- ▶ odottamaan vuoroaan
- ▶ menetelmiä sopimiseen
- ▶ uusia sanoja ja muiden kanssa leikkiessä käyttökelpoisia fraaseja.

Halutessanne voitte pelata yhdessä jotakin peliä (omaanne), toista myös sanat sinun vuorosi, minun vuoroni, vuorottelemme, kiitos ja ole hyvä. Voitte myös leikkiä palikoilla tai rakentaa Legoilla. Koko ajan vuorotellen ja yhdessä. Yhdessä leikkiminen on hauskaa! Voitte myös leikkiä yhteisellä lelulla yhdessä. Vuorotelkaa: ensin on sinun vuorosi pysäköidä auto, sitten minun vuoroni ajaa kauppaan. Toista sanoja sopia ja yhdessä leikkiminen.

Tee näin:

- ▶ Ota esille pallo tai pieni pehmolelu, jota voitte heittää toisillenne. Istukaa vastakkain ja vierittäkää palloa tai heittäkää pehmolelua toisillenne. Toista koko ajan sanoja "sinun vuorosi", "minun vuoroni" sekä "vuorotellen". Käytä myös sanoja "kiitos" ja "ole hyvä".
- ▶ Tee leikistä vaikeampaa pallon liikkeellä: voit esimerkiksi pyörittää palloa tai heittää sen ilmaan. Sano aina: "minun vuoroni", kerro, mitä teet, ja sano sitten "sinun vuorosi". Kerro lapselle, että näin voi tehdä leikkiessään yhdessä kaverin kanssa. Vuorotellen voi leikkiä vaikka leikkiautolla, lapiolla, nukella jne.
- ▶ Olette harjoitelleet leikin konfliktinratkaisua. Huomioi tämä lapsesi leikkiessä kavereidensa kanssa. Muistuta vuorotteluleikistä.

Viikko 12 - päivä 2

Leikkiin mukaan meneminen

Pohtikaa, mitä Pähkinän tulisi tehdä voidakseen mennä mukaan leikkiin.

Tarvitsette

- ▶ kuvat Pähkinästä ja Pähkinän kavereista.

Tehtävä:

- ▶ Katsokaa yhdessä kuvia ja pohtikaa niitä.

Lapsi oppii

- ▶ menemään mukaan leikkiin hyvällä tavalla
- ▶ huomaamaan kaverit, joilla ei ole ketään leikkikaveria
- ▶ eri tapoja saada ystäviä.

Halutessanne voitte harjoitella kysymällä toisiltanne, saako leikkiin tulla mukaan. On myös hyvä harjoitella kohteliaasti vastaamista. Yksi mahdollisuus on esimerkiksi ehdottaa leikin kehittämistä. Esimerkki: Voin hakea lapion ja auttaa teitä kaivamaan vielä syvemmälle. Tai: Tarvitsetteko leikkiin isoisää? Voin olla isoisä ja huolehtia lapsista silloin tällöin.

Tee näin:

- ▶ Katsokaa kuvaa 1, jossa Pähkinä istuu sivussa, ja pohtikaa:
 - Mitä kuvassa tapahtuu?
 - Miltä Pähkinästä mielestäsi tuntuu?
 - Miten Pähkinä voisi mennä mukaan leikkiin?
 - Miten kysymyksen voi esittää ystävällisesti? Kokeilkaa, miltä kysymys kuulostaa vihaisella äänellä ja miltä ystävällisellä.
 - Mitä kaverit voivat tehdä huomattessaan, ettei Pähkinällä ole leikkikaveria?
 - Miten voi huomata, että joku haluaa mukaan leikkiin?
- ▶ Katsokaa kuvaa 2, jossa Pähkinä on mukana ja rakentaa majaa. Pohtikaa yhdessä:
 - Mitä kuvassa tapahtuu?
 - Miltä Pähkinästä mielestäsi tuntuu nyt?
 - Mitä luulet Pähkinän tehneen päästäkseen mukaan?
 - Mitä kaverit tekivät, että Pähkinä tulisi mukaan leikkiin?

Viikko 12 - päivä 3

Sopiminen

Kokeilkaa eri tapoja ongelmien ratkaisemiseen.

Tarvitsette

- ▶ Pähkinä-oravan
- ▶ paperia ja väriliituja.

Tehtävä:

- ▶ Auttakaa Pähkinää ratkaisemaan ongelma.
- ▶ Piirtäkää kuva.

Lapsi oppii

- ▶ konfliktinratkaisua
- ▶ että ongelmat voi ratkaista puhumalla.

Halutessanne voitte näyttää haluavanne leikkiä samalla lelulla. Pohtikaa yhdessä, miten voisitte ratkaista ristiriidan. Muista, että yhteisymmärryksen voi päästä monella tavalla, ja joskus voi olla hyvä pyytää apua aikuiselta.

Tee näin:

- ▶ Pikkulapset harjoittelevat vielä sosiaalisia taitojaan ja voivat ajoittain joutua konfliktiin.
- ▶ Silloin on hyvä, jos aikuisena autat lastasi harjoittelemaan ristiriitojen ratkaisua.
- ▶ Ota Pähkinä esille ja kerro lapsellesi, että Pähkinällä on ongelma:
 - Pähkinä on saanut uuden, hienon potkulaudan.
- ▶ Pähkinän kaveri Pörre haluaa lainata sitä.
- ▶ Molemmat haluavat käyttää potkulautaa samaan aikaan. Pähkinä tulee surulliseksi ja Pörre vihaiseksi.
- ▶ Pohtikaa, pitäisikö Pähkinän ja Pörren ensin rauhoittua. Silloin on helpompi ratkaista ristiriita. Olisiko ehkä vatsahengityksen paikka?
- ▶ Keskustele lapsesi kanssa, miten Pähkinä ja Pörre voisivat ratkaista ongelmansa. Anna lapsesi ajatella ensin itse ja ehdottaa tapaa.
- ▶ Pohtikaa yhdessä eri tapoja Pähkinän ja Pörren selvittää ongelmansa ja sopia asiasta.
- ▶ Ota esille paperia ja väriliituja. Anna lapsesi piirtää kuva, jossa Pähkinä ja Pörre ovat sopineet asian.

Lisää piirros FHille-kansioon.

Vinkkejä, joiden avulla lapsesi voi ratkaista konfliktin:

- 1) Rauhoitu ja vatsahengitä.
- 2) Kuvaile ongelma sanoin. Sano: ”Meillä on ongelma” tai ”Tarvitsemme apua”.
- 3) Pohdi, miten ongelman voisi ratkaista niin, että kaikilla on hyvä olla.

Viikko 12 - lisäksi

Toisen ilahduttaminen

Pohtikaa, miten voitte ilahduttaa ystävää.

Tarvitsette

- ▶ mitä itse haluatte.

Tehtävä:

- ▶ Keksikää jotakin ystävän ilahduttamiseksi.

Lapsi oppii

- ▶ välittämään muista
- ▶ että toisen ilahduttaminen tuntuu hyvältä
- ▶ osoittamaan huolenpitoa.

Halutessanne voitte myös kutsua kotiin kaverin, joka ei ole ollut aiemmin luonanne. Saman ikäisten kanssa leikkiminen kehittää lapsen sosiaalisia taitoja. Kavereiden kanssa yhdessä leikkiessä lapsi saa luonnollisen mahdollisuuden harjoittaa kaveruustaitojaan, joita viimeisten kolmen viikon aikana on käyty Pähkinän kanssa läpi. Muista, että aikuisen voi olla hyvä olla lähellä lasta tukemassa leikin aloittamisvaiheessa tai konfliktin ratkaisussa.



FHille perustuu Hippy International- ja Tanskan HippHopp esikouluohjelmiin
© Folkhälsan 2020
Kuvat: Terese Bast
Graafinen asu: Nanne Nylund/Byråådan
Paino: Grano, Vaasa

 **folkhälsan**