



TUNNE-JA KAVERITAITOJEN POLKU

- työkalu tunnetaitoihin



Merja Haikarainen, Terhi
Hyvärinen, Ann-Louise Nysand,
Hilkka Vaherkoski, Bettina Wiberg

TUNNE-JA KAVERITAITOJEN POLKU

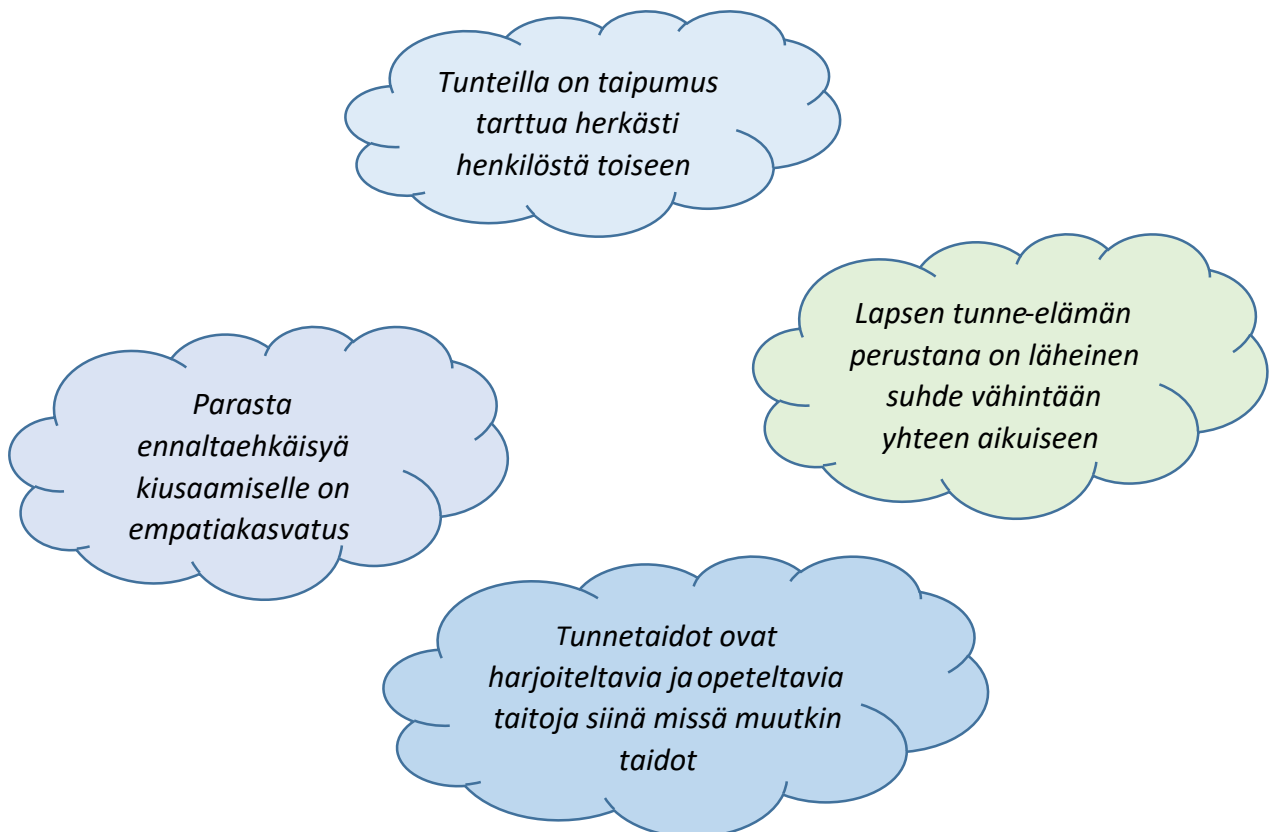
- työkalu tunnetaitoihin

Tunne- ja kaveritaitojen polku -työkalu on tehty tunnetaitojen sekä sosiaalisten taitojen tukemiseksi varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa.

Työkalu sisältää:

1. Tunne- ja kaveritaitojen kehittyminen
2. Vinkkiboxi
3. Tunneympyrä

Ensimmäisessä osiossa on tietoa lasten tunne- ja sosiaalisten taitojen kehittymisestä yleisesti sekä ikävaiheittain. Vinkkiboxissa on materiaali- ja vinkkipaketti pedagogiseen suunnitteluun ja tunne- ja kaveritaitojen harjoitteluun. Tunneympyrää käytetään pohjana henkilöstön pedagogisissa keskusteluissa.



1. TUNNE- JA KAVERITAITOJEN KEHITTYMINEN

Tunteet ohjaavat kaikkea toimintaamme. Tunteiden kesto voi vaihdella muutamasta sekunnista aina useisiin tunteihin. Tunteet ovat kuin pilviä. Ne voivat olla eri muotoisia, erikokoisia ja eri näköisiä. Tunteet, kuten pilvetkin, tulevat ja menevät. Tunteet ovat hyödyllisiä. Tunteita on mahdoton saada pois päältä, sillä tuntemme koko ajan jotain tunnetta. Tunteiden kokeminen on yhteydessä elimistön fysiologiseen säätelyyn. Emootiot eli tunnereaktiot, syntyvät ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeissä tilanteissa. Nämä reaktiot voivat näkyä esimerkiksi kasvojen ilmeissä, kehon asennossa, kuin vaikkapa äänenpainossa. Osa lapsista ei vielä tunnista toisista ihmisistä tai itsestään näitä tunnusmerkkejä. Myös erilaiset autisminkirjon häiriöt voivat vaikeuttaa tunnereaktioiden ymmärtämistä.

Perustunteiksi luokitellaan kasvoilta luettavat kuusi perustunnetta, joilla on merkitys ihmisen käyttäytymisen säätelylle: ilo, suru, pelko, suuttumus, inho ja hämmästy.

Ilo on positiivinen tunnereaktio. Ilo toimii kuin palkkiona elimistölle ja palauttaa elimistöä stressitilasta. Stressiä on heikentäviä vaikutuksia esimerkiksi uuden oppimiseen. Kaikkien lasten tulisi tuntea ilon kokemuksia päivittäin. Ilon tunne voi näyttäytyä lapsessa huojennuksen tai helpotuksen tunteena. Lapsi voi toisaalta myös yhtäkkiä riehaantua ilosta yhtäkkisesti kesken toiminnan. Innostuneisuus ja jonkin uuden asian oppiminen, tai mieltä painaneen asian voittaminen, voivat näyttäytyä ilona.

Suru hidastaa motorisia järjestelmiä, sekä tiedonkäsittelyä. Suru voi näyttäytyä ihmisen kaipuuna tai ikävänä. Suru voi toisaalta myös olla hyvinkin kokonaisvaltainen reaktio, ja näyttäytyä jopa täydellisenä kehon voimattomuutena. Lapsi voi reagoida suruun hyvinkin vahvasti. Lapsi voi olla itkuinen, tai toisaalta vaipua omiin ajatuksiinsa. Lapsi voi vaikuttaa poissaolevalta ja olla aivan hiljaa. Surun tunne herättää tärkeää empatiaa ympäristössä ja voi näin ollen edistää ihmisen avunsaantia. Surun tunne voi vahvistaa myös sosiaalista yhteenkuuluvuutta tietyissä tilanteissa. Surun tunne voi myös tarttua, aivan kuten ilo. Kukapa ei olisi ollut pieneten ryhmässä, missä yhden itkinessä, kaikki alkavat itkeä.

Pelko auttaa ihmistä välttämään vaaraa ja toisaalta myös pakenemaan sitä. Pelko voi näyttäytyä huolena ja rauhattomuutena. Pelko voi myös lamaannuttaa, sillä lapsi voi esimerkiksi jähmettyä paikoilleen, kun hänelle vieras ihminen tulee vastaan päiväkodissa. Myös erilaiset sosiaaliset tilanteet voivat aiheuttaa lapselle pelkoa, kuten aamupiirissä puhuminen tai jonkin uuden asian kokeileminen.

Suuttumus aktivoi ja ylläpitää ihmisen toimintavalmiutta. Suuttumus voi olla hyvinkin voimakas tunne ja se vaikuttaa kokonaisvaltaisesti kehoon ja mieleen. Suuttumus voi myös toisaalta energisoida ihmisen. Kukapa ei olisi ollut tilanteessa, jossa suuttunut lapsi voi yhtäkkiä saada jostain kuin aikuisen ihmisen voimat, ja paiskoa vaikka tuoleja. Lapsi voi jäädä suuttumukseen voimakkaasti kiinni ja hänen voi olla hankala rauhoittua. Suuttumus voi näyttäytyä myös pettymyksenä ja kateutena toista ihmistä kohtaan. Myös turhautuminen ja ärtymys voi näkyä suuttumuksena.

Inho auttaa ihmistä hylkimään haitallisia kokemuksia. Inhon tunne voi myös varoittaa ihmistä perääntymään jostain tilanteesta. Lapsi voi esimerkiksi vetää kätensä pois savivellistä pihaleikeissä. Inholla on olennainen tehtävä myös sosiaalisesti ei-toivotun käytöksen ehkäisyssä.

Hämmästy ei ole selkeästi myönteinen tai kielteinen tunne. Hämmästyksen tehtävänä voidaan ajatella olevan elimistön varoitusjärjestelmän herättely ja tarvittaessa reagointi. Lapsi voi olla hyvinkin utelias, kun tapahtuu jotain odottamatonta ja yhtäkkistä. Hämmästyksen tunne on myös yhteydessä uuden oppimiseen, joten toisaalta se voi myös motivoida tiedon etsintään.

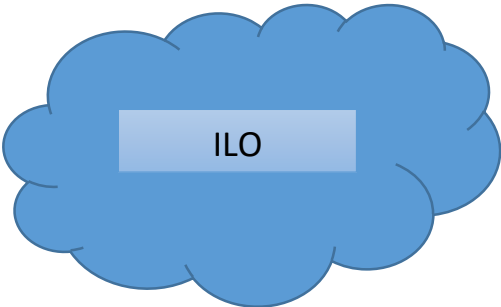
Tunnetaitojen aktiivisella harjoittelemisella, sekä pedagogisella tukemisella, on tärkeä paikkansa varhaiskasvatus- ja esiopetusikäisen lapsen maailmassa. Lapsen tunne-elämän kehittymiseen vaikuttaa vahvimmin se, miten hänet kohdataan. Aikuinen mallintaa lapselle tunteita. Tunteiden ja niiden säätelyn harjoittelu on siksikin tärkeää, koska yksittäisen lapsen kyvyllä säädellä omia tunteitaan on suuri vaikutus lapsiryhmään, lapsen omaan oppimiseen ja toisaalta myös aikuisena myöhemmin toimimiseen. Osa lapsista tarvitsee varhaisvuosina vahvempaa pedagogista tukea tunteiden säätelyyn: *tunteiden tunnistamiseen, tunteiden sanoittamiseen, tunteiden ilmaisemiseen ja tunteiden hallitsemiseen*. Kaikki tämä mahdollistaa lapsen kykyä toimia ja oppia uutta.

Tunnetaitojen harjoittelua lapsiryhmässä tulee myös tarvittaessa eriyttää. Lapset voivat olla hyvinkin erilaisissa vaiheissa omien säätelytaitojensa harjoittelemisessa. Se mikä on toiselle lapselle sopiva harjoittelutaso, voi olla aivan kohtuutonta toiselle lapselle. Joustamaton ja eriyttämätön toimintaympäristö voi aiheuttaa pienellekin lapselle kohtuutonta stressiä. Pienen lapsen normaalin kehityksen rajat ovat hyvinkin väljät. Se mikä aikuiselle näyttäytyy normaalista poikkeavana toimintana, voi pienen lapsen maailmassa olla täysin normaalin rajoissa. Vasta myöhemmässä vaiheessa yksilölliset erot säätelytaidoissa alkavat kaventua.

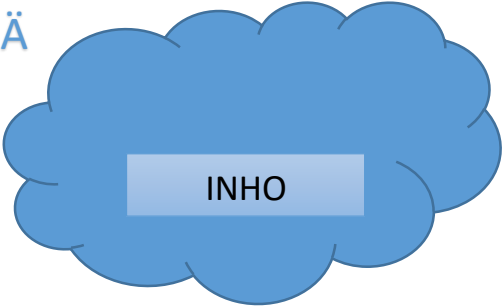
Koemme tunteita paitsi mielessä, myös kehossa. *Tunnekehotietoisuus* on yhteyttä itseen; tunnistan, mitä minussa tapahtuu ja mitä tarvitsen, kuulen ja kuuntelen itseäni. Itsesäätely kytkeytyy kehollisiin tuntemuksiin. Opin tuntemaan itseäni, suojelemaan rajojani ja täyttämään tarpeitani itseäni ja muita kunnioittaen.

Tunnetaitoihin kuuluvat:	Kaveritaitoja ovat:
• Taito tunnistaa, tiedostaa ja toimia tunteiden kanssa tasapainossa • Taito vaalia ja vahvistaa myönteisiä tunteita ja tunnekokemuksia • Taito kohdata, sietää ja säädellä vaikeita tunteita (ikäkauden mukaisesti) • Taito ymmärtää ja eläytyä toisten tunteisiin (empatia ja myötätunto) • Tunteiden ymmärtäminen kattaa myös kyvyn nähdä niiden syitä ja seurauksia, jolloin ei jää helposti tunteiden armoille • Taito ilmaista sisäinen tunne sanoittamalla, liikkeellä ja/tai luovan ilmaisun menetelmin • Taito purkaa tunne ulos kehosta ja mielestä sekä taitoa tutkia ja säädellä tunnetta luovin ja kehollisin keinoin • On tärkeää, että elämäänsä ja oloonsa pystyy vaikuttamaan ja tietää mitä erilaisissa tilanteissa on hyvä tehdä (miten osaan esim. jännittävissä tilanteissa voimaannuttaa itseäni)	• Taito tunnistaa omat ja toisen rajat (taito sanoa ei ja pyytää apua, henkilökohtainen tila) • Taito liittyä leikkiin tai ottaa mukaan leikkiin • Taito käyttäytyä sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla (toisen kuunteleminen, tervehtiminen, silmiin katsominen jne.) • Taito ottaa toiset huomioon ja kyky empatiaan • Taito pyytää anteeksi / hyvittää • Taito vuorotteluun ja jakamiseen • Taito tulkita ilmeitä ja kehon kieltä • Taito hyväksyä toisten näkemykset • Taito ratkaista ristiriitatilanteita (avun pyytäminen, neuvottelemine) • Taito toimia yhteisten sääntöjen mukaisesti

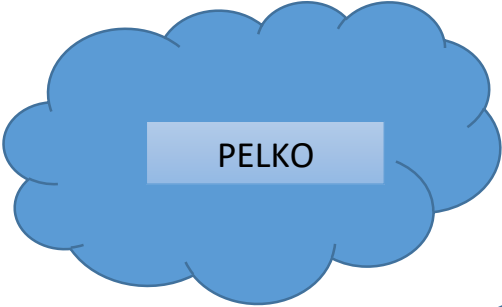
TUNTEET OVAT KUIN PILVIÄ



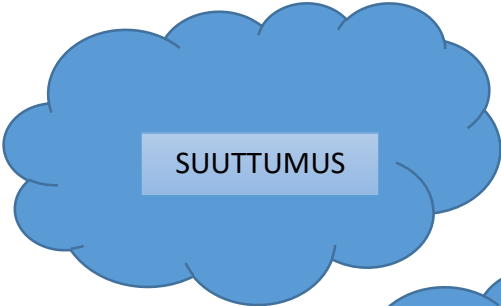
ILO



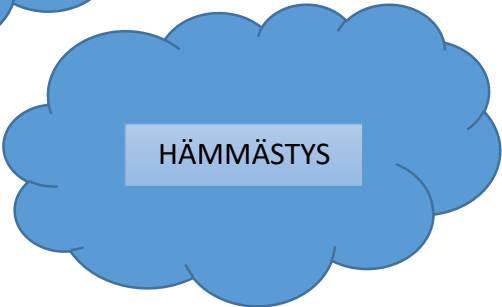
INHO



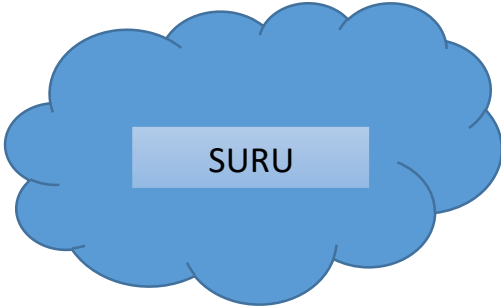
PELKO



SUUTTUMUS



HÄMMÄSTYS



SURU

TUNNE- JA KAVERITAITOJA HARJOITELLAAN VUOROVAIKUTUKSESSA

Tunteiden säätelyn taidot opitaan läheisissä ihmiskontakteissa mallintamalla. Tunnetaitojen opettelu ydin on turvallinen ilmapiiri ja kaikilla on lupa tuntea ja harjoitella tunne- ja kaveritaitoja. Kaikki tunteet ovat yhtä arvokkaita, ole hyväksyvä omille ja lasten tunteille. Tunnetaitoja ei opita hetkessä, vaan se vaatii harjoittelua - onnistumisten ja erehdyksen kautta. Säätelystä vastaavat aivojen osat kehittyvät meissä aina 25 ikävuoteen saakka. Lapsi on siis vasta tämän oppimismatkansa alussa ja kytkennät itsensä rauhoittamiseen ovat vasta muotoutumassa.

Tunnetaitojen opettelu on aikuisen ja lapsen kohtaamista:

- Käyttäytymisen takana on aina tunne ja tunteen takana tarve, josta tunne on tullut viestittämään. Kun hyväksymme lapsen tunteineen, kokemuksineen ja tarpeineen, hän saa empatiasta luottamusta olla se, joka hän on.
- Kun ihmetellään ja ilmaistaan tunnetta yhdessä eri aistien kautta, lapsi saa kokemuksen - minä olen arvokas ja mielenkiintoinen!
- Havainnollista ja ihastele lapsen tunteita ja kykyä selviytyä niistä!
- Tunteet ovat kuin tuuli - niitä tulee ja menee. Hidasta niiden äärelle hetkeksi kuuntelemaan; kas tämä nostattikin vahvan tunteen! Mikä tarve tällä lapsella / minulla on tämän tunteen takana? Lapsi ei ole itsekään selvillä omista tunteistaan ennen kuin joku toinen niitä hänelle peilaa.

Tunnetaitojen opetus lähtee kasvattajan kyvystä pärjätä omien tunteidensa kanssa. Aikuinen mallintaa aina omalla esimerkillään, miten erilaisten tunteiden kanssa toimitaan. Kasvattajan tehtävässä annamme itsestämme paljon ja kannattelemmme tarvitsevampia lähellämme. Jotta selviämme tehtävästä riittävän hyvin, tarvitsemme itsekkin kannattelua, myötätuntoa, ihmettelyä ja voimavaroja, joista ammentaa arkeen.

*Aina ei tarvitse löytää
konkreettista ratkaisua
tilanteeseen, pelkkä akuutin
tunteen näkeminen ja
kuunteleminen auttaa
tunteen yli*

*Vaikka tunnereaktiot
ovat välillä rajuja
nekin menevät ohi,
kun lapsi saa ilmaista
ne ja tulee kuulluksi*

*Tunteiden kuunteleminen ei tarkoita, että lapselle
annetaan kaikessa periksi. On kyse lapsen tunteen
vastaanottamisesta, kuulemisesta ja samaan aikaan
turvallisen rajan laittamisesta, jos tilanne niin vaatii*

TUNNESÄÄTELYN KEHITYSTÄ IKÄVAIHEITTAIN

0-1v.	1-2v.
- Tunteet ovat kokonaisvaltaisia ja lapsi on lähes täysin riippuvainen aikuisen kyvystä säädellä hänen tunteitaan - Lapsi oppii hakemaan aikuiselta turvaa - Lapsi tarvitsee aikuista myös myönteisten tunteiden jakamiseen ja vahvistamiseen - Jo pieni vauva tunnistaa kasvoilta toisen tunteita ja reagoi itkulla toisen vauvan itkuun.	- Uhma- ja tahtoikä - Tunteet ovat eri tilanteissa jo selkeämmin havaittavia - Lapsi tutkii maailmaa rohkeammin -> lasta on toisinaan rajattava - Lapsi osoittaa tyytymättömyytensä esim. huutamalla tai saamalla raivokohtauksen - Lapsi voi kohdella toisia aggressiivisesti omaa etuaan hakien - Toisaalta lapsi voi olla varauksettoman rakastava läheisiään kohtaan - Lapsi tarvitsee aikuisen välittömän rauhoittelun, kannattelun ja tuen kokiessaan vahvoja tunteita - Itsetuntemus vahvistuu (turvallinen olo ja itsevarmuus)
2-4v.	4-6v.
- Uhma- ja tahtoikä jatkuu aaltomaisena - Kiukuttelu ja uhmaaminen on tavallista lapsen ollessa stressaantunut tai kuormittunut - On tavallista, että täysin poissa tolaltaan olevaa leikki-ikäistä on toisinaan rajattava sylissä pitämällä - Noin kolmen vuoden iässä lapsi ymmärtää, että muilla ihmisillä on hänestä erillinen mieli - Kolmevuotiaalle kehittyy kyky kuvitella, miltä toisesta tuntuu. Empatia, pystyy lohduttamaan muita - Puheen kehitys etenee -> lapsi kykenee keskustelemaan asioista aiempaa enemmän - Aikuisen on edelleen tuettava lasta, kun hän kokee vahvoja tunteita tai hermostuu. Lapsi ei yleensä kykene itsenäiseen rauhoittumiseen - Kolmen vuoden iässä lapset leikkivät usein rinnakkaisleikkejä, mutta osa kykenee myös aitoon yhteisleikkiin Omien tunteiden nimeämisen ja sietämisen opettelu aikuisen tuella on ikäkauden tärkeä tavoite	- Lapsi alkaa omaksua sosiaalisia sääntöjä (käytöstavat, sääntöleikit) - Lapsella on yleensä omia kavereita, joiden kanssa vastavuoroista yhteisleikkiä - Lapsi kykenee neuvottelemaan kavereidensa kanssa helppoissa tilanteissa - Nelivuotias osaa jo piilottaa omia tunteitaan (eri asia kuin tunteiden hallinta -> aikuisen oltava sensitiivisesti läsnä ja sanoitettava tunteita ja niiden hyväksyntää) - Alle 5-vuotiaan sosiaaliset taidot ovat vasta aluillaan. Toiminnassaan hän on vielä minä-keskeinen, eikä aina osaa ottaa toisia huomioon. Varsinkin tilanteet, joissa vaaditaan itsehillintään tai jostain itselle mieluisasta luopumista, ovat vaikeita. - Lapsi alkaa oppia, että joskus on odotettava hetki, ennen kuin hänen tarpeensa tyydytetään - Uhma vähenee (lähellä 6v. tavallisesti lyhyt vaihe, jossa kiukuttelua on enemmän. Tämä liittyy lapsen kognitiivisen kehityksen etenemiseen) - Lapsi tarvitsee vielä aikuisen tukea rauhoittumiseen, mutta saattaa selvittää pienimmistä kiukuista itsenäisemmin.

Ikäkausi 0-1v.

Lapsi tarvitsee aikuista myös myönteisten tunteiden jakamiseen ja vahvistamiseen.

Vaikka pienellä lapsella ei juurikaan ole tietoisia muistikuvia elämänsä ensimmäisistä vuosista, jää kehoon kuitenkin tunnemuistoja. Varhaiset lapsuuden kokemukset vaikuttavat suuresti itsesäätelyn kehittymiseen. Aikuisen tehtävänä on toimia peilinä lapsen tunteille ja osoittaa sanoillaan, äänensävyllään, ilmeillään tai kosketuksellaan lapselle, että tavoittaa tämän tunnetilan ja kokemuksen.

Kun pieni lapsi tulee kuulluksi ja nähdyksi - myös hänen kehollisiin ja non-verbaalisiin viesteihin vastataan, hän kokee turvaa, mikä taas synnyttää lapselle positiivista kuvaa itsestään.

Ikäkausi 1-2v

Lapsi tarvitsee aikuisen välittömän rauhoittelun, kannattelun ja tuen kokiessaan vahvoja tunteita.

Tunne-myrskyn silmässä lapsen **tunnesäätely siirtyy aikuisen säädeltäväksi**. Lapsen vahvojen tunteiden vierellä aikuinen osoittaa omalla rauhallisuudella ja lämpimällä suhtautumisella, ettei mitään suurta hätää ole.

Empaattinen ja rauhallinen suhtautuminen on tärkeää erityisesti silloin, kun lapsi on tunnekuohun vallassa tai osallinen riitoihin, rajojen kokeiluun tai kiusaamiseen. Kun huomaat lapsen tunteiden nousevan, on hyvä tarttua tilanteeseen ajoissa, eikä vasta tunne-myrskyn silmässä, viimeisellä hetkellä.

Aikuinen on lapselle malli itsesäätelystä. Lapsi mallintaa aikuista paljon ja seuraa aikuisen esimerkkiä. On siis tärkeää, että myös aikuisella on itsesäätelytaidot hallinnassa. Täydellinen ei tarvitse olla, mutta kannattaa tarkastella, miten säätelee ja ilmaisee tunteitaan

Ikäkausi 2-4v

Omien tunteiden nimeämisen ja sietämisen opettelu aikuisen tuella on ikäkauden tärkeä tavoite.

Tärkeimpiä taitoja tunteiden käsittelyssä ja kohtaamisessa on tunteen sietäminen ja läsnäolo tunteen kanssa. Lapsi oppii toimimaan omien tunteiden kanssa, kun vanhemmat ja muut hoivaajat jakavat tunnetiloja hänen kanssaan. Sietäminen ja tunteen kannattelu ovat vaikein tunnetaito, koska tunteet eivät todellakaan aina ole mukavia. Tunteita tulee ja menee lukemattomia kertoja päivän aikana. Erityisesti haastavien tunteiden kanssa tarvitaan paljon myötätuntoa sekä ajatuksin että kehoa rauhoittavin teoin.

Tunteiden lisäksi koemme monia fyysisiä tuntemuksia. (nälkä, väsymys, kuuma, kiristävät vaatteet) Negatiiviset tunteet heräävät usein, kun on fyysisesti epämukava olo.

Lapset sekoittavat herkästi tuntemukset tunteisiin. Koska molemmat ovat vahvoja kehollisia kokemuksia. Tuntemukset ja tunteet ovat eri asioita, mutta vaikuttavat vahvasti tunnetaitoihin. Aikuisen on tärkeää erottaa puheessaan nämä kaksi toisistaan ja nimetä tuntemuksen lisäksi tunne: sinua taitaa kiukuttaa kovasti, johtuukohan se siitä, että sinulla on kuuma ja väsynyt olo

Ikäkausi 4-6v

Nelivuotias osaa jo piilottaa omia tunteitaan (eri asia kuin tunteiden hallinta -> aikuisen oltava sensitiivisesti läsnä ja sanoitettava tunteita ja niiden hyväksyntää).

Aikuisen mallista lapsi oppii, että jokainen kokee erilaisia tunteita päivän aikana ja että me kaikki harjoittelemmme tunnetaitoja eikä kukaan voi toimia tunteiden kanssa aina rakentavalla tavalla.

Itsemyötätunto ja armollisuus tarjoavat vaihtoehtoisia toimintamahdollisuuksia epämukavia tunteita nostattavissa tilanteissa. Itsemyötätunto rauhoittaa reaktiomme ja antaa teille mahdollisuuden toimia toisin. voimme hyväksyä sen hetkisen tunteemme: kun opimme tunnistamaan esim. vihan ja annamme sille hyväksynnän, opimme säätlemään sitä ilman tarvetta purkaa sitä toiseen.

LÄHTEET:

Carolyn Webster- Stratton: Utveckla barns emotionella och sociala kompetens (Epago)

Hyvinvoivaperhe.fi

Jääskinen -Pelliccioni: Mitä sä rageet – Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen (Lasten Keskus 2020)

Kerola Kyllikki, Kujanpää Sari, Kallio Anja. Tunteesta tunteeseen. Ihmismielen tarina kuvin ja sanoin Oppilaiden harjoituskirja. (2021 viides painos. Kustantaja OPH)

Leea Mattila & Janna Rantala: Mitä ihmettä? -opi ymmärtämään lapsesi mieltä (gummerus 2019)

Lotta Uusitalo-Malmivaara & Kaisa Vuorinen: Se det goda (PS-Kustanus)

Mieli ry: Djurbarnens liv- färdigheter inom psykisk hälsa med hjälp av dockteater

Mäkelä- Trogen: Tunteita päästä varpaisiin (Kirjapaja 2022)

Pöyhönen-Livingston: Tunnetaitojen käsikirja (Mäkelä 2020)

Riihonen, R. ja Koskinen, M. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. (PS-kustannus 2020)

Sainio – Pajulahti – Sajaniemi: Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. (PS-kustannus 2020)

Sandberg, E. Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. (PS-kustannus 2021)

Siira Juha, Saarinen Mikael : Tunteet kehossa (kirjapaja 2022)

Suntio: kesytä jännitys- opas kasvattajalle (PS-kustannus 2015)

Tunne-, turva- ja sosiaaliset taidot varhaiskasvatuksessa ja koulussa –koulutus, JAMK

[Tunteesta tunteeseen | Opetushallitus \(oph.fi\)](#)

2. Vinkkiboxi

HYVINVOINTI ARJESSA	ITSETUNTEMUS JA TUNTEEN TUNNISTAMINEN	SOSIAALISET TAIDOT	TUNNESÄÄTELYKEINOT
Hyvinvointi arjessa: - Aikuinen vastaa aina lapsen hyvinvoinnista arjessa - Pienryhmätoiminta - Ennakoiva arki, rutiinit, kuvienkäyttö (papunet), keskustele tapahtumat etukäteen - Kiireettömyys, joustavuus, aikuinen suunnittelee (anna lasten leikkiä loppuun) - Ravinto - Liikunta - Uni-, lepo-, satuhetki - Hiljainen nurkka/ huone, mahdollisuus levätä/ rauhoittua vakan arjessa - Tunneilmapiiri- yhteiset viihtyvyyden säännöt lasten kanssa - Läheisyys, kosketus	Itsetuntemus: - Olemme kaikki erilaisia - Omien vahvuuksien tiedostaminen - Koko perheen voimapeli (ladattavissa ellipsi.me) - Huomaa hyvä-toimintakortit (positive.fi) - Mindfulness - Sosiaaliset tarinat ja ongelmanratkaisukortit (viitotturakkaus.fi) - Eläinlasten elämää - nukketeatteri. Mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin (Mieli ry) <i>Eetu ja litu -kirjat (Leena Mäkinen, Anne Suvanto, Soile Ukkola)</i> <i>Tsembalo –peli / kortit (ladattavissa, löytyy googlettamalla)</i>	Kaveritaidot: - Mahti –tunnekortit (ladattavissa tukiliitto.fi) - Sosiaaliset tarinat ja ongelmanratkaisukortit (viitotturakkaus.fi) - Eläinlasten elämää - nukketeatteri. Mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin. (Mieli ry) <i>Eetu ja litu –kirjat (Leena Mäkinen, Anne Suvanto, Soile Ukkola)</i> - Tuliko tunne? –kirja (Valteri) - YKI-yhdessä on kivaa - korttipeli (Valteri) - Tsembalo –peli / kortit (ladattavissa, löytyy googlettamalla) - FunFriends -materiaali. Aseman lapset ry (ruotsiksi ja suomeksi, vaati ohjaajakoulutuksen, että saa tilata materiaalin)	Tunnetilan säätely: - Mielikuvaharjoitukset - Rentoutuminen / rentoutusharjoituksia - Hengitysharjoitukset esim. Höyhenhengitys ja Kiukkukaveri (hyvinvoivaperhe.fi) - Satuhieronta (satuhieronta.fi, metsaemo.fi) - Aikuisen malli: hyvä kosketus ja läsnäolo - Ennakointi - Mahdollisuus hiljaisuuteen: kuulosuojaimet, rauhallinen paikka/pesä/huone - Erilaiset tunnemittarit - Tunnekortit: Mahti-tunnekortit, The Bears - Huolisyöppö - Luovat- ja liikkeelliset menetelmät - maalaaminen, savityöt, tanssi, laulaminen, kirjoittaminen, juokseminen, hyppiminen

Ryhmäytyminen: • Erilaiset ryhmäytymisleikit • Me -hengen luominen • Ryhmän yhteiset säännöt • Yhteisöllisyys ja osallisuus näkyväksi myös oppimisympäristössä	Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen: • Askeleittain-materiaali • Tunnerobotti (Mieli ry) • Erilaiset tunnekortit (esim. Konkreettistavarhaiskasvatus.com, viitotturakkaus.fi, mieli.fi, pukstaavi.fi) • MokaMera Emotions-sovellus • Piki-materiaali • Jukka Hukka-kirjat • Fanni-kirjat • Ympyriäiset-kirja • Roihusten arjessa-materiaali • Kotihirvöiden käsikirja-kirjat (eskareille) • Värinautit -nettisivusto	Käytöstavat: • Aikuinen mallina • Sosiaaliset tarinat • Erilaiset lastenkirjat esim. Pieni kaverikirja -sarja tai Ympyriäiset -kirjasarja ym.	Vireystilan säätely • Ennakointi • Mahdollisuus hiljaisuuteen, mieluinen puuha • Mahdollisuus liikkumiseen • Rentoutuminen / rentoutusharjoitukset • Tassun toimintakortit • Viitottu rakkaus –sivusto, lasten mindfulness-kortit Anger Management: 23 Free Calming Strategy Cards (lizs-early-learning-spot.com)
	Tunteiden ilmaiseminen: • Tanssi/liikkuminen • Draama • Taidekasvatus (esim. maalaaminen, savityöt jne.) • Lukeminen • Puhuminen • Tunteet hukassa - metsäseikkailumateriaali (suomenlatu.fi)	Turvataidot: • Omat rajat • Toisten henkilökohtaisten rajojen kunnioittaminen • Taito sanoa Ei • Tunne- ja turvataitoja lapsille –kirja • Vaestoliitto.fi	

	Tunnekehoyhteys: • Tsembalo –peli / kortit (ladattavissa, löytyy googlettamalla) • Turvataidot –kirja • Satuhieronta (satuhieronta.fi ja metsaemo.fi) • Tassun toimintakortit (PS-kustannus) Tunteiden koti on kehossa Missä tunteet tuntuvat?	Ongelmanratkaisutaidot • Eläinlasten elämää (Mieli ry:n pöytäteatteri) • Sosiaaliset tarinat • Draama • Parityöskentely, pienryhmätyöskentely • Ongelmanratkaisukortit (viitotturakkaus.fi)	
--	--	---	--

