

## 5. TUNTEET JA PELAAMINEN

### Sisältö ja tavoitteet

Tällä kertaa pyritään tunnistamaan pelaamiseen liittyviä tunteita ja opetellaan niiden hallintaa. Aluksi lapset saavat nimetä erilaisia tunteita, minkä jälkeen he saavat miettiä, millaisissa tilanteissa näitä tunteita on virinnyt ja miten lapsi on säädellyt omia tunteitaan. Tavoitteena on auttaa lasta tiedostamaan erityisesti, milloin hänellä on virinnyt haastavia tunteita ja miten niitä voidaan säädellä. Samalla autetaan lasta sanoittamaan erilaisia tunteita ja kertomaan niistä muille.

#### Tarvikkeet

- *Tunnekortit*
- *Punainen, keltainen ja vihreä paperiarkki (halutessaan myös muita värejä) ja kynä kirjoittamiseen*
- *Rauhoittumiskortit* rentoutumishetkeen (ei pakollinen)
- *Kyniä ja papereita* (ei pakollinen)
- *Tunteiden värit -lautapeli tai muita lautapelejä* vapaahetkeä varten
- *Askartelutarvikkeita* lautapelin rakentamista varten.

### Tehtävärunko

**Virittäytyminen:** Kerrotaan tunnekorttien avulla, millä mielin on tullut mukaan ryhmään. Samalla kerrataan taas ryhmän säännöt sekä kerrotaan päivän ohjelma.

**Lämmittelytehtävä.** Kirjoitetaan tunteita värillisille papereille. Tämä tehtävä tehdään yhdessä niin, että lapset saavat kertoa, mitä tunteita sijoittaisivat millekin värille ja ohjaaja kirjoittaa nämä ylös kyseiselle paperille. Tässä voidaan käyttää esimerkiksi Liikennevalo -jaottelua, jossa kirjoitetaan haastavat tunteet punaiselle paperille, neutraalit tunteet keltaiselle paperille ja miellyttävät tunteet vihreälle paperille. Halutessaan mukaan voi ottaa myös muita värillisiä papereita ja käyttää erilaista jaottelua tunteiden sijoittamisessa.

#### VINKKI!

Lämmittelytehtävässä voi käyttää apuna tunnekortteja ja miettiä, mille värille sijoittaisi minkäkin kortissa näkyvän tunteen. Kortit kannattaa käydä läpi yksitellen ja pohtia yhdessä jokaisen kohdalla mihin se laitetaan. Ovatko kaikki samaa mieltä tunteen väristä?

**Keskustelu päivän aiheesta.** Jatketaan lämmittelytehtävän teemaa ja mietitään erilaisia tilanteita, joissa ylös kirjattuja tunteita voi viritä. Samalla mietitään, onko näitä tunteita tullut vastaan pelatessa, esimerkiksi onko ollut joskus surullinen, vihainen, peloissaan, ärtynyt tai innostunut pelatessaan. Samalla pohditaan, miten kyseisen tunteen kanssa pärjäs, esimerkiksi miten vihantunteen sai laantumaan.

- Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen eri pelitilanteissa. Tähän voi ottaa mukaan sekä eri pelien virittämät tunteet että itse pelaamiseen tai sen lopettamiseen liittyvät tunteet.
- Millaisia erilaisia keinoja on käyttänyt omien tunteiden säätelyyn, ja millaisia uusia keinoja voisi kokeilla. Esimerkiksi kiukun säätely sataan laskemalla, hengityksen rauhoittamisella tai menemällä toiseen huoneeseen.
- Tarvitseeko tulevaisuudessa tehdä jotain toisin, että välttyisi hankalalta tunteelta tai voiko tilannetta helpottaa jotenkin? Esimerkiksi jos pelin lopettaminen on vaikeaa, niin mikä olisi hyvä tapa ilmoittaa pelaajan loppumisesta? Ohjaajat voivat myös kerätä lasten toiveita siitä, miten he toivovat, että heille ilmoitettaisiin pelaajan loppumisesta.
- Lopuksi mietitään, miten omat tunteet voisi sanoittaa toiselle ihmiselle.

**Vapaaehtoinen harjoitustehtävä.** Lapset voivat halutessaan näytellä tai piirtää erilaisia tunnetiloja, ja muut koittavat arvata mikä tunne on milloinkin kyseessä.

**Rentoutusharjoitus.** Tässä voidaan käyttää apuna kortteja tai halutessaan ohjata vapaamuotoinen rentoutus. Rentoutus voi tapahtua niin, että jokainen lapsi sulkee silmänsä ja kuuntelee, kun ohjaaja kuvailee erilaisia tilanteita, joissa keho pääsee rentoutumaan. Miltä kehossa tuntuu, kun makoilee rentona sängyssä tai riippumatossa kesällä? Entä jos kelluu rauhallisesti lämpimässä vedessä?

#### VINKKI

Rentoutumisen sijasta voidaan käyttää hetki myös rauhoittumiseen. Esimerkiksi jokainen sulkee silmänsä ja kuuntelee oikein tarkasti ympärillä olevia ääniä. Kuinka monta erilaista ääntä tilassa kuuluu?

**Yhteinen vapaa-aika.** Tunteiden värit -lautapelin kanssa voidaan jatkaa vielä keskustelua tunteista, mutta halutessaan voi pelata myös vapaavalintaista lautapeliä. Mikäli pelivalikoimassa ei ole Tunteiden värit -peliä, tunnetaitopelejä epäkaupallisiin tarkoituksiin löytyy tulostettavaksi esimerkiksi sivulta <https://www.varinait.fi/>

**Oman pelin askartelu:** Jatketaan lautapelin viimeistelyä. Tällä kerralla voidaan lisäksi miettiä, mitä esteitä tai yllätyksiä peliin haluaisi vielä lisätä. Samalla voidaan askarrella poletteja, kortteja tai muita tarvikkeita lautapeliä varten.

**Loppusiivous:** Siivotaan yhdessä askartelutarvikkeet pois ja lautapelit paikoilleen. Samalla voidaan kysyä palautetta ryhmäkerrasta (mistä tykkäsit, mistä et, mikä oli parasta?).