



MITEN TUNNEKOTTEJA VOI HYÖDYNTÄÄ?

Tunnekortit ovat loistava työkalu, jonka avulla voitte auttaa lastanne oppimaan tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteitaan. Näiden ohjeiden avulla voit ottaa tunnekortit osaksi arkea ja tukea lapsen tunneälyn kehittymistä.

1. Tutustukaa tunnekortteihin yhdessä

Katsokaa kaikki tunnekortit yhdessä. Kysykää lapselta, miltä kortit näyttävät ja mitä tunteita hän tunnistaa.

2. Käyttäkää kortteja päivän aikana

Aamulla: Kysykää lapselta aamupalan jälkeen: "Miltä sinusta tuntuu tänään? Valitse kortti, joka kuvaa oloasi."

Illalla: Päivän päätteeksi voitte kysyä: "Mikä tunne oli tänään vahvin? Miksi?"

3. Auttaa nimeämään tunteita tilanteissa

Kun lapsi näyttää tunteitaan, käyttäkää kortteja auttamaan niiden nimeämisessä.

Esimerkki: Lapsi suuttuu, kun lelu hajoaa. Voitte ottaa "suuttunut"-kortin ja sanoa: "Näyttää, että olet suuttunut. On ihan ok tuntea näin. Mietitään yhdessä ratkaisu tilanteeseen."

4. Kannustakaa tunnistamaan toisten tunteita

Hyödynnä tunnekortteja tarinoiden ja kirjojen luvun yhteydessä.

"Mikä tunne tällä hahmolla on tässä kirjassa? Mitä tapahtui, että hänelle tuli tämä tunne? Tämä auttaa lasta ymmärtämään tunteiden syitä ja seurauksia."



5. Konfliktitilanteissa rauhoittumisen apuna

Tunteen nimeäminen: Kun lapsi on esimerkiksi vihainen, voitte kysyä: "Mikä näistä korteista kuvaa, miltä sinusta tuntuu?"

6. Tee tunteista osa arkea

Rutiineihin yhdistäminen: Laittakaa tunnekortit näkyvälle paikalle, esimerkiksi jääkaapin oveen tai lapsen huoneeseen, jotta niitä on helppo käyttää. Kysymyksiä arjessa: "Mikä kortti kuvaa, miltä sinusta tuntui, kun vierailimme mummolla?"

7. Positiivisten tunteiden vahvistaminen

Käyttäkää kortteja korostamaan myönteisiä tunteita, kuten iloa, onnellisuutta ja tyytyväisyyttä. "Mikä kortti kertoo, että sinulla oli kivaa tänään? Mikä teki siitä niin mukavan?"

8. Askartelutehtävä tunnekorttien ympärille

Voitte yhdessä tehdä korttien inspiroimana piirtämis- tai askartelutehtävän: Piirtäkää lapsen oma "tunnekuva", joka kuvaa hänen mielialaansa. Kootkaa "tunteiden kirja", jossa on lapsen omia piirroksia ja ajatuksia tunteista.

9. Ole mallina tunteiden käsittelyssä

Näytä itse, miten käytät kortteja omien tunteiden selittämiseen. Esimerkiksi: "Minusta tuntuu tänään väsyneeltä. Valitsisin tämän kortin. Tarvitsen ehkä pienen lepo hetken."

Muistutus vanhemmille:

Tunteiden käsittely on taito, jota lapsi oppii pikkuhiljaa. Ole kärsivällinen ja hyväksy lapsesi tunteet sellaisina kuin ne ovat. Tunnekorttien avulla voitte luoda avoimen ja turvallisen ympäristön tunteiden jakamiselle. Tärkeintä on yhdessäolo ja kuuntelu!