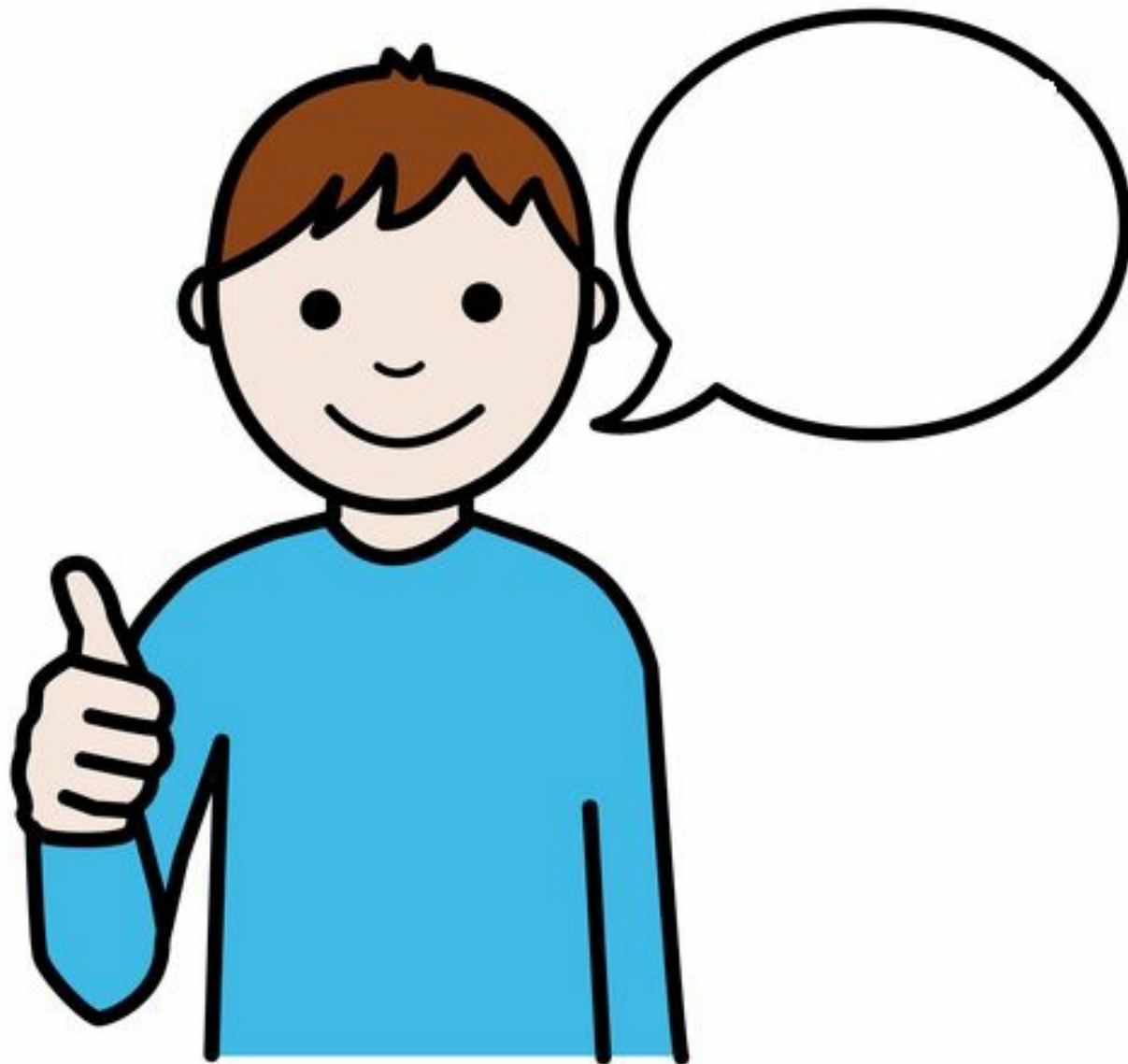




Kesäkivaa!

Kesälomafiilis

Vinkejä tunteiden ja
mielipiteiden ilmaisemiseen



Sisällys

Kesäkivaa!



Kerron tunteistani

Meidän säännöt

Fiilismittari

Tunnenoppa

Hyvä minä

Supersankari

Lähteet

Kesäkivaa!

Kesälomalla on aikaa tehdä asioita, joista pitää. Välillä saattaa kuitenkin olla tylsää ja on vaikea keksiä tekemistä.

Kesäkivaa-kirjasarja auttaa sinua keksimään kivaa tekemistä.

Kesäkivaa-kirjoja on kolme: Kesäunelmia, Kesäretki ja Kesälomafiilis.

Kesälomafiilis-kirja auttaa sinua puhumaan tunteistasi. Tunteista puhuminen tekee olon kevyemmäksi.

Voit tehdä kirjan tehtäviä yksin tai yhdessä vaikkapa kaverin tai perheen kanssa.



Kerron tunteistani

Perustunteet ovat rakkaus, ilo, viha, suru, pelko, hämmästys ja inho.

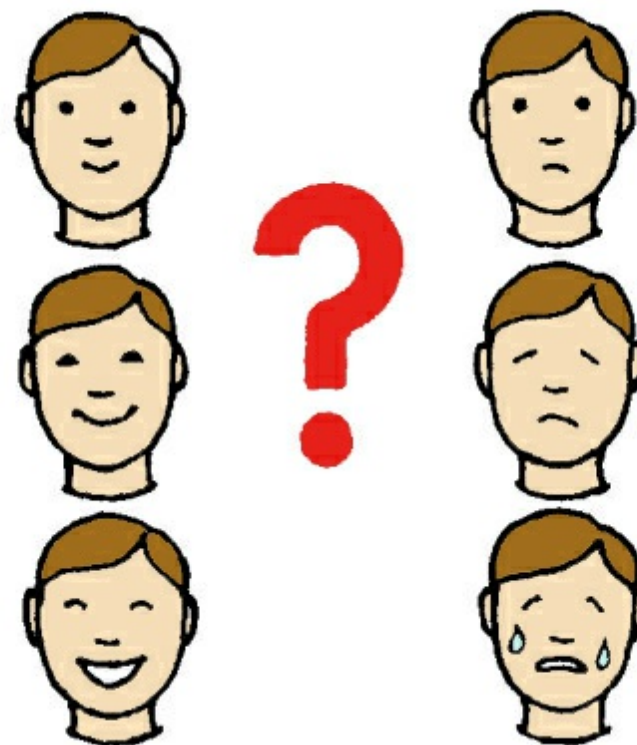
Tunteet tuntuvat kehossa ja mielessä.

Tunteet ohjaavat sinun valintojasi ja tekojasi.

On hyvä opetella tunnistamaan ja nimeämään omia tunteita. Se auttaa tunteiden hallinnassa.

Omista tunteista on myös hyvä kertoa muille.

Jos pidät vaikeat tunteet sisälläsi, ne voivat aiheuttaa kipua, kuten päänsärkyä tai vatsakipua.



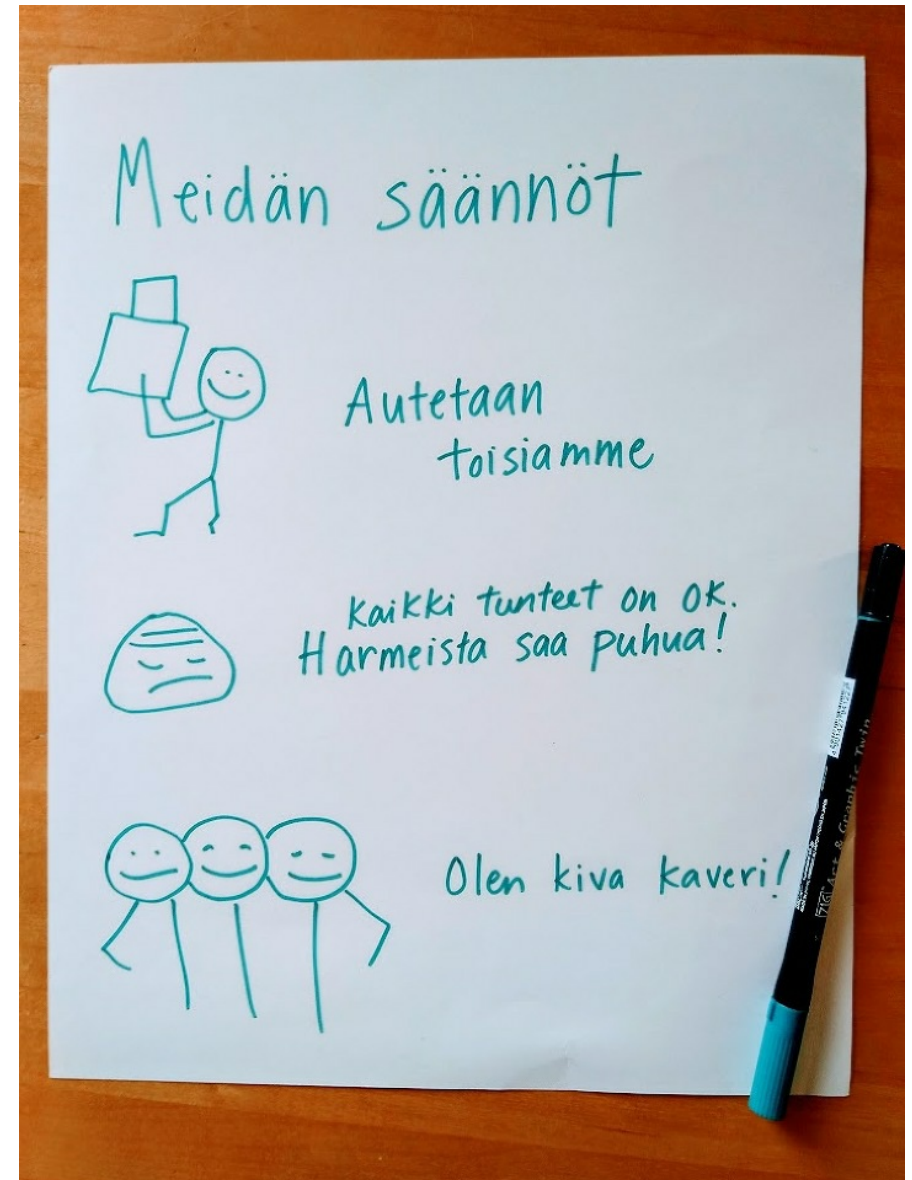
Meidän säännöt

Kun kerrot tunteistasi,
muiden on helppo ymmärtää sinua.
Kun sinä ymmärrät muita ja muut sinua,
yhdessä on mukava olla.

Voitte tehdä vaikkapa
kavereiden tai perheen kanssa
yhteiset säännöt siitä,
miten olette yhdessä.

Voitte sopia esimerkiksi siitä,
että kaikista tunteista saa puhua.

Kuvassa on esimerkki säännöistä.
Tärkeintä on sopia sellaiset säännöt,
joista olette kaikki samaa mieltä.



Fiilismittari

Omista tunteista eli fiiliksistä voi olla vaikea puhua. Oikeita sanoja voi olla vaikea löytää.

Silloin fiilismittari auttaa!

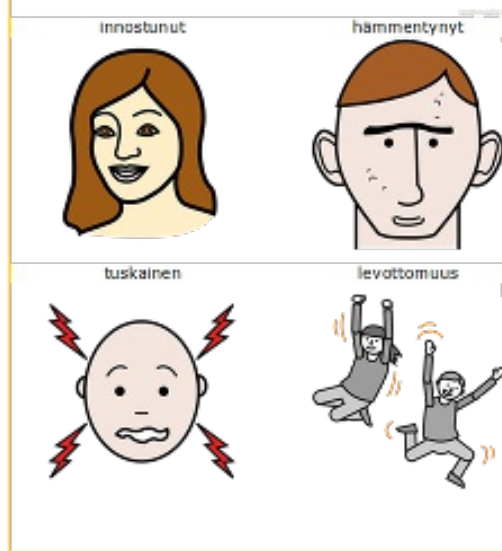
Fiilismittarilla voit näyttää, miltä sinusta tuntuu. Fiilismittarissa eri värit kuvaavat eri tunteita.

Seuraavalla sivulla on esimerkki, mitä tunteita fiilismittarin värit voivat tarkoittaa. Sen perässä on ohje oman fiilismittarin askarteluun.

Punainen: raivota, huutaa, kirotta, riehakas



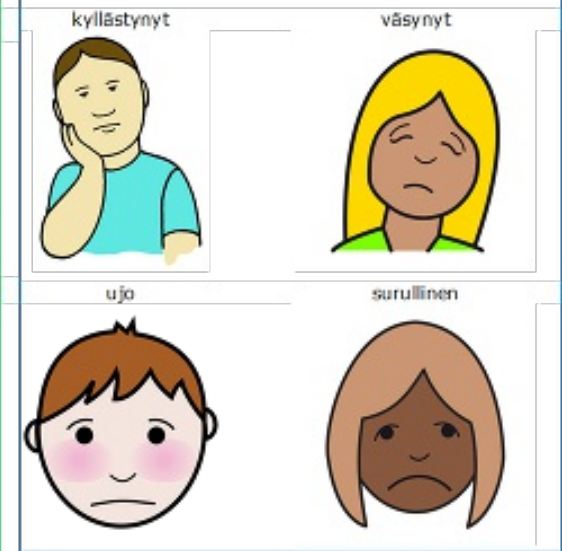
Keltainen: innostunut, hämmentynyt, tukala, levoton



Vihreä: tyytyväinen, ylpeä, rauhallinen, hyvä, ok



Sininen: kyllästynyt, väsynyt, ujo, surullinen

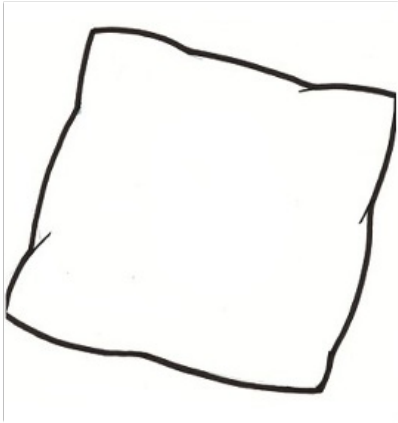


Fiilismittarissa on neljä eri väriä, jotka kuvaavat eri tunteita.

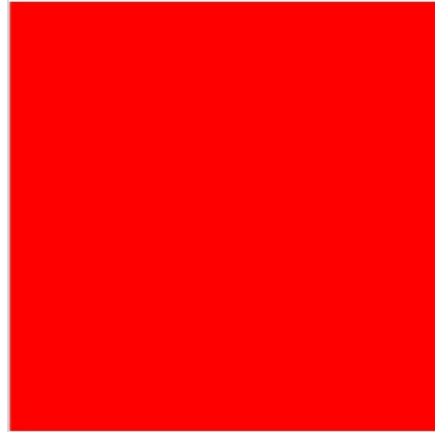
Kun teet oman fiilismittarin, voit itse päättää, mitä tunteita värit tarkoittavat.

Seuraavalla sivulla on ohje oman fiilismittarin askarteluun.

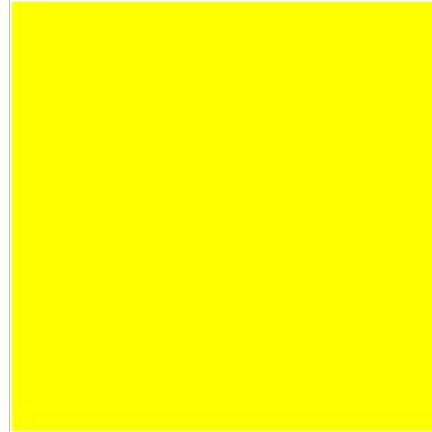
1. Tarvitset neljä eriväristä tyynyä



2. Punainen tyyny



3. Keltainen tyyny



4. Vihreä tyyny



5. Sininen tyyny



Omien tunteiden sanoittaminen onnistuu monella tavalla.

Voit hankkia neljä eriväristä tyynyä.

Sinistä tyynyyn on mukava painaa pää väsyneenä.

Vihreää tyynyä voi halata kun on tyytyväinen.

Keltaista voi heitellä innostuksen hetkellä.

Punaista voi puristaa, kun suututtaa.

Voit myös piirtää paperille neljä eriväristä laatikkoa.

Kirjoita laatikoiden sisään tunteet, joita haluat niiden avulla ilmaista.

Tunnenoppa

Voit opetella tunteiden tunnistamista ja nimeämistä tunnenopan avulla.

Tunnenopassa on kuusi eri tunnetta.

Heitä noppaa vuorotellen vaikkapa kaverin kanssa.

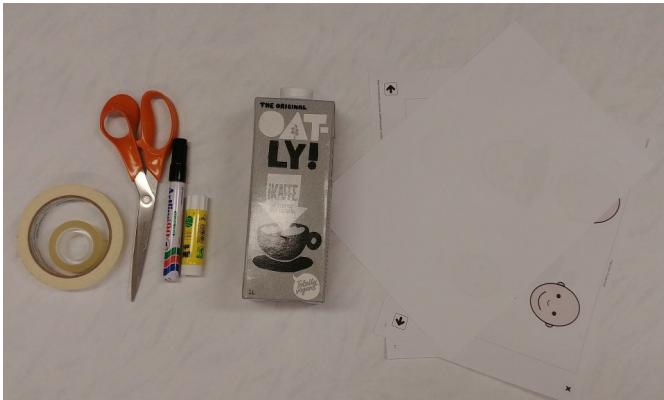
Kerro kaverille tunteesta tai ilmeestä, jonka noppa osoittaa.

Voitte myös miettiä, milloin teistä on tuntunut samalta.

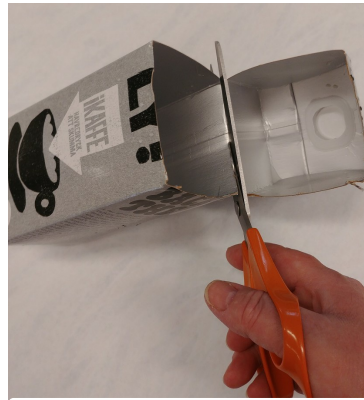
Seuraavalla sivulla on ohjeet oman tunnenopan askarteluun.



Askartele tunnenoppa



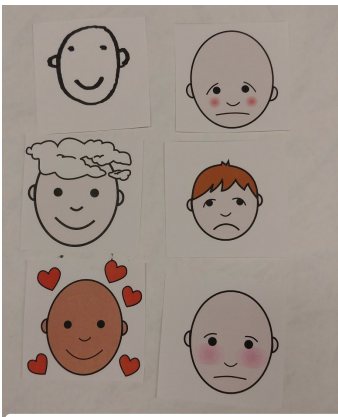
Tarvitset: teippiä, sakset, tussin, liiman, maitopurkin, paperia tai valmiita kuvia.



1. Leikkaa irti maitopurkin yläosa.



2. Leikkaa sivua auki.



3. Tee 6 erilaista tunnekuvaa.



4. Leikkaa tunnekuvat valmiista kuvista tai piirrä itse.



5. Liimaa kuvat nopan sivuille.



6. Valmis noppa.

Hyvä minä

Hyvä itsetunto on tunne siitä,
että olet hyvä, tärkeä ja arvokas.
Olet hyvä juuri sellaisena kuin olet.

Itsetuntoa voi kehittää.
Kiinnitä huomiota hyviin asioihin itsessäsi.

Mikä on sinun supervoimasi?
Mitä taitoja haluat kehittää?

Kaikkea ei tarvitse osata heti.
Myös pettymykset kuuluvat elämään.
Pettymysten jälkeen onnistumiset
tuntuvat entistä paremmilta.

Kun on vahva itsetunto,
hyväksyy muissa erilaisuutta.
Silloin on helppo olla hyvä kaveri.
Muista siis kehua myös muita ihmisiä.



Supersankari

Tee itsestäsi supersankarikuva.

1. Teippaa ensin iso paperi lattialle.
2. Mene paperin päälle makaamaan.
3. Pyydä kaveria piirtämään kehosi ääri viivat paperille.
Voit piirtää viivat myös itse.
4. Vahvista ja korjaile ääri viivoja.
5. Lisää hahmollesi kasvot ja vaatteet maalaamalla, piirtämällä tai liimaamalla.

Onko supersankarillasi jokin ammatti tai erityinen taito?
Mistä ammatista tai taidosta sinä haaveilet?



Lähteet

Piirroskuvat

Papunetin kuvapankki
Sergio Palao / ARASAAC,
muokkaus: Papunet/Mieluisat asiat
Sergio Palao / ARASAAC
Sergio Palao / ARASAAC Ei tarvitse apua/muokattu
Elina Vanninen
Sclera

Valokuvat

Minua kuullaan -hanke

Tehtävät

<https://leikkipankki.xn--leikkipiv-12ac.fi/Leikit/Tiedot/782>

Kirja on osa Kesäkivaa!-kirjasarjaa.
Sarjan muut osat ovat Kesäretki ja Kesäunelmia.

Kirjasarjan on tehnyt Minua kuullaan -hanke yhteistyössä Vernerinetin kanssa.



verneri.net