

Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?

Mitä lapselle kuuluu juuri tällä hetkellä?

Mitä lapsi tuntee tässä hetkessä, juuri nyt?

Tärkeitä kysymyksiä, joiden äärelle voi palata päivittäin, eri hetkissä ja tilanteissa.

Miltä sinusta tuntuu juuri nyt -tehtävää voidaan käyttää esimerkiksi rauhoittumiseen tilanteessa / tilanteen jälkeen jossa lapsi on saanut "raivarit" esimerkiksi siksi, että joutuisi suorittaa jonkun tehtävän jota ei halua (esim.koulussa). Toinen esimerkki voisi olla tilanne, jossa lapsi ei pysy paikallaan eikä keskity tehtävän tekemiseen.

Miksi lapsi käyttäytyy juuri nyt näin? Miksi lapsi ei pysy paikoillaan? Miksi hän ei tee hänelle osoitettua tehtävää? Lapsen toiminnan tai toimimattomuuden taustalla on melko varmasti jokin tunne, jota lapsi ei osaa ehkä sanoittaa. Tämän tunteen voi aiheuttaa jokin tilanne tai asia joka on jo tapahtunut, tapahtuu juuri sillä hetkellä tai on vasta tulossa.

Nämä kysymys-vastaus -kortit auttavat selvittämään tunnetilaa joka lapselle on juuri sillä hetkellä, tässä ja nyt. Kysymys-vastaus -korttien avulla lapsen tunnetilaa voidaan avata ja siitä voidaan keskustella ja kenties asia joka tunteen on aiheuttanut voidaan selvittää.

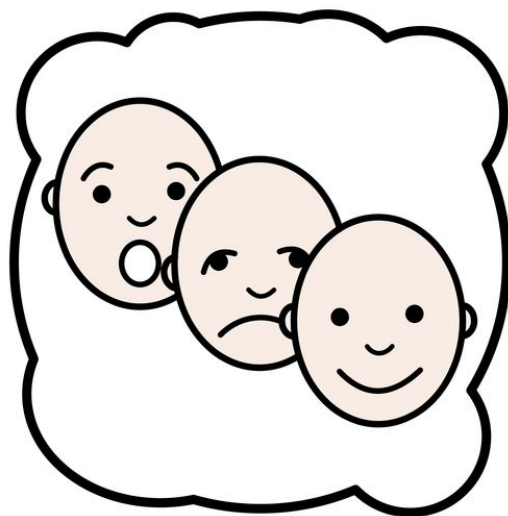
OHJEET:

- ★ Leikkaa kysymyskortti, vastauskortti, sekä tunnekortit irti. Muista tulostaa myös tunnetaulu.
- ★ Lisää vastauskorttiin pala tarranauhaa tyhjään ruutuun. Lisää vastapuolta tarranauhasta tunnekortteihin. Muistathan, että tarranauhaa ei ole välttämätön käyttää, myös esim. sinitarra käy oikein hyvin. *Tarranauhaa on löytynyt mm. askarteluliikkeistä. Koeta googlettaa "tarranauha teippi".*
- ★ Kysy lapselta kysymys ja esitä samalla kysymyskortti sanallisen kysymyksen tueksi.
- ★ Anna lapselle vastauskortti sekä tunnetaulu irtokuvineen. Kiinnitä tunnekortit tunnetauluun tarranauhalla tai esim. sinitarralla.
 - Lapsi voi valita tunnekorteista vastauksen kysymykseen "Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?" ja lisätä sen omaan vastauskorttiinsa.
 - Voit käyttää kaikkia tunnekortteja tai valita vain muutaman tarpeen mukaan.
- ★ Jos lapsen tunne on negatiivinen, voit käyttää taulua "**minä osaan rauhoittua**" josta lapsi voi valita itselleen sopivan rauhoittumistavan. Leikkaa ja laminoi se.

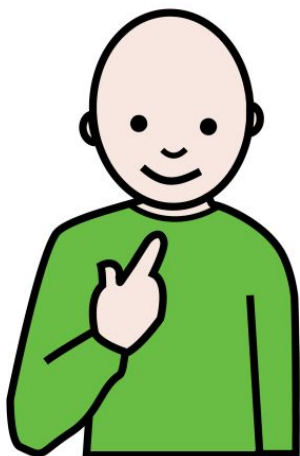
Leikkaa kysymys- ja vastauskortit irti ja laminoi.

kysymyskortti

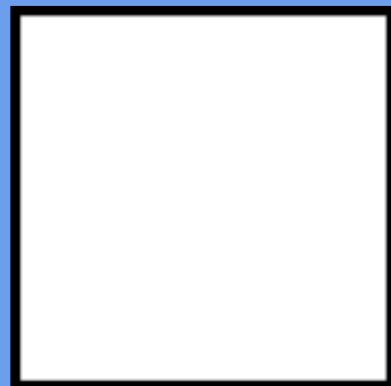
Miltä sinusta
tuntuu juuri nyt?



vastauskortti



Minä olen...



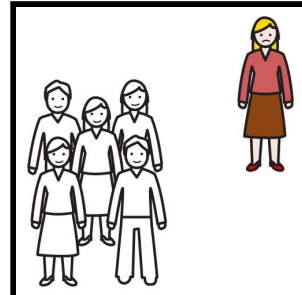
tunnokortit: minä olen...
leikkaa irti ja laminoi.



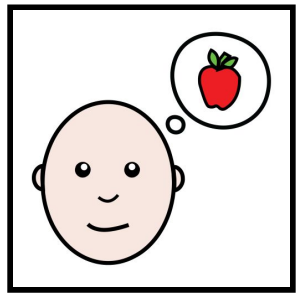
kipeä



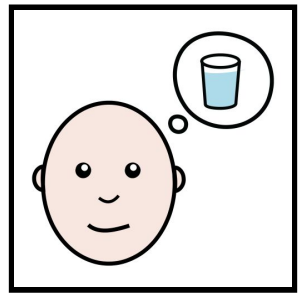
pelokas



yksinäinen



nälkäinen



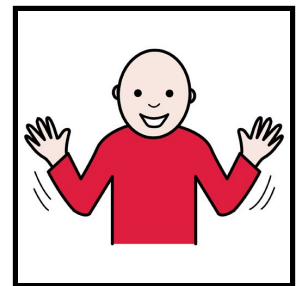
janoinen



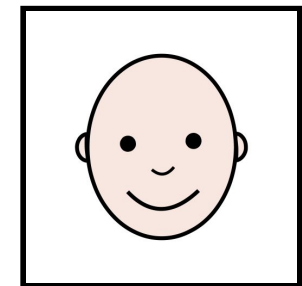
surullinen



väsynyt



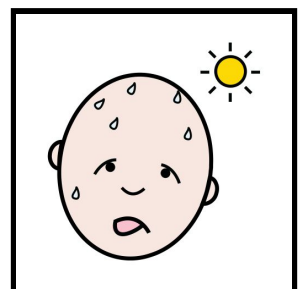
innostunut



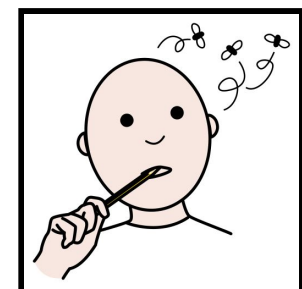
iloinen



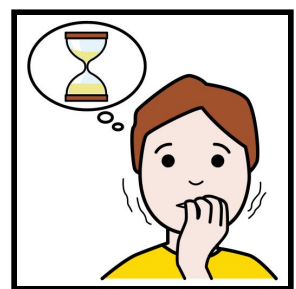
kylmissäni



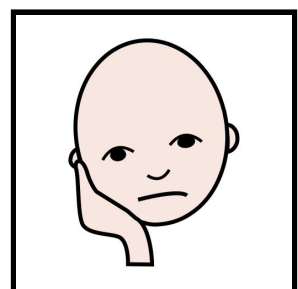
kuumissani



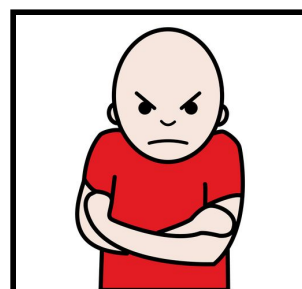
mietteläs / ajatuksissani



hermostunut



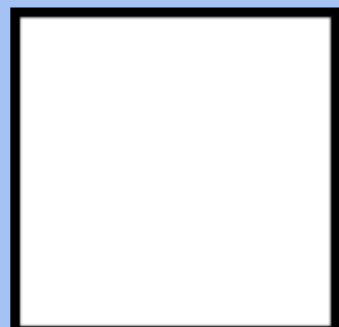
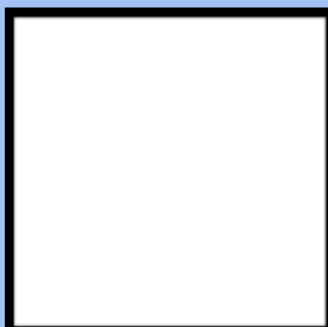
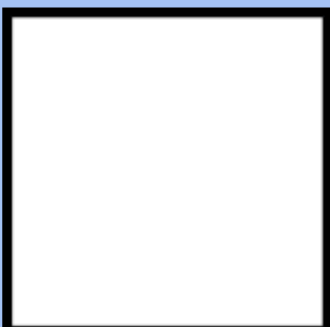
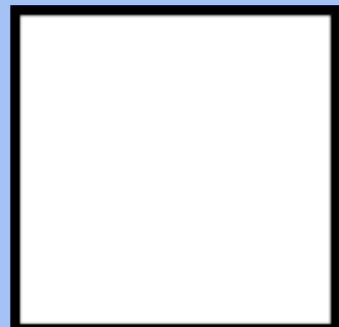
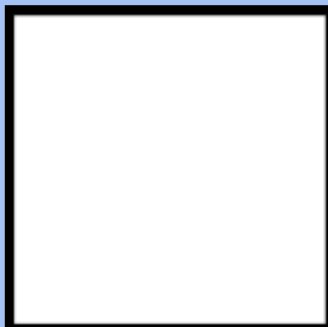
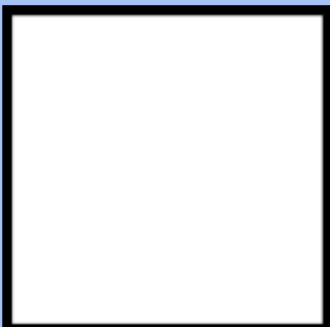
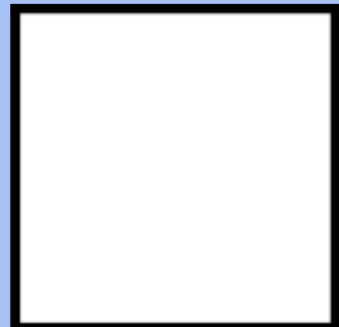
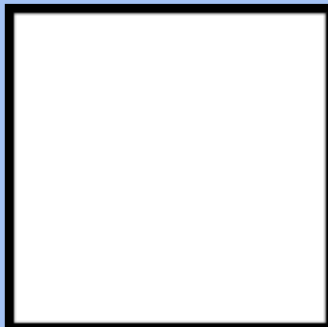
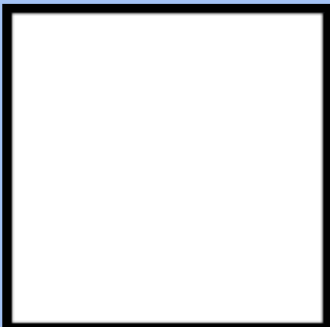
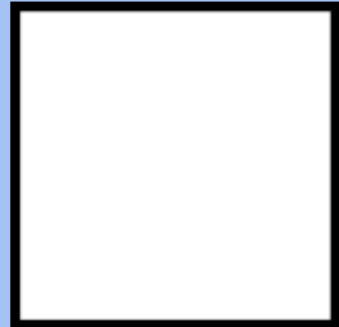
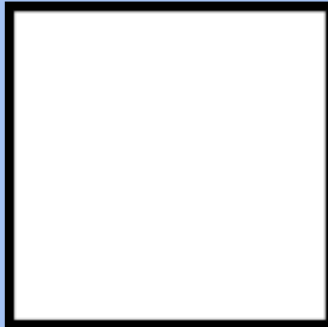
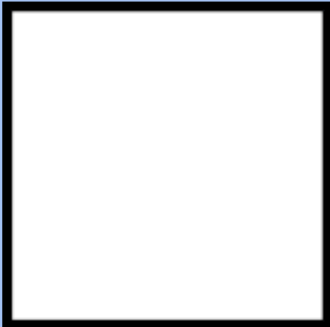
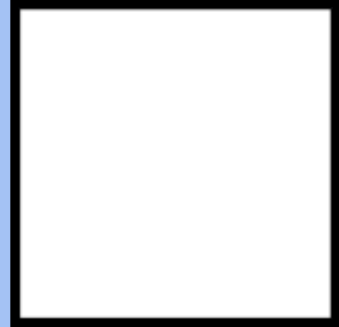
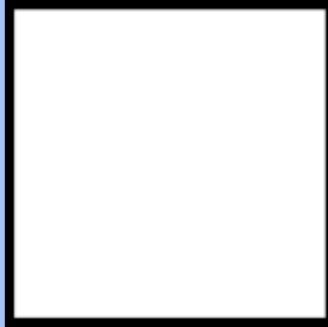
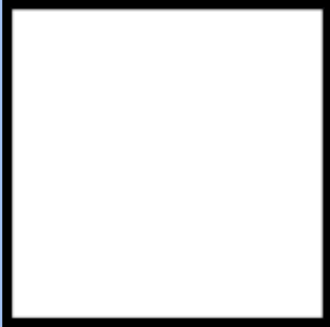
tylsistynyt



vihainen

Leikkaa taulu irti ja laminoi se. Lisää irtokuvat tauluun ja anna lapsen valita yksi kortti vastauskorttiin joka kertoo hänen sen hetkisen tunteensa.

Miltä minusta tuntuu juuri nyt?



“MINÄ OSAAN RAUHOITTUA” -TAULU

Leikkaa taulu ja laminoi se.

Jos lapsen tunne on negatiivinen, käytä tätä taulua. Näytä sitä lapselle ja pyydä häntä valitsemaan sopiva rauhoittumiskeino itselleen.

Kun minua suututtaa	
	minä voin rauhoittua tällä tavalla
	voin istua hiljaa tuolilla. Voin mennä rauhalliseen paikkaan ja istua hiljaa tuolilla, pidän kädet sylissä (rauhalliset kädet) ja jalat maassa (rauhalliset jalat).
	Voin hengittää syvään viisi kertaa. Vedän syvään henkeä nenän kautta ja puhallan sen suun kautta ulos hitaasti. Toistan tämän viisi kertaa.
	Voin laskea hitaasti kymmeneen. Lasken hitaasti mielessäni yhdestä kymmeneen. Voin sanoa sanan “hymyile” jokaisen numeron jälkeen näin: <i>yksi hymyile, kaksi hymyile, kolme hymyile, jne.</i>
	Voin juoda lasillisen vettä. Juon lasillisen vettä hitaasti.
	Kun olen rauhoittunut, minä voin palata takaisin tekemään sitä mikä on minun tehtäväni. HYVÄ MINÄ!

Hengitys-harjoitus taulu: **MINÄ OSAAN RAUHOITTUA: minun hengitys-harjoitukseni**

- ★ Leikkaa ja laminoi tyhjä taulu.
- ★ Leikkaa ja laminoi hengitys-kuvat.
- ★ Lisää hengittämistä esittävien irtokuvien taakse palat tarranauhaa ja vastapuoli tämän taulun ruutuihin joissa on keltainen tähti.
- ★ Lisää tauluun keltaisen tähden kohdalle hengitys-kuva joka kerta kun olet hengittänyt syvään yhden kerran
 - eli vetänyt ilmaa kerran hitaasti nenän kautta sisään ja puhaltanut ilman hitaasti suun kautta ulos.

Taulu hengitys-kuville:

MINÄ OSAAN RAUHOITTUA

MINUN HENGITYS-HARJOITUKSENI

				
1 kerta	2 kertaa	3 kertaa	4 kertaa	5 kertaa

hengitys-kuvat:

