

# Tunnehetket-kirjat

*Tunnehetket*-kirjat on tarkoitettu tunteiden sanoittamisen apuvälineeksi. Ne tarjoavat kaikenikäisille soveltuvaa sisältöä, jonka avulla lapset voivat oppia tunnistamaan ja kanavoimaan tunteitaan oikein. *Tunnehetket*-kirjoja ovat *Tunnehetket – Ilman tunteitasi et olisi sinä* ja *Tunnehetket – Tehtäviä tunnetaitokasvatukseen*. Ensin mainittu muodostaa kirjojen perustan, ja se voidaan lukea itsenäisenä kokonaisuutena. *Tehtäviä tunnetaitokasvatukseen* -kirja puolestaan auttaa saamaan *Tunnehetket*-kirjasta mahdollisimman paljon hyötyä tunteiden ilmaisemiseksi ja kohdistamiseksi mielekkäällä tavalla.

## Kirjojen tavoitteet

- Selittää 42 tunnetta yksinkertaisella, ymmärrettävällä tavalla.
- Tarjota lapsille ja nuorille apuvälineitä, joiden avulla he voivat paremmin nimetä tunteensa ja kokemuksensa.
- Auttaa lapsia ja nuoria tunnistamaan ja ymmärtämään tunteitaan.
- Kehittää luetun ymmärtämisen taitoja ja siten lisätä itsetuntemusta.
- Auttaa aikuisia – vanhempia, opettajia ja ohjaajia – tukemaan lasten emotionaalista kasvua.

## Tunnehetket – Ilman tunteitasi et olisi sinä

*Tunnehetket – Ilman tunteitasi et olisi sinä* esittelee 42 tunteen määritelmät lempeällä, hausalla ja opettavaisella tavalla. Jokainen kirjan aukeama keskittyy yhteen tunteeseen, joka kuvaillaan tekstissä ja kuvituksessa. Kuvitukset vaihtelevat tyyllillisesti, ja näkökulma, josta tunnetta lähestytään, voi olla käsitteellinen tai kuvaannollinen. Tekstit on suunniteltu herättämään ajatuksia ja rohkaisemaan kysymyksiin.

Teksti kuvailee jokaista tunnetta yksinkertaisin käsittein, joita lapsen on helppo ymmärtää. Arkipäiväiset esimerkit auttavat lapsia yhdistämään tunteet omaan kokemukseensa. Jokaisen tekstisivun toinen osa tarjoaa sarjan työkaluja, joiden on tarkoitus auttaa tunteiden tunnistamisessa. Kukin teksti päättyy lyhyeen mainintaan seuraavasta tunteesta. Kokonaisuus muodostaa tunteiden kartan, josta on hyötyä lapsen arjessa.

Tunnehetket on työkalu, jonka avulla pienetkin lapset voivat tunnistaa ja sanoittaa tunteitaan. Taito tunnistaa ja ilmaista tunteita on elintärkeä. Sen ansiosta tunteita ja kokemuksia voi kohdistaa mielekkäästi. Tunteiden tiedostamisella on vapauttava vaikutus. Vain tunteensa tunnistamalla on mahdollista tehdä oman elämänsä kannalta hyödyllisiä päätöksiä. Itsetuntemus edistää onnellisuutta.

## **Tunnehetket – Tehtäviä tunnetaitokasvatukseen**

Tämän tehtäväkirjan osa 1 on tarkoitettu aikuisille – vanhemmille ja opettajille – jotka haluavat tietää, miten erilaiset lukijat voivat parhaiten hyödyntää Tunnehetkiä. Sen avulla voi selvittää myös, milloin ja miten Tunnehetkiä kannattaa lukea. Tehtäväkirja sisältää ohjeita tunteiden helpompaan tunnistamiseen, ilmaisuun ja hallintaan. Ohjeet soveltuvat erityisesti luokkahuoneeseen, mutta suosittelemme niiden kokeilemistä myös kotona.

Osassa 2 on jokaiseen tunteeseen kuuluvia tehtäviä, jotka ovat mainioita keinoja Tunnehetkien soveltamiseen oppilaiden tarpeita vastaavaksi. Tehtävät auttavat lukijaa ymmärtämään Tunnehetkien tekstiä ja kuvia. Jokaisen tunteen tehtävät vaikeutuvat loppua kohden. Alun tehtävät on suunniteltu kehittämään lapsen tietoja ja mielikuvitusta. Niihin sisältyy tarinankirjoitusta, ratkaisujen keksimistä erilaisiin tilanteisiin ja keskustelua kuvien tapahtumista. Seuraavat tehtävät on tarkoitettu syventämään lapsen luetunymmärrystä eri tavoin. Näihin sisältyy sanavarastoa kehittäviä tehtäviä, luetunymmärryksen tehtäviä, tekstin kriittistä arviointia ja tehtäviä, joissa tunne liitetään omiin arjen kokemuksiin. Tehtävät muuttuvat vähitellen vaikeammiksi, kunnes tehtävään liittyvä ajattelu ja keskustelu ovat saavuttaneet Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestön (OECD) PISA-testin tason. Osioiden viimeisten tehtävien tarkoitus on kehittää lapsen luovuutta ja kriittisen ajattelun taitoja. Tehtävien lisäksi lapsia voi kehottaa kirjoittamaan jokaisesta tunteesta muistiinpanoja vaikkapa erilliseen Tunnehetket-viikkoon.