

KIP-MIEHISTÖ KÄSITTELEE TUNTEITA: SYLLISYYS JA HÄPEÄ

HE KESKUSTELEVAT MYÖS SIITÄ, MITEN ISOT
TUNTEET SAA TUNTUMAAN HIEMAN PIENEMMILTÄ.
SINUN APUASI KAIVATAAN!



Suojellaan Lapsia
Protect Children



**Maco, Tuka, Soca ja Waaba keskusteleivat
syyllisyydestä ja häpeästä.**

Tunnen syyllisyyttä, kun rikon
sääntöjä tai aiheutan vahingossa
pahaa mieltä toiselle.



Syyllisyys on kuitenkin tärkeä
tunne, koska se auttaa minua
yrittämään paremmin ensi kerralla!



Syyllisyys ja häpeä saavat
sydämeni tuntumaan raskaalta ja
vatsani kipristymään solmuun.



Häpeä saa minut tuntemaan itseni huonoksi ja
epäonnistuneeksi. Teeskentelen, että minulla on
päälläni pelottava naamari, jotta muut eivät
huomaa, miltä minusta oikeasti tuntuu.



Kun tunnen häpeää, haluan piiloutua enkä
koskaan tulla löydetyksi. Pelkään, että
muut ajattelevat minusta pahaa.



Autetaan Kip-miehistöä!

Mieti hetki syyllisyyttä ja häpeää.

Syyllisyys on tunne, joka saa sinut ajattelemaan: "Hei, tein virheen. Nyt minusta tuntuu pahalta. Tehdään asialle jotain". Häpeä on tunne, joka saa sinut ajattelemaan: "Tein virheen, joten olen huono. Minussa on jotain vialla". Joskus joku toinen voi saada sinut tuntemaan syyllisyyttä tai häpeää, vaikka et olisi tehnyt mitään väärää.

Piirrä tilanne, jossa joku tuntee syyllisyyttä tai häpeää. Ehkä hän teki virheen, rikkoi sääntöjä, sai jonkun toisen surulliseksi tai joku muu on pahoittanut hänen mielensä.



Kip-miehistö pelaa yhdessä sanapeliä yhteisellä digilaitteella.

Meillä on niin hauskaa yhdessä!



**Soca pahoittaa mielensä, kun hänen täytyy antaa Waaban pelata peliä.
Hän huutaa jotakin ilkeää muille... mutta tuntee heti häpeää.**

Waaba tuntee olonsa surulliseksi, kun hän kuulee ilkeät sanat.

Minun ei olisi pitänyt sanoa tuota.



Maco muistuttaa Kip-miehistön jäseniä olemaan ystävällisiä toisilleen:

Ollaan ystävällisiä toisillemme.
Tämä on vain peli!



Soca tuntee syyllisyyttä, mutta vetää syvään henkeä ja sanoo:

Anteeksi, kun sanoin ilkeitä asioita.



Kip-miehistö jatkaa pelaamista yhdessä iloisin mielin!

Ei haittaa Soca. Kaikki tekevät virheitä.



Kiitos, kun pyysit anteeksi Soca!



Mennään ulos leikkimään yhdessä!



KIP-MIEHISTÖN VINKKEJÄ SIIHEN, MITEN SYLLISYYDEN TAI HÄPEÄN SAA TUNTUMAAN VÄHÄN PIENEMMÄLTÄ.



Kun Tuka tuntee syyllisyyttä,
hän sanoo itselleen:

Kaikki tekevät virheitä joskus. Olen
silti hyvä tyyppi. Voin yrittää ensi
kerralla uudestaan.

Kun Macolla on hävettävä
salaisuus, hän kertoo siitä
turvalliselle aikuiselle.





Kun Socaa hävettää, hän sulkee silmänsä ja kuvittelee olevansa paikassa, jossa hän tuntee olonsa rauhalliseksi ja turvalliseksi.



Waaba neuvoa muita Kip-miehistön jäseniä:

Jos joku saa minut tuntemaan häpeää tai että olen huono, kerron siitä turvalliselle aikuiselle ja kuvittelen itselleni häpeäkilven! Mielikuvituskilpi suojaa minua ilkeiltä sanoilta ja teoilta.



LEIKITÄÄN KIP-MIEHISTÖN KANSSA!

Leikkaa Kip-miehistön hahmot irti sivulta 8. Liimaa ne paperille. Piirrä hahmojen ympärille tilanne, jossa yksi tai useampi heistä tuntee syyllisyyttä tai häpeää. Ehkä joku muu sai heidät tuntemaan syyllisyyttä tai häpeää, vaikka se ei ollut heidän syytään.

Muistuta Kip-miehistöä, että virheitä saa tehdä. Kaikki tekevät niitä joskus! Virheistä voi oppia, ja aina on keinoja korjata tilanne.

Jos joku tuntee syyllisyyttä tai häpeää, muistuta, että siitä voi puhua turvalliselle aikuiselle, joka kuuntelee ja auttaa.

Kip-miehistö toivottaa kaikille lapsille mukavia leikkejä!



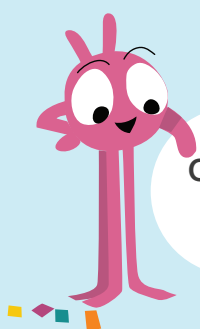




LOHDUTTAVAT VIESTIT ITSELLENI

Tältä sivulta löydät lohduttavia viestejä, joita voit sanoa itsellesi, kun tunnet syyllisyyttä tai häpeää. Valitse kolme suosikkiviestiäsi itseksesi tai yhdessä aikuisen kanssa ja ympyröi ne. Halutessasi voit kirjoittaa ne erilliselle paperille, värittää ne tai tehdä viesteistä vaikka hienon taideteoksen.

Kun tunnet vaikeita tunteita, sano nämä viestit hiljaa mielessäsi itsellesi. Se voi auttaa isoa, vaikeaa tunnetta tuntumaan vähän pienemmältä.



Olen hyvä tällaisena
kuin olen.

Kaikki tekevät virheitä.



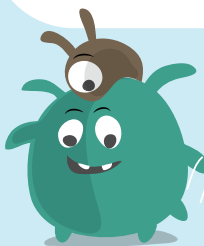
Olen ystävällinen.
Olen rohkea.

Yritän parhaani.
Se riittää.

Isot tunteet tulevat ja menevät
niin kuin pilvet taivaalla.



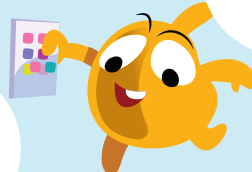
Virheet auttavat minua
kasvamaan. Opin jotain tärkeää.



Olen hyvä ystävä.



Myös aikuiset tekevät
virheitä.



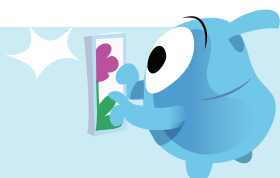
Olen tärkeä.



Se ei ole minun syytäni. Joskus toiset
saavat minut tuntemaan syyllisyyttä
tai häpeää, vaikka en ole tehnyt
mitään väärää.

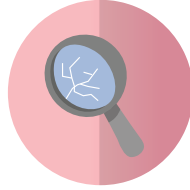
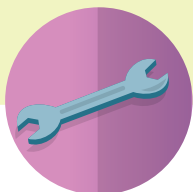
Jos tuntuu
pahalta, puhun
siitä turvalliselle
aikuiselle.

Jos loukkaan toista,
pyydän anteeksi. Yritän
uudestaan ensi kerralla.

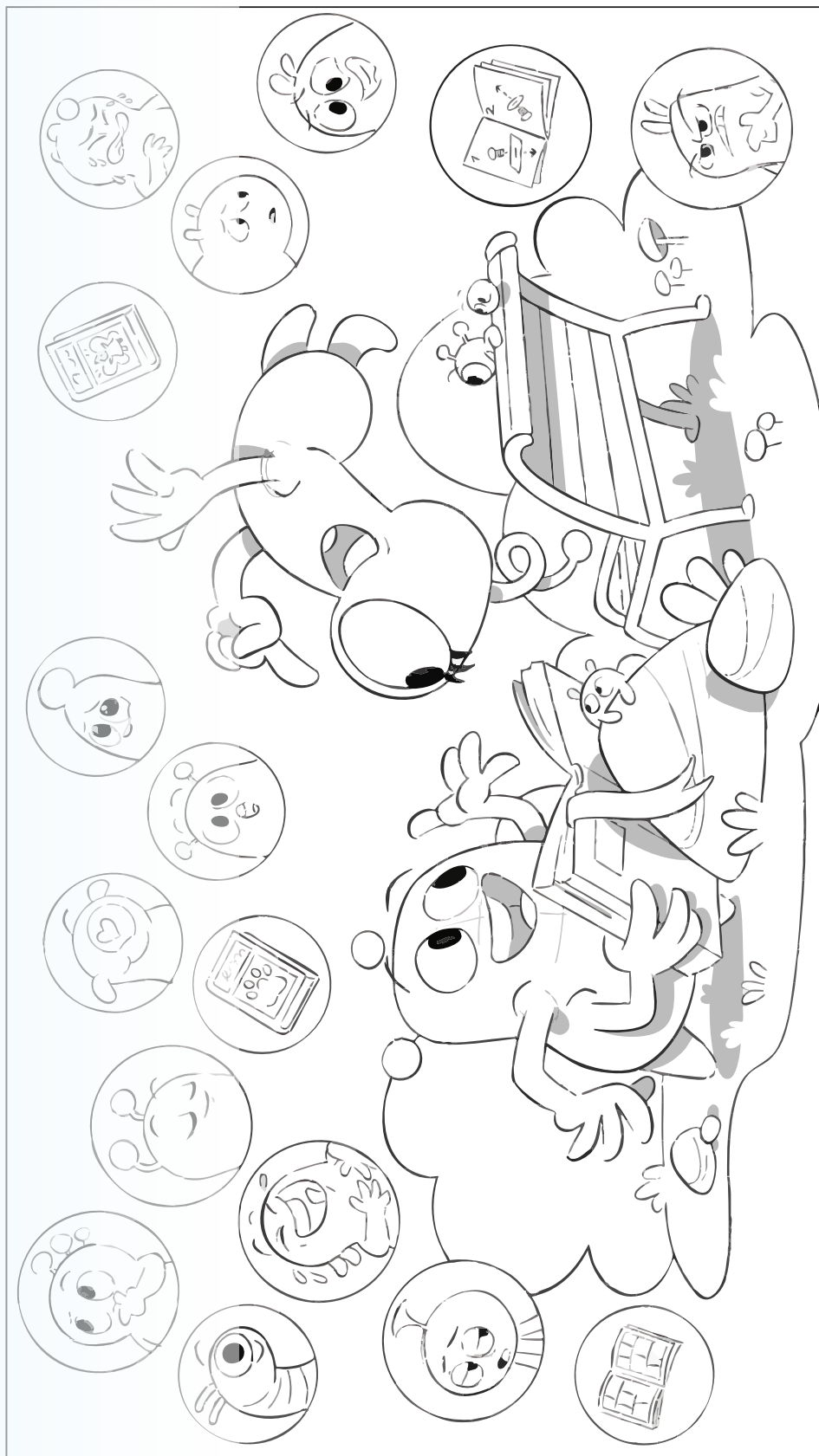


ETSI PIILOTETUT ESINEET

Auta Kip-miehistöä löytämään nämä piilotetut esineet alla olevasta kuvasta.



Väritä kuva. Tässä kuvassa Maco ja Waaba keskustelevat siitä, miten he saavat syällisyyden ja häpeän tunteet tuntumaan hieman pienemmiltä. Maco jakaa vinkkejä Waaballe tunnepäiväkirjastaan. Voit kuunnella rauhoittavaa musiikkia samalla, kun värität. Valitse musiikkia, joka saa sinut tuntemaan olosi rentoutuneeksi tai iloiseksi.





APUASI KAIVATAAN!

Tällä pienellä otuksella on hävettävä salaisuus. Kukaan ei tiedä otuksen mieltä painavasta salaisuudesta. Piirrä tai kirjoita, miten pikkuista voisi lohduttaa tai miten hän voisi saada apua luotettavalta aikuiselta. Voit keksiä omia keinoja tai voit valita jonkin Kip-miehistön vinkeistä.



Tämä tehtävävihkonen sopii 5–9-vuotiaille lapsille. Sitä voi lukea yksin tai aikuisen kanssa. Tarina ja tehtävät antavat lapselle mahdollisuuden pohtia syyllisyyden ja häpeän tunteita. Aikuinen kuuntelee lasta ja voi auttaa mahdollisissa aiheeseen liittyvissä kysymyksissä tai huolissa. Lapsen on tärkeää oppia, että kaikki tunteet ovat tärkeitä. On myös tärkeää, että lapset tietävät, mitä tehdä, jos jokin tunne tuntuu ylivoimaiselta. Jokainen lapsi ansaitsee huolenpitoa ja tukea turvallisilta aikuisilta.

Löydä muita tunne- ja turvataitomateriaaleja Suojellaan Lapsia ry:n Aineistopankista!



Suojellaan Lapsia
Protect Children

