

KIP-MIEHISTÖ HARJOITTELEE TUNNETAITOJA

HE MYÖS OPETTELEVAT YHDESSÄ KEINOJA,
JOILLA HELPOTTAA SURUA, VIHAA TAI HUOLTA.
SINUN APUASI KAIVATAAN!



Suojellaan Lapsia
Protect Children



Soca, Waaba, Tuka ja Maco keskusteleivat tunteista.

Kaikki tunteet ovat tärkeitä. Ne kertovat meille tärkeistä asioista.



Suru kertoo, että kaipaam lohdutusta tai halin! Viha kertoo, että jokin tuntuu epäreilulta tai väärältä.

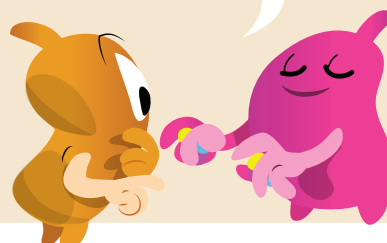


Tunteet tuntuvat myös kehossa. Kun olen iloinen, minun tekee mieli nauraa ja hyppiä.

On myös tärkeää harjoitella keinoja, jotka auttavat rauhoittumaan. Voit itse kokeilla, mitkä keinot toimivat sinulle parhaiten!



Voit aina pyytää aikuiselta apua silloin, kun joku tunne tuntuu liian isolta tai vaikealta!



Valmistaudutaan auttamaan Kip-miehistöä!

Aloita pohtimalla, mitä kaikkia tunteita tiedät. Valitse yksi tunne, kuten ilo, pelko, viha tai suru ja piirrä tai kirjoita tilanne, jossa sinä tai joku muu voi tuntea tätä tunnetta. Voit halutessasi käyttää värejä, jotka muistuttavat sinua tästä tunteesta. Voit valita yhden tunteen ja siihen liittyvän tilanteen tai piirtää tai kirjoittaa niin monista tunteista kuin haluat!



Kip-miehistö on lähdössä avaruusretkelle uuteen tuntemattomaan galaksiin.

Jännittävää! Mitähän me löydämme sieltä?



Socaa alkaa pelottaa, kun heidän aluksensa lähestyy pimeää sumupilveä.

Entä jos vastaan tulee jotain pelottavaa?



Waaba huomaa, että Socaa pelottaa.

Kaikkia pelottaa joskus. Hengitä hitaasti sisään, aivan kuin haistaisit herkullista mansikkaa. Puhalla sitten ilma hitaasti ulos, aivan kuin puhaltaisit kynttilän sammuksiin.



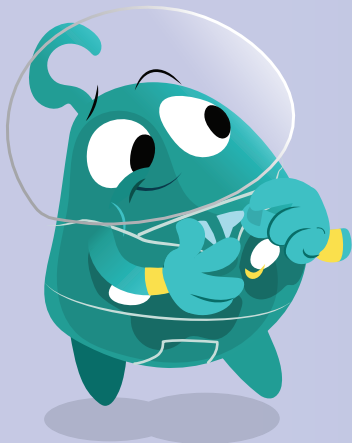
Hitaasti hengittäminen rauhoittaa Socaa.

Minua ei enää pelota.
Kiitos Waaba!



Kip-miehistö katsoo sumupilveä yhdessä ja huomaa, että sen takana on kaunis planeetta.

Vaikka pelkäsin, uskalsin
kertoa siitä ystäväilleni.
Olen rohkea!



**Seikkailu
jatkokoon!**



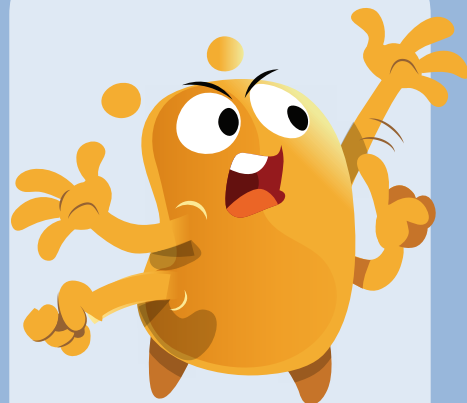
TUNNEKORTIT



ILO



SURU



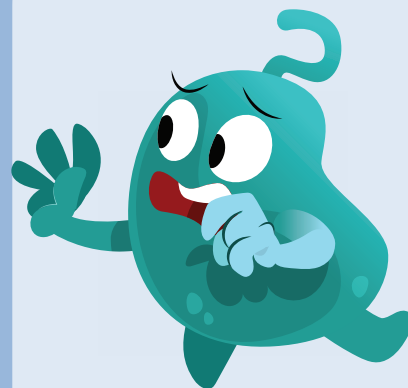
VIHA



PETTYMYS



HÄMMÄSTYS



HUOLI



INHO



PELKO



HÄPEÄ

KIP-MIEHISTÖN VINKIT: MITÄ TEHDÄ, KUN JOKIN TUNNE TUNTUU LIIAN ISOLTA TAI VAIKEALTA



Kun Tukaa kiukuttaa, hän menee rauhalliseen tilaan, jossa ei ole muita. Siellä hän laskee mielessään kymmeneen ja palaa toisten luokse vasta kun on rauhoittunut.



Kun Socalla on paha mieli, hän silittelee ja halailee pehmoleluaan. Pehmeän turkin tai kankaan silittely rauhoittaa Socan kehoa ja mieltä.



Kun Waabaa pelottaa, hän kuvittelee mielessään taikasuihkeen. Sillä hän suihkuttaa pelottavia ajatuksia, jolloin ne kutistuvat niin pieniksi, että ne lopulta häviävät kokonaan.

Kun Maco näkee netissä jotakin outoa tai pelottavaa, josta on vaikea puhua, hän ottaa siitä kuvakaappauksen tai piirtää ja kirjoittaa siitä paperille. Sitten hän näyttää sen turvalliselle aikuiselle.

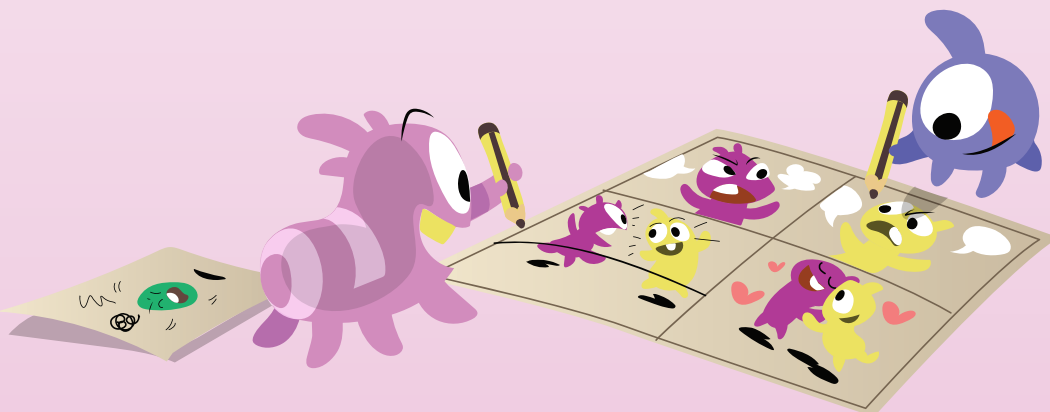


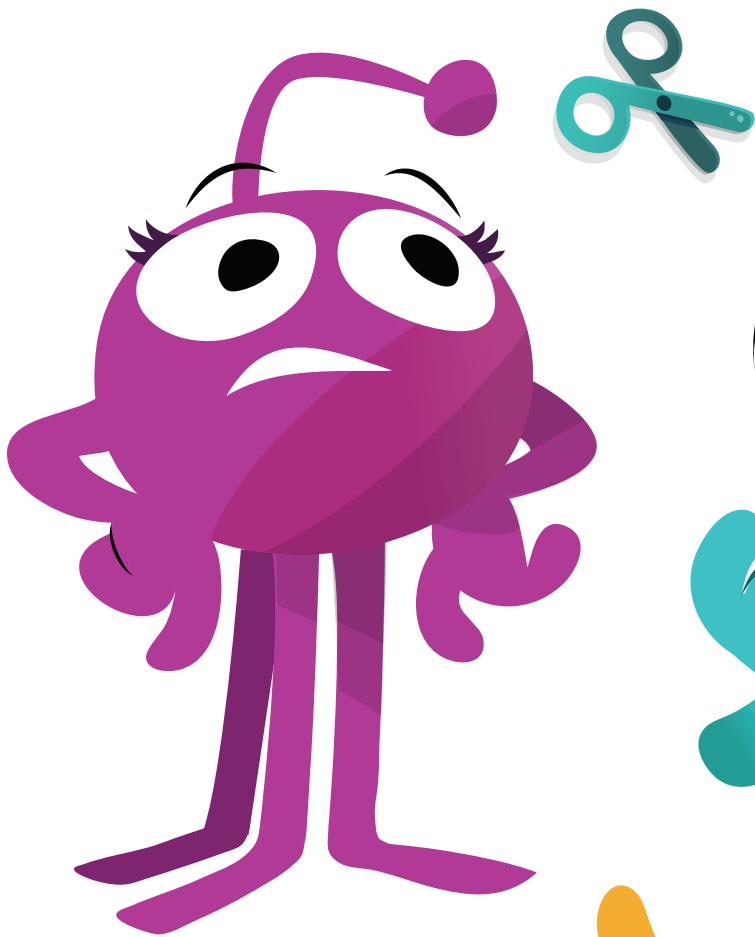
LEIKITÄÄN KIP-MIEHISTÖN KANSSA!

Leikkaa hahmojen kuvat irti sivulta 8. Voit liimata hahmot jäätelötikkuun tai tyhjään paperirullaan. Leiki hahmojen kanssa keppinukkeleikkiä, jossa Kip-miehistö kokee erilaisia tunteita. Voit opettaa Kip-miehistölle eri tunteiden nimiä ja kertoa, missä kohtaa kehoa ne tuntuvat.

Muistuta Kip-miehistöä, että kaikki tunteet ovat tärkeitä, vaikka ne tuntuvatkin välillä vaikeilta.

Kip-miehistö toivottaa kaikille lapsille mukavia leikkihetkiä!







YHDISTÄ TUNNE SIIHEN, MILTÄ SE TUNTUU KEHOSSA, MILLAISIA ILMEITÄ SIIHEN LIITTYY TAI MILLAISIA AJATUKSIA SE TUO MIELEEN.

Ensimmäinen on jo tehty valmiiksi sinulle!



Ilo •

- Kehossa tuntuu kevyeltä ja suu on hymyssä.



Suru •

- Koko keho jännittyy ja kädet puristuvat nyrkkiin. Sinun tekee mieli huutaa tai tömistää jalkoja.



Inho •

- On vaikea katsoa muita ja posket voivat tuntua kuumilta. Mieleesi voi tulla ajatus: "Toivottavasti kukaan ei tiedä, mitä minulle on tapahtunut."



**Rakkaus/
Välittäminen** •

- Nenä nyripistyy ja mieleesi tulee ajatus: "Yäk, en halua tätä!"



Pelko •

- Sydän hakkaa lujasti ja tuntuu siltä, että haluat juosta pakoon tai piiloutua.



Häpeä •

- Silmät ovat suuret ja tuntuu kuin olet jähmettynyt paikoilleen. Mieleesi tulee ajatus: "Ohoh, en arvannut näin tapahtuvan."



Viha •

- Suu on alaspäin ja silmissä voi olla kyyneleitä. Sinulla on ehkä ikävä jotain.



Hämmästyys •

- Sinun tekee mieli halata jotakuta tai viettää aikaa hänen kanssaan.

ASKARTELE "RAUHOITTUMISPURKKI" YHDESSÄ AIKUISEN KANSSA!

"Rauhoittumispurkin" tai "rauhoittumispullon" katselu tai sen kanssa leikkiminen auttaa Kip-miehistöä rauhoittumaan silloin, kun tunteet tuntuvat liian isoilta tai vaikeilta. Ohjeet "rauhoittumispurkin/pullon" tekoon yhdessä aikuisen kanssa:

- 1.** Sekoita muoviseen pulloon tai purkkiin seuraavat ainekset:
 - a. Vettä (80 %)
 - b. Kirkasta liimaa tai glitterliimaa (20 %)
 - c. Valitsemiasi glitterhileitä ja muutama tippa elintarvikeväriä.
Voit tarvittaessa käyttää myös muita materiaaleja, kuten hiekkaa.
- 2.** Jätä vähän tyhjää tilaa purkin yläosaan, jotta ainekset voivat sekoittua purkissa vapaasti, kun sitä ravistellaan.
- 3.** Liimaa purkin tai pullon kansi kiinni kuumaliimalla ja varmista, että se pysyy kunnolla kiinni.

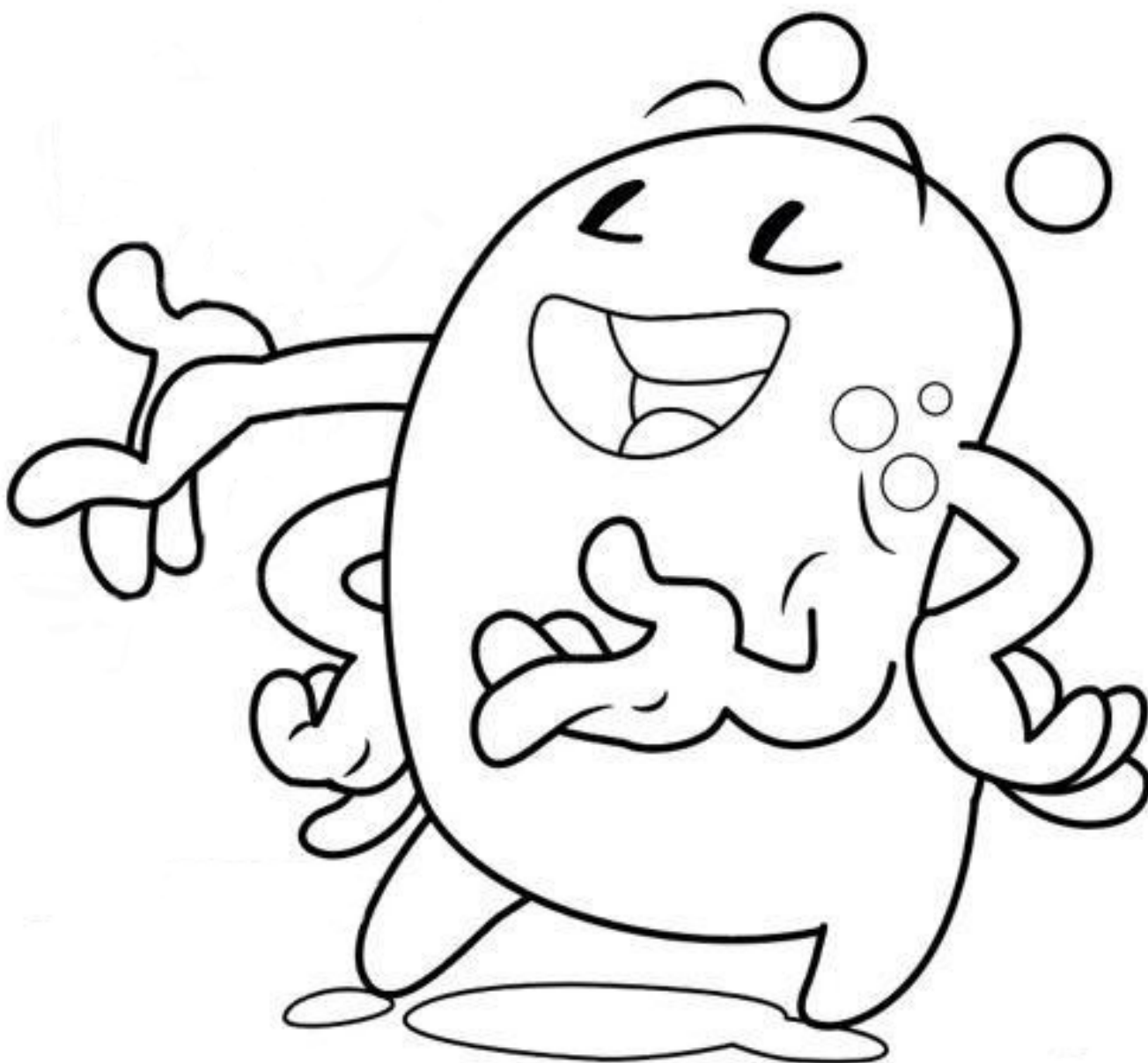


LÖYDÄ EROAVAISUUDET

Auta Kip-miehistöä löytämään 7 eroavaisuutta kuvista.



Väritä Macon kuva. Käytä eri värejä näyttääksesi, missä kohdissa kehoasi voit tuntea eri tunteita. Esimerkki: Jos tunnet iloa rinnassasi, väritä tämä kehonosa värillä, joka muistuttaa sinua ilosta. Voit kuunnella rauhoittavaa musiikkia samalla, kun värität. Valitse musiikkia, joka saa sinut tuntemaan olosi rentoutuneeksi tai iloiseksi.



APUASI KAIVATAAN!

Tämä pieni otus on vihainen. Otuksen on vaikea olla vihan tunteen kanssa, koska se tuntuu voimakkaasti hänen kehossaan. Otuksen sydän hakkaa kovaa ja tassut puristuvat nyrkkiin. Piirrä tai kirjoita, miten voisit auttaa pientä otusta rauhoittumaan. Voit keksiä omia keinoja tai valita jonkin Kip-miehistön vinkeistä.



Tämä tehtävävihkonen sopii 4–9-vuotiaille lapsille. Sitä voi lukea yksin tai yhdessä aikuisen kanssa. Tehtävävihkosen tarina ja tehtävät antavat lapselle mahdollisuuden pohtia erilaisia tunteita. Aikuinen kuuntelee lasta, nimeää tunteita ja voi auttaa aiheeseen liittyvissä kysymyksissä tai huolissa. Lapsen on tärkeää oppia, että kaikki tunteet ovat tärkeitä ja niistä voi puhua. On myös tärkeää, että lapsi tietää mitä tehdä, jos jokin tunne tuntuu ylivoimaiselta. Jokainen lapsi ansaitsee huolenpitoa ja tukea turvallisilta aikuisilta.



Suojellaan Lapsia
Protect Children

