Heippa lapset!

Ketäs siellä tänään on kuulolla? Ai sinä! Ja sinä! Mahtavaa! Osan teistä kanssa me ollaankin jo tavattu viime vuonna, mutta osa taitaa olla ihan uusia tuttuja. Muistatteko te minut? Entäs kaverini Fiken?

No, minä olen Tiuku. Minä asun Hupsis-metsässä, ja tällä viikolla minä kirjoittelen teille kirjeitä joka päivä, koska on Lapsen oikeuksien viikko! Se on vuoden paras viikko, sillä silloin keskitytään vain ja ainoastaan teihin lapsiin! Minä tykkään teistä lapsista ihan hirmuisesti. Ja juuri tänään on lapsen oikeuksien päivä, ja se tarkoittaa, että liput liehuvat teille lapsille! Oletteko huomanneet?

Hupsis-metsässä asuu minun lisäkseni tosi kivoja tyyppejä, kuten Jänis, Kissa, Orava, Siili, Hevonen, Kirahvi ja Hämppis. Jotkut pitävät Hämppistä pelottavana, mutta oikeasti se on itse hirmuisen pelokas ja pieni. Viime vuonna Hupsis-metsään muutti myös Fike. Muistatteko?

Ensin minä pelkäsin Fikeä, koska se on ihan erinäköinen kuin kaikki muut Hupsis-metsän asukkaat, ja sillä on jalassa eriparisukatkin. Mutta nyt se on yksi minun parhaista kavereistani, ja minusta on kivaa, ettei se niin välitä sukista. Fike asui ennen Laavavuorella, mutta sitten Laavavuori purkautui ja Fiken piti lähteä turvaan muualle. Jotenkin se päätyi tänne Hupsis-metsään.

Aluksi Fikeä itketti ja sen maha oli kipeä ja sillä oli hirmuisen ikävä Laavavuorelle, kun täällä on kaikki niin erilaista ja siellä oli kaikki niin tuttua. Mutta nyt Fike on jo tottunut, ja Hupsis-metsässä sillä on hyvä olo ja kivoja kavereita.

Lapsen oikeuksien viikolla puhutaan tänä vuonna hyvästä olosta. Jokaisella lapsella on lapsen oikeuksien mukaan oikeus voida hyvin. Se tarkoittaa esimerkiksi sitä, että joku huolehtii, ja että saa hyvää ruokaa riittävästi, ja nukkuu kunnolla ja liikkuu, niin että pysyy terveenä. Ja että on tärkeitä ihmisiä, joista välittää.

Onko teillä tänään hyvä olo? Mistä asioista teille tulee hyvä mieli? Entä huono mieli?

Terveisin,

Tiuku

Miltä sinusta tuntuu?

Jutelkaa yhdessä siitä, miltä Fikestä on tuntunut, kun se on joutunut muuttamaan kokonaan uuteen paikkaan. Millaiset asiat ovat saaneet sen kotiutumaan Hupsis-metsään? Onko ryhmässä lapsia, joilla on kokemuksia muuttamisesta? Miltä se on tuntunut? Ovatko muut ottaneet heidät hyvin vastaan? Millä tavoin voidaan auttaa sellaista, joka on muuttanut uuteen paikkaan jostain muualta?

Ryhmän aikuinen voi kertoa, että kaikilla lapsilla on oikeus hyvinvointiin, ja että aikuisilla on velvollisuus varmistaa se. Aikuisten tulee huolehtia, että lapset lepäävät ja saavat terveellistä syötävää, ja heillä on aikaa liikkua ja leikkiä. Lapsen oikeuksien sopimuksen mukaisesti aikuisilla on velvollisuus pitää huolta siitä, että lapset voivat hyvin, ja että ketään ei syrjitä tai kiusata.

Aikuinen voi kysyä, mistä asioista ryhmän lapsille tulee hyvä olo ja mistä asioista huono olo. Mitä he voivat tehdä, että heillä olisi hyvä olla? Keneltä he saavat turvaa ja lohdutusta?

Tiuku-rata

Liikkuminen on tärkeä hyvinvoinnin elementti. Suunnitelkaa ja rakentakaa lasten kanssa yhdessä pihalle tai saliin esterata. Päättäkää, mistä rata alkaa ja mihin se päättyy, ja millaisia esteitä tai tehtävärasteja sen varrella on. Pihalla rasteina voivat toimia liukumäki, keinut, penkit tai hiekkalaatikko. Salissa voitte hyödyntää penkkejä, patjoja ja puolapuita.

Merkatkaa rata ja ylitettävät tai alitettavat esteet nauhoilla, oksilla, hyppynaruilla, merkkikartioilla tai palloilla. Voitte myös tulostaa Tiukun ja Fiken kuvia merkeiksi. Kuinka monta ylitys- ja alituspaikkaa, tunnelia tai kiipeilypaikkaa keksitte, ja millaisen Tiuku-radan rakennatte?
Sopikaa radan läpikäynnin säännöt yhdessä. Missä tulee hyppiä? Saako juosta vai onko turvallisempaa kävellä? Voiko jonkun osuuden kieriä? Otetaanko radan läpimenosta aikaa? Aikuiset voivat leikkiä mukana!

Lapsen oikeuksien juhla

Tänään on lapsen oikeuksien päivä, mutta te voitte juhlia sitä minä tahansa päivänä tällä viikolla – tai vaikka kaikkina. Jos pidätte juhlat, suunnitelkaa ja toteuttakaa ne yhdessä lasten kanssa ja antakaa lasten päättää mahdollisimman monista seikoista: juhlan ohjelmasta, pukeutumiskoodista, tarjoiluista…

Aiempien vuosien tapaan voitte askarrella lapsen oikeuksien viirinauhan, johon toiselle puolelle lapsi voi piirtää oman kuvansa ja toiselle kirjataan lasten toiveita lauluista, leikeistä, kirjoista tai retkistä. Viirinauhan pohjan voitte tulostaa Lapsenoikeudet.fi-sivustolta. Voitte pitää viirinauhaa esillä Lapsen oikeuksien viikon jälkeenkin ja toteuttaa siitä lasten toiveita vähitellen.

Lisää lapsen oikeuksista

• Jos teillä on käytössänne tietokone, voitte katsoa lapsiasiavaltuutetun videon ”Kaikilla lapsilla on oikeus hyvään kohteluun”: https://www.youtube.com/watch?v=-C-uEjyHJu8&t=3s
• Unicefin video lapsen oikeuksista on saatavilla suomeksi (https://youtu.be/judFmwMqXD0) ja ruotsiksi (https://youtu.be/Qgp3picJr7o).
• Lepohetkellä tai aamupiirissä voitte hyödyntää Opetushallituksen julkaisemia lapsen oikeuksien lorukortteja: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Lorukortit_kootusti.pdf

PSST OPE!
Muistitko vielä, että sekä Tiuku että Fike ovat lasten itse suunnittelemia hahmoja? Lue lisää:
> Lapset ideoivat maskotin Lapsen oikeuksien viikolle - Lapsenoikeudet.fi
> Tervetuloa Fike! - Lapsenoikeudet.fi

Heippatirallaa lapset!

Minä täällä taas, Tiuku! Eilen minä kerroin teille Fikestä ja Lapsen oikeuksien viikosta ja siitä, että aikuisten pitää huolehtia siitä, että lapsilla on hyvä olla. Niin sanoo lapsen oikeuksien sopimus, josta eri maat ovat yhdessä päättäneet.

Tänään minä ajattelin kertoa teille toisesta ystävästäni, Jäniksestä.
Jänis on hirmuisen kiva tyyppi ja maailman nopein. Tai ainakin Hupsis-metsän nopein.

Mutta Jäniksellä on sellainen pulma, että sen on välillä vaikeaa keskittyä mihinkään, kun myös sen ajatukset ovat hirmuisen nopeita ja sinkoilevat sinne tänne. Ja joskus sille tulee vähän huono olo sen takia, kun se yrittää tehdä ihan kaikkea koko ajan ja yhtä aikaa.

Kerran Hämppis suuttui Jänikselle kamalasti, kun Jänis oli luvannut tulla sen luokse kylään, ja sitten se matkalla tapasikin Hevosen, ja unohti Hämppiksen ihan kokonaan ja lähti juoksukisaan Hevosen kanssa. Jänis voitti, tietenkin, mutta Hämppikselle tuli tosi paha mieli, kun se odotteli turhaan kotonaan.

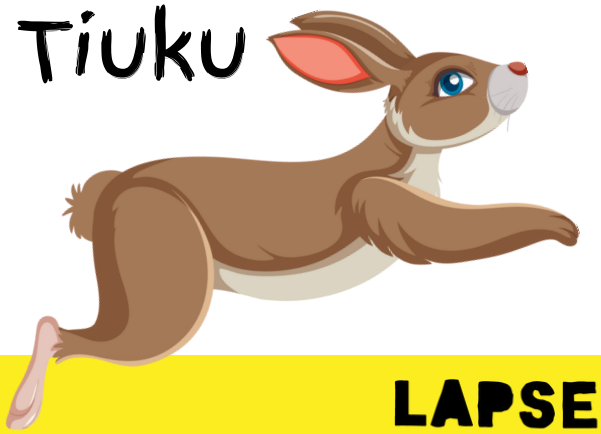
Käykö teille koskaan sellaista, että unohdatte, mitä olitte tekemässä ja alattekin tehdä jotain muuta? Minulle ainakin joskus käy. Ja joskus alan ihan vaan ajatella jotain asiaa hirmu kovasti ja unohdan sen takia kaikki muut asiat. Keskittyminen on tosi vaikeaa! Mutta silti on tärkeää, että osaa rauhoittaa ajatukset ja olla mukana juuri tässä hetkessä ja tunnustella, miltä itsestä tuntuu.
Tiesitkö, että rauhoittumistakin voi harjoitella?

Jänikselle tuli itselleenkin paha mieli, kun se sitten illalla nukkumaan mennessä yhtäkkiä muisti, että oli kokonaan unohtanut Hämppiksen ja koko kyläreissun. Seuraavana päivänä se meni Hämppiksen luokse ja pyysi anteeksi.

Mutta arvatkaapa mitä? Hämppis oli jo unohtanut koko asian!

Terveisin,

Tiuku



Hengitysharjoitus

Voitte tehdä valintanne mukaisesti jommankumman tai molemmat alla olevista hengitysharjoituksista. Syvään hengittely auttaa lasta tunnistamaan olotilaansa ja säätelemään tunteitaan sekä parantaa keskittymisen taitoja. Jäniksen hengitys auttaa myös, jos lapsi on kiihtynyt ja hänen tulee rauhoittua.

Hengitysharjoitus 1: Jäniksen hengitys

Jäniksen hengitys on yksinkertainen harjoite, joka auttaa lasta rauhoittumaan tarvittaessa ja jopa päästämään irti kiukusta tai paniikista. Harjoitus voidaan toteuttaa koska tahansa ja missä tahansa. Kun lapsi oppii jäniksen hengityksen tekniikan, häntä voidaan muistuttaa siitä tilanteissa, joissa tunteet tahtovat ottaa vallan.

Aikuinen ohjaa lasta rauhallisella äänellään:

- Kuvittele, että sinä olet jänis. Kuvittele kaunis, ruskeanharmaa turkkisi, pitkät korvasi ja vahvat hampaasi. Kuvittele taitavat, vahvat ja nopeat jalkasi. Mutta pidä ne toistaiseksi paikoillaan!
- Olet ulkona pihanurmella. Sinulla on nälkä. Haistele ilmaa nenälläsi. Miltä ulkona tuoksuu? Tuoksuuko siellä kukilta? Mistä löytäisit porkkanan? Heiluuko nenäsi, kun haistelet?
- Sinua mietityttää, missä muut laumasi jänikset ovat. Haistele entistä kovemmin ja kiivaammin. Tuhiseeko nenäsi? Nenäsi kertoo sinulle, mistä löydät muut ja mistä löydät suojapaikan ja mistä löydät porkkanan.
- Lopuksi rauhoita ja tasaa hengityksesi. Hengitä syvään sisään ja ulos nenän kautta.

Hengitysharjoitus 2: Kehon rauhoittaminen

Aikuinen ohjaa lapset lattialle makaamaan, kukin omaan tilaansa. Jos lattiatilaa ei ole riittävästi, lapset voivat olla omilla paikoillaan pöydissä. Harjoitus voidaan toteuttaa myös lepohetken aluksi omilla sängyillä. Aikuinen ohjaa lapsia rauhallisella äänellään:

- Keskity omaan hengitykseesi. Hengitä pitkään ja syvään. Ota oikein syviä, pitkiä henkäyksiä.
- Tunnetko, kuinka rintasi nousee, kun hengität sisään ja laskee, kun hengität ulos? Tunnetko, miten vatsasi laskee, kun hengität sisään ja nousee, kun hengität ulos? Huomaatko, mitä olkapäillesi tapahtuu, kun hengität syvään? Miltä sisälläsi tuntuu?
- Tunnustele, miten ilma kulkee sisälläsi. Täytä vatsasi ihan suureksi ilmalla. Voit antaa ajatustesi vaeltaa rauhassa, minne ikinä ne haluavatkaan mennä.
- Jatketaan hengittelyä muutaman minuutin ajan havainnoiden.

Toisen saappaissa

Tässä leikissä asetutaan toisen saappaisiin. Leikkijät asettuvat samalle viivalle tai perätysten, ja yksi saa päättää vuorollaan, kenen askeleita astutaan. Toiset seuraavat perässä.

Erilaisia askeleita:

- Jäniksen: astutaan hypellen
- Hämppiksen: kuljetaan karhukävelyä ja kuvitellaan itselle kahdeksan jalkaa
- Hevosen: laukataan hirnahdellen
- Kissan: sipsutellaan sievästi
- Käärmeen: liu'utaan maata pitkin
- Tiukun: astellaan rauhallisesti ja painavasti
- Fiken: tepsutellaan jalat hauskasti harallaan
- Keksikää itse lisää askeleita!

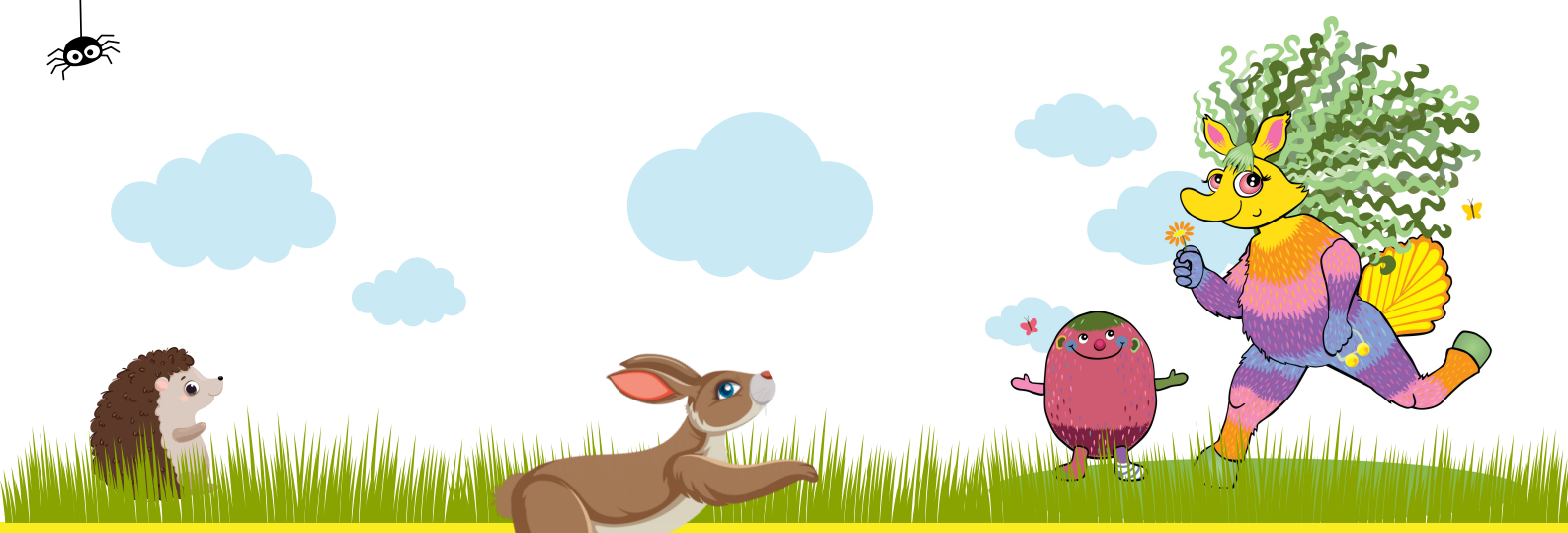
Hyvän mielen Hupsis-metsäkävely

Luonnossa liikkuminen rauhoittaa, vähentää stressiä, parantaa tarkkaavaisuutta ja lisää mielen hyvinvointia. Vahvaa luontosuhdetta kannattaa vaalia ja rakentaa jo pienillekin lapsille.

Jos teillä on mahdollisuus, lähtekää yhdessä metsään retkelle. Voitte vaikka kuvitella yhdessä, että olette Hupsis-metsässä! Näettekö jossain Oravan kiipeämässä? Entä Hämppiksen seitteineen? Voitteko nuuhkia ilmaan Jäniksen hengityksen tahtiin (kts. kirje 2)?

Vaihtoehtoisesti voitte myös retkeillä kaupunkiympäristössä havainnoiden ja pysähtyen luonnon elementtien, kuten lintujen, pensaiden ja kivien äärelle. Tutkikaa ympäristöänne hitaasti ja rauhassa. Kiivetkää kiville ja tasapainoilkaa puiden rungoilla.

Kun palaatte, voitte kysyä lapsilta, miltä metsäkävely tuntui ja rauhoittiko se mieltä.



Heippatirallallaa!

Tiedättekös mitä? Hupsis-metsässä järjestettiin tänään urheilukisat!

Minusta se oli tosi jännää. Mutta kun menin hakemaan Fikeä mukaan, Fike oli hiljaa ja sanoi, ettei se halua tulla. Minä kysyin miksei, ja tiesikö Fike, että kisojen jälkeen oli tarjolla kakkua. Fike tiesi, mutta ei silti halunnut tulla. Minusta se oli hirmuisen kummallista.

Lopulta Fike sanoi, että se on huono urheilussa, ja pelkää, että muut nauravat sille. Minä sanoin, että kaikki ovat hyviä eri asioissa. Ja että Hupsis-metsän urheilukisoissa ei oikeasti ole kysymys voittamisesta, vaan yhdessä tekemisestä ja siitä, että saadaan syödä kakkua.

Onko teitä joskus jännittänyt tosi kovasti? Kaikilla meillä on erilaisia tunteita, eivätkä kaikki tunteet tunnu aina kivoilta. Ne ovat silti ihan tarpeellisia. Oletteko muuten huomanneet, että tunteet voivat myös tarttua? Jos joku on vaikka tosi vihainen, niin helposti muutkin tulevat vihaisiksi.

Mutta kun jännittää tai on surullinen, auttaa, kun joku ottaa kädestä kiinni tai halaa.

Minä tein molemmat. Halasin Fikeä ja otin sitä kädestä kiinni, ja sitten me mentiin yhdessä urheilukisoihin, vaikka Fikeä jännitti vieläkin. Jänis tietysti voitti juoksun ja kaikki hyppimislajit ja se oli hirmuisen iloinen ja ylpeä. Kirahvi laittoi sille kultamitalin kaulaan. Mutta uskokaa tai älkää, Fikekin voitti yhden lajin! Nimittäin kierimisen. Kukaan muu ei ollut yhtä hyvä kierimään ja pyörimään kuin Fike!

Minä en voittanut mitään. Vähän aikaa minua harmitti ja ajattelin, että kaikki pitävät minua ihan surkeana. Mutta sitten minä muistin, mitä itse olin sanonut Fikelle, enkä jaksanut enää murehtia.

”Tiedätkö mitä, Tiuku”, Fike kysyi minulta silloin.
”Sinä olet tosi hyvä lohduttamaan. Minä olen oppinut sinulta lohduttamista ja nyt minä lohdutan sinua.”

Fike halasi minua ja minä tulin tosi iloiseksi. Sillä niin minä olenkin hyvä lohduttamaan! Ei se haittaa, että en ole nopein juoksija, enkä oikein osaa edes kieriä!

Terveisin,

Tiuku

Tunteiden nimeäminen

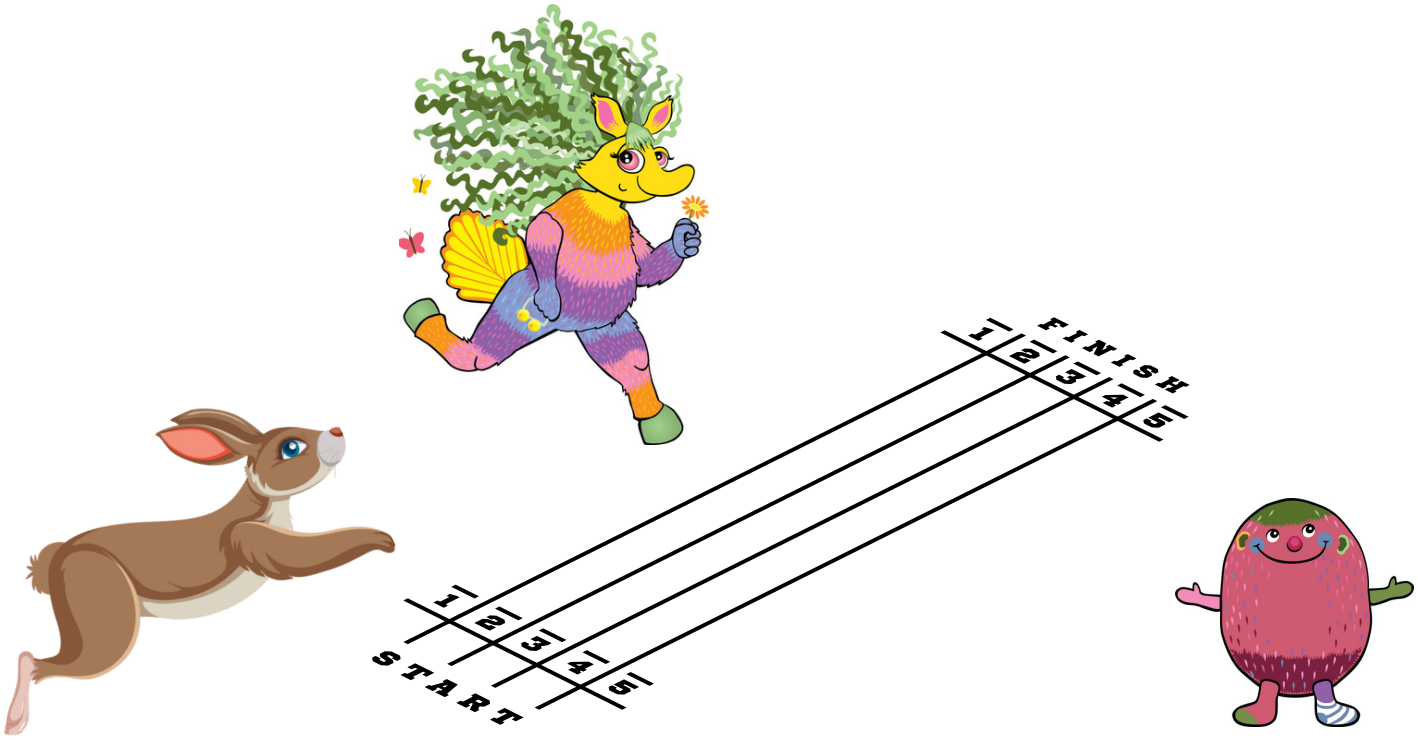
Puhutaan tunteista. Aikuinen voi kertoa, että elämään kuuluu monenlaisia tunteita: hyviä ja mukavia, mutta myös epämiellyttäviä tai ikäviä tai ärsyttäviä. Joskus ikäviä tunteita yritetään vältellä, mutta se ei kannata. On tärkeää osata ottaa ne vastaan ja hyväksyä ne. Tunteita ei voi valita, mutta niiden kanssa voi oppia toimimaan. Vaikeatkin tunteet menevät joskus ohi, ja niiden ohimenemistä voi myös nopeuttaa, kun pyytää jotakuta lohduttamaan.

Mitä tunteita lapset tunnistavat Fiken, Tiukun ja Jäniksen käyneen läpi urheilukisoissa? Ovatko he itse joskus kokeneet samoja tunteita? Mitä muita tunteita lapset tunnistavat olevan olemassa? Luetellaan tunteita ja voidaan kirjoittaa tai piirtää niitä paperille tai taululle, tai aikuinen voi kirjoittaa niitä listaksi.

Jutellaan tunteista. Poimitaan äsken kerättyjä tunteita listasta tai taululta. Miltä tuntuu, kun on surullinen/iloinen/pettynyt/vihainen jne.? Missä kohtaa kehoa tunne tuntuu? Mitä silloin voi tehdä?

Hupsis-metsän urheilukisat

Näissä urheilukisoissa jokainen saa keksiä oman urheilulajin! Keksikää hauskoja lajeja, joissa voitte kisailla. Jos haluatte, joku voi olla Jänis, joku Tiuku ja joku Fike, jota pelottaa osallistua. Tai vaikka kaikki saavat olla Fikejä! Antakaa lasten päättää itse, missä lajeissa kisaillaan ja miten, ja syökää lopuksi vaikka mielikuvituskakkua, jos oikeaa ei ole tarjolla.



Huolisyöppö

Lapsen on hyvä oppia sanallistamaan huoliaan sekä käsittelemään niitä. Joskus tässä voi auttaa se, että huolet kirjoitetaan ylös ja annetaan huolisyöpön syödä ne.

Huolisyöpön käyttöönottoa on hyvä alustaa yhteisellä keskustelulla. Millaisia huolia ryhmän lapsilla on? Kenen kanssa he niistä juttelevat? Mistä huomaa, että jollakulla on huolia tai paha olo? Mitä silloin voi tehdä? Ryhmän aikuinen voi kertoa, että kaikilla on joskus huolia, aikuisillakin. Aikuisten huolet eivät välttämättä liity lapsiin, eikä lasten tarvitse kantaa aikuisten murheita, mutta aikuisten tehtävä on auttaa lapsia käsittelemään omia huoliaan.

Askarrelkaa lasten kanssa maitopurkista tai muusta sopivasta pahvilaatikosta maalaamalla huolisyöppö, jonka kylkeen leikataan avattava suu. Huolisyöppö voi olla minkä tahansa näköinen, kunhan sillä on silmät ja suuri suu, johon huolia voi paperilappusilla syöttää. Jos haluatte, voitte kertoa lapsille, että Huolisyöppö on muuttanut luokkahuoneeseen Hupsis-metsästä Tiukun lähettämänä, ja sen tarkoitus on auttaa lapsia käsittelemään huoliaan.

Lapsia kannustetaan kertomaan huolistaan aikuiselle, jolloin huoli kirjoitetaan tai piirretään yhdessä paperille ja syötetään huolisyöpölle. Huolisyöpölle osoitetaan paikka luokkahuoneessa ja annetaan sen syödä lasten huolet ja murheet pois aina seuraavan yön aikana. Aamulla voidaan yhdessä kurkistaa huolisyöpön tyhjään suuhun ja kysyä lapsilta, vieläkö huolet ovat vaivanneet. Lasten kanssa on hyvä puhua siitä, että vaikka huolisyöppö syö huolet pois, on huolista aina lisäksi hyvä jutella kunnolla ajan kanssa turvallisen aikuisen kanssa.

Huolisyöppöjä saa myös joistakin lelukaupoista valmiina pehmoleluina, tai jos ryhmässä on ompelutaitoinen aikuinen, netistä löytyy kankaisen huolisyöpön ohjeita. Jos teillä on käytössänne tietokone, voitte hyödyntää Kasvatus- ja perheneuvonta Kasper ry:n virtuaalista huolisyöppöä: https://suomenkasper.fi/pelit/huolisyoppo/

Lisää tunteiden käsittelystä

- Tunnetaitokortteja löytyy netistä paljon. Hyödyntäkää vaikkapa Tatun ja Patun tunnetaitokortteja tunteiden tunnistamisessa ja läpikäymisessä: https://www.pukstaavi.fi/wp-content/uploads/sites/35/2021/04/LueMulle_tunnekortit_Tatu-ja-Patu_Sastamala-1.pdf
- Vahvuusvariksen tarinat sopivat kuunneltaviksi vaikkapa aamupiirissä tai lepohetkellä: https://areena.yle.fi/podcastit/1-50800984
- Tunnelaulu – kuunnelkaa tunnelaulu ja keskustelkaa sen herättämistä ajatuksista: https://www.youtube.com/watch?v=OEoe4iXRBUA
- Jos teillä on käytössänne tietokone, voitte katsoa Mieli ry:n tuottaman Taran tarinan ja tehdä siihen liittyvät harjoitukset: https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/taran-tarina-animaatio-lapsille-kehon-ja-mielen-vahvistamiseen/

Hei vaan lapset!

LAPSEN OIKEUKSIEN VIIKKO

Mitäs teille kuuluu tänään? Muistattekos vielä, millaisia erilaisia oikeuksia lapsilla on? No, esimerkiksi se, että aikuisten täytyy pitää huolta siitä, että lapsia kohdellaan hyvin, lapsia ei kiusata tai satuteta, lapset saavat ruokaa ja hoitoa ja halauksia. Ja että lapset saavat sanoa oman mielipiteensä asioista.

Mutta ihan aina omaa mielipidettä ei välttämättä kannata sanoa ääneen. Ainakaan, jos siitä voi tulla toiselle paha mieli. Muistatteko vielä, kun puhuttiin siitä, miten jonkun ikävä tunne voi joskus tarttua toiseen? No, minäpä kerron esimerkin siitä, kun Hupsis-metsässä kävi sillä tavalla.

Siili oli saanut hienoja, erivärisiä nauhoja ja koristellut piikkinsä niillä. Se meni näyttämään niitä Hevoselle, mutta Hevonen alkoikin nauramaan ja sanoi, että Siili näyttää lahjapaketilta. Siilille tuli hirmuisen paha mieli ja se huusi, että senkin hullu hevonen. Ja sitten Siili ja Hevonen olivatkin ilmiriidoissa.

Minä menin selvittelemään asiaa, ja Hevonen selitti, että se oli ollut huonolla tuulella, koska oli hävinnyt juoksukisan Jänikselle. Ja että se oli kateellinen nauhoista, koska ne olivat sen mielestä tosi hienot ja sekin haluaisi sellaisia harjaansa. Ja sen takia se sanoi rumasti Siilille. Kaikki toimivat joskus tyhmästi.

Anteeksi pyytäminen on joskus tosi vaikeaa, mutta Hevonen pyysi kuitenkin Siililtä anteeksi. Ja tiedättekö, mikä on joskus vielä vaikeampaa? Anteeksi antaminen, varsinkin, jos on vielä vihainen. Siili sähisi ja käpertyi palloksi, eikä melkein antanut anteeksi ollenkaan. Mutta Hevonen sanoi, että sitä harmittaa, että se teki Siilille pahan mielen, ja että Siili on sille tosi tärkeä kaveri, ja lopulta Siili leppyi.

Joskus sovinnon pystyy tekemään vasta, kun tunteet eivät enää kuohua. Mutta jos teillä on paha mieli tai riitaa kaverin kanssa, niin siitä kannattaa kertoa jollekin aikuiselle, ja aikuinen voi auttaa sovinnon tekemisessä.

Siili muuten antoi osan nauhoistaan Hevoselle ja letitti ne sen harjaan, ja sitten ne yhdessä iloitsivat hienoista nauhoistaan.

Terveisin,

Tiuku

Kivasti sanottu

Leikatkaa alla olevat lauseet irti ja laittakaa ne vaikkapa kuppiin tai pipoon. Antakaa lasten nostaa lauseita yksi kerrallaan. Jos ryhmässä on lapsia, jotka osaavat lukea, he voivat lukea lauseet, tai aikuinen voi lukea ne. Kun lause on luettu, lapset saavat äänestää, oliko se kivasti sanottu vai ei niin kivasti sanottu. Jos lause ei ollut kivasti sanottu, voidaan miettiä yhdessä, miten saman asian voisi sanoa kivemmin, tai olisiko parasta jättää koko asia sanomatta.-

Voinko mä auttaa sua?

Sulla on ruma paita.

Mä en leiki sun kaa.

En halua olla sun pari.

Me ei olla kavereita.

Leikitäänkö yhdessä?

Mene pois.

Tuu tänne meidän kaa.

Voinko mä auttaa sua?

Ootko sä vauva, kun itket?

Haluatko lainata mun kynää?

Sä et osaa piirtää hyvin.

Onko sulla joku hätänä?

Haluatko kuulla kivan jutun?

Sä olet kiva.

Sä osasit ton tosi hienosti.

Hyvä kaveri -leikki

Kaveritaitoja voi opetella monin tavoin. Aikuinen voi pohjustaa hyvä kaveri -leikkiä kertomalla, että kaveritaidot ovat taitoja, joita kaikilla on, mutta joissa kaikilla on yleensä myös opittavaa.

Lasten on tärkeää tietää, että kaveritaitoja voi opetella. Kaikkien kanssa ei välttämättä tarvitse olla hyvä kaveri, mutta kaikkia tulee kohdella hyvin.
Yksi hyvä kaveri voi olla tärkeämpi kuin iso määrä kavereita, jos tähän kaveriin luottaa ja hänen kanssaan on hyvä olla. Toisilla on paljon kavereita, toiset viihtyvät paremmin pienessä porukassa tai kahdestaan ja molemmat ovat yhtä hyviä tapoja olla kaveri.

Hyvä kaveri -leikissä lapset ovat piirissä ja heittävät palloa tai hernepussia toisilleen. Se, jolle pallo heitetään, saa sanoa yhden asian siitä, millainen on hyvä kaveri. Aikuinen voi tarvittaessa auttaa. Hyvä kaveri auttaa, sanoo kivoja asioita, ottaa mukaan leikkiin, ei hauku…

Kun lapset eivät keksi enempää hyvän kaverin ominaisuuksia tai tapoja edes autettuna, voidaan pelata toinen kierros niin, että keksitään asioita, jotka eivät ole hyvän kaverin toimintaa.

Lisää kaveritaitoja:

- Kaveritaitoja voitte myös harjoitella Mieli ry:n toteuttamisen kaveritaitokorttien avulla: https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/kaveritaitokortit-varhaiskasvatukseen/
- Suomen Punainen Risti opastaa kaveritaitoihin Muumien mukana: https://www.sproppimateriaalit.fi/web/site-474591/state-jurdeojqgircytzr/page-474649

Hei vielä kerran, lapset!

LAPSEN OIKEUKSIEN VIIKKO

Onpas meillä ollut kiva Lapsen oikeuksien viikko! Tai ainakin minulla on ollut. Onko teillä? Toivottavasti! Ja toivottavasti olette oppineet lisää lapsen oikeuksista ja siitä, mitä tarkoittaa hyvinvointi ja se, että lapsella on siihen oikeus. Muistattehan kertoa vanhemmille ja muille aikuisillekin lapsen oikeuksista!

Tällä viikolla me ollaan juteltu paljon tunteista ja hyvästä olosta ja siitä, mitä on olla hyvä kaveri. Tänään minä haluaisin vielä jutella teille siitä, miten tärkeää on uskaltaa olla oma itsensä.

Muistattekos te vielä lapsen oikeuksien laulun? Siinähän lauletaan, että minulla on oikeus olla juuri minä ja sinulla on oikeus olla juuri sinä. Se on justiinsa niin. Jokainen on hyvä juuri sellaisena kuin on, eikä oikein muunlainen voisi ollakaan.

Minä esimerkiksi en osaa kauhean hyvin juosta tai kieriä, mutta minulla on tosi pehmeä ja ihana turkki ja minä osaan lohduttaa hienosti, kun jollain on paha mieli. Fike kuvitteli, ettei se osaa urheilla, mutta urheiluakin on tosi monenlaista ja se sai huomata, että on koko Hupsis-metsän paras kierijä. Ja lisäksi se on tosi hyvä kaveri, ja hirmuisen kauniin värinen. Jäniksellä, Hevosella, Siilillä, Hämppiksellä, Kirahvilla, Kissalla ja Oravalla on kaikilla ihan omat hyvät puolet. Ja niin on teilläkin jokaisella, lapsella ja aikuisella.

Joskus kuitenkin jokainen saattaa kuvitella olevansa huono, mutta se on pelkästään ajatus ja oma mieli, joka niin sanoo. Ajatuksia ja sanoja ei ihan aina kannata uskoa, vaan kannattaa kuulostella, mitä sisällään tuntee. Ja sitten, kun tulee niitä hankalampia tunteita tai olotiloja, niin kannattaa pyytää aikuiselta tai vaikka joltain kaverilta vähän lohdutusta, koska yhdessä on aina helpompi olla.

Onpas ihanaa, kun olette olleet meidän Hupsis-metsäläisten matkassa koko Lapsen oikeuksien viikon ajan! Minulle tulee teitä ihan ikävä, mutta ensi vuonna taas nähdään!

Lähetän teille ison ja pörröisen halauksen!

Tiuku

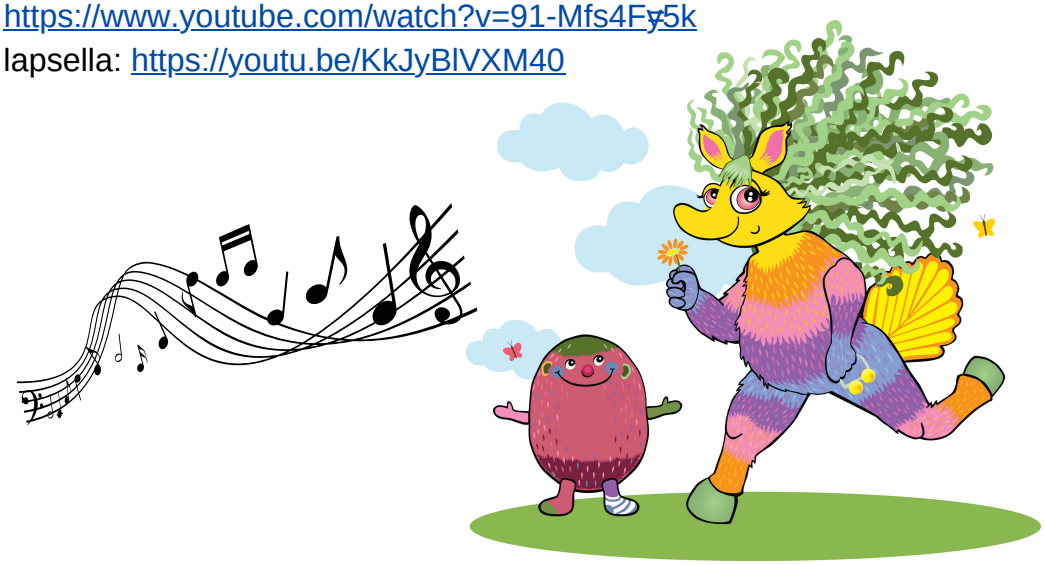
Olen ihana

Jotta lapsi voi hyvin, hänen on tärkeää hyväksyä itsensä juuri sellaisena kuin on. Olen ihana -harjoitus edistää lapsen kykyä nähdä hyvä itsessään ja hyväksyä itsensä. Harjoitus voidaan toteuttaa luokkatilassa tai esimerkiksi lepohetken yhteydessä. Aikuinen ohjaa lapsia rauhallisella äänellään.

- Sulje silmäsi.
- Nosta toinen kätesi pääsi päälle ja lähde piirtämään sillä omia ääriviivojasi ensin toiselta puolelta ja sitten toiselta. Käy läpi pääsi, hartiasi, kätesi, kylkesi, jalkasi.
- Kiedo lopuksi kätesi ympärillesi halaukseen ja sano mielessäsi ”minä olen ihana”.
- Sulje silmäsi ja hengitä syvään.
- Nyt kuvittele, että olet Tiuku, Fike tai mikä tahansa valitsemasi Hupsis-metsän eläin.
- Piirrä jälleen oman ääriviivasi kädelläsi ensin toiselta puolen ja sitten toiselta.
- Mieti mielessäsi, kuinka sateenkaaren värinen, pehmeä turkkisi, punainen, pyöreä vatsasi, kaiken kirjavat höyhenesi tai suomusi kimaltelevat, leiskuvat tai hehkuvat, ja miten ihanalta ne tuntuvat käsiesi alla.
- Kiedo kätesi ympärillesi halaukseen ja sano mielessäsi ”minä olen ihana”.
- Sulje silmäsi ja hengitä syvään.

Lapsen oikeuksien laulu

Lapsen oikeuksien laulun sanat, nuotit, laulu tallenteena sekä siihen liittyvä, lasten tekemä musiikkivideo tanssikoreografioineen löytyvät Lapsen oikeuksien viikon sivustolta: https://www.lapsenoikeudet.fi/kampanja/lapsenoikeuksienviikko/yleista/arkisto/lapsenoikeuksienlaulu/ Kuunnelkaa laulu ja laulakaa sekä tanssikaa mukana!

Voitte jatkaa musiikin kuuntelua muiden lapsen oikeus -teemaisten laulujen parissa ja vaikka tanssia yhdessä niiden tahtiin!

- Mimmit/ Lapsen oikeudet: https://www.youtube.com/watch?v=91-Mfs4Fy5k
- Opetushallitus/ Oikeus on lapsella: https://youtu.be/KkJyBlVXM40