



Kodin tunnetaitajat-

Vuorovaikutus- ja
tunnemenetelmiä kotiin



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Alkuun...

Hei Vanhempi

Tämä materiaali on laadittu perheellenne arjen tueksi, tunnetaitojen opetteluun sekä vuorovaikutustilanteita varten.

Ajatus tunteiden työstämisestä ja käsittelemisestä yhdessä lapsen kanssa voi tuntua haasteelliselta sekä kuormittavalta varsinkin suurissa elämänmuutoksissa kuten eron sattuessa. Ymmärrettävästi voimavarat voivat olla vähissä sekä motivaatio ylimääräisiin asioihin olla hukassa. Tunnetaitajat-materiaali soveltuu aivan kaikille, joten voitte käyttää menetelmiä miten haluatte ja soveltaa niitä omaan arkeenne sopiviksi.

Nämä tehtävät ja menetelmät ovat tarkoitus olla yhteistä aikaa perheenne kesken ja niiden tavoitteena on myös lisätä kiireetöntä läsnäoloa sekä voimavaroja arkeen.

Jokainen ihminen kokee tunteita yksilöllisesti, eikä toisen puolesta voida sanoa miltä pitäisi tuntua tai mitä pitäisi tuntea. Tunteet ovat arvokkaita huomata, tunnistaa ja käydä läpi. On tärkeää pyrkiä itse tunnistamaan milloin tunteiden kokemiselle voisi olla oikea hetki perheen kesken.

Tunteiden käsittely lapsen kanssa luo lapselle vahvan pohjan hyvään itsetuntemukseen sekä itsetuntoon. Sen lisäksi tunteiden harjoittelu yhdessä edesauttaa lasta tulevaisuudessa erilaisissa ihmissuhteissa ja harjaannuttaa taitoja käsitellä vastoinkäymisiä. Jokaisella ihmisellä on oikeus omiin tunteisiin sellaisina kuin ne kokee. Varsinkin elämän aikana tapahtuvissa muutoksissa tunteita ei kannata ohittaa, vaan niiden tunnistamista voi turvallisesti harjoitella yhdessä läheisten kanssa.

*Olkaa tunnetaitajia yhdessä ja löytäkää materiaalista teille sopivia harjoituksia.
Tekijät: Anni Kotiranta ja Anni-Maria Pekkinen*



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Tunne rohkeasti!

Tukea vanhemmuuteen:

Tiedätkö mitä on itsemyötätunto?

Itsemyötätunto nähdään nykyisin merkittävänä osana tunnetaitoja. Itsemyötätunto on lempeyttä itseään kohtaan.

Itsemyötätunto on sidoksissa itsesääteelyyn sekä itserauhoitteluun ja näitä harjoitetaan usein samanaikaisesti. Mitä enemmän kehitetään näitä taitoja, sitä paremmin pystyy tekemään päätöksiä rauhallisesti ja taitavasti haastavissakin tilanteissa.

Huomaa Hetki-menetelmässä harjoitellaan itsemyötätuntoa sekä uusia toimintatapoja kohdata haastavia tilanteita. (H E T K I - huomaa, erota, tunne, kuuntele, ilmaise)

- Huomaa Hetki-menetelmän sekä lisää tietoa löydät Elina Kauppilan (2018) Huomaa Hetki perheessä- Vanhemman tunnetaitokirjasta.
- Elina Kauppilan itsemyötätuntoharjoituksen löydät myös videona Youtubesta: LKV2020: Elina Kauppila: Itsemyötätuntoharjoitus.
- Youtubesta löydät myös Ronnie Grandellin itsemyötätuntoharjoituksen sekä kiintymysvanhemmuusperheiden ry:n podcastin itsemyötätunnosta.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri



Tehkää yhdessä:

Tunnepäiväkirja:

Pitäkää tunnepäiväkirjaa yhdessä viikon ajan. Kysykää itseltänne myös esimerkiksi mistä olin viikon aikana iloinen? Tekikö jokin minut surulliseksi? Lisäapuna voitte käyttää materiaalista löytyviä tunnekuvia tunteiden tunnistamisen apuna. Kirjoittakaa tai piirtäkää tunteet ylös päivittäin ja viikon lopuksi katsokaa minkälaisia tunteita viikkoonne mahtui?

Palautumissuunnitelma:

Jos viikkoon mahtui vähemmän positiivisia tunteita, on hyvä idea tehdä kummallekin oma palautumissuunnitelma! Työviikon tai kouluviikon päätteeksi toteuttakaa palautumissuunnitelmanne: ne voivat sisältää kivoja asioita ja rentoutumista kuten vaahtokylpy vanhemmalle tai lapselle juhlallisempi jäätelöannos tai yhteinen rauhoittumisen hetki valitsemallanne musiikilla perjantai-iltaisin tai lauantain aloitus eläinjoogalla.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Lähde: Julia Pöyhönen 2020,
tunnetaitojen käsikirja

Tehkää yhdessä:

Eläinjoogaa:

Löydät hauskoja eläinjoogavideoita Neuvokas Perhe- sivuston youtube-kanavalta!

Kokeilkaa yhdessä kuinka teiltä onnistuu vaikka perhonen, lisko tai tanssiva hiiri!

Saippuakuplia luonnossa:

Menkää yhdessä luontoon. Tarvitsette mukaanne viltin sekä saippuakuplia. Voitte myös ottaa eväät mukaan.

Saippuakuplia voi hyödyntää eri tavoin. Jos haluatte rentoutua: käy selällesi viltin päälle ja anna toisen puhaltaa kuplia niin että katselet kuplien kulkua rauhassa, kupliin ei saa koskea vaan keskity ainoastaan kuplien seuraamiseen. Toinen vaihtoehto on, että aikuinen käy polvilleen ja puhaltaa kuplia, jotka on saatava kiinni, mikään ei ole hauskempaa kuin kuplien metsästäminen!



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Tunnekuvat

Tunnekuvien käyttö on yksi parhaita tapoja käsitellä vaikeita keskustelunaiheita. Ne usein helpottavat lasta sekä aikuista ilmaisemaan miltä tuntuu juuri sillä hetkellä ja silloin keskustelulle voi olla hyvä tilaisuus.



Ota lapsi mukaan yhteiseen projektiin!

Voitte yhdessä laatia perheen oman tavoitteen, jonka saavutettua voi saada yhteisesti sovitun palkinnon tai porkkanan. Esimerkiksi: Kuukauden tai viikon aikana käymme päivittäin läpi tunnekuvien avulla miltä sinä päivänä tuntui, valitsemme tunnekuvan joka kuvaa sen päivän tunnetta ja keskustelemme siitä yhdessä.

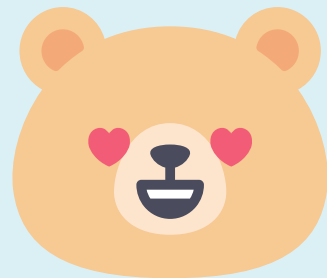
Voimme myös kirjata tunnekuvan avulla tunteen ylös (ks.tunnepäiväkirja). Kun tavoite on täyttynyt ja tunnekuvia käyty yhdessä läpi, tärkeää on lisäksi pohtia, toivatko tunnekuvat helpotusta arkeen? Auttoivatko ne purkamaan tunteita? Lisäsivätkö ne yhteistä keskustelua enemmän myös vaikeista tunteista? Lisäsivätkö kuvat välillänne avoimuutta, läheisyyttä sekä läsnäoloa?

Tunnetaitajat-materiaalista löydät nalle-tunnekuvat, jotka voit tulostaa omaan käyttöösi. Lisäksi tunnekuvia pystyt tekemään myös itse esimerkiksi valokuvaamalla sinun ja lapsesi kuvia tai piirtämällä niitä yhdessä.

Tunnekuvilla pystyt tekemään monipuolisesti eri asioita lapsesi kanssa. Seuraavilta sivuilta löydät myös useamman tunnepelin, joita voitte kokeilla tunnekuvien avulla.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Tunnearvauspeli

Tunnearvauspeliä voit helposti pelata tunnekuvien avulla. Peli muistuttaa Arvaa kuka-peliä, joten ohjeet ovat samankaltaiset. Tarvitset peliä varten myös esim. hiuspantoja, jotka tulevat pään ympärille sekä lisäksi tunnekuvat.

Pelin idea on arvata mikä tunne on kyseessä.

Sekoita kortit ja laita ne pinoon. Jokainen pelaaja ottaa yhden kortin ja laittaa tämän päähänsä kuminauhan alle. Tämä tulee tehdä niin ettei kuvaa näe itse mutta muiden pelaajien täytyy kuitenkin nähdä kuva. Lopulta jokainen pystyy näkemään muiden tunnekuvan paitsi omansa.

(Nuorimmasta pelaajasta alkaen) voidaan kierros käydä myötäpäivään aina pöydän ympäri. Vuorotellen jokaisen pelaajan pitää kysyä yksi kysymys tunnekuvasta vuorossa olevalta pelaajalta.

Tunnekuvan tunnetta ei saa sanoa ääneen ja kysymykset täytyy kysyä esimerkiksi tähän malliin: ”Voisiko minusta tuntua tältä, jos häviäisin jalkapallopelissä?” tai ”Voisiko tällainen tunne itkettää minua?” ”Tuntuisiko minusta tältä, jos minua sattuisi tai kaatuisin?” Vastata voi ainoastaan Kyllä tai Ei. Kun pelaaja haluaa arvata mikä tunnekuva hänellä itsellään on, arvata voi omalla vuorollaan. **Voittaja on tietenkin se pelaaja, joka ensin on arvannut oikein mikä tunnekuva hänellä itsellään oli.** Muut pelaajat voivat jatkaa pelin loppuun, kunnes jokainen pelaaja on arvannut oman tunteensa.

(Lähde ja peli suomennettu: www.childhood101.com. Tekijä: Christie Burnett.)



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

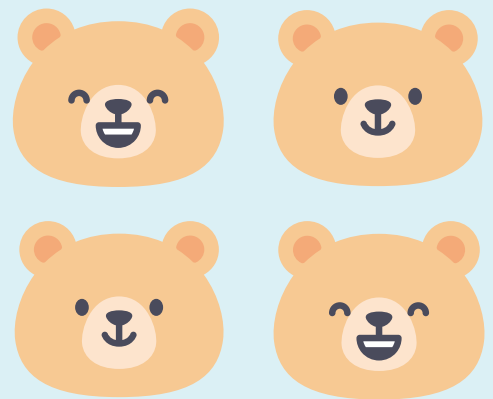
Muistipeli ja kim-leikki

Pelit ovat hyvä keino keskustelun tueksi, jos tuntuu että tunteista puhuminen on vaikeaa lapsen kanssa. On myös tärkeää valita oikea hetki, olla läsnä lapselle ja että lapsi olisi motivoitunut pelaamaan sekä viettämään aikaa yhdessä vanhemman kanssa.

Yksi hyvä tapa pelata tunnekuvilla on myös perinteinen kuvamuistipeli. Eli silloin voit tulostaa tunnekuvat kahteen kertaan ja pelata muistipeliä yhdessä lapsen kanssa.

Muistin kehittämisen lisäksi on tärkeää tunnistaa kuvat ja niihin liittyvät tunteet, jolloin tunteista keskustellaan samalla pelin sivussa.

Toinen muistia kehittävä peli on kim-leikki. Eli voit asettaa erilaiset tunnekuvat lapsen eteen ja lapsen peittäessä silmät, piilottaa yhden kuvan ja kysyä mikä tunne puuttuu. Tehkää myös toisinpäin.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Tunnepelin ohjeet

Tunnepeliä voi pelata kenen kanssa tahansa ja se on helppoa. Tunnepelipohja, tehtävä- ja kysymyslaput löytyvät materiaalista, ne voi tulostaa ja leikata omaan käyttöön.

Tunnepeli alkaa sinisestä Lähtö/Maali-ruudusta ja edetään tassunkuvien osoittamaan suuntaan maaliin asti. Yhdessä voi sopia käytetäänkö noppaa tai edetäänkö yksi ruutu kerrallaan. Pelinappulat voi keksiä myös itse

Tunnepelissä on kysymyksiä sekä tehtäviä (ks.laput). Vanhempi voi tutustua kysymysten ja tehtävien sisältöön etukäteen ja keksiä myös omia niiden lisäksi (tyhjät laput).

Tunnepeliä voi pelata kerralla useamman kierroksen, jos peli tuntui liian lyhyeltä. Pelin tarkoitus ei ole varsinaisesti voittaminen vaan kysymysten ja tehtävien läpikäyminen yhdessä. Pelin lopuksi voidaan sopia jokin kiva tekeminen yhdessä tai sitten voi tehdä jonkin ystävällisen teon toiselle pelaajalla. Kivoja ja luovia pelihetkiä yhdessä!

Huom! Jos kohdalle osuu nallemerkki, pelaajan tulee halata toista pelaajaa tai hymyillä toiselle.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri



Leikkaa seuraavat kysymyslaput peliä varten

Millainen päivä
sinulla oli tänään ja
mikä päivässä oli
hyvää?

Jos saisit muuttaa
jotain, mitä se olisi?

Jos saisit toivoa
toiselta pelaajalta
jotain, mitä se
olisi?

Kumman valitsisit,
(teille tehtäväksi)
eväsretken ulkona
vai satuhetken
sisällä?

Mitä haluaisit
tehdä yhdessä
toisen pelaajan
kanssa?

Minkä uuden
taidon haluaisit
oppia?

Miltä sinusta tuntuu
silloin kun olet
vihainen? Mitä
silloin teet?

Mitkä asiat tekevät sinut
surulliseksi? Kysy sama
kysymys myös toiselta.

Miltä sinusta juuri
nyt tuntuu?
Kuvaile tunnetta
ja kysy toiselta sama.

Silloin kun olet surullinen
tai vihainen,
millä saa tunteen
menemään pois?

Mitkä asiat tekevät
sinut iloiseksi tai
onnelliseksi?

Mitä toivoisit,
jos saisit kolme
toivomusta?

Leikkaa seuraavat tehtävälaput peliä varten

Kerro miten
parhaiten tykkäät
rentoutua

Pohdi ensin ja
kerro asia
mikä onnistui tai
sujui tänään hyvin

Näyttäkää toistenne
kiukku-ilmeet

Nouskaa ylös ja venytelkää
yhdessä

Hengitä syvään
kolme kertaa
rauhallisesti

Kehu toista tai
kerro missä toinen
on mielestäsi taitava
tai hyvä

Tehkää yhdessä tai
erikseen eläinjooga-
asennot (voitte myös
keksiä omat)

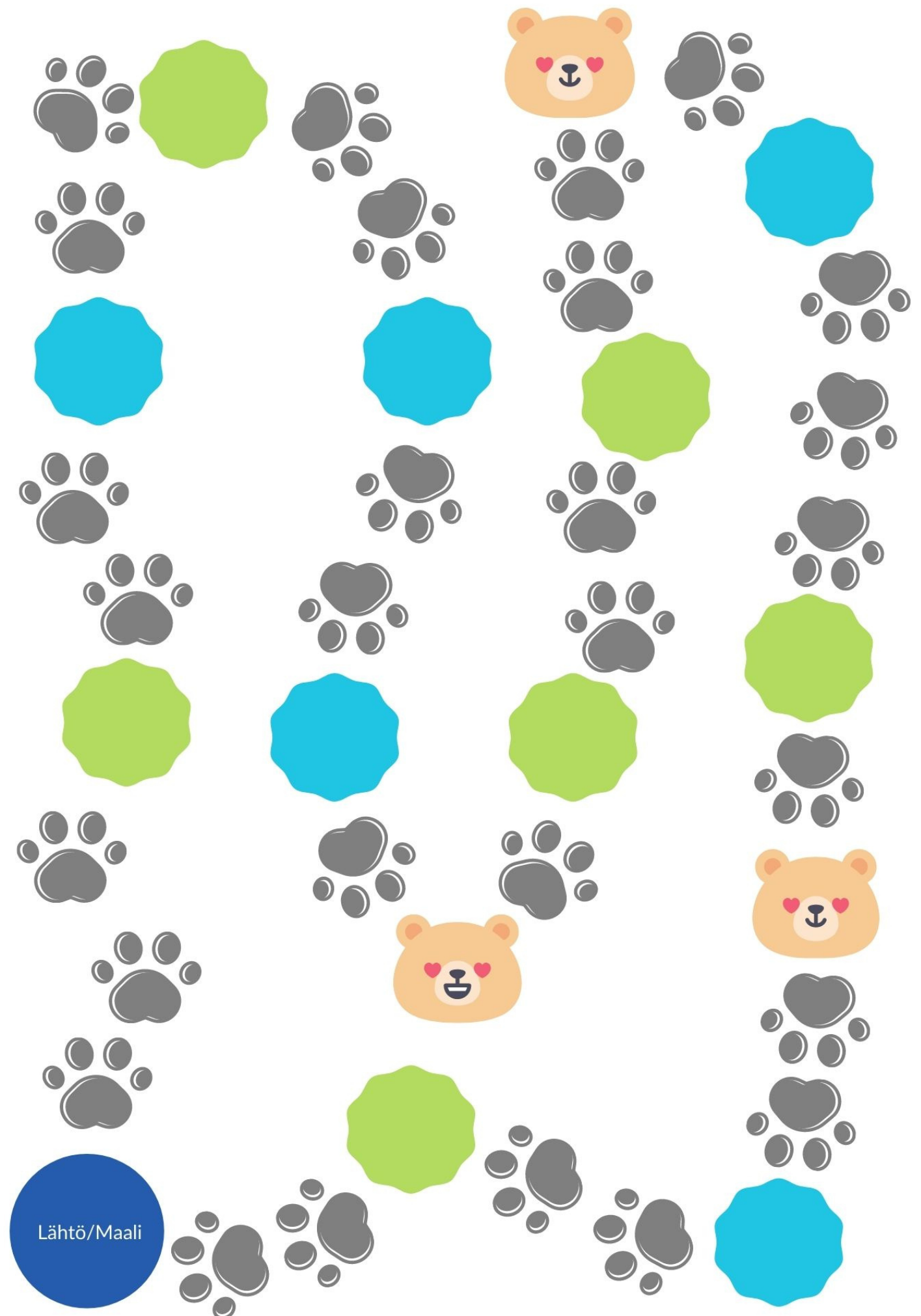
Missä paikassa kotona
(tai muualla) on sinusta
turvallisinta olla ja
rentoutua

Kerro toiselle vitsi
tai jotain mikä
on mielestäsi
hassua

Keksikää teille uusi
yhteinen harrastus
(esim. iltakävely tai
lauantaielokuva)

Sopikaa yhdessä mitä
teette heti
pelin jälkeen

Tehkää kuva-arvoitus
tai näytelkää toisillenne
jokin tunne, jonka
toinen arvaa



Lähtö/Maali

Tehkää yhdessä:

Oma tunnemittari kotiin!

Tunnemittari voi toimia hyvänä menetelmänä tunteiden tunnistamisessa ja tiedostamisessa perheen sisällä. Joskus voi olla helpompi ilmaista tunteita kuvien tai kirjoittamisen avulla kuin puhua niistä ääneen. Silloin yhteisen tunnemittarin tekeminen kotiin voi olla hyvä idea.

Tunnemittarina voi käyttää esimerkiksi:

- ***Tunteiden sääkarttaa:***

Esimerkiksi kuvahaun avulla löytyy erilaisia värityskuvia sadepilvistä, auringoista tai salamoista. Tarvitsette ison pahvin pohjaksi ja kun olette värittäneet sekä leikanneet eri sääkuvia, voitte joko merkata pahviin päivän "sään eli tunnetilan" tai ison pahvin avulla kirjata koko viikon tunteiden säät. Salamoiko tiistaina?

Miksi? Tai perjantai vaikutti olevan pelkkää auringonpaistetta, koska? Päätetäänkö yhdessä, että ensi viikolla luvassa voisi olla tyyntä ilmaa?

Käyttäkää mielikuvitusta, luovuutta ja huumoria mukana, tunteiden käsitteleminen leikin varjolla saa olla myös hauskaa!

- ***Tunnelämpomittari:***

Tunnelämpomittari on helppo tehdä tunnekuvia hyödyntämällä, voit laittaa tunnekuvat perinteisen lämpömittarin mukaan ylhäältä alas haluamassasi järjestyksessä eli tuleeko ylimmäiseksi positiivisin vai negatiivisin? Ääripäät tulevat tietysti mittarin kumpaankin päähän ja niiden välille tasaisemmat tunteet. Voitte "mitata" päivän/illan/aamun tunteen aina kysymällä toisiltanne millainen olosi on nyt?



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

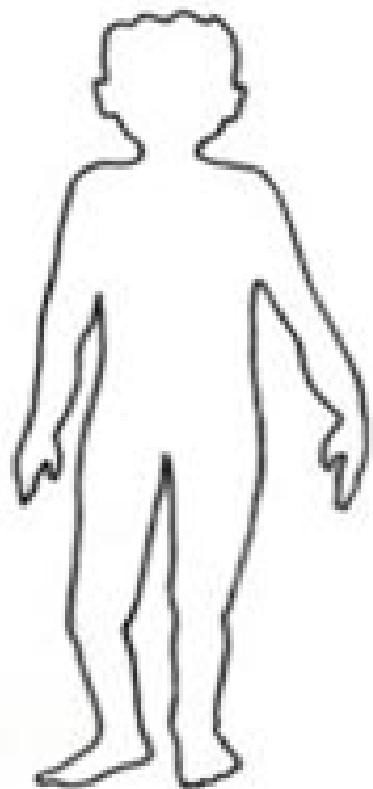
Käy läpi lapsen kanssa:

Huomaatko missä tunne tuntuu?

Tunteita on erilaisia, perustunteita ovat ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästyminen. Tunteet voivat tuntua fyysisinä tuntemuksina kehossa, esimerkiksi jännitys voi tuntua vatsan alueella.

Lähde: Opetushallitus 2013

Tehkää seuraavilla sivuilla olevat tunneväritystehtävät ja keskustelkaa jokaisen tunteen kohdalla millaisissa tilanteissa olet kokenut tunteen kehossasi?

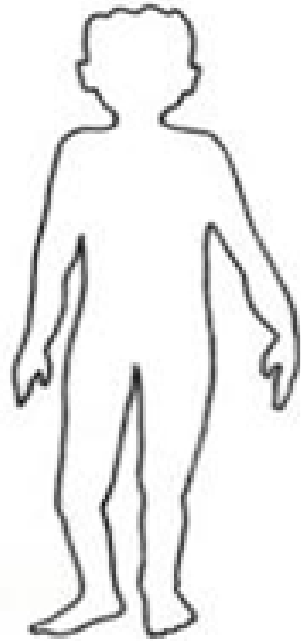


MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

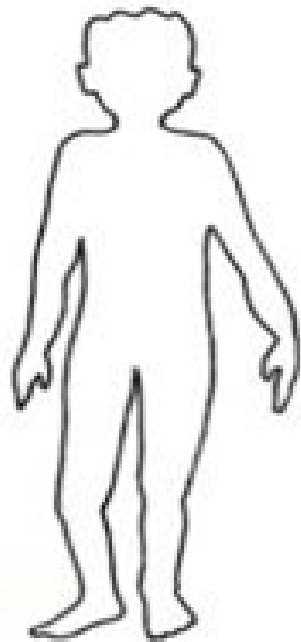
Missä tunne tuntuu?

Väritä ihmiseen
se kohta missä tunnet:

Surua?



Iloa?



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

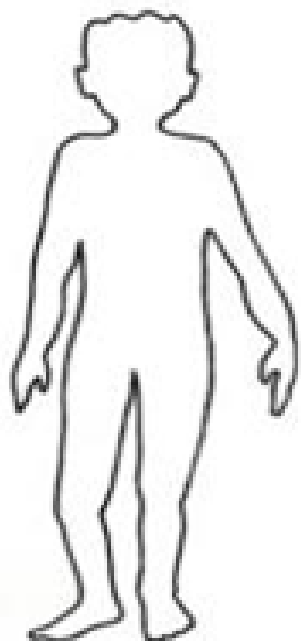
Missä tunne tuntuu?

Väritä ihmiseen
se kohta missä tunnet:

Pelkoa?



Vihaa?



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Missä tunne tuntuu?

Väritä ihmiseen
se kohta missä tunnet:

Inhoa?



Hämmästyä?



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Kalle-nalle on surullinen...



**Kallella on jostain syystä paha mieli...
pystyisitkö auttamaan Kallea?**

Vastaa Kallen puolesta seuraaviin kysymyksiin:

Miltä arvelet Kallesta tuntuvaan tällä hetkellä?

Mitä luulet, mikä on saanut Kallen tuntemaan niin?

Mitä Kalle itse voisi tehdä, että hänelle tulisi parempi mieli?

Pystyisikö myös joku toinen auttamaan Kallea kuin Kalle itse?

On normaalia tuntea surua, jos on sattunut jotain ikävää...

Minkälaiset asiat tekevät sinut surulliseksi?

Näytä tunnekuvan tai sääkuvan avulla miltä se silloin sinusta tuntuu?

Mikä auttaa sinun suruasi menemään pois?

Miten aikuinen voisi sinua auttaa silloin kun olosi on surullinen?



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Tehkää yhdessä:

Kirjoittakaa lapsen kanssa omat nimenne kupliin
ja keksikää toisianne kuvaavia vahvuuksia
nimikirjaimistanne.

Mainio, mahtava, murunen
Ahkerä, avulias
Ihana, iloinen, innokas
Joustava, jelppari
Aurinkoinen

Lähde: THL, Tunne- ja turvataitoja lapsille



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri

Tehkää yhdessä:

Katsokaa "Taran tarina"-video ja vastatkaa alla oleviin kysymyksiin, tehkää lisäksi videolla oleva harjoitus yhdessä.

(Vanhempi voi myös katsoa videon halutessaan etukäteen)

Taran tarinan löydätte osoitteesta:

www.mieli.fi/pelit-ja-tehtävät tai [youtubesta](#).

- Huomasitteko, mikä tunne Taralle syntyi aluksi yksin viidakossa?
- Mitä sen jälkeen tapahtui? Mitä Tara huomasi ja mitä Tara teki sen jälkeen?
- Kenestä Tara sai uuden ystävän ja mitä Tara sai lahjaksi?
- Ketkä veivät Taran repun ja kuka auttoi Taraa?
- Minkä sihisijän Tara kohtasi viidakossa?
- Millä Tara ratsasti videon lopussa?
- Millainen olo joogaharjoituksista teille jäi? Mikä oli harjoituksista paras: flamingon, leijonan vai kobran?



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri



Tehkää yhdessä:

(Vanhempi ja lapsi täydentävät omat vastaukset)

Minä haluan_____

Minä en halua_____

Minä toivon, että_____

Minun mielestäni_____

En pidä siitä, että_____

Minä ajattelen, että_____

Minusta tuntuu hyvältä_____

Minusta tuntuu pahalta_____

Minä haluan_____

Minä en halua_____

Minä toivon, että_____

Minun mielestäni_____

En pidä siitä, että_____

Minä ajattelen, että_____

Minusta tuntuu hyvältä_____

Minusta tuntuu pahalta_____

(Lähde: THL, Tunne- ja turvataitoja lapsille)



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri



Satuhieronta

Satuhieronta luo vanhemman ja lapsen välille yhteisen läsnäolon ja läheisyyttä lisäävän arvokkaan hetken, josta voi halutessaan tehdä jokapäiväisen yhteisen rutiinin.

Satuhieronnan yksi sisällöllisesti tärkein asia tapahtuu läsnäolevan kosketuksen sekä voimaannuttavien satujen yhdistämisessä. Lapsi saa ja tarvitsee myönteistä kosketusta tasapainoisen kasvun sekä kehityksen tueksi. Satuhieronta voi pitää sisällään symbolisia viestejä ja vahvistaa lapsen perusturvallisuuden tunnetta. Satuhieronnan avulla lapselle voidaan myös viestiä lapsen omasta arvokkuudesta ja ainutlaatuisuudesta (hyvinvoivaperhe.fi)

Olemme liittäneet seuraavalle sivulle esimerkkinä satuhieronnan, joka sopii rauhalliseen hetkeen ennen nukkumaan menoa tai muuhun rauhallista läsnäoloa vaativaan tilanteeseen.

Lisää satuhierontoja löydät:

Satuhieronta: läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa-kirja, tekijä: Sanna Tuovinen 2014.

www.hyvinvoivaperhe.fi/perheille/satuhieronta

www.satuhieronta.fi

www.metsaemo.fi/satuhieronta

www.pinterest.com (hakusanalla satuhieronta)

www.youtube.com (hakusanalla satuhieronta)



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri



Satuhieronta



Kesäinen satuhieronta

Kesä on...(pidetään käsiä lapsen selän päällä)

Perhosten lentelyä (lennätetään käsiä selän päällä, välillä käsiä pysäytellen)

Mansikoita (piirretään mansikka selkään)



Askelia hiekalla (tehdään askelia sormilla)

Sateen ropinaa (ropistellaan sormilla)

Auringon paistetta (tehdään auringon säteitä)

Uimista (tehdään sammakkouintiliikettä)

Hymyä ja naurua (pyöritellään kädellä selkään)



Yhdessäoloa ja rakkautta (piirretään sydän)

Hyvää kesää! (pysäytetään kädet selän päälle)

Lähde: Pinterest



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri



Kirjallisuutta ja hyödyllisiä linkkejä

- Tunnetaitojen käsikirja- Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle, Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston 2020.
 - Fanni ja suuri tunnemöykky: tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelu, Pöyhönen ja Livingston 2020.
 - Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari, Pöyhönen ja Livingston 2020.
 - Pikkumulperi ja pienet suuret tarinat- Mindfulness-satuja ja -harjoituksia, Kirsi Sjöblom 2018.
 - Satu kameleontille ja muita satuja sinulle, Timo Harju 2017.
 - Avioerotus, Babette Cole 1998.
 - Rakkausliima, Kes Gray 2010.
 - Okko oravan kaksi pesää, Maisa Tonteri ja Virpi Talvitie 2011.
 - Pasin kaksi kotia, Esko Rinnevuori 2013.
 - Huomaa hetki perheessä-Vanhemman tunnetaitokirja, Elina Kauppila 2018.
 - Kahden kodin lapset- Miten tuen lasta vanhempien erossa, Leena Mäkijärvi 2014.
 - Tunne- ja turvataitoja lapsille-Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali, Kaija Lajunen, Minna Andell ja Mirja Ylenius-Lehtonen 2015.
 - Tunnehetket- Ilman tunteitasi et olisi sinä, Cristina Núñez Pereira & Rafael R.Valcárcel 2018.
 - Tunnehetket: Tehtäviä tunnetaitokasvatukseen, Cristina Núñez Pereira & Rafael R.Valcárcel 2018.
-
- kaakkois-suomenpiiri.mll.fi/perheille/perheen-auttaminen-erotilanteessa
 - apuaeroon.fi/info/oppaat-ja-materiaali/
 - [mieli.fi/fi/materiaalit/pelit-ja-tehtävät](http://mieli.fi/fi/materiaalit/pelit-ja-tehtavat)
 - oppijailo.fi/tunnetaidot-kehittyvat-harjoittelemalla/
 - oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen
 - www.familyboost.fi
 - www.tunnetaitojalapselle.fi
 - hyvakysymys.fi
 - tukinet.net
 - youtube.com (Vanhemmuus erossa ja sen jälkeen-podcast)
 - spotify.com (Turvallista perhe-elämää-podcast)



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kaakkois-Suomen piiri