



Jekku-jänön liikuttavat tunnetaitokortit -toimintaohjeet

Jekku-jänön päivään mahtuu monenlaisia tunteita. Kaikki tunteet ovat tärkeitä, mutta joskus ne voivat olla niin suuria, että niiden kanssa on vaikea olla.

Tunnetaitokortit kertovat pienen runomuotoisen tarinan Jekku-jänön varhaiskasvatuspäivästä. Aikuiset ja lapset voivat yhdessä harjoitella tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Liikuttavat tunnetaitokortit löydät Liikunnan aluejärjestöjen Jekku-jänön sivuilta: www.liikunnanaluejarjestot.fi

Runomuotoisten Jekku-jänön tunnetaitokorttien oheen voi luovasti yhdistää erilaisia liikesarjoja. Toimintaohjeita voi soveltaa lasten ikä- ja taitotason mukaan sekä käytössä olevan tilan mukaan. Toimintaan ei tarvita erityisiä välineitä.

Jekku-jänön liikuttavat tunnetaitokorttien lorut on kirjoittanut Veera Vähämaa ja kuvittanut Kirsi Tapani.

Jekku-jänön tunnelorujen teemat

- Suru
- Ilo
- Kiukku
- Pelko
- Rakkaus

Materiaalit on tuottanut Liikunnan aluejärjestöjen Lisää liikettä -hanke, johon olemme saaneet avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä.



Suru

Suru kertoo siitä, että meillä ei ole kaikki hyvin, ehkä tarvitsemme apua tai lohdutusta. Olemme surullisia, jos joudumme eroon rakkaista ihmisistä, jäämme yksin tai tuntuu, ettei meitä ymmärretä tai kuulla.

Surusykkyrä: Joskus suru saa meidät vähän sykkyrälle, melkein kuin kutistuisimme pieniksi. Millainen on sinun surusykkyräsi? Kuunnelkaa musiikkia ja liikkukaa sen tahdissa iloisesti. Kun musiikki loppuu, menkää surusykkyrälle. Kun musiikki alkaa uudestaan, purkakaa sykkyrä ja liikkukaa taas vauhdikkaasti.

Kyynelen muodossa: Miettikää yhdessä, minkä muotoisia kyneleet ovat. Miten voisit muodostaa kyneleen taivuttamalla kehoasi? Entä miten voisitte tehdä kyneleen muodon pitämällä toisianne käsistä kiinni?

Matalia tunteita: Usein surullisena kaikki meissä valuu alaspäin. Suupielet laskevat, hartiat painuvat. Kokeilkaa, miten matalaksi pystytte menemään? Voiko ihan matalana liikkua? Yhdistäkää liikkeeseen surullinen ääni ja surullisia kasvojen ilmeitä. Voitte rypistellä otsia ja kurtistaa kulmia. Tarkastelkaa myös toistenne kasvoja.

Ilo

Ilo syntyy, kun saamme tehdä meille mieluisia asioita tai kun tapahtuu jotain mukavaa. Ilo kuuluu usein nauruna tai näkyy hymynä kasvoilla. Kuten muutkin tunteet, ilo on tarttuvaa. Ilo tekee meistä usein reippaita, energisiä ja innokkaita.

Ilopiano: Asettukaa riviin seisomaan. Yksi tulee etualalle pianon soittajaksi. Jokainen voi miettiä iloon liittyvän äänen. Se voi olla hihkaisu, nauru tai huudahdus. Kun pianonsoittaja koskettaa sinua, voit päästää äänen. Soittajia voi olla myös kaksi. Kun olette käyneet läpi äänet, yhdistäkää niihin myös liike, joka ilmaisee iloa. Esimerkiksi hyppy, tuuletus tai käsien levittäminen oikein auki. Voitte mennä myös kierroksen, jossa jokainen näyttää liikkeen ja äänen vuorollaan ja toiset jäljittelevät niitä.

Iloista pantomiimina: Jekku-jänön ilolistalla on asioita, jotka tekevät hänet iloiseksi. Mitkä asiat tekevät sinut iloiseksi? Mieti jokin asia, minkä tekemisestä tykkäät oikein kovasti ja esitä se muille pantomiimina, eli ilman sanoja tai muita ääniä.

Ilotanssi: Lukekaa Jekku-jänön ilotanssiloru monta kertaa. Miettikää millainen koreografia runossa voisi olla. Aikuinen voi lukea lorua ja lapset voivat toteuttaa liikesarjan.



Kiukku

Kiukku valtaa meidät toisinaan silloin, kun asiat eivät mene niin kuin haluaisimme. Suutemme myös silloin, jos meitä kohdellaan epäreilusti tai ärsytetään. Kiukku ja viha ovat hyödyllisiä tunteita, koska niiden avulla pystymme myös pitämään puoliamme. Ei ole väärin suuttua, mutta emme vihaisinaan saa satuttaa ketään, rikkoa tavaroita tai nimitellä toisia rumasti. Joskus suuttumisesta tulee riita tai vihaisina sanomme tai teemme jotain väärää. Silloin on tärkeää sopia ja pyytää anteeksi.

Kiukun kieli: Jekku alkaa suuttuessaan polkea jalkaa ja huutaa tuulelle. Ehkä hän puristelee käpäliään tiukasti yhteen. Lukekaa loru uudestaan ja polkekaa sen tahdissa jalkaa. Voitte myös puristella yhteen nyrkkejä ja kurtistella kulmianne. Muistakaa kuitenkin lopuksi ravistella kunnolla jalat, kädet ja kasvot, ettei kiukku jää kehoon. Voitte myös pohtia, mitä itse teette jos oikein kiukustutte?

Vihainen kuin ampiainen: Suomen kielessä on monta eläimiin liittyvää sanontaa, jotka liittyvät kiukkuun. Joku voi olla vihainen kuin ampiainen tai vihainen kuin karhu. Englanniksi saatetaan sanoa, että joku on vihainen kuin härkä. Testatkaa erilaisia eläinhahmoja vihaisina. Miten lennät, jos olet vihainen ampiainen? Millainen surina tai pörinä sinusta kuuluu? Entä miten liikkuu vihainen härkä tai äreä karhu? Lopuksi voitte keksiä oman eläimen ja pohtia, miten se liikkuu ja äänтелеe vihaisena? Millainen olisi vihainen perhonen tai papukaija?

Sopusöpö: Leikin alussa päätetään **sopusöpö**. Muut ovat **äksyjä**, jotka saavat juosta tai liikkua muulla haluamallaan tavalla ja leikkiä olevansa vihaisia (vain eleet ja ilmeet, ei ääntä). Kun **sopusöpö** huutaa "Sopu tulee!", **äksyt** pysähtyvät. **Äksyt** voivat näyttää ilmeillä ja asennoilla, ovatko he valmiita sopimaan. Jos **sopusöpö** arvelee, että toinen on valmis sopimaan, hän voi kätellä, halata tai muodostaa käsillään sydämen. Jos **äksy** on valmis sopimaan, **äksystä** tulee **sopusöpö** ja leikki jatkuu. Koska anteeksipyyttäminen on joskus vaikeaa ja vaatii harjoittelua, voitte leikkiä Sopusöpöä myös siten, että sopusöpö sanoo: "Anteeksi" ja äksy vastaa: "Saat anteeksi."

Pelko

Pelko on hyödyllinen tunne, sillä se on aikojen alusta asti suojellut meitä. Kaikki pelkäävät jotakin, eikä pelkoja tarvitse hävetä. Usein pelkäämme asioita, jotka ovat vieraita ja outoja. Monesti pelosta on hyötyä, jos se saa meidät esimerkiksi ylittämään kadun varovasti. Joskus huolehdimme tai murehdimme asioista, joihin emme itse voi vaikuttaa tai pelkäämme asioita, joita oma mielikuvituksemme tuottaa. Onkin tärkeää jakaa huolet jonkun kanssa. Kun huolista ja peloista puhuu, ne muuttuvat vähän pienemmiksi.

Rohkeustanssi: Kuvitellaan, että voisit pelkällä käsien liikkeellä karkottaa pois pelottavat asiat ja kasvattaa rohkeutta itsessäsi. Miten kätesi voisivat häätää pelkoja pois? Entä jalat? Voisiko pelkojen päällä pomppia? Valitkaa taustalle jokin hyvä laulu pelkojen karkotukseen ja rohkeuden lisäämiseen, tanssikaan rohkeustanssi, jokainen omalla tyylillä.

Pelkomonttu: Joskus jos meitä jännittää tai pelottaa jokin tilanne tai asia, muiden kannustus ja tuki on tärkeää. Rajatkaa ulko- tai sisätilaan pieni alue, joka on nimeltään pelkomonttu. Miettikää yhdessä tai kukin itse, mikä ikävä asia pelkomontussa voisi olla. Kukin saa vuorollaan hypätä pelkomontun yli muiden kannustaessa. Jos montun yli hyppääminen kaikkien edessä on liian jännittävää, harjoituksen voi tehdä myös yhdessä tutun ja turvallisen kaverin tai aikuisen kanssa. Montun yli voi hypätä myös käsikkäin. Kun rohkeus kasvaa, voit yrittää hypätä sen yli vaikka yhdellä jalalla. On tärkeää, ettei monttu ole liian suuri. Jos hyppy epäonnistuu, aina saa yrittää uudestaan!



Rohkaisupiiri: Joskus jos huomaamme, että toinen jännittää tai pelkää, voimme ilmeillä, eleillä ja sanoilla tukea ja rohkaista häntä. Tehkää piiri ja lähettäkää kukin vuorollanne vieruskaverille jokin liike, mikä voisi antaa hänelle rohkeutta ja kannustusta. Vieruskaveri toistaa rohkaisevan liikkeen ja keksii uuden eteenpäin annettavaksi seuraavalle kaverille.

Rakkaus

Rakkaus on ihana tunne, jota usein tunnemme toisia kohtaan. Joskus se voi tuntua myös ikävänä ja kaipauksena. Rakkaus auttaa meitä pitämään huolta toisistamme. Joskus rakkaus voi kohdistua myös asioihin, joista pidämme oikein paljon. Joku voi sanoa rakastavansa esimerkiksi tanssimista tai jäätelöä.

Yhdessäolo: Jekku miettii lepo hetkellä asioita, joita hän tekee mielellään rakkaan Isojänön kanssa. Kokeilkaa tekin! Ottakaa kaveria käsistä kiinni ja pyörikää yhdessä ympyrää taivasta tai kattoa katsellen. Vaihtakaa välillä suuntaa, ettei käy hassusti! Jos tuntuu hyvältä, voitte myös halata pyörimisen jälkeen.

Rakkausloikka: Miettikää ihmisiä ja asioita, joita rakastatte tai joista tykkäätte todella paljon. Miten paljon rakkautta teissä on tänään? Iso loikka tarkoittaa, että olette täynnä rakkautta. Pieni loikka tarkoittaa sitä, että tänään rakkaus tuntuu vain hitusen verran. Näyttäkää loikkaamalla, miten paljon rakkaus tänään tuntuu. Voitte hyppiä rakkausloikkia ylöspäin, sivuille, tasajalkaa ja vuorojaloin.

Halihippa: Leikkikää halihippaa. Kun joku jää kiinni, hän jähmettyy paikoilleen. Kiinnijääneen kaverin voi pelastaa siten, että käy halaamassa häntä ja sanoo samalla: "Olet kiva!". Vaihtakaa hippaa välillä.

Sydämpiiri: Muodostakaa piiri, jossa teette yhdessä sydämen muodon vieruskaverin kanssa. Sydämen voi muodostaa käsillä, peukalolla ja etusormella, tai ehkä jopa koko käsivartta käyttämällä. Lopuksi voitte kokeilla, miten koko piiri muodostaa yhteisen sydämen.