# SISÄLLYS


FANNI JA KIUKKUISET KAKSOSET ..... 4

TIETOA TUNNETAIDOISTA ..... 31

Mitä ovat tunnetaidot ja miksi niitä täytyy opetella? ..... 32
Vetäytyminen tunnesäätelykeinona ..... 34
Tarpeet kiukun tunteen takana ..... 36
Rakentavan riitelyn askeleet ..... 39
Anteeksipyyntö vaatii aikaa ..... 42

TEHTÄVÄT ..... 43

Lapsen kanssa tehtäväksi ..... 44
Aikuiselle ..... 50



Julia Pöyhönen – Heidi Livingston: Fanni ja kiukkuiset kaksoset – Rakentavan riitelyn harjoitteleminen
Näytesivut kirjasta © Kumma-kustannus & tekijät

Lenni on ollut koko päivän metsässä keräämässä tammenterhoja leikkeihinsä. Hän on juuri syventynyt laskemaan saaliinsa kokoa, kun hänen siskonsa Lilli tulee huoneeseen. ”Mitä sinä teet?” Lilli kysyy.

Lenni ei voi vastata ilman, että hänen keskittymisensä herpaantuu. Hän yrittää näyttää Lillille merkkiä, että tämä odottaisi vähän. Lilli kuitenkin tulee lähemmäksi ja korottaa ääntään: ”Oletko kuuro?! Mitä sinä teet?”

Tavallisesti mustajoutsensisarukset viettävät paljon aikaa yhdessä ja tulevat hyvin toimeen keskenään. Tuntuu turvalliselta, että lähellä on aina joku, jonka tuntee hyvin ja joka on valmis puolustamaan tarvittaessa. Viime aikoina heille on kuitenkin tullut riitaa vähän joka asiasta. Mitä vain toinen tekeekin, se ärsyttää toista, ja pian riita on valmis.



Julia Pöyhönen – Heidi Livingston: Fanni ja kiukkuiset kaksoset – Rakentavan riitelyn harjoitteleminen
Näytesivut kirjasta © Kumma-kustannus & tekijät

Lenni menee sekaisin laskuissa, ja lisäksi Lillin huutaminen saa hänet kiehumaan kiukusta. ”Onko sinun pakko aina häiritä minua? Mene muualle”, Lenni jyrähtää ilkeästi.

”Tämä on minunkin huoneeni. Mene itse muualle!” Lilli karjuu takaisin. Hän nappaa kasasta tammenterhoja ja paiskaa ne pitkin poikin huonetta.

”Hei! Nyt kyllä keräät joka ikisen, senkin typerys!” Lenni tuijottaa Lilliä kipakasti samalla tammenterhoja osoittaen.

Lilli raivostuu entisestään ja alkaa nokkia Lenniä kipeästi. ”Lopeta!” Lenni huudahtaa ja suojaa itseään siivillään.

Julia Pöyhönen – Heidi Livingston: Fanni ja kiukkuiset kaksoset – Rakentavan riitelyn harjoitteleminen
Näytesivut kirjasta © Kumma-kustannus & tekijät

## Kiukkuleikki

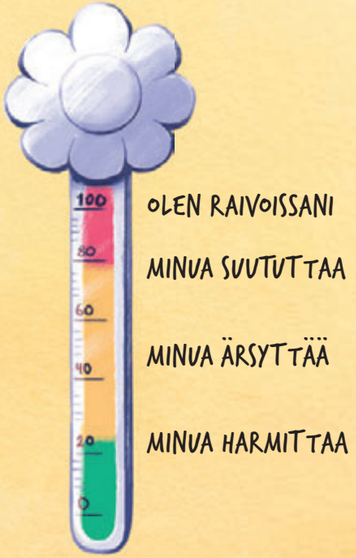
Kiukkuleikin avulla harjoitellaan sopukkaan vetäytymistä. Kun vetäytymistä on harjoitellut leikin avulla, sopukkaan on helpompi mennä myös tosipaikan tullen.

Aikuinen sanoo jotakin sellaista, mistä lapsi saattaisi hermostua, esimerkiksi ”Nyt on aika lopettaa pelaaminen tältä päivältä” tai ”Tänään emme syö jälkiruokaa”. Lapsi leikkii hermostuvansa ja menee sopukkaan. Lapsi voi tulla pois sopukasta heti halutessaan. Aikuinen on leikissä innolla mukana ja kehuu lasta uuden rauhoittumiskeinon harjoittelemisesta!

## Kiukun tunnistus

Olet varmaan huomannut, että joskus kiukku on ihan pieni ja joskus taas ihan valtava. Tunnelämpömittariin on kuvattu kiukun eri asteita pienestä harmista kihisevään raivoon.

- Mitä kehossasi tapahtuu, kun olet harmistunut tai ärsyyntynyt? Puristuvatko kätesi nyrkkiin, menevätkö kulmakarvasi ruttuun tai puretko hampaitasi yhteen?
- Mitä kehossasi tapahtuu, kun olet suuttunut tai raivoissasi? Alatko huutaa, kuumottaako kasvojasi tai lyökö sydämesi tavallista nopeammin?
- Miten voisit kertoa muille, miltä sinusta tuntuu ja mitä toisilta tarvitsisit?
- Missä kohtaa tunnelämpömittaria olisi hyvä vetäytyä sopukkaan rauhoittumaan? Mitä muuta voisit tehdä kiukun tunteen lieventämiseksi?
- Miksi kiukku on tärkeä tunne? Mitä haittaa siitä voisi olla, jos ei ikinä suuttuisi tai näyttäisi muille kiukkuaan?






## Kiukun säännöt

Vihaisena tulee helposti tehtyä kiellettyjä asioita, jotka loukkaavat muita. Viha on kuitenkin tärkeä tunne, joka auttaa puolustamaan itseä ja muita! Siksi on hyvä miettiä etukäteen, mitä vihaisena saa tehdä. Kirjoittakaa teidän perheenne tai ryhmänne Kiukun säännöt ja laittakaa ne näkyvälle paikalle. Jokainen sitoutuu noudattamaan Kiukun sääntöjä. On tärkeää, että kiukkuisenakaan ei satuta muita sanoilla tai teoilla! Alla yksi esimerkki säännöistä.

### Kiukun säännöt

**Kiukkuisena saa**

- karjua kuin leijona
- polkea jalkaa
- työntää seinää
- vetäytyä omaan sopukkaan
- kertoa muille, että on vihainen

**Kiukkuisena ei saa**

- satuttaa toista
- puhua rumasti
- heittää tai rikkoa tavaroita

Julia Pöyhönen – Heidi Livingston: Fanni ja kiukkuiset kaksoset – Rakentavan riitelyn harjoitteleminen
Näytesivut kirjasta © Kumma-kustannus & tekijät