

SISÄLLYS

Johdanto.....	6	Pelikaanin huolipussi.....	35
Varisräppi.....	14	Ideat tunnetuokioihin.....	95
Ideat tunnetuokioihin.....	58	Ikävän kolo.....	36
Riemulintu.....	17	Ideat tunnetuokioihin.....	98
Ideat tunnetuokioihin.....	63	Yllätysten kiikarit.....	38
Kiukkukarkki.....	18	Ideat tunnetuokioihin.....	102
Ideat tunnetuokioihin.....	66	Iltaavilli.....	40
Kateellinen kaula.....	20	Ideat tunnetuokioihin.....	105
Ideat tunnetuokioihin.....	69	Toiveikkuuden juuret.....	43
Surusieppo.....	23	Ideat tunnetuokioihin.....	108
Ideat tunnetuokioihin.....	72	Kevätinto.....	44
Hellitellen, lellitellen.....	25	Ideat tunnetuokioihin.....	111
Ideat tunnetuokioihin.....	76	Syylisyyssrusinat.....	47
Rauhanriekko.....	27	Ideat tunnetuokioihin.....	114
Ideat tunnetuokioihin.....	80	Strutsin vihasoppa.....	48
Ujo flamingo.....	28	Ideat tunnetuokioihin.....	117
Ideat tunnetuokioihin.....	83	Ankan inho.....	50
Harakan pettymys.....	30	Ideat tunnetuokioihin.....	119
Ideat tunnetuokioihin.....	86	Lintujen ystävä.....	53
Hippiäisen pelkopallerot.....	32	Ideat tunnetuokioihin.....	122
Ideat tunnetuokioihin.....	90	Hiljainen sivu.....	54
		Ideat tunnetuokioihin.....	125

JOHDANTO

Tunteet ovat kuin lintuja. Toisinaan ne lehah-
tavat lentoon, toisinaan lepäävät pesän suo-
jissa tai uinuvat orrella. Niin erilaiset linnut
kuin tunteetkin ansaitsevat tulla nähdyiksi ja
hyväksytyiksi ainutlaatuisina ja arvokkaina.
Niitä ei tulisi vangita häkkiin, vaan niille tu-
lisi antaa tilaa lentää. Tarpeen tullen niitä voi
hieman kesyttää:

*"Kultakurkut pitää kesyttää,
hoivata hellästi,
ohjata visertämään vuorotellen,
livertämään yhtä aikaa.*

*Ja sitten päästää ne lentoon,
vapauteen.*

*Kuuletko,
kuinka sisintä sykähdyttää
tunteiden taika?"*

(ote Lintujen ystävä -runosta)

Tunnelintu-materiaali tarjoaa laajan kir-
jon monipuolisia tunnesanoja ja ideoita tun-
teiden tunnistamiseen, kohtaamiseen, käsitte-

lyyn ja ilmaisuun. Materiaali koostuu runoista
ja luovista taidelähtöisistä toimintatuokiois-
ta, joiden tavoitteena on rikastuttaa varhais-
kasvatuksen, esi- ja alkuopetuksen sekä ko-
tien tunnekasvatusta. Tunteita lähestytään
erilaisten lintuhahmojen avulla leikkimieli-
sesti ja lapsentasoisesti.

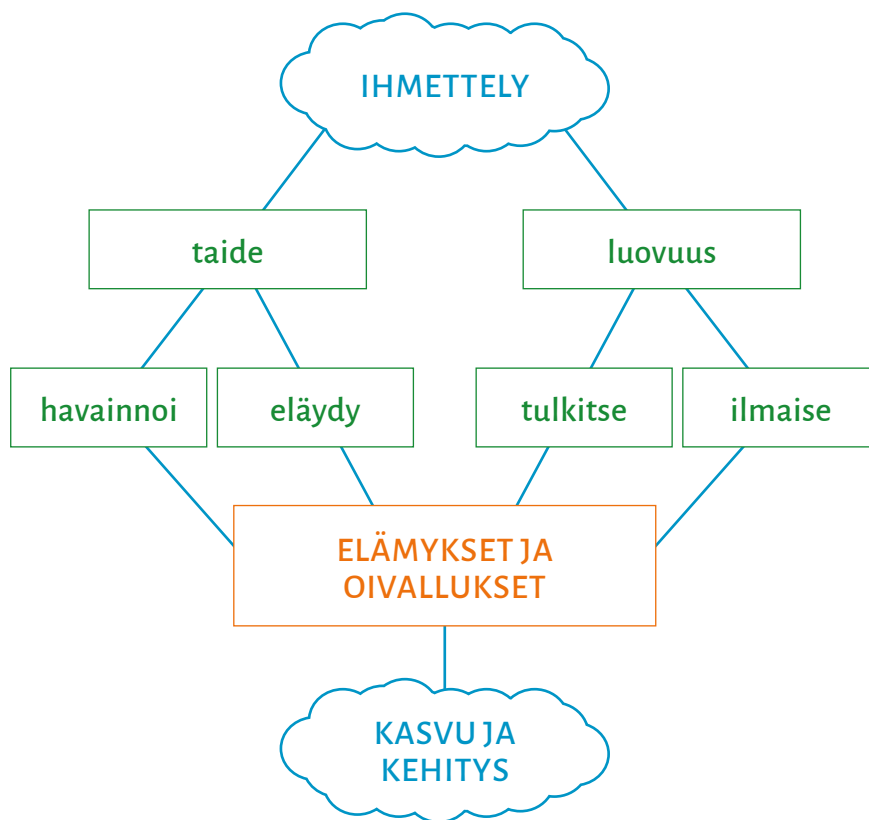
Tunnetuokioideoita voi käyttää niin ryh-
mässä kuin yhdenkin lapsen kanssa. Ohjeet on
tosin kirjoitettu monikossa, ja osa harjoituk-
sista toimii paremmin ryhmässä. Materiaa-
lista on kuitenkin iloa ja hyötyä myös lapsen
ja vanhemman yhteisiin hetkiin. Tuokioiden
toteuttaminen ei vaadi aikuiselta erityisosaa-
mista. Tunnelinnun perusajatus on, että jo-
kaisessa asuu taiteilija. Taiteessa kaikki tun-
teet ovat sallittuja, ja niitä on lupa ilmaista
jokaisen omalla persoonallisella tavalla.

Lapset ovat luontaisesti keksijöitä. He ih-
mettelevät maailmaa taiteilijan tavoin. Tai-
de puolestaan avaa polkuja elämyksille sekä
tunteiden ilmaisulle. Taide aktivoi aivois-
sa alueita, joissa tunteiden säätely tapahtuu.
Tunnelintu kutsuu lapset ja aikuiset luovuu-
den äärelle. Läheinen suhde taiteeseen vaalii

ihmisessä luovuuden ja leikin lahjaa, ja siksi tunteisiin tutustuminen on kuin raikas tuulahdus arjen keskellä.

Yhdessä ihmetellen ja vuorovaikutuksessa läheisten kanssa syntyy oivalluksia, jotka edistävät kasvua ja ymmärrystä. Tunnelinnussa

taide ja luovuus ovat avaimia oivalluksiin. Runot ja taidelähtöiset toimintatuokiot virittävät aikuisen ja lapsen yhteiseen vuorovaikutukseen, jossa on mahdollisuuksia havainnoida, eläytyä, tulkita ja ilmaista itseään.



Koska Tunnelintu kutsuu luovuuden äärelle, materiaalia voi soveltaa luovasti. Harjoituksia ja ideoita ei ole tarkoitus noudattaa orjallisesti, vaan niitä saa muokata omiin tarpeisiin sopiviksi.

Runot ovat Tunnelinnun ydin. Ne avaavat oven tarinallisuuteen ja draamallisuuteen. Runojen mukana voi sulavasti sukeltaa tunteen ytimeen lyhyen väläyksen aikana. Runoissa on rytmiä aivan kuten tunteissakin, jotka alkavat, kestävät aikansa ja loppuvat. Runojen avulla aikuinen johdattaa lapsen elämykselliseen tilaan, jossa lapsi voi turvallisesti tarkastella hämmentäviäkin tunteita. Runoja voi vaivattomasti ripotella myös kiireisen arjen keskelle. ”Aina on tilaa yhdelle runolle”, muistuttaa lastenkirjallisuuden tutkija Päivi Heikkilä-Halttunen. Tunnelinnun runoissa on elementtejä, joita voi siirtää arkitilanteisiin aitojen tunteiden yhteyteen. Kiukkukarkin, kateuden kaulaliinan ja vihasopan avulla voi arjessa muistutella mieleen runoissa kohdattuja tunteita ja etsiä ratkaisuja tunnemyllerryksiin.

Jokaiseen runoon liittyy elämyksellinen ohjeistus, joka jakaantuu neljään osaan:

1. runoon tutustuminen
2. toimintatuokio
3. kädentaidot
4. kehollinen ilmaisu.

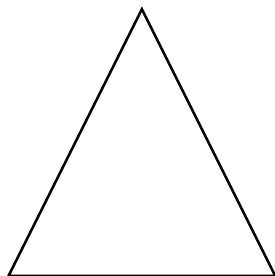
Runoihin tutustumista voi elävöittää käyttämällä lintuhahmoja, kuten käsinukkeja ja pehmoleluja, tai pukeutumalla roolivaatteisiin. Runoon tutustumisen yhteydessä nimeetään tunne, joka on käsittelyvuorossa. Samalla viritellään ajatukset ja keho taideläh töisiä tunnetuokioita varten. Runot toimivat parhaiten, kun aikuinen osaa runot ulkoa, eläytyy lukemiseen ja imaisee kuulijat mukaan tunnelmaan.

Toimintatuokioissa tutkaillaan tunteita eri kanteilta ja pohditaan runojen pohjalta syntyneitä ajatuksia. Tuokiot vahvistavat lapsen kykyä nimeä tunteita ja tunnistaa niitä. Yhteisten keskustelujen aikana lapsi tulee kuuluksi. Lisäksi hän saa uusia eväitä kohdata ja käsitellä tunteitaan.

Kädentaidoissa askarrellaan, maalataan ja piirretään. Kädentaitotuokioiden vinkit linkittyvät runoissa esiintyviin tarinoihin, tunteisiin tai lintuhahmoihin. Tunteita ihmetellään ja ihastellaan näkö- ja tuntoaistien avulla.

Kehollinen ilmaisu on vahvasti läsnä Tunnelinnun runoissa ja toimintatuokioissa. Tunnelilat syntyvät aivojen eri osien vuoropuhelussa ja saavat aikaan kehollisia reaktioita. Voidaan puhua tunteiden kolmiosta, jossa tunne koetaan sellaisena kuin se tulvahtaa mieleen (puhdas tunne), tunne tiedostetaan (nimeäminen) sekä tunnistetaan tapa, jolla keho reagoi tunteeseen.

puhdas tunne



nimeäminen

kehon reaktio

Puhtaita tunteita on haastava tavoittaa irrallaan todellisista tilanteista, mutta taiteen avulla tunteiden olemusta voidaan jäljitellä. Runojen ja toimintatuokioiden ansiosta lapset saavat sanoja tunteiden nimeämiseen. Kehollisten harjoitusten avulla opitaan ymmärtämään, miten keho reagoi erilaisiin tun-

netiloihin. Lisäksi kehotietoisuus vahvistuu. Omaan kehoon tutustumalla lapsille karttuu kokemuksia ja elämyksiä siitä, miltä tuntuu rentous, jännitys, kevyt liike tai painava liike. Ymmärrys tunteiden kehollisuudesta lisääntyy, kun erilaisia tunteita sijoitetaan yhdessä aikuisen kanssa eri puolille kehoa.

Vastasyntynyt vauva ilmaisee hyvää ja pahaa mieltä kokonaisvaltaisesti. Iän karttuessa kasvatus ja ympäristöstä tulevat vaatimukset usein pyrkivät kaventamaan tunteiden ilmaisua. Tunnelinnun kehollisissa harjoituksissa lapselle annetaan mahdollisuus kokeilla turvallisessa ympäristössä, miten tunteet tulevat näkyväksi liikkeen muodossa. Harjoituksissa ilmaisun välineenä käytetään tanssiliikuntaa ja musiikkia.

Musiikki tunkeutuu ihon alle ja koskettaa sisintä. Tunnelintu sisältää valmiita klassisen musiikin esimerkkejä, joiden ansiosta tunnekasvatus saa uusia ulottuvuuksia. Klassinen musiikki on kuin aarrearkku, josta voi ammentaa sävyjä tunneskaalan äärilaidasta toiseen. Musiikin tulkintaan jää vapautta ja väljyyttä, kun sanat eivät määritä eläytymistä. Musiikin avulla liikkeeseen löytyy yhteinen rytmi. Samaan tahtiin tehty toiminta vahvistaa ryhmän sekä lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta.

Tunnelintu alkoi syntyä kevättälvellä 2021. Kaikki taisi alkaa pöllön kiukkukarkista. Ensin syntyi runo, ja mielessäni siihen yhdistyi Prokofjevin Sarcasm-kappale, jota olen käyttänyt tanssimuskarissa. Pikkuhiljaa mieleeni pulpahteli muitakin linturunoja ja aloin miettiä niihin sopivia klassisen musiikin kappaleita. Klassinen musiikki on ollut minulle merkityksellistä lapsesta saakka, ja siihen sukeltamalla olen käsitellyt oloja, joihin ei ole ollut sanoja. Runot, musiikki, tanssi ja ylipäätään taide ovat olleet elämässäni keskeisiä tapoja selviytyä erilaisten tunnemyllerrysten keskellä. Suurperheessä tunteita riittää! Oivalsin, että koulutustani, työkokemustani ja havaintojani yhdistelemällä voisin punoa elämyksellisen kokonaisuuden, josta voisi olla iloa ja hyötyä muillekin kuin omille lapsilleni. Osa taidelähtöisistä toimintatuokioista on mielikuvitukseni tuotetta, osaan olen saanut vinkkejä ja ideoita opinnoistani, kohtaamiltani ihmisiltä ja lasteni koulusta kotiin kantamista askarteluista.

Olin onnellinen, kun PS-kustannus tarttui ideaani, ja onnen kruunasi, kun Susanna Sinivirta innostui mukaan Tunnelintu-projektiin kuvittamalla jokaiseen runoon ihastuttavan kuvan.

Syksyllä 2022 testasin Tunnelintu-materiaalia mikkelilässä Sannan päiväkodissa yhdessä kokeneen varhaiskasvatuksen opettajan Hanna-Liisa Koistinen-Purpsin kanssa. Kävimme päiväkodissa kerran viikossa kahdeksan viikon ajan. Rakensimme materiaalista tunnetuokioita, joissa oli mukana

- alkuloruna Varisräppi
- vaihtuva tunneruno ja siihen liittyvä keholinen harjoitus musiikkeineen
- loppurentoutuksena Hellitellen, lellitellen -runoon sävelletty laulu (säv. Hanna-Liisa Koistinen-Purps; ks. s. 79).

Tämä rakenne osoittautui toimivaksi niin 3–4-vuotiaiden kuin 5-vuotiaidenkin ryhmässä. Meillä oli joka viikko mukanamme varispehmoletta. Variksen seurana vieraili muiden runojen lintuja, jotka oli muokattu sopiviksi käsinukeista, pehmoleluista, sorminukeista, pääsiäiskoristeista sekä massapalloista ja höyhenistä.

Varisräppi toimi johdatteluna tunnetuokion alussa. Varioimme räppiä muokkaamalla siihen liittyviä taputuksia tai ujuttamalla räppiin säkeitä muista runoista. Esimerkiksi ujousteemaan soveltuivat mainiosti hiljaa etusormilla tehdyt räppitaputukset, ja vihahteen aikaan räppiin solahti aineksia Strutsin vihasoppa -runosta.

Loppurentoutuksena lauloimme Hellitellen, lellitellen -laulun, josta muodostui mieluisa rutiini. Lapset osasivat rauhoittua upeasti välillä riehakkaiden ja hikisten kehollisten harjoitusten jälkeen. Taisipa kerran yksi pieni tyttö nukahtaakin.

Testijakson aikana oli ihana nähdä, miten runot lennähtivät ulos käsikirjoituksen lehdistä ja tulivat näkyväksi lintuhahmojen ja liikuntaharjoitusten avulla. Huomasin, että Tunnelintu-materiaali elää vuorovaikutuksessa lapsen ja aikuisen välillä. Lasten viisaat vastaukset yhteisiin pohdintoihin ja reagointi harjoituksiin avasivat uusia ideoita ja ymmärrystä. Suunnittelutyö ja työskentely ryhmässä Hanna-Liisan kanssa oli hedelmällistä ja loi tunnetuokioiden sisältöön monipuolisia ulottuvuuksia. Havaintojeni pohjalta kirjoitin materiaaliin uusia kerroksia. Olen vakuutunut, että näitä kerroksia syntyy lisää, kun Tunnelintu lentää uusien lasten, ryhmien ja aikuisten luokse. Kannustan käyttämään Tunnelintua uteliaalla otteella ja olemaan avoin spontaaneille ideoille, jotka nousevat esiin vuorovaikutuksessa lasten kanssa.

Mitä kaikkea voikaan oivaltaa, kun laittaa silmilleen tunteiden tutkimisen kiikarit? Tup-sahda löytöretkelle Tunnelinnun seurassa!

Tämä kirja on omistettu rakkaalle viisikolenni, joka on tehnyt minusta äidin ja joka on opettanut minulle aivan uusien tunteiden sävyjä. Erityiskiitos rakkaalle puolisolenni, joka on jaksanut kannustaa ja antanut minulle tilaisuuksia kirjoittaa arkihulinan keskellä.

Lämmin kiitos kaikille, jotka ovat eri tavoin auttaneet käsikirjoituksen vaiheissa: Hanna-Liisa Koistinen-Purps, Sirpa Siironen-Hänninen, Jaana Luukkonen, Paula Rekola, Petra Aarnio, Teija Häyrynen, Mari Turunen, Kai Lahtinen sekä Sannan päiväkodin lapset ja aikuiset.

Supersuurkiitos Susanna Sinivirrälle sykkädyttävästä kuvituksesta!

Tammikuussa 2023

Mirkka Auvinen

KIUKKUKARKKI

Söi huomaamatta pöllöparka
kurjan kiukkukarkin,
sen pureksimatta nielaisi,
sai seuraksensa harmin.

Murjottamaan meni heti
djembe-rummun sisään,
vihaisena sieltä huusi:
"Ei innosta mua mikään!"

Nokka tuittutorttuna
se rumpuansa rummutti,
jalkaa polki tomerasti ja
mustaa mieltä taltutti.

RUM,
RUM,
rummutti.

TAL,
TAL,
taltutti.

Pikkuhiljaa kiukkukarkki
vatsassansa sulii,
tuittutorttu oikeni ja
ilo pöllöön tuli.



KIUKKUKARKKI

RUNOON TUTUSTUMINEN

Aikuinen elävöittää runonlukua pöllöpehmolehden tai -sorminukun ja djembe-rummun avulla. Runoa mukaillen pöllö sujahtaa kiukkuisena rummun sisälle, ja aikuinen rummuttaa runon rytmissä ja polkee jalkaa.

- ”Rum, rum, rummutti. Tal, tal, taltutti.” Rummutetaan sanarytmin mukaan djembeä. Lapset voivat taputtaa mukana.
- ”Pikkuhiljaa kiukkukarkki vatsassansa sulii.” Silitetään djembe-rummun kalvoa. Lapset voivat silittää omaa vatsaansa.

Lopussa pöllö tulee ulos djemben uumenista.

TOIMINTATUOKIO

Kiukkukarkkien maistelua

Mikähän pöllöä kiukkutti? Oliko se ehkä nälkäinen tai väsynyt vai kutittiko höyhenpuku? Yhdessä jutellaan, millaiset asiat ovat viime aikoina lapsia kiukuttaneet. Näitä ”kiukkukarkkeja” syötetään leikisti pehmoleluille, jotka yksitellen käväisevät esimerkiksi djembe-rummun sisällä tai kattilan uumenissa, ja kukin lapsi saa vuorollaan rummuttaa kiukkumusiikkia. Yhdessä pohditaan, tekeekö kiukkuisena mieli aiheuttaa enemmän hiljaista vai

voimakasta ääntä. Miksi? Onko kiukkuisena helpompi olla yksin vai yhdessä vaikkapa äidin, isin tai jonkun muun turvallisen aikuisen kanssa? Miksi?