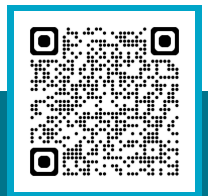




Toimintakortit kehotyytyväisyyden tukemiseen Ohjeet ammattilaiselle

Korttien tavoitteena on tukea lasten kehotyytyväisyyttä erilaisten teemojen kautta. Jo pienillä lapsilla kehoihin liittyy monenlaisia tunteita ja tiedostamattomia ajatuksia. Kortit ovat suunnattu lapsille yhdessä aikuisen kanssa käytettäväksi. Ne soveltuvat parhaiten alakouluikäiselle, mutta kortteja voi käyttää myös soveltaen muun ikäisille. Voit hyödyntää kaikkia kortteja tai valita vain yhden.

Kortit ovat toteutettu yhdessä Tampereen ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden Saara Lahtisen, Anniina Virtasen ja Mette Lindénin kanssa.



Korttikohtaiset ohjeet

Ihana minä



Tarkoituksena on edistää positiivisia ajatuksia itsestä ja päästää luovuus valloilleen! Tehtävään tarvitaan jokaiselle paperi ja kyniä tai maalaustarvikkeet.

Taitava kehoni



Tarkoituksena on kokeilla mihin keho pystyy ja millaiselta erilainen liike tuntuu kehossa. Tehtävään tarvitaan tilaa sisällä tai ulkona, taustalle voi laittaa musiikkia.

Sä olet huippu!



Tarkoituksena on keskittyä toisen ominaisuuksien, taitojen ja luonteen kehumiseen. Tehtävään tarvitaan pari.

Totta vai tarua



Mietitään somea ja millaisia asioita siellä jaetaan.

Erilaisia ja samanlaisia



Kehomme on erilaisia ja myös samanlaisia



Ihana minä

*Tehtävään tarvitaan jokaiselle lapselle paperi ja kyniä.
Paperin yläosaan voi kirjoittaa Ihana minä - ja oman nimen.*

Tarkoituksena on lisätä hyviä ajatuksia
itsestäsi ja päästää luovuus valloilleen!

Piirrä puu, joka kuvastaa sinua.
Piirrä puulle juuret ja oksat.

Kirjoita juuriin asioita ja ihmisiä,
jotka tekevät sinut onnelliseksi.

Kirjoita oksiin asioita mistä pidät itsessäsi,
missä olet hyvä tai mistä sinua on kehuttu.



Taitava kehoni

Tarkoituksena on pysähtyä miettimään mitä kaikkea keho pystyy tekemään ja millaiselta erilaiset liikkeet tuntuvat kehossa.

Keksi liike tai venytys, joka tuntuu hyvältä kehossa.

Kokeile sitten hyppiä tai juosta. Miltä se tuntuu?
Mitä osaat tehdä käsilläsi? Entä jaloillasi?

Keholla voi ilmentää myös tunnetiloja;
Kokeile näyttää rohkealta,
varovaiselta, ystävälliseltä,
entä ihmiseltä, joka on tyytyväinen itseensä.
Jutelkaa yhdessä: Milloin keho tuntuu parhaimmalta?
Mikä on kehossasi parasta?
Minkälainen liikunta tekee olosi hyväksi?



HYVÄ PUHUMAAN

Harkitsevainen

UTELIAS

KEKSELIÄS

ROHKEA

VAHVA

hauska

Hyvä oppimaan



INNOSTUVA

VAUHDIKAS

SINNIKÄS

Luotettava

hyvä
kuuntelija

Rehellinen

YSTÄVÄLLINEN

Sä olet huippu!

Tarkoituksena on keskittyä parin hyvien ominaisuuksien ja taitojen kehumiseen.

Mieti kolme asiaa omasta paristasi.

Voit keksiä myös muita sanoja.

Mistä pidät toisessa?

Mikä toisessa on hauskinta?

Mikä toisen luonteessa on parasta?

Millaisissa asioissa toinen on hyvä?

Mitä haluaisit oppia toiselta?

Vuorojen vaihto, nyt toinen kehuu toista!



Totta vai tarua somessa

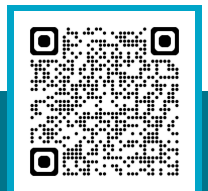
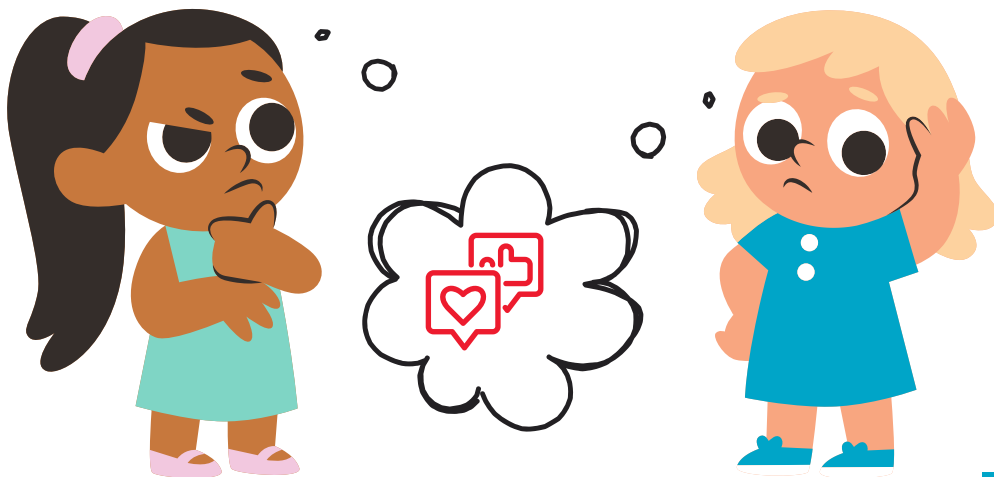
Tarkoituksena tässä tehtävässä on kiinnittää huomiota somen antamaan kuvaan elämästä. Somessa toisten elämästä voi saada ihan erilaisen kuvan kuin se oikeasti on.

Jokaisella ihmisellä on välillä epävarma olo siitä millainen hän on. Jokainen miettii: millainen minun pitäisi olla, että minusta tykätään. Miltä minun kuuluisi näyttää? Ja mitä tehdä?

Kun katselet somea tai esim. Tiktokia, voit miettiä, että kaikki siellä julkaisevat ihmiset ovat valinneet näyttää tämän kohdan elämästään toisille. Ja heidän elämässään on myös paljon sellaisia asioita, joita he eivät halua näyttää seuraajilleen.

Mielikuvitus-piirustustehtävä:

Jaa paperi kahtia ja piirrä 2 kuvaa. Ensimmäinen kuva; seuraamasi henkilön tyypillinen somekuva tai videoaihe. Toinen kuva; asia, jota hän ei mahdollisesti koskaan julkaise omasta elämästään tai itsestään.



Erilaisia ja samanlaisia

Kehomme ovat erilaisia. Jokaisen ihmisen keho on omanlainen, ainutlaatuinen ja hyvä juuri sellaisena kuin on.

Toisella on pitkät jalat, toisella taas lyhyet. Silmät voi olla siniset, toisella taas ruskeat. Selkä, kädet ja kasvot, kaikki ovat erimallisia ja yksilöllisiä. Kehon malli, iho ja hiukset sekä mittasuhteet vaihtelevat, ja se tekee meistä kaikista ainutlaatuisia omia itseämme.

Kasvun myötä keho muuttuu ja myös mittasuhteet muuttuvat.

Ja samaan aikaan, olemme kaikki myös samanlaisia. Meissä on enemmän samankaltaisuutta kuin erilaisuutta.

Yksi tärkeä taito, jota kannattaa harjoitella, on taito katsoa itseä ja toisia hyväksyvästi. Hymy ja ystävälliset sanat tekevät hyvää itselle ja kaikille.

Runo minusta ja sinusta

Keksikää liikkeitä ja koreografian runoon:

Runo kertoo minusta
ja runo kertoo sinusta:
molemmilla silmät ja pää,
kummankin ääni kaikumaan jää.
Ihoni on pehmeä niin kuin sinun,
hiuksesi samaa ainetta kuin minun.
Minä olen minä enkä kukaan toinen,
sinä olet ystäväni aikamoinen.
Samanlaiset sormet ja varpaatkin.
Kuka kutittelee? Sen arvaatkin
Meillä on samanlaiset posket ja suu,
kumpaakin kutsuu kiipeilypuu. (runo: Elina Pulli)

