

Maltti ja Sinni

Lisämateriaali



MALTIN JA SINNIN TAITOVIIHKO



Tämän vihkön omistaa:

MALTIN JA SINNIN ALKUKIRJE



Taitolan kaupungissa
Maltin leikkimökissä

Hei, sinä ihana lapsi siellä!

Minä olen Maltti, ja minä olen Sinni. Yhdessä me olemme Maltti ja Sinni. Me olemme parhaat kaverukset ja asumme Taitolan kaupungissa. Olemme samalla luokalla, ja meillä on maailman ihanin ope. Hänen nimensä on Lempi Hymy. Meille sattuu ja tapahtuu usein kaikenlaista.

Me koemme tunteet isosti. Kun olemme iloisia, olemme superiloisia. Kun olemme vihaisia, olemme tosi vihaisia. Kun meitä jännittää, olemme tosi jännittyneitä. Onneksi meidän ope on taitava ja ymmärtäväinen. Hän on auttanut meitä ymmärtämään itseämme ja toimimaan paremmin vaikeissa hetkissä. Ope on opettanut meille paljon erilaisia keinoja säädellä tunteita, ajatuksia ja käyttäytymistä.



Arvaatko mitä? Tämä on ollut pitkään salaisuus! Me olemme kirjoittaneet päivä toisensa jälkeen täällä Maltin leikkimökissä kirjaa, jonka avulla voimme auttaa kaikkia Suomen lapsia näissä jutuissa. Kirjassa me kerromme sinulle meidän omista kommelluksista ja kokemuksista ja siitä, mitä olemme oppineet. Voit pyytää, että sinun ope lukee meidän tarinoita kirjasta Ajatukset-, Tunteet- ja Käyttäytyminen-lukujen alta samalla, kun teette meidän keksimiä harjoituksia.




Nyt me melkein halkeamme innosta ja ylpeydestä. Tämä on Maltin ja Sinnin taito-ohjelma! Tuletko mukaan seikkailuun?

Innostunein ja iloisin terveisin

MALTTI JA SINNI

MALTIN JA SINNIN TAITO-OHJELMAN SUUNNITELMA

Viikko	Harjoite
1. viikko: tunteet 	<ul style="list-style-type: none"> • Maltin ja Sinnin alkukirje • Maltin ja Sinnin taitokolmio • Maltin ja Sinnin tunteisiin liittyvä tarina s. 63–64 • Luokan oma tunnesanasto • Perustunteet tutuiksi
2. viikko: tunteet	<ul style="list-style-type: none"> • Omat tunnekortit • Tunneperheet *
3. viikko: tunteet	<ul style="list-style-type: none"> • Piirrä se kartalle! • Kehon silytys mielikuvitusiveltimellä • Miltä minusta tänään tuntuu?
4. viikko: tunteet	<ul style="list-style-type: none"> • Tunnelämpömittari • Vihatulivuori • Tunnepäiväkirja
5. viikko: tunteet	<ul style="list-style-type: none"> • Tunnesalapoliisi • Tunnesäätelykeinojen harjoittelu: vaihtoehtoihin tutustuminen
6. viikko: tunteet	<ul style="list-style-type: none"> • Tunnesäätelykeinojen harjoittelu: itselle parhaiden keinojen löytäminen ja muistuttajien tekeminen • Luokan yhteinen rauhoittumispaikka
7. viikko: ajatukset 	<ul style="list-style-type: none"> • Maltin ja Sinnin ajatuksiin liittyvä tarina s. 79 • Ajatuskuplia etsimässä • Ajatuspantomiimi * • Punaiset ja vihreät ajatukset
8. viikko: ajatukset	<ul style="list-style-type: none"> • Pilvet taivaalla * • Kannustava sisäinen puhe • Luokan yhteinen tsemppipurkki
9. viikko: ajatukset	<ul style="list-style-type: none"> • Huolisyöppö • Itseä voi silittää








<p>10. viikko: käyttäytyminen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Maltin ja Sinnan käyttäytymiseen liittyvä tarina s. 91 • Punainen ja vihreä käyttäytyminen • Punainen ja vihreä tie
<p>11. viikko: käyttäytyminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maltin ja Sinnan kolmio * • Ratkaisuja etsimässä • Kaikki riippuu tulkinnasta *
<p>12. viikko: käyttäytyminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Minkä oven sinä valitset? • Pienin askelin kohti tavoitetta
<p>13. viikko: käyttäytyminen ja vireystilan säätely</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Kolme koria • Kilpikonna, koira ja villikissa
<p>14. viikko: vireystilan sää- tely</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oppivan koiran alkujumppa • Kaasua ja jarrua
<p>15. viikko: vireystilan sää- tely</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tasapainotustaidot • Meren aallot * • Minun lempipaikkani
<p>16. viikko: opitun kokoaminen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Maltin ja Sinnan loppukirje • Maltin ja Sinnan taitopeli • Loppujuhlat

* Tähdellä merkityt harjoitukset ovat sopivia 4. luokasta ylöspäin. Ne voi jättää pois nuorempien kanssa harjoittellessa.

TUNTEET-TIIVISTELMÄ

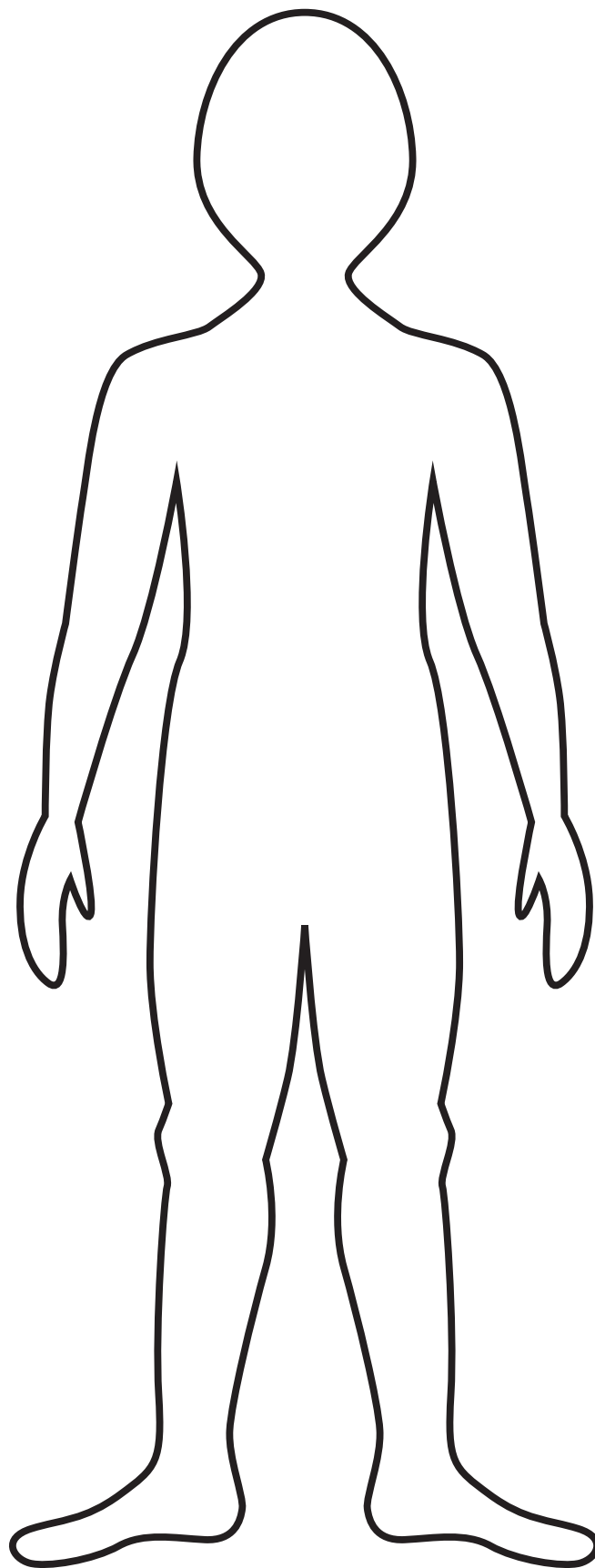


Tunteet

-  Kaikki tunteet ovat tärkeitä ja tarpeellisia.
-  Tunteet voivat kestää sekunteja tai useita minuutteja. Mikään tunne ei kestä loputtomasti. Tunteet tulevat ja menevät.
-  Tunteet ovat kuin aaltoja. Ne nousevat ylös ja laskevat alas. Päivän aikana on monia eri tunteita.
-  Tunteet vaikuttavat meissä eri voimakkuudella. Jonkun tunteet leimahtavat nopeasti nolasta kymppiin. Toisella tunteet vaihtuvat hitaammin. Tunteen voimakkuutta voi mitata tunnelämpömittarilla.
-  Kaikki tunteet tuntuvat kehossa. Huomaamme kehossa helpoiten voimakkaat tunteet.
-  Lapsi tarvitsee tunteiden säätelyyn usein aikuisen apua.
-  Tunteisiin voi vaikuttaa tunnistamalla tunteen ja valitsemalla, miten toimii.

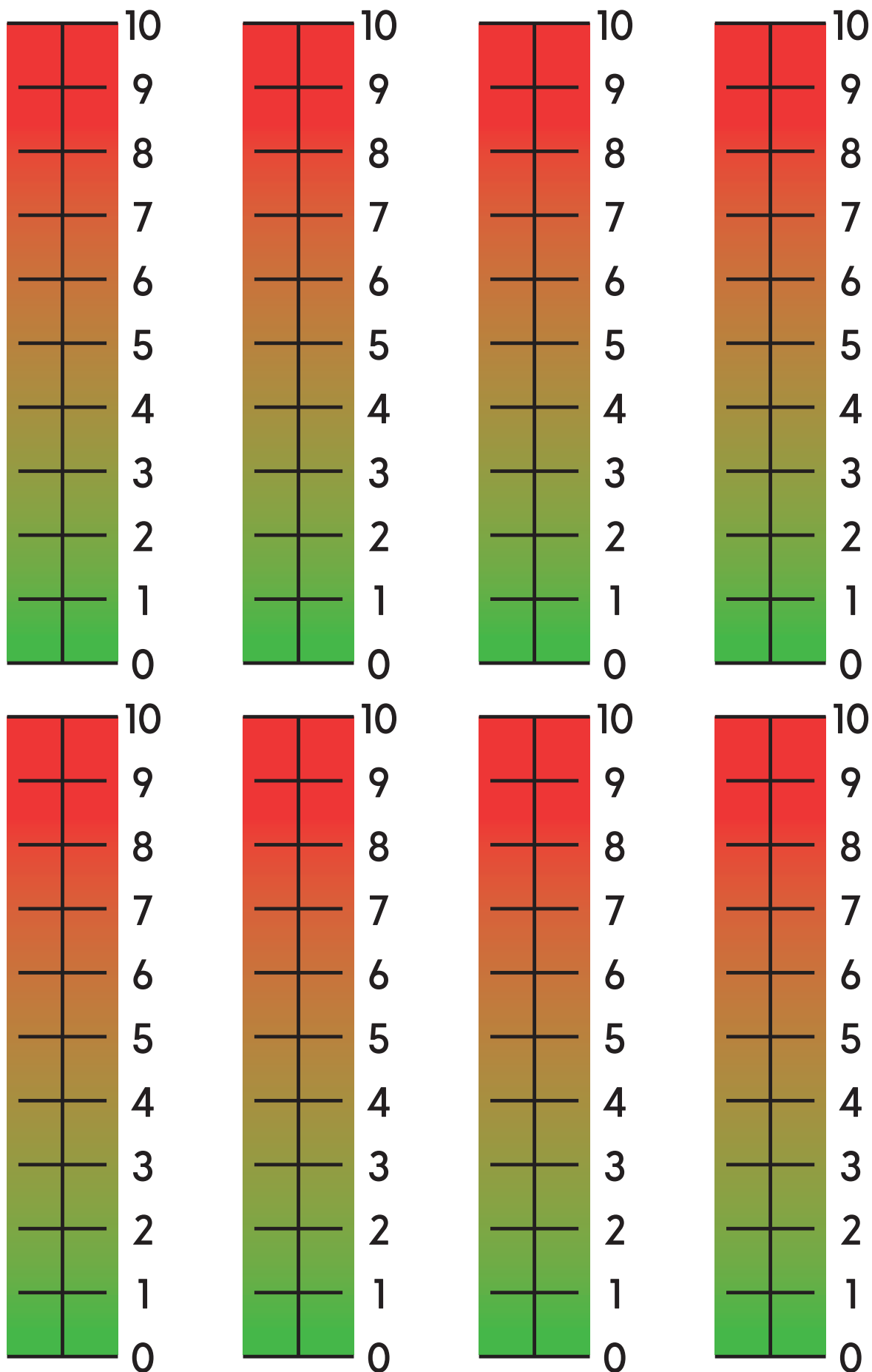
PIIRRÄ SE KARTALLE!

Missä tunne tuntuu? Minkä värinen se on?



Tunne: _____

TUNNELÄMPÖMITTARI



VIHATULIVUORI

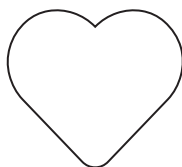
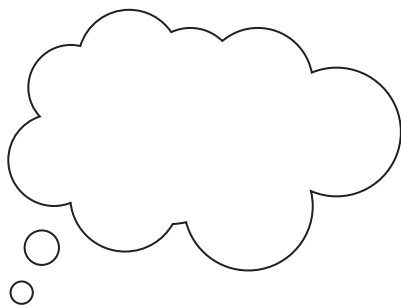
10 raivon vallassa

-
- 9 hyvin vihainen
8
7 suuttunut
6 kiukkuinen
5
4 ärsyyntynyt
3
2 rauhallinen
1 rento
0


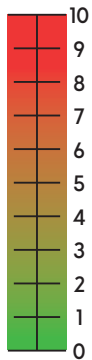
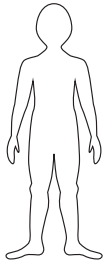
Mitä ajatuksia?

Miltä tuntuu kehossa?

Mitä teet?

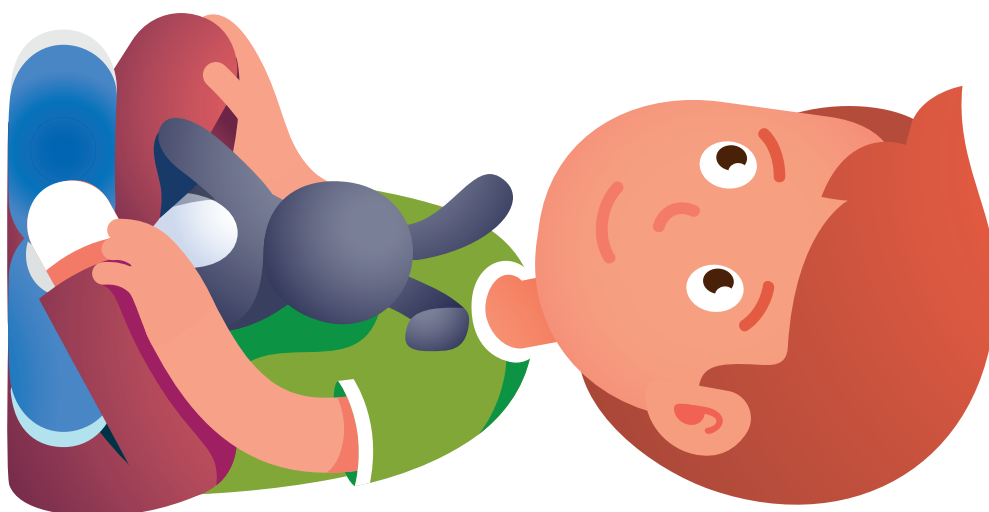


TUNNEPÄIVÄKIRJA

	Mikä tunne?	Mikä tunne?	Mikä tunne?
<p>Missä tilanteessa tunne tuli?</p> 			
<p>Miten voimakas tunne on asteikolla 0–10?</p> 			
<p>Missä kohdissa kehoa tunne tuntuu? Minkä värinen tunne on?</p> 			







KEPPINUKET











AJATUKSET- JA KÄYTTÄYTYMINEN-TIIVISTELMÄT

Ajatukset

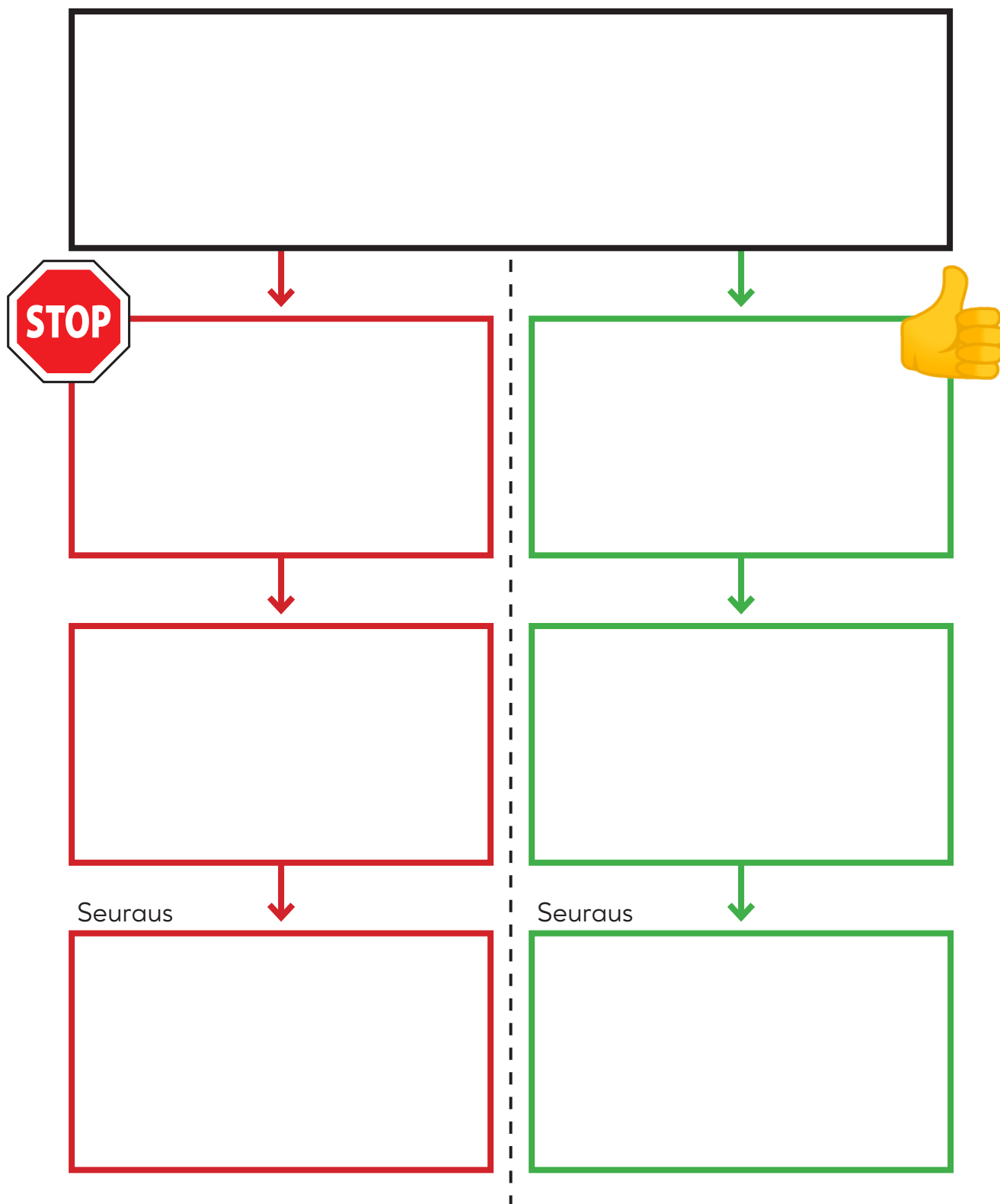
-  Mielessämme on päivän aikana valtava määrä ajatuksia.
-  Ajatukset ovat kuin saippuakuplia – niitä tulee ja menee.
-  Osa ajatuksista on meille hyödyllisiä, osa ei ole. Ajatukset voi jakaa auttaviin vihreisiin ja lannistaviin punaisiin ajatuksiin.
-  On hyvä pohtia, onko ajatus totta. Ongelmatilanteissa on usein monta erilaista ratkaisuvaihtoehtoa, ja tarkkaan harkitsemalla niistä voi oppia valitsemaan parhaan.
-  Ajatusten avulla voi auttaa itseään onnistumaan.
-  Vaikeassa tilanteessa voi miettiä, mitä maailman ihanin ystävä sanoisi sinulle.

Käyttäytyminen

-  Käyttäytyminen on kaikkea, mitä teemme.
-  Joskus tunteet ja ajatukset ohjaavat käyttäytymään tavalla, joka ei ole järkevä.
-  Oman käyttäytymisen voi valita. Voit valita punaisen tai vihreän tien käyttäytymistä.
-  Punainen tie tarkoittaa käyttäytymistä, joka ei ole hyväksyttävää.
-  Vihreä tie tarkoittaa käyttäytymistä, joka on sallittua. Vihreän tien kulkemisesta tulee itselle ja muille hyvä mieli.
-  Oman tavoitteen saavuttamiseksi täytyy ottaa monta pientä askelta.

PUNAINEN JA VIHREÄ TIE

Tilanne, tunne, tunteen voimakkuus, ajatus ja käytös



RATKAISUJA ETSIMÄSSÄ



<p>Tulen koulusta kotiin. En saa ovea auki avaimella. Mitä teen?</p>	<p>Toinen lapsi hihkuu, että teki jalkapallossa maalin. Minun mielestäni pallo ei käynyt maalissa. Mitä teen?</p>	<p>Saan syntymäpäivälahjan ja avaan paketin. En tykkää lelusta. Mitä teen?</p>
<p>Istun vessanpöntöllä koulussa ja huomaan, että vessapaperi on lopussa. Mitä teen?</p>	<p>Heitän lumipallon koulun ikkunaan. Ikkuna menee rikki. Mitä teen?</p>	<p>Häviän lautapelin. Minua harmittaa kovasti. Mitä teen?</p>
<p>Kadotan vanhempani isossa kaupassa. Mitä teen?</p>	<p>Välitunnilla tulee riitaa. Tönäisen kaveria. Naapuriluokan opettaja tulee selvittelemään asiaa. Valehtelen, että en tönäissyt kaveria. Mitä minun pitäisi tehdä?</p>	<p>Tulen koulusta kotiin ja huomaan, että puhelin on kadonnut. Mitä minun pitäisi tehdä?</p>
<p>Kaveri lähettää puhelimella ilkeän viestin. Mitä minun pitäisi tehdä?</p>	<p>Kaveri tönäisee minua ruokajonossa. Mitä teen?</p>	<p>Kaadun koulumatkalla. Olen yksin matkassa. Polvesta tulee hirveästi verta. Mitä teen?</p>
<p>Näen sosiaalisessa mediassa kamalan videon. Minua mietityttää näkemäni. Mitä teen?</p>	<p>Kaverit levittävät toisesta lapsesta pilaviestejä sosiaalisessa mediassa. Mitä teen?</p>	<p>Olen kaverin luona. Puhelimestani on akku lopussa, enkä pystykään soittamaan tai laittamaan viestiä vanhemmille. En muista vanhempien puhelinnumeroa ulkoa, eikä kaverillakaan ole numeroita. Mitä teen?</p>

KAIKKI RIIPPUU TULKINNASTA



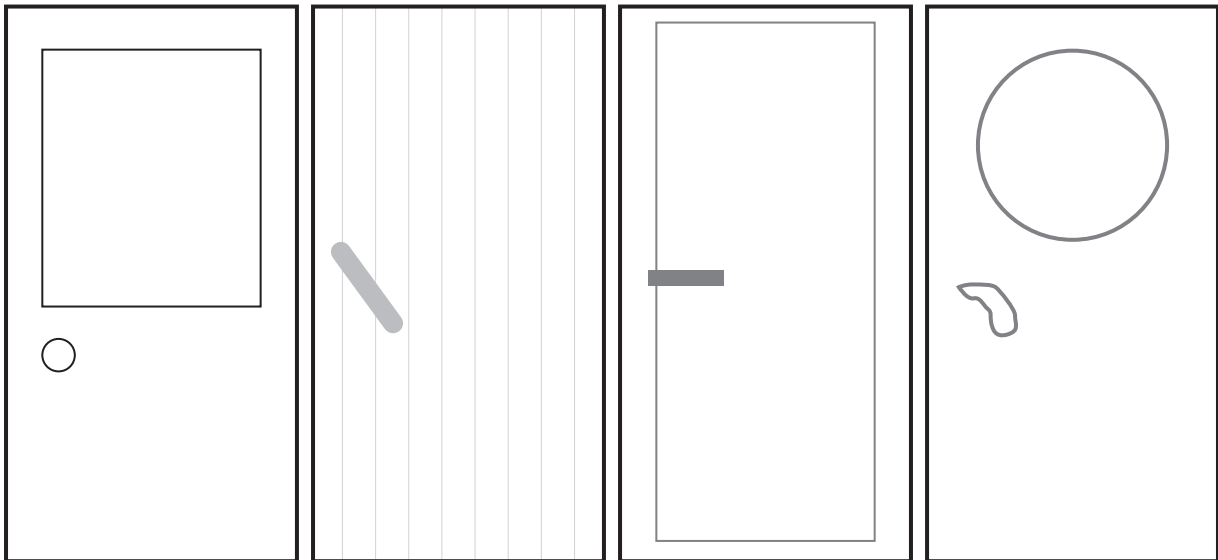
Tilanne	Ajatukset	Tunteet	Käyttäytyminen
Jotakin tapahtuu	Tulkitsemme tilanteen	Tuntemme jotakin tulkintamme pohjalta	Toimimme reagoimalla tunteeseen

MINKÄ OVEN SINÄ VALITSET?



Ongelmani:

Ratkaisuvaihtoehdot:



Valitun vaihtoehdon vaiheet:

PIENIN ASKELIN KOHTI TAVOITETTA



Tavoitteeni:

Askel:



Askel:



Askel:



Askel:






KOLME KORIA



Iloitsen kaverin onnistumisesta.	Nukuin huonosti. Olen väsynyt.	Lyön kaveria.
Entä jos en osakaan kokeessa?	En uskalla pyytää kaveria ulos.	En kestä enää tätä jännitystä!
En halua kertoa asiaa opettajalle.	Kiitän keittäjää.	Tuntuu kuin olisi perhosia vatsassa.
Onneksi minulla on tällainen ystävä.	Olen hyvä matikassa.	En pysty keskittymään.
Pyydän anteeksi.	Puhuvatkohan nuo minusta?	Punastun, kun on minun vuoroni vastata.
Opettaja kehuu minua. Meinaan haljeta ylpeydestä!	Heitän pallon.	Näen kavereiden kuiskivan pihalla. Minusta tuntuu ikävältä.

VIREYSTILA-TIIVISTELMÄ JA VIREYSTILAMITTARI

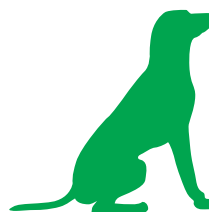
Vireystila

-  Vireys tarkoittaa sitä, millainen olo meillä on. Joskus tuntuu väsyneeltä, joskus ylienergiseeltä. Joskus olo on juuri sopivan tuntuinen.
-  Vireystila vaihtelee päivän aikana. Siihen vaikuttavat esimerkiksi uni, ravinto, aktiivisuus ja mieliala.
-  Lapset voivat tutkia vireystilaa kolmen eläinhahmon avulla. Omaa vireystilaa voi hahmottaa käyttäen apuna kilpikonnaa, oppiva koira ja villikissaa.
- Vireystilaa voi säädellä. Mieti ja keksi omat parhaat keinosi.

Ylivireinen olo



Sopivan virkeä olo



Alivireinen olo



”Minä olen Malti.
Minä olen Sinni.
Yhdessä me olemme
#malttiasinni.
Tervetuloa tiimiin!”

DIPLOMI

on osallistunut Maltin ja Sinnin
taito-ohjelman opetukseen ja harjoituksiin.
Taito-ohjelman tavoitteena on
oppia itsesäätelyä tunteiden, ajatusten
ja käyttäytymisen taitoharjoittelulla.

Paikka ja päivä

Opettaja

MALTTI

Malti

SINNI

Sinni



MALTIN JA SINNIN LOPPUKIRJE



Taitolan koulun pihalla
apinalinnassa

Hei, sinä upea lapsi siellä!

Tätä kirjoittaessa meillä on innostunut olo! Kiitos, että olet ollut mukana meidän omassa Maltin ja Sinnin taito-ohjelmassa. Muistatko vielä, miten tunnelämpömittaria käytetään? Entä muistatko, mikä on vihreä ja punainen tie? Muistatko, mitä keinoja voi käyttää tunteiden säätelyyn?

Olet harjoitellut tosi ahkerasti! Meillä on sinulle vielä yksi yllätys: teimme sinulle ja kavereillesi Maltin ja Sinnin taitopelin. Toivomme hauskoja yhteisiä pelihetkiä teille!

Lisäksi meistä olisi mahtavaa, että järjestäisitte oikein hienot juhlat teidän luokkanne kanssa. Ottakaa paljon valokuvia ja pitäkää hauskaa! Jos haluatte, että mekin näemme teidän juhlat, tägätkää someen #malttijasinni. Emme malta odottaa, että näemme teidät siellä!

Vielä viimeinen juttu meinasi unohtua! Olet ansainnut diplomin harjoittelusta. Kerro opelle, että hän voi tulostaa sen meidän kotisivuilta sinulle.

Nyt meillä on hieman haikea mieli! Sinä olet siellä ja me olemme täällä. Kiitos, että saimme tutustua. Heilutetaan toisillemme, jos joskus näemme jossain päin Suomea!

Onnellisena kaikesta

MALTTI JA SINNI

P.S.

”Lupaa, että muistat aina: olet rohkeampi kuin uskot, vahvempi miltä vaikutat ja viisaampi kuin tiedätkään.”

– Risto Reipas Nalle Puhille (A. A. Milne)

MALTIN JA SINNIN TAITOPELI

Nimeä
yksi tunne,
jonka tunnistit
tänään.

Mitä voisit
sanoa itsellesi,
kun onnistut?

Keksi kolme
tapaa, joilla voit
rauhottaa itseäsi.

Näytä tai piirrä,
miltä näyttävät
iloiset kasvot.

Kerro kolme
hyvää asiaa
tästä päivästä.

Näytä tai piirrä,
miltä näyttävät
surulliset kasvot.

Mistä
tulet
iloiseksi?

Näytä tai piirrä,
miltä näyttävät
hämmästyneet
kasvot.

MALTIN JA SINNIN TAITOPELI

Näytä tai piirrä,
miltä näyttävät
vihaiset kasvot.

Missä
kohtaa kehoa
tuntuu ilo?

Mikä sinua
rentouttaa?
Kerro kolme asiaa.

Missä
kohtaa kehoa
tuntuu suru?

Mitä olet
oppinut näillä
Maltti ja
Sinni -tunneilla?

Missä
kohtaa kehoa
tuntuu kiukku?

Jos ilo
olisi väri,
mikä väri se olisi?

Missä
kohtaa kehoa
tuntuu pelko?

MALTIN JA SINNIN TAITOPELI

Mitä voi tehdä,
kun jännittää
oikein kovasti?

Jos viha
olisi väri,
mikä väri se olisi?

Mistä
tulet
onnelliseksi?

Jos pelko
olisi väri,
mikä väri se olisi?

Mikä
pelottaa
sinua?

Mitä tunteita
olet tuntenut
tänään?

Jos suru
olisi väri,
mikä väri se olisi?

Mistä huomaa,
että joku
on vihainen?

MALTIN JA SINNIN TAITOPELI

Mistä huomaa,
että joku
on iloinen?

Mistä
tulet
vihaiseksi?

Mistä huomaa,
että joku
pelkää?

Mistä
asioista olet
ylpeä itsessäsi?

Mistä huomaa,
että joku
on surullinen?

Kun olet
kiukkuinen, miten
toivot, että aikuinen
auttaa sinua?

Mikä
saa sinut
innostumaan?

Kerro
yksi asia,
jossa onnistuit
tänään.

MALTIN JA SINNIN TAITOPELI

Mikä
sinua
hämmästyttää?

Mitkä asiat
kuormittavat
sinua?

Mitä tunteita olet
huomannut tänään
aikuisilla?

Kuka voi
auttaa sinua
silloin, kun
on hankalaa?

Mistä olet
kiitollinen?
Kerro kolme asiaa.

Mikä
ärsyttää
sinua?

Mikä on
naurattanut
sinua viime aikoina
oikein kovasti?

Kenelle voit puhua,
soittaa tai laittaa
viestiä, kun sinulla on
paha mieli?

MALTIN JA SINNIN TAITOPELI

Mikä sinua on
harmittanut viime
aikoina?

Mitä tunnetta
tunsit aamulla,
kun heräsit?

Kerro kolme
asiaa, jotka
tiedät tunteista.

Mitä
tunteita tunsit
viikonloppuna?

Mitä voi tehdä silloin,
kun on niin vihainen,
että haluaisi lyödä?

Muistatko,
mitä olivat punaiset
ajatukset? Kerro yksi
punainen ajatus.

Milloin
olet ollut
yksinäinen?

Muistatko,
mitä ovat vihreät
ajatukset? Kerro yksi
vihreä ajatus.

MALTIN JA SINNIN TAITOPELI

Miten voit kannustaa kaveria vaikealla hetkellä?

Mikä teidän luokassanne on vihreää käyttäytymistä?

Mitä haittaa voi olla siitä, jos toimii miettimättä?

Miten voit rohkaista ja kannustaa itseäsi silloin, kun jännittää?

Minkä tekeminen tuottaa sinulle hyvää mieltä?

Mikä sarjakuvahahmo tai satuhahmo on mielestäsi esimerkki rohkeasta tyypistä?

Mikä teidän luokassanne on punaista käyttäytymistä?

Jos kymppi olisi paras olo ja nolla huonoin, niin mikä numero kuvaisi sinun oloasi nyt?

Peliä pelataan 2-3 hengen ryhmissä. Heitä noppaa vuorollasi ja kulje nopan silmäluvun osoittama askelmäärä. Nosta kortti pakasta ja lue se ääneen. Vastaa kysymykseen.

Jos et tiedä vastausta, voit pyytää kaverialta apua. Itsesäätelyn kysymyksissä kaverin apu ja tuki on aina sallittua.

Jos joudut vihreään ruutuun, saat astua kaksi askelta eteenpäin. Jos osut punaiseen ruutuun, sinun täytyy palata taaksepäin yksi askel. Ensimmäisenä maaliin päässyt pelaaja voittaa pelin. Tässä pelissä tärkeintä ei kuitenkaan ole voitto vaan maltilla ja sinnillä eteneminen itsesäätelytaitojen tiellä!



JES, VALTISIT VIHREÄN TIEN! HYPPÄÄ KAKSI ASKELTA ETEENPÄIN.



JES, VALTISIT VIHREÄN TIEN! HYPPÄÄ KAKSI ASKELTA ETEENPÄIN.



UPS, AJAUPUIT PUNAISELLE TIELLE. PALAA ASKEL TAAKSEPÄIN.



LÄHTÖ



UPS, AJAUPUIT PUNAISELLE TIELLE. PALAA ASKEL TAAKSEPÄIN.



JES, VALTISIT VIHREÄN TIEN! HYPPÄÄ KAKSI ASKELTA ETEENPÄIN.



JES, VALTISIT VIHREÄN TIEN! HYPPÄÄ KAKSI ASKELTA ETEENPÄIN.



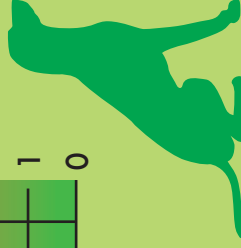
JES, VALTISIT VIHREÄN TIEN! HYPPÄÄ KAKSI ASKELTA ETEENPÄIN.



UPS, AJAUPUIT PUNAISELLE TIELLE. PALAA ASKEL TAAKSEPÄIN.



UPS, AJAUPUIT PUNAISELLE TIELLE. PALAA ASKEL TAAKSEPÄIN.



MAALI

Peliä pelataan 2-3 hengen ryhmissä. Heitä noppaa vuorollasi ja kulje nopan silmäluvun osoittama askelmäärä. Nosta kortti pakasta ja lue se ääneen. Vastaa kysymykseen. Jos et tiedä vastausta, voit pyytää kaverilta apua. Itsesäätelyn kysymyksissä kaverin apu ja tuki on aina sallittua.

Jos joudut vihreään ruutuun, saat astua kaksi askelta eteenpäin. Jos osut punaiseen ruutuun, sinun täytyy palata taaksepäin yksi askel. Ensimmäisenä maaliin päässyt pelaaja voittaa pelin. Tässä pelissä tärkeintä ei kuitenkaan ole voitto vaan maltilla ja sinnillä eteneminen itsesäätelytaitojen tiellä!

JES, VALITSIT VIHREÄN TIEN!
HYPPÄÄ KAKSI ASKELTA ETEENPÄIN.



JES, VALITSIT VIHREÄN TIEN!
HYPPÄÄ KAKSI ASKELTA ETEENPÄIN.



UPS, AJAUDUIT PUNAISELLE TIELLE.
PALAA ASKEL TAAKSEPÄIN.



UPS, AJAUDUIT PUNAISELLE TIELLE.
PALAA ASKEL TAAKSEPÄIN.



JES, VALITSIT VIHREÄN TIEN!
HYPPÄÄ KAKSI ASKELTA ETEENPÄIN.



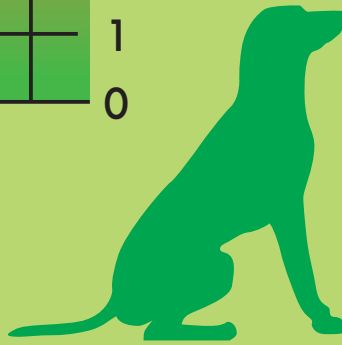
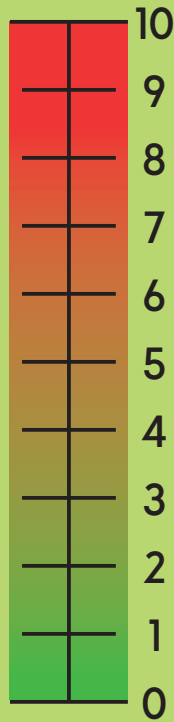
LÄHTÖ





UPS, AJAUDUIT
PUNAISALLE
TIELLE.
PALAA ASKEL
TAAKSEPÄIN.

JES, VALITSIT
VIHREÄN TIEN!
HYPPÄÄ KAKSI
ASKELTA
ETEENPÄIN.



JES, VALITSIT
VIHREÄN TIEN!
HYPPÄÄ KAKSI
ASKELTA
ETEENPÄIN.



UPS, AJAUDUIT
PUNAISALLE
TIELLE.
PALAA ASKEL
TAAKSEPÄIN.



MAALI