



Viikko 13: Tunemme tunteet kehossamme (huoli)

Lapset oppivat suuntaamaan huomionsa kehoonsa tunnistukseen tunteensa. He oppivat, että aikuisen kanssa puhuminen auttaa, kun olo tuntuu levottomalta.



Viikko 14: Voimakkaat tunteet (turhautuminen)

Lapset oppivat laittamaan kädet vatsansa päälle ja sanomaan ”Rauhoitu” alkaakseen rauhoittaa voimakkaita tunteita. He oppivat, että tehdessään jotain hyvin vaikeaa saattaa turhautua.



Viikko 15: Tunteiden nimeäminen

Lapset oppivat, että tunteiden sanoittaminen auttaa rauhoittumaan. He oppivat, että on hyvä puhua aikuiselle, kun on voimakkaita tunteita.



Viikko 16: Pettymyksen käsittely

Lapset oppivat palleahengityksen voimakkaiden tunteiden rauhoittamiseen. He oppivat, että kun ei saa mitä haluaa, voi tuntea itsensä pettyneeksi.



Viikko 17: Kiukun käsittely

Lapset oppivat, kuinka kehoa rentouttamalla voi rauhoittaa kiukun tunteita. He oppivat, että on ok tuntea itsensä vihaiseksi, mutta ei ole ok vahingoittaa toista suuttuneena.



Viikko 18: Odottaminen

Lapset oppivat, kuinka laskemista voi käyttää rauhoittumiseen odotustilanteissa.