

# Lasten ja nuorten tunnetaitoryhmät (avokurssit)

Ryhmien tavoitteena on lisätä monimenetelmällisesti lapsen tai nuoren tietoisuutta itsestään ja omista tunteistaan sekä tukea tunnetaitojen oppimisessa. Tunnetaitoryhmiin osallistuvia yhdistää samankaltainen kokemus perhettä kohdanneesta vakavasta sairaudesta. Mukaan otetaan 8 kohde-ryhmään kuuluvaa lasta tai nuorta. Ryhmät kokoontuvat Meri-Karinan hyvinvointikeskuksessa Turun Hirvensalossa.

## Ryhmät

### 7–9-vuotiaat lapset, joiden vanhempi sairastaa syöpää

- Viikoittaiset kokoontumiset 8 kertaa Meri-Karinassa torstaisin 19.3.–7.5.2020 klo 17.30–19.00

### 4–6-vuotiaat lapset, joiden sisarus sairastaa syöpää

- Viikoittaiset kokoontumiset 8 kertaa Meri-Karinassa torstaisin 3.9.–22.10.2020 klo 17.30–19.00

### 13–15-vuotiaat nuoret, joiden vanhempi sairastaa syöpää

- Viikoittaiset kokoontumiset 8 kertaa Meri-Karinassa torstaisin 29.10.–17.12.2020 klo 17.30–19.00



## Mitä ryhmissä tehdään?

Tunnetaitoryhmissä lapset harjoittelevat tunteiden tunnistamista, sietämistä, säätelyä, ilmaisemista, käsittelemistä ja omaa voimaantumista. Tavoitteena on, että lapsen itsetunto vahvistuu ja hänen vaikutusmahdollisuutensa omaan oloonsa kehittyvät. Tavoitteena myös on, että lapset uskaltavat ilmaista tunteitaan aikaisempaa rohkeammin ja huomioivat muiden tunteet paremmin. Tunnetaitoryhmästä saa työkaluja siihen, kuinka tunteita voi käsitellä myös sen jälkeen, kun ryhmien tapaamiset ovat ohitse.

Menetelminä käytetään muun muassa satuja, draamaharjoituksia, luovaa tunnetyöskentelyä, hengitysharjoituksia ja kehon kuuntelua, toiminnallisuutta ja liikkeellisyttä, satuhierontaa ja myönteistä kosketusta, keskustelua sekä tilanne- ja pohdintaharjoituksia. Menetelmiä sovelletaan ryhmästä riippuen. Tunnetaitoryhmien tapaamiskertoihin sisältyy aina alkuvirittäytyminen, toimintaosuus, purkukeskustelu ja taitojen linkittäminen arkeen sekä lopettamisosuus.

Ennen ryhmän ensimmäistä kokoontumiskertaa vanhempien kanssa keskustellaan perheen tilanteesta puhelimitse. Jokaisen tapaamiskerran jälkeen vanhemmalle lähetetään sähköpostitse tietoa käsitellyistä teemoista. Tunnetaitoryhmien kokoontumisten puolivälissä vanhemmille järjestetään oma tapaamiskerta, jonka aikana käsitellään sitä, miten vanhempi voi tukea omaa lastaan tunnetaidoissa. Viimeinen kokoontumiskerta järjestetään niin, että toinen vanhemmista tai molemmat vanhemmat ovat mukana.

## Miten ryhmiin haetaan?

Ryhmiin haetaan lomakkeella nimeltä ”hakemus lasten ja nuorten tunnetaitoryhmiin”. Lomake palautetaan osoitteella Meri-Karinan hyvinvointikeskus / kurssitoimisto, Seiskarinkatu 35, 20900 Turku. Hakuaika päättyy kuu-kautta ennen ensimmäistä kokoontumiskertaa. Hakemuslomakkeita on saatavana yhdistyksen verkkosivuilta ([www.lounais-suomensyopayhdistys.fi](http://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi)), Meri-Karinan hyvinvointikeskuksen kurssitoimistosta sekä Tyksin T-sairaalassa sijaitsevalta yhdistyksen infopisteeltä.

### Onko sinulla kysyttävää?

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys  
lapsiperhekoordinaattori,  
lasten tunnetaito-ohjaaja<sup>MM</sup>

**Pia Ilves**

044 451 5655, [pia.ilves@lssy.fi](mailto:pia.ilves@lssy.fi)

[www.lounais-suomensyopayhdistys.fi](http://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi)

