

Lupa tuntea

Pöyhönen, Julia & Livingston, Heidi: Fanni ja levoton tiikeri. Jyväskylä: Kumma, 2020.

Pöyhönen, Julia & Livingston, Heidi: Fanni ja rento laiskiainen. Jyväskylä: Kumma, 2019.

Pöyhönen, Julia & Livingston, Heidi: Fannin tunnetaitokortit. Jyväskylä: Kumma, 2020.

Tuija Siljamäki

Nykyisin puhutaan jo melko paljon tunteista ja tunnetaidoista – ja hyvä niin. Voisi sanoa myös, että vihdoin! Varhaiskasvatuksessa tunnetaitoja on harjoiteltu jo vuosia, ja sitä kautta on tavoitettu myös vanhempia. Uutta ovat tällaiset koko perheelle suunnatut kirjat, joissa on tarinaa ja käytännön vinkkejä pienille sekä psykoedukatiivista tietoa vanhemmille. Fanni-tunnetaitosarjan kuvakirjat ja kortit tutustuttavat lapset tunnetaitoihin ja käytännön tunnesäätelykeinoihin. Se on hienoa, sillä tunnetaidot ovat erittäin tärkeitä mielen hyvinvoinnille ja aina parempi, jos niitä oppisi jo pienestä pitäen. Tunnetaitoihinhan kuuluu tunteen sallimisen lisäksi kyky tunnistaa ja nimetä tunteita itsessä ja muissa sekä säädellä niitä, muun muassa. Sarjan tekijät ovat lasten kehitykseen ja vanhemmuuden tukemiseen erikoistuneita psykologeja.

Fanni-kirjoissa seikkailevat tunteellinen Fanni-norsu, toimelias tiikerinpoika Ralf ja mustajoutsenkaksoiset Lilli ja Lenni, jotka ovat kaksosuudestaan huolimatta aivan erilaisia luonteiltaan. Sarjassa seurataan ystäväysten arjen pulmatilanteita. Miten Ralf saisi rauhoitettua sietämättömän levottoman olonsa? Tätä pohditaan *Fanni ja levoton tiikeri* -kirjassa, jossa opitaan erityisesti rauhoittavaa hengitystekniikkaa. Varsinkin rauhallisen uloshengityksen on huomattu käynnistävän elimistön rauhoittumismekanismit: syke ja verenpaine laskevat ja lihakset rentoutuvat. Kuten kirjassa todetaan, pelkkä käsky rauhoittua ei auta ketään, jos rauhoittumisen keinovalikoima puuttuu. Erityisessä vinkkiosiossa listataan esimerkiksi joka aistille omia kehollisia rauhoittumiskeinoja.

Vanhempia Fanni-kirjojen tarinat johdattavat syvällisen, tutkitun tiedon äärelle: Mitä kehossa ja mielessä tapahtuu, kun on oikein stressaantunut? Mistä tunnistaa lapsen (ja aikuisen) ylikuormituksen? Miten kannattaa toimia noissa tilanteissa? Näihin kysymyksiin vastaa *Fanni ja rento laiskiainen* -kirja, jossa harjoitellaan erityisesti stressin säätelyä ja rentoutumista. Ne ovat

erityisen tärkeitä taitoja tänä päivänä. Tarinassa ystävykset alkavat riidellä raskaan päivän jälkeen. Lapset saavat lopulta apua aikuisilta, ja laiskainen neuvoo rentoutumismenetelmän. Molempien kirjojen lopussa on lisäksi tehtäväosio: erikseen lapsille ja aikuisille.

Kielellisesti kirjat ovat tasokkaita: kieli on huoliteltua ja selkeää, joskaan ei kovin kekseliästä. Kirjat on tarkoitettu 4–7-vuotiaille. Kyllä sen ikäiset osaavat jo arvostaa rikasta kieltä ja sanoilla leikittelyä! Ongelma on tuttu muista vastaavista pedagogisuus edellä rakennetuista tarinoista: tarina ja kieli tuntuvat kaunokirjallisuuteen verrattuna hieman teennäisiltä ja väkinäisiltä. Toivon mukaan tarinat kuitenkin innostaisivat lasta kysymään ja juttelemaan aikuisen kanssa, jolloin aikuinen ja lapsi voivat yhdessä rikastaa tarinaa esimerkiksi nimeämällä, missä ja millaisena eri tunteet tuntuvat kullakin.

Kuvitus on disneymäisen söpö. Lapset varmasti rakastavat näitä tutunoloisia, pehmolelumaisia hahmoja. Värimaailma on harmoninen ja levollinen. Hahmojen ilmeet ja eleet näkyvät selkeästi, joten ne tukevat tarinaa.

Sarjaan kuuluvat myös Fanni-tunnetaitokortit, jotka sisältävät runsaasti erilaisia tunnetaitotehtäviä sekä tietoiskuja. Mukana on kahdeksantoista erilaista tunnetta ja vielä enemmän tunteita kuvaavia vaihtoehtoisia sanoja, kuten ”vihainen” tai ”ärtynyt” eli ”närkästynyt” ja niin edelleen. Tunnesanat ovat avain tunteiden tunnistamiseen ja sanalliseen ilmaisuun. Yksi tärkeä tunne kuitenkin korteista puuttuu: häpeä eli noloistuminen. Se on toki vaikea tunne, mutta yksi tärkeimmistä yleisinhimillisistä tunteista. Lisäksi korteissa on pulmatehtäviä lapsen tai lapsiryhmän kanssa harjoiteltavaksi. Pulmakortissa kuvataan lasten maailmaan liittyvä tilanne, joka toimii keskustelun pohjana: esimerkiksi miten toimia, jos rikkoo kaverin tavarat. Ratkaisua pohditaan yhdessä lapsen kanssa keskustellen.

Fanni-kirjat ja -tunnetaitokortit sopivat mielestäni erittäin hyvin sanataideterapeuttiseen työskentelyyn lasten kanssa ja tarjoavat siihen runsaasti välineitä. Ne sopivat hyvin käytettäväksi pienissä ryhmissä tai kahdenkeskiseen työskentelyyn lapsen kanssa.