

# KIUKUN SÄÄNNÖT

Vihaisena tulee helposti tehtyä kiellettyjä asioita, jotka loukkaavat muita. Siksi on hyvä miettiä etukäteen, mitä vihaisena saa tehdä. Kirjoittakaa teidän perheenne tai ryhmänne **Kiukun säännöt** ja laittakaa ne näkyvälle paikalle. Jokainen sitoutuu noudattamaan Kiukun sääntöjä.

Kiukun sääntöihin voi esimerkiksi kirjoittaa, että

- Kiukkuisena saa karjua kuin leijona, polkea jalkaa, vetäytyä omaan rauhaan ja kertoa muille, että on vihainen.
- Kiukkuisena ei saa satuttaa toista, puhua rumasti ja heittää tai rikkoa tavaroita.

Muistakaa ainakin nämä:

1. Kiukkuinen saa olla! Viha on tärkeä tunne, joka auttaa puolustautumaan ja pitämään kiinni omista oikeuksista.
2. Olet vihaisenakin rakas, tärkeä ja arvokas.
3. Kiukkuisenakaan ei saa satuttaa muita sanoilla tai teoilla.

*Lähde: Fanni ja kiukkuiset kaksoset (Pöyhönen & Livingston 2021)*

## KIUKUN SÄÄNNÖT



**Kotimainen psykologien kehittämä palkittu  
lastensarja tunnekasvatuksen tueksi**

[www.FanniEmotions.com](http://www.FanniEmotions.com)

📷 @fanniemotions