**OMIEN TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN, NIMEÄMINEN JA ILMAISEMINEN**

**HYVÄKSYTTÄVÄLLÄ TAVALLA**

* Keskustellaan tunteista: Tunnemme joka päivä monia tunteita. Miltä juuri nyt tuntuu? Mikä tunteen on aiheuttanut? Mitä muita tunteita päivän mittaan on noussut pintaan? Kaikki tunteet ovat sallittuja ja yhtä oikein…
* Fiilisrinki-leikki (ohjevideo <https://www.youtube.com/watch?v=4166ry8tnqc>)
* … tai muut tunnekuvat keskustelun pohjana
* Laiva on lastattu -leikki erilaisia tunteita herättävillä asioilla
* mikä tekee iloiseksi, surulliseksi, vihaiseksi
* mikä pelottaa, mikä jännittää
* milloin olin rohkea
* mitä/ketä rakastan jne
* Totti ja Tytti -videot:
* Aiheena tunteiden tunnistaminen: Miltä silloin tuntuu? <https://www.youtube.com/watch?v=TjX2sRa2hOY>
* Tunnepussi / tunnenoppa: Nostetaan pussista / heitetään nopalla vuorotellen tunnekuva ja kerrotaan, milloin itsellä on ollut kyseinen tunne ja miten silloin tuli toimittua. Oliko se hyvä tapa toimia, miten tilanteessa olisi voinut toimia toisin jne?
* Lasten tunnemuistokortit (Silloin minua jännitti / suututti / pelotti…) <https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/tulostettavat-materiaalit/tunteiden-tunnistaminen-lapset/tunnetaidot/>
* Tunnenurkat: Kiinnitetään huoneen nurkkiin eri tunteita ilmaisevat kuvat. Aikuinen luettelee tapahtumia, miltä sinusta tuntuu kun…

… on syntymäpäiväsi … äiti tulee hakemaan myöhässä… sinua ei oteta leikkiin… joku auttaa… kaadut… eksyt vanhemmista kaupassa… et saa kaupasta karkkia… joku rikkoo rakennelmasi… jäätelö tippuu maahan… kaveri tulee kylään…olet lähdössä matkalle…

* + Lapset kulkevat nurkkiin tunnetta esittäen tai muuten sovitulla tavalla.
* Mitä tekisi mieli tehdä, kun erilaiset tunteet ottavat vallan? Mikä ääni kuvaisi kutakin tunnetta? Kuvia keskustelun tueksi: <https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Kuvakommunikointi/tunnetaidot_s.pdf>
* Vaikka kaikki tunteet ovat sallittuja, niitä ei voi ilmaista miten vain. Voimme itse päättää, mitä teemme omien tunteidemme kanssa, rähisemmekö, koitammeko rauhoittua, pyydämmekö apua…
* Mistä tunteet tulevat -video (3.33 min.)

<https://www.tunneaalto.me/materiaalia>

* Hedelmäsalaatti-leikki tunnesanoilla: Asetutaan istumaan piiriin niin, että tuoleja on yksi vähemmän kuin osallistujia. Ohjaaja kertoo ja näyttää tunnekorttien avulla, mitä tunteita hedelmäsalaatissa tällä kertaa käytetään. Ohjaaja jakaa jokaiselle osallistujalle tunnekortin niin, että muutamalla osallistujalla on sama tunne. Tuolitta jäänyt menee piirin keskelle ja sanoo jonkun tunteen, ilmaisten sitä kehollaan ja ilmeillään. Kaikki, joille oli jaettu kyseinen tunne, vaihtavat paikkaa ja tuolitta jäänyt menee piirin keskelle kertomaan seuraavan tunteen.
* Taikapallo-leikki: Piirissä kiertää pallo, joka muuttuu matkan varrella erilaisiksi asioiksi, esim. haiseva roskapussi, upea timantti, herkullinen pulla… Taikapalloa käsitellään eläytyen ilmein ja elein siihen, miksi pallo on milloinkin muuttunut. Ohjevideo <https://www.youtube.com/watch?v=hKH49DzSk40>
* Tunnetarinat: Luetaan tarina / satu, lapset esittävät tarinan edetessä siinä esiintyviä tunteita. Esim. Opinnäytetyössä Rossi ja Viima -tunnetaitoja opettelemassa on tarina Kadonnut pehmolelu (sekä muita harjoituksia): <https://www.theseus.fi/handle/10024/149898>
* Väritystehtävä: Mikä väri kuvaa mielestäsi mitäkin tunnetta? Värityskuvana voi olla esim. neljä eri tunnekuvaa / -naamaa. Lapsi saa päättää, millä värillä värittää minkäkin tunteen. Vertaillaan / keskustellaan lopuksi yhdessä, liitettiinkö tunteisiin samoja vai eri värejä. (Kuvat voi leikata ja tehdä niistä lapsen omat tunnekortit.)
* Piirrostehtävä: Mikä saa minut iloiseksi, surulliseksi, vihaiseksi, pelokkaaksi. Asioita voidaan kirjoittaa / piirtää esim. viitotturakkaus.fi-sivuston kuvapohjille (Tunteet taivaalla), tulostettavissa:

<https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/tulostettavat-materiaalit/tunteiden-tunnistaminen-lapset/tunnetaidot/>

* Musiikkimaalaus: Millaisia tunteita erilaiset musiikit herättävät, miten niitä voisi kuvata maalaten?
* Millaisia tunteita mediataide herättää? <https://mediataidekasvattaa.fi/oppimateriaalit/milta-tuntuu/>
* Askartelu: Leikataan lehdistä erilaisia tunteita herättäviä asioita: Mistä tulee hyvälle mielelle / surulliseksi, mikä pelottaa / inhottaa jne. Liimataan kollaaseiksi.
* Emoji-tunnelautapelejä:

<https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/tulostettavat-materiaalit/tunteiden-tunnistaminen-lapset/tunnetaidot/>