

9. LUOKKA

Tunnetaidot

Tehtävien tarkoituksena on vahvistaa tunteiden tunnistamiseen liittyviä taitoja.

Välineet: Välineet videoiden katsomista ja Turvapaikka -harjoitteen kuuntelua varten sekä paperia ja kynät jokaiselle oppilaalle.

Turvapaikkaharjoitteen ohjeistus ja äänite löytyy linkistä [Turvapaikkaharjoitus - Mielenterveystalo.fi](https://www.turvapaikka.fi/mielenterveystalo). Harjoite voidaan myös lukea oppilaille. Äänite tekstinä löytyy sivulta 3.

TAUSTATIETOA OPETTAJALLE

Tunnetaitojen harjoittelu alkaa siitä, että ihminen pyrkii mahdollisimman rehellisesti ja objektiivisesti tunnistamaan omia kokemuksiaan. On mietittävä, mitä tunteita ja toimintoja joissakin tilanteissa on tuntenut, ja miten ne vaikuttivat. Itsetuntemuksen tietoinen kehittäminen merkitsee omien tunteiden tunnistamisen, nimeämisen, arvioinnin ja säätelyn hallintaa. Tunteet menevät päällekkäin toistensa kanssa, vilahtavat ohi tai viipyvät. Harjoittelemista siis riittää, eikä valmiiksi tule koskaan.

Aloitutus: MISTÄ TUNTEET TULEVAT?

Johdannoksi aiheeseen oppilaille luetaan alla oleva teksti:

Omien tunteiden pohdinta on tunnetaitojen kehittämisen perusta: On mietittävä, mitä tunteita ja toimintoja joissakin tilanteissa on tuntenut ja miten ne vaikuttivat.

Nuoruus on voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa. Murrosiän kasvu, kehitys ja hormonaalisen muutokset vaikuttavat myös mieleen. Tunne-elämän kehittyminen ei etene suoraviivaisesti, vaan se kulkee kaksi askelta eteenpäin ja yhden taaksepäin. Usein voi olla vaikea ymmärtää ja sietää omia tunteitaan.

Katsotaan yhdessä [Mistä tunteet tulee?](#) (kesto 1:31 min) -video. Videon katsomisen jälkeen voidaan keskustella siitä, millaisia ajatuksia video herätti.

Työskentely: TUNTEET JA TILANTEET

Oppilaille jaetaan paperit. Opettaja luettelee alempana sivulla olevasta Erilaisia paikkoja -listasta yhden paikan kerrallaan. Oppilaat kirjoittavat paperille paikan sekä siihen liittämänsä tunteen. Jokaisen paikan ja siihen liittyvän tunteen pohtimiseen käytetään aikaa noin 2 minuuttia.

Kirjoittamisen lisäksi tunteita voi ilmaista myös piirtämällä paikkaan liittyviä kuvioita ja symboleita. Tunnetta pohtiessa kannattaa miettiä myös sitä, mikä asia tai asiat paikkaan liittyvän tunteen herättää.

ERILAISIA PAIKKOJA -lista

Millaisia tunteita liittyy

- omaan huoneeseen
- kouluun
- mummolaan (jos jollakulla ei ole mummolaa, voi käyttää muuta paikkaa, missä on läheisiä aikuisia)
- niihin nettiyhteisöihin, joita käyttää
- lentokenttään (jos ei ole käynyt lentokentällä niin laivaterminaaliin tai rautatieasemaan)
- kauppakeskukseen
- kesämökkiin, asuntovaunuun tai vastaavaan kesäpaikkaan
- nuorisotilaan

Keskustelukysymyksiä

- Oliko kaikkiin paikkoihin helppo liittää jokin tunne?
- Mikä vaikutti siihen, millaisen tunteen paikkaan liitti?

Lopetus: TURVAPAIKKA

Lopuksi tehdään Turvapaikkaharjoitus. Oppilaita ohjataan mielikuvaharjoitteen keinoin kuvittelemaan itselleen mieluinen ja turvallinen paikka, johon voi hakeutua mielessään aina silloin, kun olo tuntuu vaikealta. Harjoitteen avulla oppii rauhoittamaan mieltä myös niissä tilanteissa, joissa pelkää menettävänsä itsehillintänsä.

Turvapaikkaharjoitteen ohjeistus ja äänite löytyy linkistä [Turvapaikkaharjoitus - Mielenterveystalo.fi](https://www.jamsa.fi/ajankoisaika/turvapaikkaharjoitus-mielenterveystalo-fi) (kesto 2:29). Harjoite voidaan myös lukea oppilaille. Äänite tekstinä löytyy sivulta 3.

Lähteet [Nuortennetti - MLL](#), [Aggression omahoito-ohjelma - Mielenterveystalo.fi](#)
ja [Poikien puhelin - Mistä tunteet tulee? -video](#)



Turvapaikkaharjoitus

Tässä harjoituksessa kuvitellaan itselle mieluinen ja turvallinen paikka. Turvapaikkaan voit hakeutua ajatuksissasi aina silloin, kun olo tuntuu vaikealta. Turvapaikkaa kannattaa kuvitella myös silloin, kun olo on parempi. Siten mielikuvan aktivoiminen aivoissa on tarpeen tullen helpompaa.

Mitä yksityiskohtaisemmin pystyt kuvittelemaan turvapaikan, sen parempi. Näin aivosi oppivat yhdistämään turvapaikan turvallisuuden ja rauhan tunteeseen.

Halutessasi voit kuunnella harjoituksen ensin läpi. Nyt aloitamme harjoituksen.

Kuvittele mielessäsi turvapaikka. Se voi olla jokin todellinen fyysinen paikka, jossa olet käynyt, tai sitten voit kuvitella mielessäsi haluamasi turvapaikan. Sulje silmäsi.

Anna kuvan turvapaikasta tulla mieleesi. Pidä kuvaa mielessäsi sanojen tai ajatusten sijasta. Ajattele turvapaikkasi yksityiskohtia, ja kuvaile niitä itsellesi.

Miltä turvapaikassasi näyttää?

Millaisia valoja ja värejä siellä on?

Miltä turvapaikassa tuoksuu?

Onko siellä lämmintä vai viileää?

Oletko turvapaikassa yksin vai jonkun kanssa?

Kuuluuko turvapaikassa jonkinlaista rauhoittavaa ääntä?

Käytä kaikkia aistejasi turvapaikan kuvailuun mielessäsi.

Nauti turvapaikan tuomasta rentouttavasta olostasi.

Avaa silmäsi.

Harjoitus on päättynyt.