

7. LUOKKA

Tunnetaidot

Tehtävien tarkoituksena on vahvistaa oppilaiden tunteiden tunnistamistaitoja.

Välineet: Alias-tunnesanat tulostettuina ja leikattuina sivulta 2, kyniä ja värikyniä sekä ”Missä tunteet tuntuvat?” -moniste jokaiselle oppilaalle tulostettuna sivulta 3.

Aloitutus: FIILISMITTARI

Kartoittakaa tunnin aluksi luokan fiiliksiä. Luokan halki kulkee kuvitteellinen jana, jonka toisessa päässä fiilis on ”Aivan kamala” ja toisessa päässä ”Aivan mahtava”. Oppilaita pyydetään ottamaan janalta itselle sopivalta tuntuva paikka. Tarkastelkaa yhdessä, millä mielin porukka on saapunut tunnille. Oppilailta voidaan halutessa myös kysyä syitä sille, miksi oppilaat ovat asettuneet valitsemaansa kohtaan janalla, ja mitkä asiat omaan fiilikseen tällä hetkellä vaikuttavat. Jokainen saa kertoa vapaasti sen verran kuin haluaa.

Työskentely: TUNNEALIAS ja MISSÄ TUNTEET TUNTUVAT

TUNNEALIAS

Luokka jaetaan neljään tai viiteen ryhmään. Jokaisesta ryhmästä yksi oppilas selittää vuorollaan koko luokalle yhden tunnesanan Alias-pelin tapaan käyttämättä lapussa olevaa sanaa. Kisataan siitä, mikä joukkueista tunnistaa eniten tunnesanoja.

MISSÄ TUNTEET TUNTUVAT?

Oppilaille jaetaan Missä tunne tuntuu? -moniste sivulta 4. Tehtävä alustetaan kertomalla tunteiden vaikuttavan kehoomme ja tuntuvan eri kohdissa kehoamme. Esimerkiksi jännittyneisyys voi tuntua mahakipuna tai käsien tärinänä. Onnellisuus taas voi tuntua ja näkyä hymynä poskipäillä. Oppilaiden tehtävänä on merkitä monisteeseen joko värittämällä tai kirjoittamalla, missä kohtaa kehoa heillä seuraavat tunteet tuntuvat ja näkyvät. Tunteen voi värittää mielestään sille sopivalla värillä.

Lopetus: POHDITTAVAKSI

Lopuksi pohditaan yhdessä seuraavia asioita:

- Mihin kehonosaan tuli eniten väriä tai tunnesanoja kirjoitettuna?
- Kummat tunteet ovat voimakkaampia, positiiviset vai negatiiviset. Miksi?
- Mitä asioita tekemällä voi helpottaa omaa pahaa oloaan (esim. ärtymystä tai kiukkua)?
- Onko olemassa kiellettyjä tunteita?

HUOMIO Oppilaille on hyvä painottaa, että mikään tunne ei ole väärä – sen sijaan ihmisten kokemukset eri tilanteista voivat vaihdella. Mikään tunne ei myöskään kestä ikuisesti, ellei siihen itse jää kiinni. Siksi jokaisen olisi tärkeää keksiä omat rakentavat huonojen fiilisten purkukeinonsa. Yhtä tärkeää on myös löytää itsellensä kavereiden lisäksi yksi aikuinen, jolle voi turvallisesti kertoa omista ajatuksistaan ja tunteistaan. Kaikkea ei tarvitse ratkaista yksin.

Lähteet ja kuva [Kuka huomaa mut? -hanke](#) - Ensijaturvakotienliitto.

	ILOINEN	VIHAINEN	STRESSAANTUNUT
	JÄNNITTYNYT	KIITOLLINEN	INNOSTUNUT
	SURULLINEN	KAUHISTUNUT	ÄRSYYNTYNYT
	ROHKEA	KATEELLINEN	HÄPEISSÄÄN
	PETTYNYT	NOLOSTUNUT	HÄMMÄSTYNYT
	AHDISTUNUT	IHASTUNUT	PELOISSAAN
	LUOTTAVAINEN	KIINNOSTUNUT	HELPOTTUNUT

MISSÄ TUNTEET TUNTUVAT?

Mieti, missä kohtaa kehoasi alla luetellut tunteet tuntuvat. Merkitse ne kuvaan sopivaksi katsomaasi kohtaan kirjoittamalla tunteen nimi ja/tai värittämällä tunteet eri värein.

ILO

JÄNNITYS

PELKO

SURU

INNOSTUS

HELPOTTUNEISUUS

IHASTUS

