

# Nimien ja tunteiden piiri



101

## Tunteiden nimeäminen, tunnistaminen ja ilmaiseminen

### Tehtävä:

Opetellaan kaikkien ryhmäläisten nimet sekä palautetaan mieleen erilaisia tunnesanoja

### Tila:

Luokkahuone tai muu tila, tuolit aseteltu rinkiin tai osallistujat istuvat ringissä lattialla.

### Tarvikkeet:

Tunnesanat-moniste.

### Aika:

10 minuuttia.

### Ohjeet

Osallistujat istuvat piirissä niin, että kaikki näkevät toisensa. Ensimmäinen sanoo oman nimensä ja oman etunimensä ensimmäisellä kirjaimella alkavan tunteen, esimerkiksi lina Iloinen. Hänen vierustoverinsa sanoo ensin linan nimen ja siihen liittyvän tunnesanan ja sitten oman nimensä ja sen ensimmäisellä kirjaimella alkavan tunteen, esimerkiksi lina Iloinen, Olli Onnellinen.

Käydään koko kierros läpi siten, että viimeinen sanoo kaikkien nimet ja tunnesanat. Nimet ja tunnesanat voidaan myös luetella yhteen ääneen, jos osallistujien on vaikea muistaa kaikkia. Tarvittaessa ringissä voi kuljettaa tunnesanojen listaa, jos jonkun on vaikea keksiä omalla nimikirjaimellaan alkava tunne.

### Avainsanat:

- Tunteiden nimeäminen
- Tutustuminen
- Ryhmäytyminen



# Nimien ja tunteiden piiri

101

## Taustaa

### Tunteiden nimeäminen

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu on tärkeä osa tukioppilaiden koulutusta. Tukioppilaiden ei tarvitse olla nuoria, joilla jo valmiiksi oletetaan olevan taitoa ja kykyä toisen kohtaamiseen, kuuntelemiseen ja tukemiseen. Tukioppilastoiminta on vapaaehtoistyötä koulussa. Sen aikana myös nuoren omia tunne- ja vuorovaikutustaitoja on mahdollista kehittää. Tärkeintä on myönteinen asenne muita oppilaita kohtaan ja halu levittää hyvää koulussa.

Tunnetaitoja käsiteltäessä tukioppilaille on hyvä muistuttaa, että tunteet eivät muodosta persoonallisuuden osa-aluetta, vaan ihminen elää, kokee ja havaitsee tunteiden kautta. Tunteet eivät ole tunnekuuhuissa vellomista ja paineiden purkua varten, vaan elämää ylläpitäviä viestejä siitä, mikä on todella tärkeää tai vähemmän tärkeää.

Nimeäminen antaa tunteille sisällön ja merkityksen: Mikä on tämän tunteen merkitys? Mikä tunne on kysymyksessä? Merkityksen antaminen antaa lähtökohdan sille, mitä tunteelle voisi tehdä ja miten sitä tulisi käsitellä. Nimeämällä voi myös esimerkiksi erottaa vihan, syyllisyyden ja loukkaantumisen toisistaan.

Tunteet ovat henkilökohtaisia. Sama tilanne herättää toisessa ihmisessä aivan erilaisen tunnekokemuksen kuin toisessa. Tunteet ovat useimmiten myös hyvin kehollisia. Pelko tuntuu mahassa, ilo sydämessä. Jännitys salpaa hengitystä, vihastus saa posket punoittamaan ja suru tärisyttää koko kehoa.

### Kerro osallistujille

- Tunteiden nimeäminen on tärkeää sekä oman että toisen tunteiden tunnistamisen helpottamiseksi. Nimeäminen antaa tunteille sisällön ja merkityksen.
- Tunteet ovat henkilökohtaisia. Sama tilanne voi eri ihmisissä herättää erilaisia tunnekokemuksia.

### Lähteet:

Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. WSOY.  
Saarinen, M. 2002. Tunne älysi, älyä tuntevasi. WSOY.



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITTO

# Tunnesanoja

---

- Ahkera
- Alto
- Alakuloinen
- Apea
- Arka
- Arvoton
- Aurinkoinen
- Autio
- Autuas
- Auvoisa
- Elinvoimainen
- Eloisa
- Empaattinen
- Empivä
- Energinen
- Epäilevä
- Epäluuloinen
- Epäselvä
- Epätoivoinen
- Epäuskoinen
- Epävarma
- Haikea
- Haltioitunut
- Hapan
- Harmistunut
- Harras
- Hauska
- Hermostunut
- Hilpeä
- Huolestunut
- Hurmioitunut
- Hyvillä mielin
- Hyväksyvä
- Hyväntuulinen
- Ihmettelevä
- Ikävä
- Ikävöivä
- Ilahtunut
- Ilmava
- Iloinen
- Ilomielinen
- Iloton
- Inhoava
- Innoissaan
- Innostunut
- Juhlallinen
- Juro
- Järkyttynyt
- Kaamea
- Kammottava
- Katuva
- Kauhistunut
- Kiitollinen
- Kireä
- Kiukkuinen
- Kummasteleva
- Kurja
- Kyllästynyt
- Kärsimätön
- Leikkisä
- Levollinen
- Levoton
- Lohdullinen
- Lohduton
- Loistava
- Loukattu
- Loukkaantunut

# Tunnesanoja

- Luja
- Luottava
- Luottavainen
- Lupsakas
- Läheinen
- Lämmin
- Masentunut
- Miellyttävä
- Mukaansatempaava
- Murheellinen
- Mustasukkainen
- Myöntelinen
- Myötämielinen
- Myötätuntoinen
- Neuvoton
- Nolo
- Nopea
- Nyreä
- Nyrpeä
- Nöyrä
- Odottavainen
- Onnellinen
- Onneton
- Pelkäämätön
- Pelokas
- Pelästynyt
- Pirstävä
- Pirteä
- Pitkästynyt
- Pulppuileva
- Päätämätön
- Päätäväinen
- Raisu
- Raivostunut
- Rakastava
- Rakastettava
- Raskasmielinen
- Rauhallinen
- Rauhaton
- Riehakas
- Riemuisa
- Rohkea
- Suloinen
- Surullinen
- Suuttunut
- Synkkä
- Toiveikas
- Totinen
- Tuhtunut
- Turvallinen
- Tyhjä
- Tyisä
- Tyly
- Tyrmistynyt
- Tyytymätön
- Tyytyväinen
- Uhmakas
- Ujo
- Uppoutunut
- Urhea
- Vahva
- Vaisu
- Vakaa
- Varma
- Vihainen
- Vihamielinen
- Villi
- Voimakas
- Yksinäinen
- Yllätetty
- Yllättynyt
- Ylpeä
- Ystävällinen
- Äkäinen