

Tunteet ja tilanteet

Luokat
7-9Toinen-
aste

104

Tunteiden nimeäminen, tunnistaminen ja ilmaiseminen

Tehtävä:

Harjoitellaan omien tunteiden tunnistamista pohtimalla eri paikkoihin liittyviä tunteita.

Tila:

Itsenäisen työskentelyn ja yhteisen keskustelun mahdollistava tila.

Tarvikkeet:

Paperia ja kyniä jokaiselle osallistujalle.

Aika:

20 minuuttia.

Ohjeet

Luettele osallistujille yksi paikka kerrallaan. Osallistajat kirjoittavat paikan sekä siihen liittämänsä tunteen. Jokaisen paikan pohtimiseen käytetään aikaa noin 2 minuuttia. Omaa tunnetta pohtiessa kannattaa miettiä myös sitä, mikä kyseisessä paikassa nostaa tunteen pintaan. Millaisia tunteita liittyy:

- omaan huoneeseen,
- kouluun,
- mummolaan (jos jollakulla ei ole mummola, voi käyttää muuta paikkaa, missä on läheisiä aikuisia),
- niihin nettiyhteisöihin, joita käyttää
- lentokenttään,
- kauppakeskukseen,
- kesämökkiin, asuntovaunuun tai vastaavaan kesäpaikkaan
- nuorisotaloon?

Pyydä lopuksi osallistujia miettimään, mikä on jokaisen oma turvapaikka, jossa voi olla rauhassa ja mietiskellä. Kirjoittamisen sijaan tunteita voi pohtia myös erilaisten kuvien ja symboleiden avulla.

Keskustelukysymyksiä:

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

Avainsanat:

- Tunteiden tunnistaminen
- Itsetuntemus



Tunteet ja tilanteet

104

Taustaa

Tunteiden tunnistaminen

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 viiptyvät. Harjoittelemista siis riittää eikä valmiiksi tule koskaan.

Nuoruus on voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa. Murrosiän kasvu, kehitys ja hormonaalisen muutokset vaikuttavat myös mieleen. Varhaisnuoruudelle (noin 12–14-vuotiaat) pidetään tyypillisenä mielialojen, tunnetilojen ja ajatusten äkillisiä vaihteluita ja muutoksia. Asiat ja ihmiset, joihin nuori aiemmin suhtautui aivan tynnosti, alkavat ärsyttää ja saavat tunteet kuohumaan. Tyypillistä nuoren mielialoille on myös ajoittainen surumielisyyttä ja haikeus. Muutaman vuoden sisällä oman pään sisällä tapahtuu monta mullistusta. Toisilla murrosikä sujuu rauhallisesti ilman isompia törmäyksiä ympäristön kanssa, toisilla kuohuu niin että kuuluu.

Tytöt ja pojat kypsyvät nuoruudessa eri tahtiin ja heidän kehityshaasteensa ovat erilaisia. Tunne-elämän kehittyminen kulkee kaksi askelta eteenpäin ja yhden taakse päin. Koulussa samalla luokalla on aina nuoria eri kehitysvaiheissa. Nuoren on usein vaikea ymmärtää ja sietää yllykkeitään ja tunteitaan: ärtyneisyyttä ja levottomuuttaan. Hän tarvitsee tuekseen toisia nuoria ja perheen ulkopuolisia aikuisia. Suotuisissa olosuhteissa nuori saa heiltä tarvitsemaansa tukea ja kykenee hämmennyksestään huolimatta nauttimaan omasta sekä fyysisestä että psyykkisestä kasvustaan.

Kerro osallistujille

- 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 taakse päin. Usein voi olla vaikea ymmärtää ja sietää omia tunteitaan.

Lähteet:

Aalberg V. ja Siimes M. A. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi. Nemo. Kallio A., Kerola K. Kujanpää S. 2007. Tunteesta tunteeseen. Luettavissa osoitteessa www.edu.fi/oppimateriaalit/tunteestatunteeseen



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO