

Tunteiden sukulaiset

Luokat
5-9Toinen-
aste

103

Tunteiden nimeäminen, tunnistaminen ja ilmaiseminen

Tehtävä:

Tutustutaan tunnetta ilmaiseviin käsitteisiin sekä lisäta oppilaiden sanastoa, jolla kuvata omia tunteita parityöskentelyn avulla.

Tila:

Parityöskentelyn ja yhteisen keskustelun mahdollistava tila.

Tarvikkeet:

Langanpätkiä, paperia, kyniä, fläppi- tai liitutaulu ja tusseja tai liituja.

Aika:

20 minuuttia.

Ohjeet

Jaa osallistujat pareiksi satunnaisesti esimerkiksi langanpätkien avulla. Leikkaa villalangasta noin metrin mittaisia paloja yhtä monta, kuin pareja halutaan. Pidä lankojen keskeltä kiinni niin, että lankojen päät jäävät roikkumaan yhtä pitkinä kämmenen molemmilta puolilta. Osallistujat ottavat kukin kiinni yhdestä langanpästä. Saman langan päistä kiinni pitävät muodostavat parin. Orienteoi oppilaat harjoitukseen kertomalla, että usein tunteet jaetaan hyvän ja pahan olon tunteiksi. Tunteita on kuitenkin paljon, ja niin ilon kuin surunkin lähellä on monia erilaisia vivahteita sisältäviä tunteita, tunteiden sukulaisia. Esimerkiksi surun sukulaistunne voi olla pettymys ja ilon helpotus.

Jaa sitten jokaiselle parille paperi ja kehota pareja miettimään paperin toiselle puolelle, mitä voisivat olla ilon sukulaiset ja toiselle paperille, mitä voisivat olla surun sukulaiset. Parityöskentelyn jälkeen pyydä jokaista paria vuorollaan luettelemaan ääneen ilon sukulaiseksi keksimänsä tunteet ja sen jälkeen kirjoittamaan nämä kaikkien nähtäväksi fläpille tai taululle. Tämän jälkeen sama toistetaan surun sukulaistunteiden kohdalla.

Keskustelukysymyksiä:

- Ovatko kaikki samaa mieltä siitä, miten tunteet on ryhmitelty?
- Oliko tunteiden sukulaisten keksiminen helppoa?
- Nousiko parityöskentelyssä esiin tunteita, jotka voisivat tilanteesta riippuen olla joko ilon tai surun sukulaisia?

Avainsanat:

- Tunteiden nimeäminen
- Tunteiden tunnistaminen
- Positiiviset ja negatiiviset tunteet

Tunteiden sukulaiset

103

Taustaa

Tunteiden määrittely ja jaottelu

Ihminen kohtaa joka päivä erilaisia tunteita ja tuntemuksia. Tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa ja ovat mukana kaikessa tekemisessä. Perustunteiksi nimetään usein pelko, viha, ilo, suru, häpeä, rakkaus ja hämmennys. Joskus perustunteisiin lasketaan myös luottamuksen tunne. Perustunteilla on usein jokin kohde ja ne tunnetaan tässä hetkessä. Lisäksi on erilaisia mielialoja kuvaavia tunteita, kuten huolestuneisuus, tyytyväisyys tai surumielisyys. Voidaan myös erotella affektiiviset luonteenpiirteet, jotka ovat taipumusta tuntea tietyllä tavalla, kuten kateellisuus tai ujous. Tunteita voi kokea myönteisinä tai kielteisinä, mutta koska kyse on yksilöllisestä kokemuksesta, niitä ei voi varsinaisesti arvottaa eikä juurikaan jaotella myönteisiin tai kielteisiin. Tunteet eivät myöskään ole oikeita tai väärä eikä niitä voi jakaa aiheellisiin tai turhiin.

Tunteiden ilmaisun taito lisää hyvinvointia. Myönteiseksi koetut tunteet vapauttavat energiaa ja helpottavat vuorovaikutusta. Ne luovat aloitteellisuutta, helpottavat kanssakäymistä ja toisten auttamista, lisäävät uskallusta kokeilla uusia asioita ja vapauttavat luovuutta. Myönteinen olo mahdollistaa uuden oppimista ja helpottaa ongelmien ratkaisemista. Kielteiseksi koetut tunteet ovat myös tärkeitä, sillä ne kertovat esimerkiksi siitä, että epätyytyttävä toiminta on keskeytettävä. Viha voi luoda valmiuksia jonkin esteen poistamiselle ja pelko tilanteesta vetäytymiselle. Kielteisten tunteiden myöntäminen ja läpikäyminen on tärkeää, sillä ne voivat sitoa energiaa muulta toiminnalta.

Tunteet vaikuttavat oppimiseen. Myönteiset tunnetilat edistävät sitoutumista oppimisprosessiin. Liian vaikeaksi koetut tehtävät sen sijaan saattavat lannistaa ja tuntua epämiellyttäviltä. Vaikeuksien voittaminen ja onnistumisen ilo puolestaan lisäävät motivaatiota.

Kerro osallistujille

- Tunteiden nimeäminen ja erottelu ei ole helppoa tai yksinkertaista.
- Perustunteita ovat pelko, viha, ilo, suru, häpeä, rakkaus ja hämmennys. Perustunteiden lisäksi on erilaisia mielialoja kuvaavia tunteita (esim. huolestuneisuus) sekä affektiiviset luonteenpiirteet, jotka ovat taipumusta tuntea tietyllä tavalla (esim. kateellisuus)
- Tunteita voi kokea myönteisinä tai kielteisinä, mutta koska kyse on yksilöllisestä kokemuksesta, tunteita ei voida varsinaisesti arvottaa. Tunteet eivät myöskään ole oikeita tai vaaria.

Lähteet:

Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Gummerus.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO