

Tunne- evoluutio

Luokat
7-9Toinen-
aste

102

Tunteiden nimeäminen, tunnistaminen ja ilmaiseminen

Tehtävä:

Lämmitellään, luodaan ryhmään hauskaa tunnelmaa ja samalla suunnata ajatukset tunteisiin kivi-sakset-paperi -leikkiä varioivalla kilpailulla.

Tila:

Vapaata tilaa liikkumiseen.

Aika:

10 minuuttia.



Kivi

Sakset

Paperi

Ohjeet

Harjoituksessa tunteet kehittyvät vihasta onnellisuudeksi. Harjoitus on sovellus Evoluutio-leikistä, jossa kehitytään amebasta ihmiseksi. Kerro aluksi harjoituksen eteneminen: tehtävässä käsitellään vihaa, pelkoa, surua, rakkautta ja onnellisuutta. Niille kaikille on keksitty jokin ääntely- tai esittämistapa. Käykää tunteet ja niiden esittämistavat yhdessä läpi.

Harjoitus alkaa vihan tunteella. Osallistujat käyvät pareittain kivi-paperi-sakset -taistelun. Kivi-paperi-sakset -kamppailun voittaja nousee yhden asteen tunneasteikolla ylöspäin ja hävinnyt vastaavasti tippuu yhden alaspäin. Jatkossa kamppailuja käydään samassa tunnetilassa olevien osallistujien kesken. Kun pelaaja saavuttaa onnellisuuden, hän pääsee pois pelistä ja voi mennä istumaan.

Harjoituksen tunteet ja esittämistavat:

Viha: Kulkee kädet ilmaa nyrkkeillen vihainen ilme kasvoillaan.

Pelko: Kulkee vähän kyyryssä kurkkien sormien lomasta. Ylpeys: Kulkee rohkeasti pää pystyssä henkseleitään paukutellen.

Suru: Kulkee alahuuli pitkällä kyyneleitään pyyhkien.

Rakkaus: Kulkee kädet sydämen päällä sykkien leveästi hymyillen.

Onnellisuus: Menee omalle paikalleen.

Avainsanat:

- Tunteiden tunnistaminen
- Tunteiden ilmaiseminen
- Tunneviestintä
- Ryhmäytyminen

Taustaa

Tunneviestintä

Tunteiden viestintä on tunnetilojen havaitsemista. Aistimme helposti ilmapiirin ja tunnelmat. Tunnistamme kylmän tai lämpöisen ilmapiirin. Vuorovaikutus herättää aina erilaisia tunnetiloja, ja tunnetilat tarttuvat henkilöstä toiseen. Jotkut ovat herkkiä menemään mukaan tunnekokemuksiin. Tunteiden viestintään kuuluu myös kyky päästä toisen kanssa samalle aaltopituudelle ja kokea empatiaa.

Tunteet tarttuvat ihmiseltä toiselle. Usein tunteet tarttuvat huomaamatta osana sanatonta viestien vaihtoa, jota käydään ihmisten välillä jatkuvasti. Jotkut tuttavuudet ovat virkistäviä, toiset kuluttavia. Lähetämme tunneviestejä koko ajan ollessamme tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Mitä taitavampi on sosiaalisesti, sen paremmin pystyy säätelemään sitä, millaisia viestejä lähettää.

Tunteen tulkinta riippuu siitä, missä tilanteessa se viriää ja tunnistetaan. Tukioppilailla voi olla tärkeä rooli myönteisten tunteiden välittämisessä koko kouluun, omaan kummiluokkaansa ja myös yksittäiselle oppilaalle. On tärkeää, että tukioppilasryhmään muodostuu hyvän olon tunne. Hyvä olo voi olla tukioppilasryhmän tunnetavoite asiatavoitteen rinnalla. Tämä tarkoittaa, että koko ryhmä yhdessä pohtii, mistä ryhmän hyvä olo syntyy. Se edellyttää esimerkiksi sitä, että sallitaan erilaisuus, kömmähdykset ja monenlaiset tunteet.

Tukioppilaat voivat pohtia tunnetavoitetta myös yhdessä kummiluokkansa kanssa ja siirtää omaan iloaan ja koulumyönteisyyttään muille. Ilon tuottaminen lisää omaa iloa. Tukioppilaiden myönteiset kokemukset ja ilo syntyvät yhdessä ja omaehtoisesti toimimalla.

Kerro osallistujille

- Tunteiden viestintään kuuluu tunnetilojen havaitseminen ja tunnistaminen. Tunteen tulkinta riippuu siitä, missä tilanteessa se viritetään.
- Tunteet tarttuvat osana ihmisten valista viestintää. Tukioppilailla voi olla tarkea rooli myönteisten tunteiden välittämisessä kouluyhteisössä.

Lähteet:

- Goleman, D. 2003. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Otava.
Kauppila, R. A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. PS-kustannus.

