

## Teema 2 Tunnetaidot 6.lk

### Tunnilla tarvittavat:

Tunnekierron- tehtävään tarvittaessa tulostettuna:

JOKO tunnekortit (esim. [Tunnekortit | Papunet](#) )

TAI tunnesanalista (esim. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/104-tunnetta-aakkosjarjestyksessa>)

Kiukun jäävuori -moniste (liitteenä) tulostettuna jokaiselle oppilaalle.

Kyniä.

### Tunnin aloitus:

#### *Tunnekierron*

Opettaja pyytää lapsia näyttämään peukulla, mikä peukun asento parhaiten kuvastaa heidän tunnettaan tai oloaan sillä hetkellä. Peukku ylös edustaa hyvää oloa, peukku alas kurjaa oloa ja peukku keskelle neutraalia tunnetta. Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää erilaisia tunnekortteja tai tunnesanalistoja, joista oppilas valitsee itselle sopivan vaihtoehdon. Perustellaan lyhyesti oma valinta.

### VAIHTOEHTOISESTI

#### *Tunteen tarkkailu*

Opettaja pyytää oppilailta kuulostelemaan, mitä tunteita heidän mielessään juuri nyt liikkuu. Tarkoitus on tunnistaa ja omassa mielessään myös nimetä jokin niistä. Opettaja ohjaa oppilaita havainnoimaan tunnistamaansa tunnetta ilman, että sitä yrittäisi muuttaa millään tavalla. Voimistuuko tai heikentyykö tunne? Missä kohtaa kehossa kyseinen tunne tuntuu? Opettaja antaa ohjeen, että jos huomaa mieleen tulevan ikäviä ajatuksia, voi kokeilla, voiko niistä vain päästä irti. Annetaan ajatusten ja tunteiden tulla ja mennä vapaasti kuten pilvet taivaalla tai aallot meressä.

Harjoituksen lähde: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/epavakaa\\_persoonallisuushairio/Pages/osio3.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/epavakaa_persoonallisuushairio/Pages/osio3.aspx)

### Toiminta:

Johdatellaan kysymysten avulla kiukun jäävuoreen:

- ★ Mihin kiukku tarvitaan? (Ne auttavat meitä pitämään puoliamme ja puolustamaan meille tärkeitä asioita. Ne auttavat asettamaan rajat muiden käytökselle.)
- ★ Milloin kiukusta voi muodostua ongelma? (Jos kiukku muodostuu niin isoksi, että sitä on vaikea hallita.)

- ★ Mistä kehon muutoksista kiukun voi havaita? (Kehon lihasten jännittyminen, kasvojen punehtuminen tai kalpeneminen, ohimo- tai kaulasuonien pullistuminen, otsan rypistyminen, hampaiden puristuminen yhteen, hengityksen kiihtyminen, liikehdintä voi olla levotonta, sydämen hakkaaminen, käsien puristuminen nyrkkiin. Keho on ikään kuin valmiina taisteluun.)
- ★ Miten kiukun kanssa saa toimia? (Tunteet itsessään ovat kaikki sallittuja. Tunteen vallassa ei kuitenkaan saa toimia, miten tahansa. Kiukun vallassa ei saa satuttaa ketään ihmistä tai eläintä eikä rikkoa mitään. Siksi kiukun kesyttämiseen kannattaa etsiä itselleen sopivia keinoja.)

### *Kiukun jäävuori*

Hahmotellaan vihkoon kiukun jäävuorimalli. Piirretään veden pinta ja jäävuori, joka ulottuu sekä veden pinnan ala- että yläpuolelle. Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää valmista Kiukun jäävuori -monistepohjaa (liitteenä).

Kiukku on kuin jäävuori – muut näkevät pinnalla olevan reaktion (=käytöksen), mutta jäävuoren vedenalainen osa on suurempi. Siellä on kiukkuun liittyviä erilaisia tunteita. Kuten esimerkiksi viha, raivo, suru, pelko, ahdistus, ärtyneisyys, pettymys, kateus, kiihtyneisyys, kostonhimo, mustasukkaisuus, syyllisyys, häpeä, arvottomuuden ja masentuneisuuden tunteet. Nimetään jäävuoren veden pinnan yläpuoliseen osaan kiukun näkyviä reaktioita ja alapuolelle tunteita reaktion takana. Muistutetaan, että kiukun takana olevien tunteiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin, vaan niistä voi keskustella jonkun luotettavan aikuisen kanssa.

### *Itsensä rauhoittaminen*

Jos olo on levoton tai ahdistunut, voi itseä rauhoittaa esimerkiksi eri aistien avulla. Moni saattaa tehdä tätä automaattisesti, mutta sitä voi myös harjoitella. Itsensä rauhoittaminen eri aistien kautta voi olla mitä vain, mikä itsestä tuntuu rauhoittavalta. Kirjoitetaan aistit näkyville ja pohditaan pareina tai pienissä ryhmissä, millaisia rauhoittavia aistielämyksiä kullakin niihin liittyen on. Alla esimerkki:

#### Hajuaisti

- ★ Itseä miellyttävät tuoksut esim. kukat, metsä, mausteet, hajusteet

#### Makuaisti

- ★ Itseä miellyttävät maut, lempiruoat, mansikat, suklaa

#### Tuntoaisti

- ★ Itseä miellyttävät materiaalit, puhtaat pehmeät lakanat, lemmikin silittäminen, hieronta, ihon hoitaminen, halaaminen

#### Näköaisti

- ★ Valokuvat, värit, taide, kauniit esineet, valaistus.

Kuuloaisti

- ★ Mielimusiikin kuuntelu, ympäristön äänien kuuntelu, hiljaisuus.

Tasapainoaisti

- ★ Venyttely, jooga, voimistelu

Harjoituksen lähde: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa\\_persoonallisuushairio/Pages/osio3.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/epavakaa_persoonallisuushairio/Pages/osio3.aspx)

## **Kotiin:**

*Tunnepäiväkirja*

Kirjoita viikon ajan päivittäin päivän tunnekokemuksistasi. Esim. Tänään olin surullinen, koska...  
Iloa tunsin siitä, että....