



Teema 2

TUNNETAIDOT 7.Ik

TUNNEKEHOYHTEYS JA TUNTEIDEN NIMEÄMINEN

Tunnilla tarvitaan:

- ▶ Opettajan valitsemaa musiikkia dian 6 harjoituksen aluksi.
 - ▶ Ehdotuksia: Eläinten karnevaali: Joutsen, Albinoni: Adagio, Kimalaisen lento, Radetzky-marssi, I like to move it, move it
- ▶ Tulostettuna Kehonkuva-liite kaikille osallistujille (Teams-kansiossa).
- ▶ Tulostettuna monistepohja Tunteet sekaisin (osoitteessa https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/03/tunteet_sekaisin.pdf) puolelle ryhmän oppilaiden määrästä.
- ▶ Kynät ja värikynät.

Yleistä tunnetaidoista

- ▶ **Mukavia tunteita** ovat esimerkiksi ilo, rakkaus ja innostus.
- ▶ **Haastavia tunteita** ovat esimerkiksi viha, pelko, suru ja häpeä. Haastavat tunteet voivat olla rankkoja, repiviä ja kipeitä tunteita, joiden kanssa voi olla hyvin vaikea olla. Nekin ovat kuitenkin meille tärkeitä ja sallittuja! On kuitenkin muistettava, ettei tunteiden vallassa saa tehdä mitä tahansa, esim. satuttaa toisia.
- ▶ Mitä paremmin opit tunnistamaan, ilmaisemaan ja käsittelemään myös haastavia tunteitasi, sitä todennäköisemmin saat, mitä tarvitset ja voit paremmin.
 - ▶ Piilotetut tunteet voivat tuntua kehossa fyysisinä oireina, kuten mahakipuna tai muuna kivun tai epämääräisen painon tuntemuksena.

Yleistä tunnetaidoista (5min)

- ▶ Tunteet muodostuvat aivoissa, ne tuntuvat kehossa ja tulevat näkyville käytöksessämme.
- ▶ **Kaikki tunteet ovat sallittuja ja niitä tulee ja menee koko ajan.**
- ▶ Tunnetaitoihin kuuluvat tunteiden
 - ▶ Tunnistaminen (Nyt kehossani tuntuu näin.)
 - ▶ Nimeämään (Osaan nimetä olotilani ja myönnän tuntevani näin.)
 - ▶ Säätteleminen (Tunnetta voi säätää tilanteeseen sopivaksi.)
 - ▶ Ilmaiseminen (Miten ja missä?)
 - ▶ Käsitteleminen (Mitä tunne kertoo minulle tarpeistani?)
- ▶ Tunnetaidot ovat kuin polkupyörällä ajo, niitä on harjoitettava sinnikkäästi ja muiden ihmisten avustuksella.

Tunnekehoyhteys

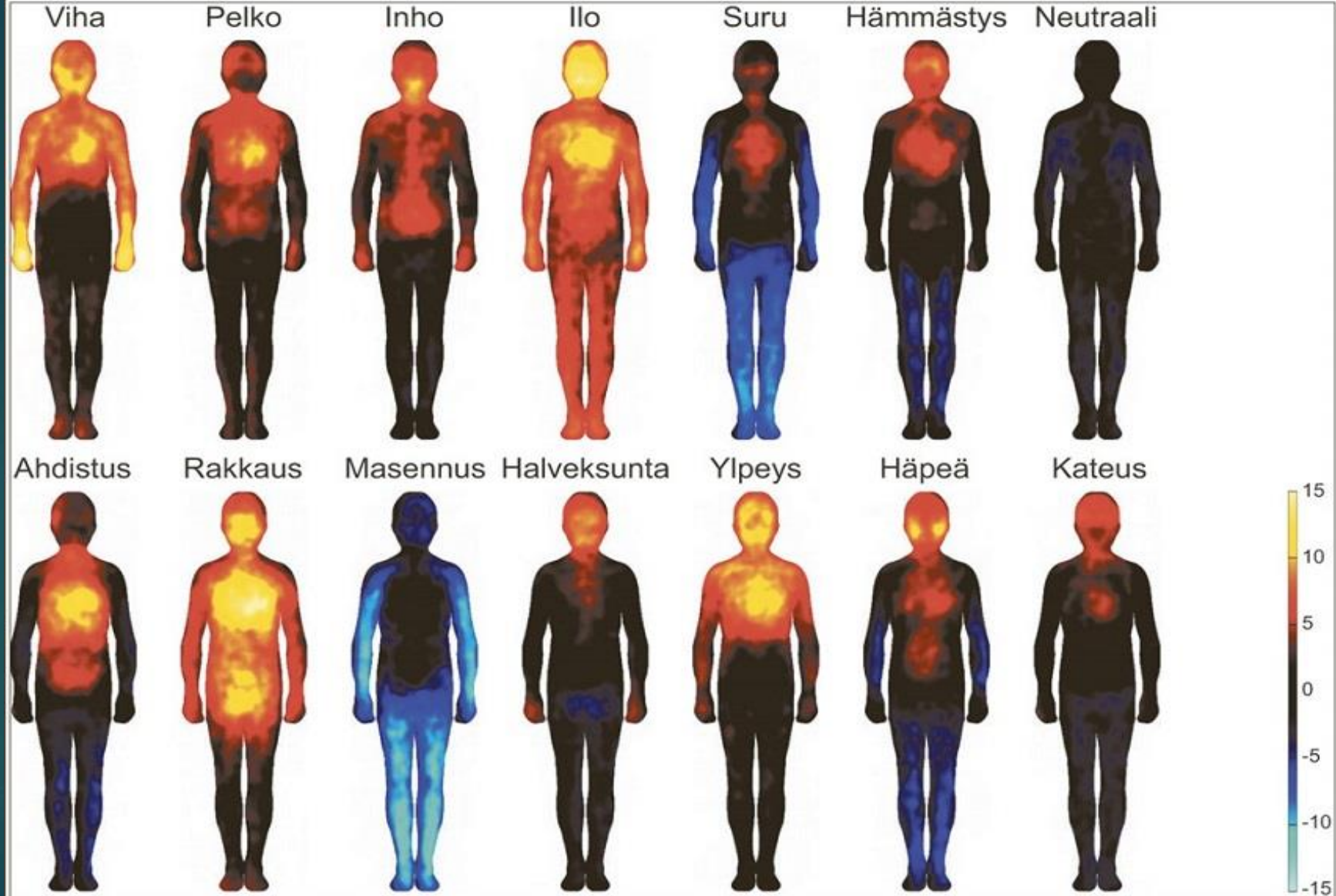
- ▶ **Tarvitsemme tunnekehoyhteyttä ymmärtääksemme, kuka olemme, mikä meille on tärkeää ja tehdäksemme hyviä valintoja elämässä.**
- ▶ Hyvä tunnekehoyhteys auttaa tunnistamaan erilaisia tunteita ja tarpeita tunteiden alla. Esim.
 - ▶ Olen vihainen vanhemmilleni -> Tarvitsenko luottamusta?
 - ▶ Olen uupunut -> Tarvitsenko rauhaa ja lepoa?
 - ▶ Olen epävarma -> Tarvitsenko tulla hyväksytyksi omana itsenäni?
 - ▶ Olen yksinäinen -> Tarvitsenko tulla nähdyksi ja kuulluksi?

Harjoitus: Missä tunteet tuntuvat? (15min)

- ▶ *Toiminta:* Laitetaan opettajan valitsemaa musiikkia soimaan.
- ▶ Mitä tunteita musiikki herättää? Tunnistatko tunteen?
- ▶ Osallistujille jaetaan Kehonkuva-liite. Väritä saamaasi kehokuvaan eri väreillä, missä juuri sinulla voimakkaimmin tuntuu pelko, viha, ilo, suru ja häpeä.
- ▶ Osaatko vielä kuvailla, miten tunteet tuntuvat tietyissä kohdissa kehoa? Esim. tärinää, pistelyä, punastumista, painetta, kuumotusta, voimattomuutta jne.
- ▶ Kirjoita ne paperille!
- ▶ **Jakakaa omat kokemuksenne pareittain/pienissä ryhmissä.**

Missä tunteet tuntuvat tutkimusten mukaan?

Kehon tunnekartta



Lähde: Lauri Nummenmaa/Aalto-yliopisto

Harjoitus: Tunteiden nimeäminen (10min)

- ▶ Osallistujat jaetaan pareiksi tai pieniksi ryhmiksi.
- ▶ Ryhmille jaetaan Tunteet sekaisin –väriyhteistä.
- https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/03/tunteet_sekaisin.pdf
- ▶ Värittäkää **samankaltaisia** tunteita samalla värillä. Nämä tunteet tuntuvat usein samanlaiselta kehossa.
- ▶ Keksikää vuorotellen lause/tilanne, jossa käytätte värittämääne tunnesanaa.