



Teema 2: Tunnetaidot 8.lk

Tunnesäätely ja
tunteiden ilmaiseminen

Tunnilla tarvitaan:

- ▶ Dian 3 harjoituksen taustaksi aggressiivista musiikkia, esim. heviä (Rammstein, Children of Bodom)
- ▶ A4-kokoisia paperiarkkeja, kyniä, värikyniä
- ▶ Ajastin, esim. kännykän sekuntikello

Virittäytyminen (10min)

- ▶ Laita silmät kiinni ja kuvittele tilanne, jossa olet oikein vihainen. **Millainen olisi sinun kiukun, pettymyksen tai raivon myrskysi**, jos se pääsisi oikein valloilleen?
- ▶ Opettaja laittaa musiikkia soimaan. Piirrä ruma, rujo ja raju vihasi. **Nyt saa tehdä rumaa!** Koko paperi saa täyttyä, sitä saa repiä ja rutata. Voit etsiä itsellesi tilaa luokassa, jos mahdollista.
- ▶ Pohtikaa parin kanssa
 - ▶ Miltä ruman tekeminen tuntui?
 - ▶ Millaisissa tilanteissa omaa tunnemyrskyä on vaikeaa hallita?
 - ▶ Mitä tapoja ja keinoja sinulla on säädellä ja ilmaista vihaa? Mikä on huonoin tapasi toimia?



Keinoja purkaa vihan tunnetta (10min)

- ▶ Raivatkaa tuolit ja pulpetit ja asettukaa seisomaan kuvitellulle janalle luokan keskelle. Luokan toinen reuna on "TOIMII MINULLA" ja toinen "EI TOIMI MINULLA".
- ▶ Siirry janalla siihen kohtaan, miten vihan tai pettymyksen tunteen purkamiskeino toimii sinulla. Opettaja lukee väittämät yksitellen!
 - ▶ Oma ääni (ärjy, huuda tai kilju tilassa, jossa olet yksin)
 - ▶ Fyysinen toiminta (esim. leivo, hakkaa halkoja, järjestä huone uudelleen)
 - ▶ Liikunta (esim. tee tehotreeni, juokse, potki palloa, nosta puntteja, tanssi, huhki)
 - ▶ Luovuus (esim. soita musiikkia, tee musiikkia, tee rumin maalaus tai söheröin sykkyräpiirustus ikinä, kirjoita kaikki ärräpäät paperille)
 - ▶ Savi tai vaikka tyyny (puristele, revi, mäiski)
 - ▶ Sanomalehti (revi paksuja sanomalehtiä)
 - ▶ Puhuminen
 - ▶ Nyt saatte rohkeasti ehdottaa oman tapanne rauhoittua! Toimiiko se muilla?

Pahimman myrskyn
mentyä, **pysähdy ja
ajattele!**

**Mitä syvempiä
tunteita vihan alla
voisi olla?** Häpeä,
ahdistus, yksinäisyys,
pettymys, huoli,
epätoivo,
epävarmuus?

**Mitä tarpeita vihan
alla voisikaan olla?**
Vihan tarkoitus on
kertoa meille, että
tarvitsemme jotakin!



Viha on myös positiivinen käyttövoima

- ▶ Vihan/aggression avulla voit
 - ▶ tunnistaa tarpeitasi (yritä tunnistaa ne).
 - ▶ määritellä omat rajat ja ottaa omaa tilaa.
 - ▶ puolustautua ja suojautua tarvittaessa.
 - ▶ olla rohkea, itsenäinen ja riippumaton toisten mielipiteistä.
 - ▶ omata aloite- ja toimintakykyä sekä motivoitua.

Tukahdutettu ja piilotettu viha

Vihan jatkuvasta piilottamisesta ja torjumisesta voi seurata monenlaisia ongelmia:

- ▶ Raivokohtauksia (tunteet "kasautuvat" ja jossain vaiheessa räjähtää)
- ▶ Vihan siirtämistä (viha purkautuu ulkopuolisiin odottamattomissa tilanteissa esim. kaupan kassalla, koulussa, liikenteessä)
- ▶ Itseinhoa
- ▶ Katkeruutta
- ▶ Mököttämistä
- ▶ Kostamista, ilkeyttä ja piilovihaa
- ▶ Masennusta
- ▶ Fyysisiä oireita (esim. mahakipu, lihasjännitykset)



Huonot tavat riidellä (n.15min)

- ▶ Miettikää pienryhmässä (n. 4 oppilasta)
 - ▶ Mitä et toivoisi kaverin tai läheisen tekevän tai sanovan riidan aikana?
 - ▶ Mitä huonoja riitelytapoja teillä tai tuntemillasi ihmisillä mahdollisesti on? Jakakaa ryhmässä havaintojanne.
 - ▶ Miten reagoitte, jos teitä kohtaan hyökätään tai teitä syytetään?
 - ▶ Mitä voi tapahtua, jos ikäviltä tuntuvia asioita ei oteta puheeksi?
- ▶ Kootkaa ryhmien ajatukset yhteen koko luokan kanssa.

Vastoinkäymiset ihmissuhteissa

- ▶ Katsokaa video: [Vastoinkäymiset ihmissuhteissa](#) (n. 2min)
(Punaisen Ristin video, tehty opetuskäyttöön)
- ▶ Riidat kertovat siitä, että uskalletaan ilmaista omat mielipiteet ja olla oma itsensä toisten seurassa. Tämä vaatii rohkeutta!
- ▶ Erimielisyyksien puheeksi ottaminen voi olla ahdistavaa, mutta se kannattaa – sopiminen lähentää ihmisiä toisiinsa.
- ▶ Monet kiistat ja riidat johtuvat siitä, että ihmiset ilmaisevat erimielisyytensä **toista loukkaavalla tavalla**.
- ▶ Eri mieltä voi olla myös toisen mielipidettä arvostaen, ja silloin välttyään monilta turhilta riidoilta. Huomaatko sävyeron seuraavilla lauseilla:
"Oletko ihan tyhmä, ei tuolla tavalla voi ajatella! Nyt tehdään niin kuin minä sanon!" ja
"Voihan asia olla noinkin, mutta mielestäni parempi ratkaisu tässä tilanteessa olisi..."

Vastoinkäymiset ihmissuhteissa: Minuuttiporinat (kesto n.10-15 min)

- ▶ Tehkää **kaksi sisäkkäistä rinkiä**, ringeissä on oltava yhtä monta oppilasta.
- ▶ Sisäpiiri kääntyy ulkopiiriä kohden, jolloin jokaisella on pari.
- ▶ **Parin tehtävänä on keskustella annetusta aiheesta niin minuutin verran niin, että hiljaisuutta ei synny.**
- ▶ Minuutin jälkeen ulkopiiri liikkuu myötäpäivään ja pari vaihtuu.
- ▶ Opettaja laittaa ajastimesta minuutin käyntiin ja antaa aiheet keskustelulle.
 - ▶ Mitkä asiat saavat sinut surulliseksi?
 - ▶ Minkälaisissa tilanteissa olet tuntenut itsesi onnelliseksi?
 - ▶ Minkälaisia tapoja sinulla on rauhoittua/rentoutua?
 - ▶ Minkälaisissa tilanteissa olet suuttunut?
 - ▶ Mitkä tunteet ovat sinulle vaikeita käsitellä? Miltä ne tunteet tuntuvat kehossa?
 - ▶ Minkälaisia tapoja sinulla on selvitä vaikeista tilanteista?
 - ▶ Minkälaisia tapoja sinulla on pyytää anteeksi? Onko anteeksipyyttämien helppoa?

Mitä on riidan takana?

- ▶ Riidassa kummallakin osapuolella on omat tunteet pinnassa, jolloin toisen kunnioittaminen usein unohtuu.
- ▶ Tunteet kertovat meille aina jostain **toteutumattomista tarpeista**.
 - ▶ RIITELIJÄT KAIPAAVAT SIIS KUMPIKIN JOTAIN.
 - ▶ Se voi olla **luottamusta, hyväksyntää, kuulluksi tulemista, nähdyksi tulemista, ystävyyttä, arvostusta, tasapuolisuutta tai vaikkapa omaa tilaa ja aikaa...**
- ▶ Keskustelkaa hetki ryhmän kanssa, onko riidan hetkellä helppoa tunnistaa ja sanoittaa omia ja toisen tunteita ja tarpeita?

Ystävällisen huomauttamisen ABC

- ▶ **Moittimisen, kostamisen tai mököttämisen sijaan** ystävällinen huomauttaminen tehoaa paremmin.
- ▶ Yleistävä ja syyttävä viesti saa toisen puolustautumaan.
 - ▶ Palaute menee ohi korvien ja tuloksena on hedelmätön riita.
- ▶ Kokeile näitä vinkkejä:
 1. Kerro selvästi, **mistä tapahtumasta** on kyse. Vältä yleistäviä sanoja: AINA, IKINÄ, KOSKAAN
 2. Kerro toiselle asiallisesti, **miltä sinusta tuntuu** (puhu vain itsestäsi).
 3. Kerro selkeästi, **mitä kaipaavat** sen sijaan, että kertoisit mitä et halua toisen tekevän.
 4. **Yritä nähdä asiat myös toisen näkökulmasta ja sanoittamaan toisen tunteita ja tarpeita.**

"Onko niin, että olet nyt tosi pettynyt, koska olisit halunnut mun tulevan teille tänään?"
 5. Puhu tekemisistä, älä henkilön persoonallisuudesta.
 6. Esitä parannusehdotuksia ja kehu kaverisi hyviä puolia ja kiitä häntä siitä, että hänen kanssaan pystyy puhumaan tällaisista asioista.

MUISTA NÄMÄ!

- ▶ Yritä hillitä ärtymyksesi. Kiukun- tai vihanpuuskassa tulee usein sanottua/kirjoitettua sellaista, mitä katu myöhemmin.
- ▶ Älä ota asioita puheeksi kiukkuisena.
- ▶ Myönnä omat virheesi. Jos olet loukannut kaveriasi, ota vastuu teoistasi. Kuuntele rauhallisesti, mistä hän on loukkaantunut ja miltä hänestä tuntuu.
- ▶ Opettele antamaan ja pyytämään anteeksi. <3



► Lähde:

<https://www.nuortennetti.fi/ihmissuhteet/kaverit/hyvan-riitelijan-opas/>