



Minun tunteeni

Tavoite

Tavoitteena on opettaa oppilaita tunnistamaan ja nimeämään perustunteita. Samalla opetellaan havaitsemaan, miltä tunteet tuntuvat kehossa.

Tunnekokemusten jakaminen ja normalisointi vahvistavat hyväksyvää suhtautumista tunteiden kokemiseen

Ohje

Harjoituksen voi toteuttaa koko luokan kanssa.

Se voidaan tehdä

- pöytien tai pulpettien ääressä esim. A4-kokoisille papereille
- isoille papereille siten, että jokaisen ääriviivat piirretään paperiin

Jos työskentelette pöytien ääressä, voitte käyttää alta löytyvää valmista pohjaa.

Jos teette harjoituksen toiminnallisemman version, käyttäkää niin isoa paperia, että oppilas mahtuu makaamaan paperin päälle. Voitte myös teipata useampia papereita yhteen.

Oppilaat piirtävät pareittain toistensa ääriviivat papereille siten, että toinen makaa paperin päällä ja toinen piirtää.

Valitkaa tämän jälkeen käsittelyyn 4–6 perustunnetta. Voitte halutessanne käyttää apunanne materiaalista löytyviä tunnekuvia.

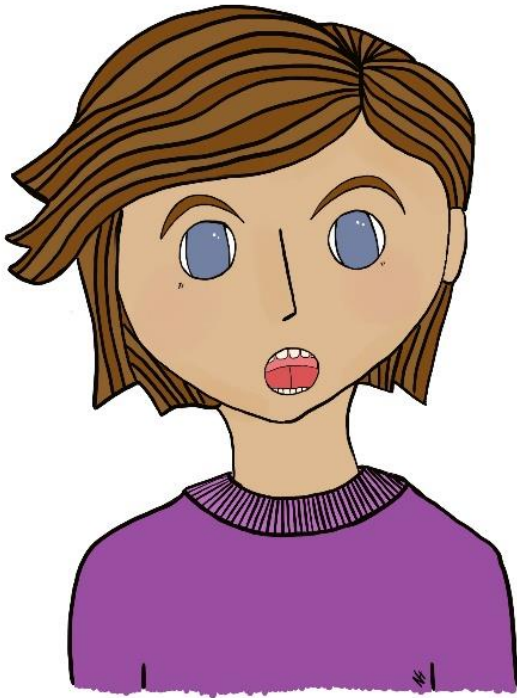
- Valitkaa kullekin tunteelle oma värinsä.
- Miettikää, missä kohtaa kehoa mikäkin tunne tuntuu.
- Värittäkää tai piirtäkää kehon kuvaan kuvioita niihin kohtiin, joissa tunteet tuntuvat. Käyttäkää jokaiselle tunteelle omaa väriään.
- Pohtikaa ryhmissä tai koko luokan kesken, millaisin sanoin tunteiden tuntumista voisi kuvailla. Esimerkiksi jännitys voi tuntua kutituksenä vatsassa, ilo kuplivalta koko kehossa ja viha kuumuutena päässä ja kihelmöintinä käsissä.

Harjoitusta voi jatkaa tunnekuvien avulla pohtimalla seuraavia asioita:

- Millaisessa tilanteessa oppilaat kokevat kyseistä tunnetta?
- Mikä auttaa heitä pääsemään tunteesta eteenpäin, jos tunne on hankala?



HÄMMÄSTYS



ILO



SURU



JÄNNITYS





INHO



PELKO



VIHA



VÄSYMYS





Tunteet kehossa

