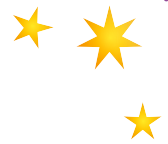




HyMy



HYMY TUNNETAITURIN TEHTÄVÄKORTIT



Tervetuloa oppimaan ja opettamaan tunnetaitoja HyMy TUNNETAITURIN TEHTÄVÄKORTTIEN avulla!

Tunnekorttien ja -harjoitusten avulla tunnetaitojen oppiminen on hauskaa, toiminnallista ja helppoa. Tunnetaiturin tehtävät on tehty koululaisten tunnetaitojen opettamisen tueksi, mutta ne toimivat hyvin myös nuorille ja aikuisille. Tervetuloa mukaan oppimaan tunnetaituriksi!

Tunnetaidot ovat

- Taitoa tunnistaa, nimetä ja ymmärtää tunteita
- Taitoa vaalia ja vahvistaa myönteisiä tunteita
- Taitoa ymmärtää, hyväksyä ja kohdata vaikeita tunteita
- Taitoa kohdata myötätuntoisesti itsensä ja toiset ihmiset

Tunnetaidot mahdollistavat hyvinvoinnin ja myötätunnon

1. Tunnetaitojen avulla ymmärrämme paremmin itseämme, toisia ihmisiä ja ihmissuhteita. Hyvien tunnetaitojen avulla voimme kohdata itsemme ja toiset ihmiset empaattisesti ja myötätuntoisesti.
2. Tunnetaidot tukevat hyvinvointia ja kaikilla tunteilla on tarkoituksensa. Myönteiset tunteet auttavat jaksamaan, voimaan hyvin ja kokemaan yhteenkuuluvuutta toisten kanssa. Vaikeiden tunteiden ymmärtäminen, hyväksyminen ja kohtaaminen on yhtä lailla tärkeää ja tarpeellista.
3. Tunnetaidot ovat avain myötätuntoiseen ihmisyyteen. Kun osaamme asettua toisen ihmisen asemaan empaattisesti, voimme toimia myötätuntoisesti. Omien tunteiden kuunteleminen taas on tärkeää, jotta voimme kohdella myös itseämme ystävällisesti ja myötätuntoisesti.

NÄIN KÄYTÄT TUNNETAITURIN TEHTÄVÄKORTTEJA

Tunnetaiturin tehtäväkortit -materiaali sisältää:

1. Emojikuvakortteja (KPL)
2. Tunnesanakortteja (KPL)
3. Tehtäväkortteja (KPL)

Tehtäväkorteissa on emojiokuva osoittamassa, mitkä kortit kuhunkin tehtävään tarvitaan, jotta ne on helppo valita kutakin tehtävää varten etukäteen. Laminoi tai tulosta kortit paperille tai pahville. Tehtävät toimivat eri-ikäisille lapsille. Aikuinen voi muokata tehtäviä niin, että ne sopivat kullekin ikätasolle mahdollisimman hyvin. Mitä pienemmistä lapsista on kyse, sitä enemmän kannattaa käyttää kuvakortteja ja vähentää sanakortteja. Harjoitukset kannattaa aina päättää johonkin myönteiseen tunnetilaan, kokemukseen tai keskusteluun!

Emojikuvat osoittavat, mitkä kortit mihinkin tehtävään tarvitaan

- Emojikortit 😊
- Tunnesanakortit 👍
- Emojikortit ja tunnesanakortit 😊 👍
- Positiiviset tunnesanat ❤️
- Negatiiviset tunnesanat 💙
- Molempia tunnesanoja ❤️ 💙



TURVALLISESTI TUNNETAITURIKSI



Opettaja ja aikuinen - sinä olet tärkeä matkaopas tunnetaitojen oppimispolulla! Tunnetaitoja opitaan parhaiten yhdessä. Kortit ja tehtävät on tarkoitettu käytettäväksi opettajan tai aikuisen ohjauksessa. Aikuinen, joka sanoittaa omia tunteitaan aktiivisesti, aidosti ja avoimesti, opettaa miten tunteita tunnistetaan ja sanoitetaan ja miten niiden kanssa eletään tasapainoisesti. Tunneyhteys on toinen avain tunnetaitojen oppimiseen ja opettamiseen. Tunnetaitoja opitaan turvallisessa ja myönteisessä tunneyhteydessä, jossa jokainen voi kokea olevansa ainutlaatuinen ja hyvä juuri sellaisena kuin on.

T niin kuin turvallisesti – yhdessä ja ryhmässä

Tunnetaitojen oppimisessa ja opettamisessa ensimmäinen ja tärkein asia on turvallisuus. Tunnetaitoja opitaan parhaiten toisten kanssa ja turvallisen aikuisen ohjauksessa. Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa sen, että voimme avautua, jakaa tunteitamme ja kokea tunteita yhdessä turvallisesti. Tunnetaitojen opetus alkaa aina ensimmäiseksi siitä, että ryhmän tai luokan jäsenillä on tarpeeksi turvallinen olo yhdessä ja opettajan kanssa. Ennen tunnetaitojen opetuksen alkua onkin hyvä tutustua, ryhmäytyä ja sen jälkeen siirtyä tunnetaitojen harjoitteluun turvallisessa tunnelmassa.



H.Y.M.Y



TUNNETAIDOT JA OPETTAJAN H.Y.M.Y

Tunnetaitojen oppimisessa on tärkeää kokea, että tunnetaitoja saa harjoitella hyväksyvässä, kannustavassa ja myötätuntoisessa tunneilmapiirissä yhdessä toisten kanssa. Tässä H.Y.M.Y:n avulla avattuna ohjeet siitä, mitä tunnetaitojen oppiminen parhaimmillaan on ja miten opettaja voi ohjata tunnetaitojen opetusta mahdollisimman myönteisesti, turvallisesti ja vaikuttavasti.

Tunnetaitoja opitaan H.Y.M.Y:n avulla

- H** Hyväksyvästi
- Y** Ystävällisesti
- M** Myötätuntoisesti
- Y** Yhdessä

HYVÄKSYVÄSTI. Tunnetaitojen oppimisessa on tärkeää kokea olevansa hyväksytty juuri sellaisena kuin on. Opettaja näyttää esimerkkiä ohjaamalla hyväksyvästi, kannustavasti ja hyvää huomaten.

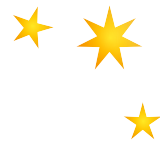
YSTÄVÄLLISESTI. Myönteinen tunneilmapiiri on erittäin tärkeä. Opettaja näyttää mallia ystävällisestä asenteesta, puheesta ja suhtautumisesta kaikkien tunteita ja ajatuksia kohtaan!

MYÖTÄTUNTOISESTI. Tunnetaitojen opettamisessa myötätuntoinen ja empaattinen asenne on tärkeä, jotta jokainen kokee tulevansa kohdatuksi, nähdyksi ja hyväksytyksi.

YHDESSÄ. Tunnetaitojen oppiminen on merkityksellistä yhdessä toisten kanssa. Jaetut surut ja murheet helpottavat, ja yhdessä koetut myönteiset tunteet vahvistuvat. Yhdessä olemme aina enemmän!



TUNNEKIERROS – MIKÄ FIILIS?



Ohjeistus:

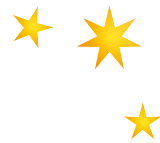
Tunteiden ja tunnelmien sanoittaminen rentouttaa, rauhoittaa ja ryhmäyttää auttaen näin siirtymään oppimisen pariin. Tunnekerroksen tarkoituksena on, että jokainen tulee kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja hyödyllisiä: tunteiden sanoittamisen avulla myönteiset tunteet vahvistuvat ja hankalat tunteet helpottavat. Myös toisten tunteista oppii paljon, ja yhteisten tunnelmien jakaminen vahvistaa ryhmähenkeä ja turvallisuuden tunnetta ryhmässä. Tunnekerros voidaan tehdä esimerkiksi ennen tunnin alkua, jonkin kokonaisuuden keskellä tai jälkeen tai tunnin loppuksi. Opettaja näyttää esimerkkiä kierroksen alussa sanoittamalla omaa sen hetkistä tunnetilaansa.

Tee näin

1. Menkää piiriin ja levittäkää kortit piirin keskelle lattialle tai pöydälle kaikkien nähtäville.
2. Poimi itsellesi emojikortti, joka kuvaa tämänhetkistä tunnettasi tai tunnetilaasi. Miltä tuntuu juuri nyt? Mikä fiilis juuri sinulla on?
3. Kerro muutamalla sanalla omasta kortistasi joko kaikille yhteisesti, pienryhmässä tai parille. Riittää, että jokainen näyttää tai kertoo kortista itselleen sopivalla tavalla.
4. Tunnekerroksen voi toistaa keskustelun/tunnin/tuokion jälkeen uudelleen ja katsoa, onko tunnetila pysynyt samana tai muuttunut.



TUNNETUNNELMAT



Ohjeistus

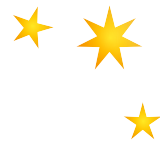
Harjoitus ohjaa kuulostelevaan miltä juuri sinusta tuntuu juuri tänään ja tässä hetkessä. Harjoitukseen voidaan valita joko emoji-kortit, tunnesanat tai molemmat. Kun halutaan tutkia kulunutta päivää tai tuntia, voidaan valita esimerkiksi 2-3 tunnesanaa ja/ tai emojiä kyseisen tunnin tai päivän tapahtumista. Lopuksi tunnelmia voidaan tarkastella yhdessä. Tunteita ja tunnelmia on tärkeää ja hyödyllistä saada sanoittaa ja jakaa turvallisesti, ilman arvostelua. Tunnetunnelmia tutkitaan avoimella ja hyväksyvällä mielellä ja asenteella. Kaikki tunteet ovat yhtä tärkeitä ja niiden tunnistaminen on hyödyllistä. Opettaja voi tutkia tunnetunnelmia ääneen yhteisesti ja niistä voidaan keskustella myös yhdessä.

Tee näin

1. Valitse emoji- ja/ tai tunnesanakorteista sinua tänään puhutteleva sana tai kuva. Millainen päivä sinulla on tänään ollut?
2. Vie oma tunnetunnelmasi kortteina taululle, ja kiinnittäkää ne yhdessä kaikille näkyviin magneeteilla tai sinitarralla.
3. Tutkikaa yhdessä, millaisia tunteita luokassa on tänään. Voitte myös laskea, kuinka paljon taululla on positiivisia ja negatiivisia tunteita ja keskustella niistä.
4. Miettikää yhdessä, miten tunteet vaikuttavat koko luokan toimintaan ja fiilikseen. Mitä tunteita haluaisitte yhdessä tuntea ja vahvistaa?



MYÖNTEISET TUNTEET



Ohjeistus

Hyvinvointi vahvistuu myönteisten tunteiden tiedostamisella ja tuntemisella. Positiiviset tunteet ja niiden tunteminen on tärkeä hyvinvoinnin osa-alue. Myönteiset tunteet ovat hauraampia ja nopeammin haihtuvia kuin negatiiviset tunteet, ja siksi ne kaipaavat enemmän huomaamista, vahvistamista ja vaalimista. Myönteisiä asioita sanoittamalla ja muistelemalla huomataan samalla, mikä kaikki on tänään sujunut hyvin ja mitkä kaikki asiat ovat elämässä hyvin. Myönteiset tunteet vahvistuvat yhdessä koettuna, jaettuna ja ääneen puhuttuna. Opettaja näyttää esimerkkiä sanoittamalla aktiivisesti omia myönteisiä tunteitaan tunnin ja päivän aikana.

Tee näin

1. Valitse myönteisistä tunnesanoista sellaisia tunteita, joita olet kokenut tänään ja/tai tällä viikolla.
2. Mieti jokin yksittäinen pieni tapahtuma, joka tulee mieleen kun mietit kyseistä tunnetta TAI mieti ensin joku myönteinen tapahtuma ja valitse sitten myönteisiä tunteita, joita koit tilanteessa.
3. Jakakaa yhdessä jokaiselta ainakin yksi myönteinen tunne ja siihen mahdollisesti liittyvä pieni tarina tai tapahtuma ryhmässä, pienryhmässä tai pareittain.
4. Pohtikaa yhdessä, miltä harjoituksen tekeminen tuntui ja millainen olo siitä jäi. Voitte vielä valita emoji-kortit tunnelmista harjoituksen lopuksi.



TUNTEET HYMYNÄ



Ohjeistus

Millaisia hymyjä erilaiset tunteet nostavat kasvoille? Millainen on ystävällinen hymy? Millainen on lempeä hymy, entä rauhallinen tai innostunut hymy? Millainen on vihainen, kärsimätön tai kiukkuinen hymy? Pitäkää hauskaa ja hassutelkaa erilaisilla hymyillä!

Lopuksi voitte pohtia, millaisen hymyn haluaisin nähdä kouluun tullessani ja mikä on meidän yhteinen hymymme toisillemme luokassa?

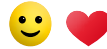
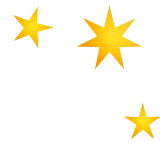
Jos haluatte, voitte vielä keksiä omalle luokalle yhteisen salaisen tervehdyshymyn eleineen. Voitte tehdä harjoitusta luokan kanssa, pareittain tai pienissä ryhmissä. Opettaja näyttää esimerkkiä erilaisista tunnehymyistä ja hassuttelee mukana – toimii kaiken ikäisille!

Tee näin

1. Poimikaa tunnesanoja pakasta yksi kerrallaan joko koko ryhmänä, pareittain tai pienryhmässä. Nostakaa vuorotellen kortti ja kokeilkaa, miltä mikäkin tunne näyttää hymynä.
2. Kokeilkaa erilaisia hymyjä ja keskustelkaa miten hymy muuttuu erilaisissa tunnetiloissa. Mitä voit lukea kiukkuisesta hymystä? Entä ystävällisestä tai yllättyneestä hymystä?
3. Voitte myös kokeilla tunnehymyjä niin, että yksi nostaa kortin ja esittää hymyn ja toiset yrittävät arvata, mikä tunnetila hymyyn liittyy. Hymy-aliasta voi pelata myös pistekilpailuna ryhmissä tai pareittain.
4. Lopuksi voitte keskustella hymyn merkityksestä. Millaisesta hymystä tulee hyvä mieli? Pohdi millainen hymy näkyy usein sinun kasvoillasi?



EMOJITERVEHDYKSET



Ohjeistus

Ystävällisellä tervehtimisellä ja kohtaamisella on suuri merkitys kouluhyvinvoinnille. Emojitervehdyksillä jokainen oppilas voi päivittäin valita itse haluamansa tervehdyksen, kuten vilkutuksen, kättelyn tai halauksen ja tervehtiä opettajaa ennen tunnin alkua. Tervehdysemojit voivat olla luokan ovella tai seinällä, niin että jokainen oppilas voi aamulla näyttää, miten haluaa tulla tervehdityksi ja sitten toteuttaa tervehdyksen opettajan kanssa. Samat tervehdykset voidaan toistaa tunnin loppuun tai ennen viikonloppua. Tai olisiko hienoa, että luokalla olisi oma erityinen tervehdys? Sellainen, joka on vain teidän luokkanne oma juttu? Luokalla voi olla oma pidempi tervehdys, joka yhdistää useamman emojin ja jonka kaikki harjoittelevat yhdessä ja joka toistetaan kun tavataan!

Tee näin

1. Valitkaa emojikorteista omat tervehdysemojit luokan ovelle tai seinälle.
2. Sopikaa yhdessä, miten tervehditte aamulla opettajaa tai toisianne kouluun tullessa, ja harjoitelkaa erilaisia tervehdyksiä yhdessä vaikkapa pareittain tai pienryhmissä. Voitte keksiä myös omia tervehdyksiä, joissa yhdistyy useampi emojikortti!
3. Keskustelkaa yhdessä, millainen vaikutus tervehdyksillä on koulupäivään ja luokan tunnelmaan?
4. Keksikää yhdessä hauska yhteinen tervehdys koko luokalle vaikkapa useammasta emojista ja harjoitelkaa se yhdessä niin, että voitte tervehtiä toisianne omalla salaisella luokkatervehdyksellä!

TAPAHTUMAT TUNTEINA



Ohjeistus

Opettaja tai luokka valitsee tilanteen tai tapahtuman, jota pohditaan tunteiden näkökulmasta. Tilanne tai tapahtuma voi olla ihana tai ikävä; molempia kannattaa harjoitella yhtä lailla. Myönteisten tapahtumien tutkiminen ja tunteiden nimeäminen ja pohtiminen vahvistaa myönteisen tapahtuman positiivisia vaikutuksia. Negatiivisten tai vaikeiden tapahtumien pohtiminen helpottaa ja auttaa käsittelemään ja ymmärtämään tilannetta eri näkökulmista. Opettajan turvallinen tuki on erityisen tärkeä varsinkin negatiivisista tunteista puhuttaessa. Tilanne tai tapahtuma kerrataan opettajan toimesta, ja sen jälkeen poimitaan tunnesanoja ja emojeita kuvailemaan tilannetta ja mietitään yhdessä mitä tunteita tilanteeseen liittyy. Lopuksi voidaan vielä pohtia yhdessä, mitä hyödyllistä harjoitus opetti.

Tee näin

1. Opettaja kertoo yhdessä jonkin tapahtuman, joka herättää tunteita – positiivisia, negatiivisia tai molempia.
2. Kertauksen jälkeen poimikaa jokainen jokin tunnesana ja/tai emoji, jonka tapahtuma herätti sinussa tai jota koit tilanteessa tai siitä kuullessasi.
3. Käykää yhdessä läpi heränneet tunteet, ja keskustelkaa tapahtuneeseen liittyneistä erilaisista tunteista ja niiden merkityksistä.
4. Lopuksi voitte pohtia tilanteen esiin nostamia tunteita siitä näkökulmasta, toivotteko tunteiden vahvistuvan ja helpottavan sekä miettiä tapoja, joilla hyviä tunteita vahvistetaan ja vaikeita ratkaistaan.

TUNNETARINAT JA SADUT



Ohjeistus

Opettaja tai luokka valitsee tarinan tai sadun, jota lähdetään tutkimaan yhdessä. Tarina voi olla ikävä tai ihana, pitkä tai lyhyt. Siinä voi olla paljon erilaisia tunteita tai enemmän myönteisiä tai vaikeita tunteita. Tarina voi olla myös opettavainen ja esimerkiksi kertoa ystävydestä tai kiusaamisesta tai jostakin tärkeästä aiheesta, johon oppilaat yhdessä syventyvät. Opettaja lukee tarinan, ja sen jälkeen poimitaan tunteita korteista ja mietitään yhdessä mitä tunteita kuuluu tarinaan liittyä ja millaisia tunteita se herättää. Opettaja näyttää esimerkkiä. Myös netistä ja kirjoista löytyy hyviä tunnetarinoita, kuten Ruman ankanpoikasen tarina (Papunet) tai Piki-satukirja (Katri Kirkkopelto).

Tee näin

1. Levitetään tunnesanat ja emojikortit esille. Pienemille lapsille riittävät emojikortit, jos kaikki eivät osaa vielä lukea. Kortit voi myös valita etukäteen sadun ja tarinan mukaan, että ne sopivat tarinaan. Kuvakirjan tai sadun tapahtumat voi myös lamioida/monistaa esille avuksi.
2. Opettaja lukee tarinan. Tarinan kuuntelun jälkeen jokainen poimii tunnesanan tai emojikortin, jonka tarina itsessä herättää tai jonka tunnistaa tarinassa. Tarina voidaan lukea myös osissa ja pysähtyä kussakin kohdassa miettimään esiin nousevat tunteet.
3. Käydään yhdessä läpi jokaisen valitsemia korteja. Mitä tunteita tarinassa oli tai mitä tunteita tarinan hahmot tunsivat?
4. Keskustellaan valitusta kortista, millaisia tunteita itsessä heräsi? Pohditaan yhdessä, mitä tarinasta voi oppia ja oivaltaa.

KUKA MINÄ OLEN EMOJEIN



Ohjeistus

Emojit ovat helppo, matalan kynnyksen tapa tutustua itseensä ja toisiin.

Annetaan kannustaen ja tilaa antaen jokaisen ilmaista itseään omalla luontaisella tavallaan.

Jokainen etsii itseään kuvaavia emojeja. Voidaan etsiä korteista tai vaihtoehtoisesti vaikka puhelimesta. Luokka voi myös yhdessä valita ryhmälle omat emojit – meidän luokka emojeina. Tähän yhteiseen tauluun voidaan liittää myös myönteisiä tunnesanoja, joita oppilaat haluavat yhdessä vahvistaa, kuten esimerkiksi ystävällisyyttä, auttavaisuutta tai vaikkapa iloa. Toisten tunteista oppii paljon. Opettaja näyttää esimerkkiä tarvittaessa.

Tee näin

1. Jokainen valitsee itseään kuvaavia emojeja korteista tai puhelimella, esimerkiksi 2-10 kpl.
2. Valitut emojikuvat lähetetään opettajalle puhelimella tai esitellään taululla emojikorttien avulla.
3. Kuvia tarkastellaan yhdessä niin, että jokainen saa kertoa itsestään omilla emojeillaan ja esitellä itsensä toisille emojikorttien avulla.
4. Pohtikaa yhdessä, miltä tuntui valita itseä koskevia asioita? Miten esittelisit parhaan kaverin emojein? Millainen meidän luokkamme on emojein esiteltynä?

TUNTEIDEN JAOTTELUA



Ohjeistus

Tutkitaan tunteita niin, että arvotetaan ne mukaviin ja epä mukaviin. Mietitään yhdessä opettajan johdolla, mitkä ovat perustunteita eli niin sanottuja yleisiä tunteita (rakkaus, ilo, viha, suru, pelko, hämmästyminen ja inho) ja mitkä tunteet voisi luokitella niihin liittyviksi tunteiksi (esimerkiksi onnellinen, ahdistunut, herkkä). Pohditaan yhdessä, miksi mikäkin tunne kuuluu mukaviin tai epä mukaviin. Harjoituksen voi tehdä koko luokan kanssa, mutta myös pienessä ryhmässä tai vaikka pareittain, jotta saadaan keskustelua aikaan. Lopuksi harjoituksen voi käydä läpi koko luokan kanssa. Lopuksi on hyvä keskustella, miltä tämä harjoitus tuntui.

Tee näin

1. Levitä kaikki kortit lattialle tai pöydälle ryhmän/parin tarkasteltavaksi. Jakakaa tunteita yhdessä keskustellen mukaviin ja epä mukaviin.
2. Keskustelkaa valinnoista ja antakaa kaikille mahdollisuus perustella oma mielipiteensä. Kuunnelkaa toistenne näkemyksiä, ja keskustelkaa eri tunteiden sävyistä ja voimakkuuksista.
3. Voitte myös pohtia, miten jokin pieni tunne voi vahvistua suuremmaksi ja miten joku suuri tunne voi rauhoittua ja laantua pienemmäksi. Miten tämä tapahtuu? Keksikää esimerkkejä!
4. Jos teitte harjoituksen pienissä ryhmissä, keskustelkaa valinnoistanne vielä yhdessä toisten kanssa ja perustelkaa, miksi teidän ryhmänne päätyi jakamaan kortit kuten jaoitte.

TUNNEPANTOMIIMI & ALIAS



Ohjeistus

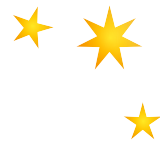
Esitetään tunteita pantomiimina. Tunnepantomiimissa näytellään kuinka tunteita tunnetaan ja koetaan ilmeillä, eleillä ja keholla. Tunnepantomiimi auttaa eläytymään tunteisiin kehollisesti ilman sanojen apua, jolloin tunnekokemus on hyvin aito ja tunteisiin saadaan kehollinen ymmärrys mukaan. Tämä kokonaisuus voidaan toteuttaa myös Alias-tyyppisenä pelinä, jossa ryhmä tai pari arvaa tunteen ja saa aina pisteen arvatessaan oikein esitettävänä olevan tunnesanan. Voitte myös kirjoittaa auki sanoja lisäten tunteeseen substantiivin, eli esimerkiksi surullinen / juoksija, iloinen / piirtäjä tms. Toisten tunteista oppii paljon. Opettaja näyttää esimerkkiä tarvittaessa.

Tee näin

1. Levitetään tunnekortit ja emojikortit kaikkien nähtäville. Jokainen poimii korteista muutaman tunnesanan joko sokkona tai silmät auki.
2. Keksitään yhdessä jokaiseen tunteeseen jokin sopiva tilanne, jossa tunne voisi esiintyä ja esitetään se pantomiimina ensin kaikki yhdessä ja/tai pienryhmissä/pareittain.
3. Muut saavat arvata mistä tunteesta on kysymys. Kun tunne on arvattu, voitte jakaa kokemuksia ja muistoja, koska olette tunteneet tunnetta.
4. Tämä kokonaisuus voidaan toteuttaa myös Alias-tyyppisenä pelinä, jossa ryhmä tai pari, joka arvaa tunteen saa aina pisteen arvatessaan esitettävänä olevan tunnesanan.



TUNTEIDEN ESITTÄMINEN



Ohjeistus

Harjoituksissa poimitaan korteista tunnesanoja ja esitetään niitä.

Tunteiden näyttämisessä ja ilmentämisessä kehonkieli, liike ja tunneäänit ovat tärkeässä roolissa. Kun yhdessä esitetään tunteita, niistä tullaan myös kehollisesti tietoisemmiksi ja tunteita opitaan myös tunnistamaan itsessään helpommin. Harjoituksen voi tehdä yhdessä tai niin, että yksi esittää ja toiset arvaavat. Voidaan myös yhdessä esittää tunneääniä, kuten huokaus tai naurunremakka ja testata, miltä eri äänet kuulostavat, onko niitä helppo tunnistaa ja luoda. Harjoituksessa voidaan yhdessä kokeilla millaisia ilmeitä, eleitä ja ääniä tunteet aiheuttavat ja miten kehonkieli muuttuu eri tunteiden kanssa. Opettaja näyttää esimerkkiä tunteisiin eläytymisestä.

Tee näin

1. Levitetään tunnekortit kaikkien nähtäville. Jokainen valitsee itselleen kortin, jota haluaa esittää.
2. Kun valitset kortin, mieti miten haluat esittää sanan: ilmeen, äänen vaiko liikkeen kautta.
3. Esitä oma sanasi niin hyvin kuin pystyt ja kuinka itse koet kyseisen tunteen. Anna muiden arvata, mistä tunteesta on kyse.
4. Ohjaajan on hyvä muistuttaa, että loppuun kannattaa aina valita myönteisiä tunnetiloja, kuten ystävällisyyttä, empatiaa, iloa, innostusta, rauhallisuutta tai myötätuntoa. Miltä harjoitus tuntui?



TUNNEBONGAUS



Ohjeistus

Tunteiden tunnistamista ja tiedostamista voi harjoitella bongaamalla tunteita arjessa. Omia tunteita on hyvä huomata, koska ihmisellä on koko ajan jokin tunnetila päällä. Itsessään havaittuja tunteita voidaan bongata luokan yhteiseen tunnetauluun, jonne saa käydä laittamassa bongattuja tunteita laittamalla tunnesanoja tai emojiä toistenkin näkyville.

Harjoitusta voidaan muokata, niin että välillä bongailaan vain myönteisiä tunteita, välillä negatiivisia ja välillä kaikkia tunteita. Bongattuja tunteita voidaan myös kirjoittaa ylös luokan seinällä olevaan yhteiseen tunnepäiväkirjaan tai tipautella lapuilla tunnepurkkiin. Sieltä niitä voi sitten yhdessä lukea tietyin väliajoin. Myönteiset tunteet (60 kpl) voidaan yrittää bongata kaikki esimerkiksi viikon tai kuukauden aikana ja kerätä ne vaikka bingoruudukoksi. Anna oppilaiden keksiä lisää uusia tapoja bongata tunteita!

Tee näin

1. Luokaa yhdessä luokkaan tunnetaulu, -purkki, -päiväkirja tai vaikka bingoruudukko, johon tunteita voidaan alkaa kerätä.
2. Laittakaa kaikki tunnesanat ja/tai emojiä taulukon, purkin tms. viereen taululle kaikkien näkyville yksittäin, eli esimerkiksi magneetilla tai sinitarralla siirrettäviksi..
3. Aina kun huomaat itsessäsi jonkin myönteisen tunteen (tai muun tunteen), jossain arjen tilanteessa, siirrä sen tunteen nimi luokan seinällä olevaan tauluun, purkkiin tms.
4. Pohtikaa yhdessä aina viikon päätteeksi, miltä tuntui bongata tunteita? Mitä vaikutuksia bongailulla oli sinuun tai miten huomasit sen vaikuttavan muihin?

LOMAKUULUMISET TUNNEKORTEILLA



Ohjeistus

Lomakuulumisten jakaminen vahvistaa ryhmähenkeä ja tuo luokkaan mukavaa tunnelmaa. Loman tai viikonlopun jälkeen on tärkeä saada kertoa, mitä kaikkea omassa elämässä on tapahtunut. Myös ikävät tunteet ja tapahtumat kuuluvat elämään ja ansaitsevat tulla nähdyiksi ja kuulluiksi. On tärkeää ja hyödyllistä oppia puhumaan kaikenlaisista tunteista. Opettaja voi myös auttaa huomaamaan hyvää kysymällä vielä erikseen, mikä lomalla sujui hyvin tai oli kivaa.

Harjoitukseen voidaan ottaa mukaan kaikki tunnekortit, tai jos halutaan kiinnittää huomio erityisesti myönteisiin, otetaan vain ne ja valitusti muutamia vaikeita tunteita mukaan. Tunnekorttien lisäksi mukana voi olla myös emojikortteja. Jos mahdollista, samasta tunteesta voi olla useampi kortti. Toisten tunteista oppii paljon. Opettaja näyttää esimerkkiä kertomalla aidosti ja henkilökohtaisesti myös omasta lomastaan ja tunteistaan.

Tee näin

1. Tunnekortit levitetään lattialle tai pöydälle ja istutaan niiden ympärille piiriin. Jokainen valitsee 1 – 3 tunnekorttia, jotka sopivat hänen viikonloppuunsa tai lomaansa.
2. Jokainen kertoo vuorollaan koetusta tilanteesta tai puuhastaan, jossa tunsikin kyseistä tunnetta. Keskustelut voi käydä myös pareittain tai pienryhmissä.
3. On tärkeä kuunnella tarkkaan, kun toinen puhuu. On tärkeää tulla kuulluksi, mutta yhtä tärkeää on oppia kuuntelemaan toisia. Harjoitus on samalla hyvä kuunteluharjoitus.
4. Lopuksi jokainen voi vielä kertoa yhden kivan tai hyvän asian, joka lomalla sujui hyvin, valitsemalla yhden myönteisen tunnekortin kuvaamaan omaa lomaa ja kertomalla siitä kaikille tai parille.



TARINANKERRONTAA TUNTEILLA!



Ohjeistus

Kerrotaan tarinaa tunteella ja tunteista. Aloitetaan tarinan keksiminen improvisaatioharjoituksena. Jokainen pääsee tuomaan oman luovuutensa esiin vuorolleen. Improvisaation apuna käytetään tunnekortteja ja/tai emojikortteja. Tarinankerronnassa jokaiselle jaetaan muutama kortti ja vuorotellen tuodaan tarinaan mukaan itselle jaossa osuneiden korttien tunteet, sisällyttäen ne oman valinnan mukaan yksi kerrallaan kyseiseen tarinaan. Tarinalla voi olla jokin teema, se voi olla satu, tai vaikka valmis tarina, jota muokataan tuomalla tunteita mukaan tarinaan. Mielikuvitus on rajana. Opettaja voi antaa lasten keksiä lisää tapoja toteuttaa tätä harjoitusta. Opettaja valitsee ensin tunnekortin ja näyttää esimerkkiä, kuinka tunne tuodaan tarinaan mukaan.

Tee näin

1. Jokaiselle jaetaan neljä tunnekorttia tai emojikorttia. Sen jälkeen lähdetään vuorotellen kertomaan tarinaa.
2. Jokainen vuorollaan jatkaa kertomusta lause kerrallaan improvisaationomaisesti, lisäten mukaan oman tunnekorttinsa tunteen.
3. Aina vuoron vaihtuessa uusi kertoja ottaa yhden tunnekorteistaan ja sisällyttää kyseisen tunteen tarinaan.
4. Jutelkaa yhdessä, miltä tehtävän tekeminen tuntui. Mikä harjoituksessa on kaikista haastavinta ja mikä vaikeinta? Mitkä sanat ovat helppoja, mitkä vaikeita lisätä tarinaan? Oliko tunteita, joita et tunnistanut?

TUNNEALIAS



Ohjeistus

Pelataan tunnekorteilla Aliasta. Peliä voidaan pelata joko yhdessä ryhmänä niin, että opettaja arvuuttaa koko ryhmää korttien avulla tai pienryhmissä niin, että oppilaat itse arvuuttaavat toisiaan. Peli kulkee niin, että opettaja tai kukin vuorollaan ryhmässä tai pareittain ottaa pakasta tunnesanan ja antaa siitä mahdollisimman selkeitä vihjeitä sanomatta kuitenkaan itse sanaa.

Se, joka arvaa sanan ensimmäisenä, saa pisteen. Pisteinä voi käyttää esimerkiksi emojipakkaa tai mitä tahansa hauskaa, herkkuja tms. Peliä voidaan pelata yksilöinä, ryhmissä tai vaikka pareina. Keskittää jokin hauska ja tunteikas tapa palkita muistepelin voittaja.

Tee näin

1. Laita pakka emojikortteja tai /ja tunnesanoja peliin osallistuvien keskelle. Jokainen nostaa vuorollaan yhden sanan.
2. Anna siitä vihjeitä muille sanomatta kuitenkaan sanaa. Vihjeet voivat olla kehollisia, sanallisia, ilmeitä, ääniä...
3. Ensimmäisen arvannut saa emojikortin tai jonkin muun sovitun palkinnon pisteeksi.
4. Eniten kortteja kerännyt voittaa. Yhdessä on hyvä keskustella, mitkä sanat ovat helppoja / vaikeita selittää ja miksi? Mitkä sanat ja emojikortit olivat vaikeita / helppoja tunnistaa?



MUISTIPELI



Ohjeistus

Tunnekorteista ja emojikorteista tehdään tässä harjoituksessa muistipeli. Peliä pelataan niin, että jokaista sanaa tai emojiä on kaksi. Peliä voidaan pelata myös niin, että pelissä on käytössä yksi sana ja yksi emoji, jotka vastaavat toisiaan. Eli esimerkiksi ilo-tunnesanakortti ja ilo-emojikortti ovat pari. Muistipeliä voi helpottaa tai vaikeuttaa parien lukumäärää muuttamalla ja sitä voidaan pelata pareittain tai pienryhmissä. Peli kehittää läsnäoloa, muistia ja keskittymistä sekä opettaa tunnesanas-toa. Peliä voidaan varioida sopivaksi kaikenikäisille. Pienempien lasten kanssa opettajalla on tilaisuus tukea tunteiden tunnistamista ja havaitsemista sanoittamalla löytyneitä tunteita.

Tee näin

1. Levitä kaikki valitut kortit lattialle tai pöydälle niin, että tunnekortteja tai emojikortteja on kaksi kutakin tai vaihtoehtoisesti niin, että pelissä on toisiaan vastaavat kuva ja emoji, jolloin ne ovat pari.
2. Pelatessa voitte auttaa toisianne tunnistamaan tunteita. Myös opettaja voi olla mukana auttamassa tunteiden tunnistamisessa.
3. Pohtikaa yhdessä, oliko tehtävä vaikea ja oliko tunteita ja hymiöitä helppo löytää/yhdistää?
4. Mitä hyötyä tästä on jokaiselle arkeen? Miten peliä voisi kehittää?

TUNNETAITURIN TOIMINTAOHJEET



Ohjeistus

Jokainen kohtaa päivittäin uusia, hankalia, kivoja tai jännittäviä tilanteita, joissa tarvitsee tunteita. On hyvä, että tilanteita miettii etukäteen, koska silloin tilanteen koittaessa oikeassa elämässä se on jo tuttu ja siihen on helpompi reagoida turvallisella tavalla. Joku toinen on jo aikaisemmin kokenut tämän sinulle uuden tilanteen ja voi jakaa siihen liittyviä tunteita. Omien tunteiden jakaminen ja kertominen auttaa kaikkia. On helpottavaa saada puhua koetuista tunteista ja puhuminen auttaa myös muita tunnistamaan omia tunteita.

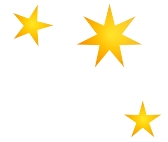
Nostetaan ryhmässä emoji- tai sanakortteja ja pohditaan, miltä tällainen tunne tuntuu. Miten reagoit ja mitä voisit tehdä, kun kohtaat jonkun, jolla on tämä tunnetila? Mitä kaikkea tunteen kokemiseen voi liittyä? Toisten tunteista oppii todella paljon. Opettaja näyttää esimerkkiä.

Tee näin

1. Levittäkää kaikki sanakortit ja emojikortit lattialle tai pöydälle. Poimikaa vuorotellen kortteja ja pohtikaa ryhmän tai parin kanssa, miltä tällainen tunne tuntuu.
2. Keskustelkaa myös, miten olisi hyvä reagoida, kun kohtaa toisen ihmisen tällaisen tunteen vallassa?
3. Kertokaa omista kokemuksistanne. Ovatko kaikki kokeneet samat tunteet vai onko joku tunne, jota et ole koskaan kokenut?
4. Pohtikaa yhdessä mitä hyötyä tästä harjoituksesta on arkeen? Millaisiin tilanteisiin tästä voi olla apua?



TUNNEPATSAAT



Ohjeistus

Leikitään patsasleikkiä. Laitetaan musiikki soimaan ja oppilaat lähtevät liikkumaan vapaasti valitussa tilassa. Kun musiikki pysähtyy, nostetaan lattialta nopeasti lähin emoji- tai tunnesanakortti ja pysähdytään patsaaksi esittäen tätä tunnetilaa. Musiikiksi voi valita melankolista tai railakasta musiikkia ja katsoa miten erilaisia tunteita eri musiikkityylit herättävät. Tässä voi tulla yllätyksiä, koska kaikki eivät koe musiikkia samoin. Tunteen ilmaisun tukena voi käyttää myös sanoja, ääniä, ilmeitä tai mitä tahansa mitä yhdessä keksitte.

Vaihtoehtona on, että opettaja poimii tunnesanan kerrallaan ja kaikki yhteisesti musiikin lakattua pysähtyvät ja jähmettyvät opettajan valitseman tunteen patsaaksi; harmistunut, iloinen, tai toivoton, onnellinen tai levoton. Mitä kaikkea tästä syntyy? Ideoikaa uusia tapoja leikin tueksi, ottakaa kuvia, maalatkaa kokemus tai piirtäkää patsas mallista.

Tee näin

1. Levittäkää kaikki tunne- ja emoji kortit lattialle tai pöydälle. Esimerkiksi koko luokan tai salin lattialle.
2. Laittakaa musiikki soimaan ja lähtekää liikkumaan tilassa, jossa olette, mahdollisimman vapaasti ja eloisasti.
3. Kun musiikki lakkaa, pysähdy ja nosta lattialta nopeasti lähin emoji kortti tai tunnesana.
4. Esitä kortin tunnetilaa kehollasi ja ilmeilläsi. Sopimuksen mukaan voitte käyttää myös ääniä tai sanoja ilmaisun tukena. Miltä harjoitus tuntui?



TUNNEMARKKINAT



Ohjeistus

Tässä leikissä vaihdetaan tunteita. Jokainen päivä on hieman erilainen ja aina ei tunneta samoja tunteita. Tunteet vaihtelevat myös päivän aikana ja joskus rajustikin. Tässä leikissä voidaan vaihtaa tunteita paremmin omaan tilaan sopiviksi. Voidaan miettiä, miltä minusta oikeasti nyt tuntuu ja löytää kortti vastaamaan koettavaa tunnetta. Lopuksi jokainen saa kertoa, mistä tunteista aloitti ja mihin päätyi ja vastaako lopussa kädessä oleva kortti nykyistä tunnetilaa. Jos kädessä oleva kortti ei vastaa nykyistä tunnetilaa, voidaan yhdessä pohtia, millaisessa tilanteessa kortin tunnetilaa on edellisen kerran kokenut? Hyvinvointia voi vahvistaa ja voimistaa sillä, että huomaa omia tunteitaan ja kun oppii huomaamaan omat tunteensa, niihin voi oppia vaikuttamaan. Hyvinvoinnin kannalta myönteiset tunteet ovat todella tärkeitä, ja siksi positiivisia tunteita tulee vaalia ja vahvistaa.

Tee näin

1. Levitetään tunnekortit lattialle tai pöydälle. Jokainen nostaa itselleen kaksi emojikorttia ja katsoo niissä olevat tunteet. Jos saat nykyistä tunnetilaasi koskevat kortit käteesi, sinun ei tarvitse vaihtaa kortteja.
2. Mikäli kätesi kortit eivät kuvaile sen hetkistä omaa tunnetilaasi, niistä pitäisi päästä eroon yrittämällä vaihtaa toisen tai molemmat emojikortit jonkun toisen pelaajan kanssa hänen tunnekorttiinsa, joka vastaisi omaa tunnetilaasi paremmin.
3. Lähde kiertelemään ja vaihtamaan muiden kanssa kortteja ennalta sovitun ajan verran, esimerkiksi 5 min.
4. Lopuksi jokainen saa kertoa, mistä tunteista aloitti ja mihin päätyi ja vastaavatko ne nykyistä tunnetilaa.



TARTTUVAT TUNTEET -LEIKKI



Ohjeistus

Hersyvän hauska leikki sisälle tai ulos. Nähdään miten hyvä leviää ja tarttuu toisiin. Me kaikki tiedämme, kuinka jonkun ihmisen negatiivinen tai positiivinen asenne tarttuu. Tässä leikissä tarkoituksella tartutetaan hyvää mieltä ja positiivisuutta leikkikavereihin. Aluksi jakaudutaan kahteen leiriin: negatiivisiin ja positiivisiin pelaajiin. Joukkueisiin voidaan jakautua vaikka pituuden, hiusten- tai silmien värin mukaan. Seuraavaksi asetetaan jono ja otetaan luku kahteen. Joukkueet voidaan nimetä esim. Mököttäjiin ja Onnellisiin. Positiiviset levittävät hyvää tunnetta, ja leikissä pyritään saamaan kaikki mukaan positiiviseen tunteeseen. Tunnetartuntaa voidaan tehdä myös hymyillen tai kokeilla, miten erilaiset tunteet tarttuvat yhdessä tunteita näyttellessä.

Tee näin

1. Jakakaa ryhmä kahteen porukkaan, joista toinen porukka esittää tässä leikissä positiivisia ja toiset negatiivisia. Negatiiviset menevät eri puolille tilaa seisomaan murjottavaan asentoon...hymyillä ei saa! ;)
2. Positiiviset tunteet lähtevät kiertämään negatiivisten tunteiden luona, yrittäen saada heidät iloisiksi. Kun positiivinen pelaaja saa negatiivisen hymyilemään, on hän saanut tartutettua positiivisuuden tähän.
3. Tartutettu ex-negatiivinen lähtee positiivisten joukkoon kiertämään ja naurattamaan/hymyilyttämään muita.
4. Pelataan niin kauan kun hyvältä tuntuu ja lopuksi keskustellaan, miltä tuntuu olla negatiivinen ja positiivinen. Mitä oivalluksia leikki herätti?



TUNNEPUU -DRAAMALEIKKI



Ohjeistus

Draama on oivallinen keino tuoda tunteita näkyväksi. Draaman avulla voi herätellä tunteita ja tutustua niihin turvallisesti, ikään kuin pienen matkan päästä, koska draaman esitettävä hahmo on ulkopuolinen, en minä. Tässä harjoituksessa tehdään tunnedraamaa leikkien kasaamalla yhdessä tunnemaisema. Voitte luokan kanssa varioida harjoitusta niin paljon kuin haluatte. Leikkiin voi lisätä musiikkia, sanoja tai ääniä. Koko ryhmä pääsee mukaan, kun kasataan tunnekortteja apuna käyttäen patsas koko ryhmästä. Opettajakin voi lähteä mukaan.

Tee näin

1. Ensimmäinen leikkijä menee seisomaan patsaana paikoilleen ja sanoo esimerkiksi: "minä olen puu" ja levittää kätensä puun oksiksi.
2. Seuraava leikkijä nostaa tunnekortin (esim. surullinen) ja keksii jonkin asian mikä voisi olla surullinen ja puun luona, esim. "Minä olen surullinen koira puun juurella".
3. Sitten oppilas menee patsaaksi puun juurelle esittäen koira, joka on surullinen. Seuraava pelaaja nostaa tunnekortin ja keksii siitä jotain edelliseen sopivaa, esim. "Minä olen huolestunut koiranulkoiluttaja tms.
4. Leikki jatkuu kunnes kaikki ovat kuvassa. Keskustelkaa, miltä tuntui tehdä harjoitusta?

ARJEN TAPAHTUMIA- LEIKKI



Ohjeistus

Käydään läpi arkisia tapahtumia ja pohditaan niiden herättämiä tunteita. Opettaja sanoo esimerkiksi: "Olet juuri saanut tietää, että muutatte toiselle paikkakunnalle ja joudut eroon kaikista vanhoista kavereistasi. Miltä sinusta nyt tuntuu?" Opettaja voi kysyä myös negatiivisia tunteita herättäviä kysymyksiä, kuten vaikka: "Olet hukannut kotiavaimesi, etkä pääse sisälle kotiin. Miltä sinusta tuntuu?" Harjoitukseen voi tulostaa isompia A4-kokoisia emoji kuvia tai tunnesanoja ja levittää ne lattialle. Harjoituksessa lapset pääsevät jakamaan omia tunnekokemuksiaan ja mahdollisesti rohkaisemaan arempia ja herkempiä oppilaita havaitsemaan omiaan. Opettajan on oltava hyvin sensitiivinen, ettei ilmeillä tai sanoilla tuomitse lapsen kokemusta, sillä vääriä vastauksia ei ole, vaan jokaisen kokema tunne on 100-prosenttinen oikea.

Tee näin

1. Levitetään lattialle kaikki tunnekortit, esimerkiksi tulostettuna A4-kokoon.
2. Opettaja keksii erilaisia arjen tapahtumia tai sanoo väittämiä. Esimerkiksi "Olet juuri saanut uuden ystävän, miltä sinusta tuntuu?"
3. Oppilaat menevät seisomaan sen tunteen luokse, joka heille nousee tästä kysymyksestä. Tämän jälkeen jokainen saa halutessaan kertoa, miksi valitsi kyseisen tunteen.
4. Mitä hyötyä tästä harjoituksesta on? On hyvä keskustella kierroksen jälkeen, mikä sai heidät valitsemaan juuri tietyn tunteen, muistaen, että lapsen kokema tunne on aina oikea.



MILLOIN TUNSI VIIMEKSI?-LEIKKI



Ohjeistus

Kaikki tunteet ovat yhteisiä. Jokainen meistä kokee ja tuntee samoja tunteita, esimerkiksi iloa, petty-
mystä ja surua. Usein nuoret ja aikuisetkin luulevat,
että vain minä koen näin. On hyödyllistä oppia
tietämään, että kaikki tunteet ovat universaaleja ja
kaikki tuntevat joskus samoin.

Pohditaan yhdessä opettajan valitsemia kortteja.
Missä tilanteissa kukin meistä voisi tuntea korttien
esittämiä tunteita? Opettaja voi valita myös hieman
harvinaisempia tai hankalampia tunteita, kuten
myötäiloa, häpeää, kateutta, lumoutumista, anteek-
siantoa, merkityksellisyyttä jne.

Jokainen leikkijä voi myös nostaa itse vuorollaan
emojikortin ja vastata sen avulla kysymykseen:
"Missä tilanteessa sinusta on tuntunut tältä?"

Tee näin

1. Opettaja valitsee jonkin tunnesanan tai emojikortin.
2. Opettaja kysyy: "Missä tilanteessa sinusta on tuntunut tältä?"
3. Keskustellaan esiin nousevista asioista ryhmän kanssa. Jokainen saa kertoa tai olla kertomatta. Omien tunteiden kertominen muille on tärkeää ja jokainen voi ottaa osaa harjoitukseen omaan tahtiinsa.
4. Kertokaa omista kokemuksistanne. Mitä hyötyä tästä harjoituksesta on arkeen?

TUNNETEKSTIVIESTI



Ohjeistus

Kuinka itse viestimme ja vastaanotamme viestejä? Miten tulkitsemme niitä? Miten voimme parantaa omaa viestintäämme ja ymmärtää toisten lähettämiä viestejä paremmin? Miten voimme tulkita rauhallisemmin ja ymmärtäväisemmin toisten lähettämiä viestejä ja mitä hyötyä siitä on meidän elämässämme? Mitä taitoja tämä kehittää? Tämä harjoitus on laaja ja muokattavissa kaikille ikäta-soille. Harjoitus voidaan toteuttaa esimerkiksi niin, että opettaja on valinnut emojin ja pyytää oppilaita kirjoittamaan kuvitteellisen tekstiviestin vaikka opettajalle, kaverille ja vanhemmalle. Viestiin pitää liittää opettajan valitsema emoji ja tai tunnesanoja. Tässä harjoituksessa on kiinnostavaa katsoa, kuinka viestejä voidaan tulkita monella tavalla.

Tee näin

1. Opettaja kertoo aluksi viestinnästä ja mitkä seikat viestin perillemenossa ovat tärkeitä. Lisäksi hän kertoo, miksi viestinnän onnistuminen on merkityksellistä jokaiselle.
2. Seuraavaksi opettaja näyttää ryhmälle valitsemansa emojin ja oppilaat kirjoittavat kolme erillistä tekstiviestiä vihkoon tai muuhun valittuun paikkaan. Jokaiseen viestiin liitetään kyseinen emoji.
3. Viestit ovat kuvitteellisia ja ne osoitetaan esimerkiksi yksi opettajalle, yksi kaverille ja yksi vanhemmalle.
4. Keskustellaan, kuinka viestit poikkeavat toisistaan. Kuinka eri tavalla ne voidaan tulkita ja mitä viestin lähettäjä on oikeasti tarkoittanut?

TUNNEPARIT



Ohjeistus

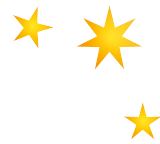
Etsitään tunnepareja. Otetaan käyttöön emojikortit ja tunnesanat. Valitse yksi kortti kerrallaan ja etsi kuvallesi/sanallesi sopiva pari. Yhdelle emojille voi valita useamman sanan. Kokeillaan, saadaanko kaikki sanat käytettyä kaikkiin emojeihin. Harjoitusta voi varioida mielikuvituksen mukaan monella tavalla. Esimerkiksi liikuntatunnilla voidaan leikkiä leikkiä siten, että toiseen päähän salia/luokkaa asetetaan emojikortit ja toiseen päähän salia/luokkaa sanakortit. Pelaaja ottaa alkupäästä kortin ja joutuu jollakin sovitulla tavalla liikkumaan matkan toiseen päähän. Käydään etsimässä vastaava kortti ja palataan takaisin. Leikistä voidaan myös tehdä viesti niin, että joukkueet kisaavat toisiaan vastaan ja se, kumpi ehtii ensimmäisenä löytää oikeat parit, on voittaja.

Tee näin

1. Levitä kaikki emojikortit ja sanakortit lattialle. Vaihtoehtoisesti voit panna tilan toiseen päähän emojikortit ja toiseen päähän sanakortit.
2. Valitkaa pää, josta aloitatte leikin. Etsikää yksin, pareittain tai ryhmissä kuvalle/sanalle sopiva pari.
3. Voidaan myös kilpailla tai pelata viestinä niin, että eniten tai nopeiten pareja löytänyt voittaa.
4. Miten muuten tätä peliä voisi pelata? Keksikää uusia tapoja. Pohtikaa yhdessä, mitä hyötyä tästä harjoituksesta on arkeen.



TUNNEMAISEMIA MUSIIKIN SIIVIN



Ohjeistus

Tunnemaisemia ja tunnetiloja voi tehdä ja esittää myös soittimilla.

Eri soitinten sointivärejä voidaan hyödyntää tunteiden kuvaamisessa. Dynamiikka, tempo, vaihtelut ja soinnutukset herättävät aivan omanlaisensa tunteen ja tunnelman.

Tunnetunnelmaa voidaan myös musisoida sadun tai tarinan avulla. Voidaan pohtia ryhmässä sitä, millainen tunnelma tarinassa oli ja miten se muuttui. Keksitään itse tarina tai satu emoji- ja sanakorteilla ja tehdään siihen äänimaisema tai musiikkia.

Tuloksen voi esittää vanhemmille vanhempainillassa tai vaikka koulun juhlassa heijastaen tarinan kuvat näkyviin niin, että jokainen saa tunteen ja äänen lisäksi myös visuaalisen kokemuksen.

Tee näin

1. Keksi ja kirjoita satu tai pieni tarina. Voit käyttää myös valmista satua. Käy ulkona ja ota sinua puhutteleva kuva. Maalaa tai piirrä. Vain mielikuviutus on rajana.
2. Pohdi yksin tai ryhmässä, millainen tunnelma tarinassa, kuvassa tai sadussa on?
3. Miettikää yksin tai yhdessä, millaisia tunteita löydätte? Etsikää tunnekorteista vastaavat tunteet.
4. Opettaja tuo luokkaan erilaisia soittimia. Tehkää tarinaan äänimaisema ja luokaa siitä musiikkia. Lopuksi keskustelkaa siitä, millaista oli tehdä tunnemusiikkia?

TUNTEIDEN RYHMITTELYÄ



Ohjeistus

Tutkitaan keskustellen tunnesanoja. Opettaja valitsee samalla alkukirjaimella alkavia tunteita sopivan määrän. Jokaiseen ryhmään valitaan sama määrä osallistujia. Kirjaimissa H, K, L, R, S, T ja V on kaikissa 5-12 tunnesanaa kutakin kirjainta kohti. Tunneryhmät-harjoitusta voi käyttää yhtenä tapana jakaa oppilaat ryhmiksi ja samalla lisätä tunnesanojen oppimista ja tunnetietoisuutta. Harjoitusta voi käyttää myös omana tehtävänäni niin, että tunneryhmiin jakautumisen lisäksi tunnesanoista keskustellaan ja niille keksitään mahdollisesti vielä vastaparit negatiivisista positiivisiin ja positiivisista negatiivisiin. Tunneryhmät voivat myös esitellä omat tunteensa ryhmä kerrallaan kaikille muille ja esimerkiksi valita omalle ryhmälleen nimeksi yhden sanoista, kuten Haaveilevat, Hilpeät tai Sinnikkäät.

Tee näin

1. Jakakaa tunnekortit niin, että samalla alkukirjaimella alkavia tunteita tulee samalle määrälle ihmisiä. Kukaan ei tiedä, kuka saa minkäkin kortin. Opettaja on laskenut ja valinnut kortit etukäteen ryhmän mukaan. Jokaiseen ryhmään tulee yhtä monta ihmistä.
2. Kaikki lähtevät kulkemaan avoimessa tilassa etsien samalla alkukirjaimella alkavan tunteen muita kortteja omaan ryhmäänsä.
3. Kun ryhmät ovat löytäneet kaikki jäsenensä, aloitetaan keskustelu. Keskustellaan tunnesanoista ja jokainen keksii tilanteen, missä on joko itse tuntenut ko. tunnetta tai voisi tuntea sitä.
4. Jotta harjoituksesta saadaan lopuksi myönteinen tunnekokemus, voivat ryhmät vielä keksiä kaikille negatiivisille tunnesanoille positiiviset vastaparit ja/tai etsiä ne emoji- tai sanakorteista.



TUNNEHERÄTYKSIÄ MEDIALLA



Ohjeistus

Käytetään mediaa herättelemään tunteita. Herätteen voidaan käyttää musiikkia, videoita, elokuvia ja tarinoita, mitä ikinä keksittekään. Ottakaa mielikuviutus käyttöön.

Keskitytään valittuun mediaan, kuunnellaan ja koetaan se yhdessä. Esityksestä heränneiden tunteiden mukaan oppilaat saavat valita tunnekortteja itselleen ja pohtia, mitä tunteita juuri nähty tai kuultu juttu itsessä herättää. Miten koen sen tai miltä se minusta tuntuu?

Käydään yhdessä avointa keskustelua – erilaiset mielipiteet ovat yhteisön rikkaus. Mielipiteet herättävät vahvoja tunteita ja niiden käsittelyssä opettajan tuki ja lempeä, hyväksyvä ohjaus on tärkeää. Lopuksi voidaan nostaa uudet kortit myös sille, miten vahvoja tunteita mielipiteet nostavat.

Tee näin

1. Levittäkää tunnekortit lattialle tai pöydälle. Opettaja esittää kuvaa, videota tai soittaa musiikkia. Teema voi olla opettajan tai oppilaiden valitsema.
2. Esityksen aikana oppilaat voivat poimia kortteja sen perusteella, mitä tunteita esitys itsessä herättää.
3. Esityksen lopuksi käydään keskustelua heränneistä tunteista. Huomataan, että tunteet voivat olla hyvinkin erilaisia.
4. Miltä harjoitus tuntui? Muuttuiko tunne harjoituksen aikana? Tunnistitko samoja tunteita kuin muut olivat tunteneet?

OMA PÄIVÄ HYMIÖILLÄ JA TUNNESANOILLA



Ohjeistus

Jokainen pääsee kertomaan omista tunteistaan. Korttien avulla kuvataan omaa koulupäivää, päivän tapahtumia aamusta iltaan tai aamusta tähänastiseen hetkeen itse valituilla hymiö- ja tai tunnekorteilla. Kerro muille tarkkaan tunnekorttien avulla, mitä tapahtui, missä ja miten. Mikä johti tilanteeseen ja miksi tunsit kyseistä tunnetta.

Voit kertoa hyvinkin tarkkaan ja samalla ihmetellä, miten jokin pieni asia vaikutti ehkä koko päivään ja mieltä, olisiko sen voinut välttää tai mitä kaikkea hyvää se pieni asia, josta tuli suuri, toikaan päiväsi.

Esim. Aamulla olin väsynyt ja hieman äreällä tuulella. Tulin kuitenkin hyvälle tuulelle, kun äitini oli tehnyt herkkupuuroa. Minua alkoi hymyilyttää. Kouluun lähtiessäni minua alkoi hieman jännittää, koska meillä olisi matikan koe.... Toisten tunteista oppii paljon. Opettaja näyttää esimerkkiä tarvittaessa.

Tee näin

1. Levitä kortit kaikkien nähtäville lattialle tai pöydälle. Jokainen valitsee ja käyttää vähintään kahta valitsemaansa korttia tarinan tukena.
2. Jokainen oppilas kertoo vuorollaan omasta koulupäivästään, aamusta tähän hetkeen tms. valitusta jaksosta.
3. Pohtikaa yhdessä, miltä tuntui kertoa henkilökohtaisia asioita? Oliko se vaikeaa vai helppoa, mikä siitä teki sellaista?
4. Mitä hyötyä on puhua omista kokemuksista tai asioista, jotka ovat sinulle henkilökohtaisia?

HUOLTAJAN KANSSA KESKUSTELU TUNNEKORTTIEN AVULLA



Ohjeistus

Korttien kautta käytävä keskustelu on kasvatuskumppanuutta tukevaa ja tunteita herättävää. On kaikkia osapuolia tukevaa tuoda keskusteluun mukaan myös tunteet. Tunteista syntyvät niin vuorovaikutuksen ongelmat kuin onnistumisetkin. Tunnekortit helpottavat kanssakäymistä huoltajien kanssa. On hienoa päästä esittelemään positiivisia tunteita lapsesta ja lohdullista käyttää tunnekortteja myös vaikeampien asioiden esillä ollessa. Voidaan yhdessä tunnistaa, kuinka jokainen kokee näitä samoja tunteita. On hyvä muistaa myös nostaa negatiivisia kortteja käytettäessä esiin myös tunteen vastapuoli, positiivinen tunne. Tunne- ja emoji-kortit ovat loistava apu, kun lähdetään tutkimaan tunteita, jotka vaikuttavat meidän jokapäiväiseen elämäämme.

Vanhempien kanssa tavatessa voidaan käyttää tunnekortteja tai hymiöitä kuvaamaan keskustelun aiheen herättämiä tunteita.

Tee näin

1. Levitä kortit pöydälle keskustelun alkaessa. Kerro miksi käytät keskustelun tukena tunnekortteja.
2. Rohkaise vanhempia ja oppilaita käyttämään kortteja keskustelunne tukena oman esimerkkisi avulla.
3. Jos tuntuu vaikealle ottaa kortit käyttöön, pohtikaa yhdessä avoimesti ääneen, miksi tämä tapa tuntuu haastavalta.
4. Kerro vanhemmille, että jokainen kokee kaikkia tunteita. Kerro myös että on hyödyllistä tunnistaa omia tunteitaan, jotta niihin voi vaikuttaa. Myös aikuiset hyötyvät tunteiden puhumisesta.

SOVITTELU TUNNEKORTTIEN AVULLA



Ohjeistus

Elämässä ja koulumaailmassa sattuu ja tapahtuu. Kun joudutaan selvittämään riitoja tai käsittelemään erimielisyyksiä, on tärkeää pystyä nimeämään omat tunteet sen sijaan, että syyttelisi toisia. Tunteiden ottaessa vallan se ei kuitenkaan aina ole niin mutkatonta, kuin miltä kuulostaa. Tunne- ja emojikortit ovat loistava apu puhuttaessa omista tunteista, jotka ovat esillä selvittelytilanteessa tai ovat esiintyneet selvittettävän tapahtuman yhteydessä.

Joskus voi olla hankalaa tunnistaa omia tunteitaan ja esimerkiksi emoji- ja tunnekortit puhuvat lapsille ja nuorille enemmän kuin tuhat sanaa.

Erimielisyyksiä selviteltäessä tunnekortit toimivat oivallisenä siltana ja keskustelun tukena. Oppilaat ja opettajat voivat käyttää tunnekortteja tai hymiöitä kuvatakseen omia tuntemuksiaan keskustelun aiheena olevista asioista. Kortteja voidaan käyttää myös kysymyksinä, mikäli tunteen löytäminen on haastavaa: tunsitko näin?

Tee näin

1. Levitä kortit pöydälle keskustelun alkaessa. Kerro lapsille, miksi korttien käyttö on hyödyllistä.
2. Rohkaise oppilaita käyttämään kortteja keskustelunne tukena oman esimerkkisi avulla.
3. Poimi kortti ja sanoita: minusta tuntuu nyt tältä, esimerkiksi turhautuneelta. Miten voisimme edetä?
4. Jos tuntuu vaikealle ottaa kortit käyttöön, pohtikaa yhdessä avoimesti ääneen, miksi tämä tapa tuntuu vaikealta?

LUKEMISTA TUNTEELLA



Ohjeistus

Olet varmaan huomannut, että kun joku taitava satujen lukija lukee satua tunteella, tarina vie helposti mukaansa? Kokeilkaa luokan kanssa seuraavan kerran lukea lukuläksyä kuten mestari-tarinankertoja. Eläytykää lukemaan, hassutelkaa, leikkikää äänensvyillä ja äänenpainoilla. Lukekaa vihaisesti, rennosti, lumoutuneesti tai ärtyneesti. Voitte myös lukea lukuläksyn tai laulaa laulun valitulla tunteella. Kun siirretään fokusta hieman toisaalle, saadaan uusi ulottuvuus lukemiseen ja lukemisesta tuleekin mahtava leikki. Opettaja näyttää esimerkkiä kuinka äänellä ja äänenpainoilla voi hassutella. Tässä tehtävässä keskitytään tunteeseen ja sen havaitsemiseen, unohdetaan hetkeksi tarkka oikeinluku ja nautitaan lukemisesta.

Tee näin

1. Opettaja jakaa jokaiselle yhden tunnekortin tai emojikortin. Vaihtoehtoisesti opettaja laittaa taululle kaikille yhteisen tunne- tai emojikortin.
2. Oppilas lukee lukuläksyä ääneen ja tekee sen valitun kortin tunteella, esimerkiksi surullisesti tai hellästi, innokkaasti tai vihaisesti.
3. Pohtikaa yhdessä, miltä tuntui lukea tekstiä näin? Oliko tekstin lukeminen hauskempaa tai jännittävämpää?
4. Voisiko lukemiseen tai läksyjen tarkastukseen keksiä lisää tunnetapoja?

Keskustelkaa, mitä muuta huomaisitte.

TUNNEBINGO



Ohjeistus

Perinteinen bingo, jossa jokainen valitsee itselleen 6-9 tunnesanaa ja laittaa ne omaan tunnebingoruudukkoonsa.

Pelin vetäjä, opettaja tai esimerkiksi joku oppilas nostaa sanan kerrallaan hatusta ja se, jonka ruudukko täyttyy ensin, huutaa: "Bingo!"

Peliä voi myös vaikeuttaa antamalla kaikille valituille tunteille äänen ja pelata pelkillä äänillä. Esimerkiksi "Huoh...", "Plääh", "Ympf...", "Jee", "Jiihaa"...

Ihmiset huomaavat negatiiviset tunteet helpommin, kun positiiviset tunteet taas ovat helpompia sivuuttaa, ja kaipaavat siksi enemmän huomaamista, vahvistamista ja vaalimista. Opettajalla on tärkeä rooli päivittäisessä tunteiden huomaamisessa ja positiivisten asioiden sanoittamisessa.

Tee näin

1. Jokaiselle jaetaan perinteinen (esimerkiksi 3x3) bingoruudukko. Tunnesanat heijastetaan näkyviin taululle.
2. Kaikki käytettävät tunteet kirjoitetaan esim. paperilapuille yksitellen ja laitetaan vaikka hattuun.
3. Jokainen täyttää oman ruudukkoonsa ja laittaa siihen valitsemansa tunnesanat.
4. Peli alkaa ja "bingoemäntä" sanoo vuorotellen sanan kerrallaan. Jokainen pelaaja merkitsee itselleen, mikäli huudettu sana löytyy omasta ruudukosta. Se, jonka tunnebingoruudukko täyttyy ensin, huutaa bingo.

RYHMÄHENGEN KOHOTUSTA TUNNEKORTEILLA



Ohjeistus

Luokkahenkeä voidaan kohottaa erilaisilla tunnekorttien avulla tehtävillä harjoituksilla. Ohessa muutamia nopeita harjoituksia päivän lomaan. Tehtävät toimivat hyvin myös aikuisille.

Hyvinvointi vahvistuu myönteisten tunteiden tunnistamisella, tiedostamisella ja tuntemisella. Myönteiset tunteet ovat tärkeä hyvinvoinnin osa-alue. Huomaamme negatiiviset tunteet helpommin ja positiiviset tunteet ovat hauraampia ja nopeammin haihtuvia, ja siksi ne kaipaavat enemmän huomaamista, vahvistamista ja vaalimista. Opettajalla on tärkeä rooli päivittäisessä tunteiden huomaamisessa ja positiivisten asioiden sanoittamisessa. Tässäkin tehtävässä opettaja toimii ryhmän osana sanoittaen omia tunteitaan, samalla ohjaten ryhmää. Voit käyttää emoji- tai sanakortteja.

Tee näin

1. Ota kortti, joka osoittaa tunteesi siitä, miltä sinusta tuntuu olla tässä ryhmässä. Keskustelkaa yhdessä esiin nousseista tunteista.
2. Nosta kortti positiivisesta tunteesta, joka tulee mieleen esimerkiksi kaverista tai luokkahengestä. Keskustelkaa yhdessä esiin nousseista tunteista.
3. Maanantaikortti yhteiselle seinälle tai fläppitaululle; mitä haluaisit kokea tällä viikolla? Keskustelkaa yhdessä esiin nousseista tunteista. Miten voisit itse vaikuttaa viikon kulkuun?
4. Yhteenveto perjantaina: Mitä koit viikon aikana? Miltä harjoitus sinusta tuntui? Millainen oma osuutesi oli koettuihin tunteisiin? Keskustelkaa yhdessä.



KESKUSTELUN VIRITYSTÄ TUNNEKORTEILLA



Ohjeistus

Joskus on tilanteita, joissa on hankalaa saada yhteyttä toiseen ihmiseen. Sanat tuntuvat katoavan tai menevän solmuun. Keskusteltaessa hankalista tunteista tai tilanteista tunnekortit ovat hyvä apu keskustelun avaamiseen, virittämään keskustelua ja antamaan uusia näkökulmia. Aloita emojikorteista. Keskustelkaa, miltä ne näyttävät ja tuntuvat.

Esimerkiksi jos nuori kuvaa omaa tilannetta sanoilla: "ahdistaa" ja "stressaa", mutta ei oikein saa kunnolla sanoitettua mikä ja miten, tunnekortteja on hyvä käyttää keskustelun apuna ja tukena sekä virittäjänä.

Opettaja voi auttaa ja näyttää esimerkkiä nostamalla jonkin kortin ja kertoa: "Minä koen nyt tällaista tunnetta. Mikä kortti voisi kuvata sinun tunnettasi?"

Tee näin

1. Ota kortit esille, nostakaa sopivia kortteja ja esitä nuorelle kysymyksiä:
 - Miksi, kenelle, missä tilanteissa koet tällaisia tunteita?
 - Mitä pitäisi tapahtua, että et olisi niin turhautunut (valitaan sopiva kortti)?
2. Kuuntele ja seuraa tarkkaavaisesti nuoren tunnetiloja. Etene emojikorteista tunnekortteihin kun nuori on siihen valmis.
3. Tärkeää on ylipäänsä tunteista puhuminen:
 - Milloin sinulla on tällainen tunne?
 - Mitä tämä merkitsee esim. koulussa? Luokassa? Vapaa-ajalla?
4. Kysy nuorelta miltä tuntuu puhua näistä tunteista. Tuntuuko, että tästä on apua? Sekin on tunnepuhetta.

RYHMÄTYÖ TUNNEKORTEISTA



Ohjeistus

Tehdään luokan kanssa ryhmätyö tunteista. Ryhmätyössä käytetään materiaalina tunne- ja emoji-kortteja. Tarkoituksena on lähteä tutkimaan omia tunteita ja sanoittaa niitä korttien avulla. Omasta tunnetilasta kerrotaan ensin omalle ryhmälle, ja sen jälkeen tunteista kerrotaan tarinan muodossa.

Ohessa esimerkki, miten ryhmätyö voidaan toteuttaa. Vaihtoehtoisesti tunnetilaa voidaan hakea myös arvuutteleamalla ryhmäläisiltä vihjeiden perusteella, mikä tämä tunne, jota kuvailen, voisi olla? Vaihtoehtoisesti tunne voidaan esittää ryhmälle tarinana, runona, piirtämällä, pantomiimina tai esityksenä tms. Jos aikaa on, ryhmässä voidaan keskustella koko ryhmän korttien tunnetiloista yhdessä.

Tee näin

1. Jaa luokka 5 hengen ryhmiin niin, että ryhmissä on mahdollisimman turvallista puhua tunteista.
2. Jokainen oppilas valitsee 3 juuri sillä hetkellä itseä koskettavaa tunnekorttia ja valitsee näistä lopuksi yhden kortin.
3. Oppilas kertoo valitsemastaan kortista ryhmälleen, esimerkiksi missä tilanteessa on kokenut tunnetta. Kun kaikki ovat saaneet esiteltyä oman korttinsa tunteen, tehdään näistä yhdessä tarina, joka esitetään luokalle.
4. Pohditaan ryhmän kanssa esiin tulleita tunteita ja havaitaan miten eri tavalla ihmiset voivat kokea tunteita.

Bonustehtävä: lähdetään hakemaan omalle tunnekortin tunteelle vastatunnetta jäljellä olevista korteista.