

LIITE 4: TUNNETAITOHARJOITUKSIA ALOITTAVILLE

HARJOITUS 1. LIIKKUVAT TUNTEET

Oppilaat ovat piirissä. Opettaja näyttää oppilaille tunnekortteja yksi kerrallaan ja pyytää heitä miettimään, mikä tunne on kyseessä. Oman ehdotuksen saa sanoa ääneen sitten vasta kun kaikki ovat nähneet kortin.

Opettaja toistaa hyväksyvästi jokaisen ehdotuksen. Jos oppilaat ehdottavat eri tunteita, opettaja voi sanoa esimerkiksi: ”Joskus voi olla niin, että sama ilme voi näyttää hieman eri tunteelta. Tai joskus voi olla monenlaisia tunteita yhtä aikaa. Sovitaan nyt kuitenkin, että tämä kortti on hämmästyks”. Tämän jälkeen mietitään yhdessä mikä voisi aiheuttaa kyseisen tunteen.



Ilon, hämmästyksen ja surun kohdalla opettaja pyytää oppilaita liikkumaan luokassa tunteen mukaisella tavalla. Ääntä saa käyttää mutta ei saa puhua.

Tehtävää voi sanoittaa esimerkiksi seuraavasti:

”Mieti jotain asiaa, joka tekee sinut oikein iloiseksi. Lähde sitten liikkumaan luokassa sillä tavalla kuin olisit oikein iloinen. Kun kohtaat toisen oppilaan, ilahdu vielä entisestään.”

Pelko, inho ja viha voidaan käsitellä siten, että opettaja pyytää oppilaita kuvittelemaan piirin keskelle jotain oikein pelottavaa/ inhottavaa/ vihastuttavaa. Kun kaikki ovat valmiita, käyttäytyään niin kuin tuo asia olisi oikeasti piirin keskellä.

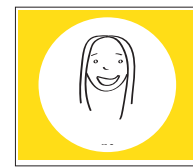
HARJOITUS 2. TUNTEELLISET RYHMÄT

Opettaja jakaa oppilaat kuuteen ryhmään. Jokainen ryhmä saa yhden tunnekortin. Ryhmäläiset miettivät miten kortissa olevaa tunnetta voisi ilmaista ilman sanoja. Ääntä saa käyttää. Kun ryhmät ovat valmiita, jokainen ryhmä esittää tunteensa muille. Muut arvaavat, mistä tunteesta on kysymys. Kun tunne on arvattu, kaikki oppilaat matkivat hetken kyseistä tunnetilaa. Positiivinen tunne (ilo) on hyvä jättää viimeiseksi.

LIITE 5: TUNNETAITOHARJOITUKSIA EDISTYNEILLE

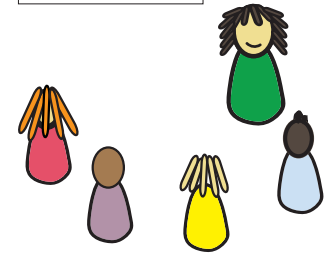
HARJOITUS 3. TUNTEELLINEN KOSKETUS

Opettaja näyttää vuorotellen tunnekortteja ja kehottaa oppilaita koskettamaan omaa kättään erilaisiin tunnetiloihin eläytyen. Esimerkiksi: ”Kosketa omaa kättäsi iloisesti, hämmästyneesti, vihaisesti, jne.” Aloitus ja lopetus ilo –korttiin. Opettaja voi sanoittaa tunteen eri vivahteita kortin toisella puolella olevilla tunnesanoilla. Lopuksi kosketetaan vielä vierustoverin kättä sillä tavalla, mikä itsestä oli tuntunut kaikkein mukavimmalta.



HARJOITUS 4. TUNNERENTOUTUS

Oppilaat asettuvat lattialle selälleen silmät suljettuina. Opettaja käy läpi erilaisia tunteita ja pyytää jokaisen tunteen kohdalla oppilasta miettimään



1. Kuvittele tilanne, jossa olisit oikein [tunnetila].
2. Kiinnitä huomiosi vartalosi. Miltä tunne tuntuu? Missä kohdassa vartaloa se tuntuu? Oletko rentona vai onko vartalosi jännittynyt?
3. Kiinnitä huomiota hengitykseen. Miten hengität kun olet oikein [tunnetila]?
4. Minkälainen ilme sinulla on kasvoillasi? Miten kulmakarvasi ovat? Missä asennossa suusi on? Onko kasvoillasi ryppyjä?

Kun kaikki opettajan valitsemat tunteet on käyty läpi, vahvistetaan positiivisia tunteita:

1. Kuvittele itsesi paikkaan, jossa sinulla on oikein hyvä olla.
2. Kiinnitä huomiosi ajatuksiisi. Minkälaisia ajatuksia mielessäsi liikkuu?
3. Kiinnitä huomiosi tunteisiin ja tuntemuksiin. Miltä sinusta tuntuu? Minkälaisia tunteita tähän paikkaan liittyy?
4. Valitse yksi mieleesi tullut tunne ja pidä se mielessäsi. Nouse sitten ylös.
5. Esitä valitsemasi tunne vierustoverillesi ilman sanoja. Kaveri yrittää arvata mistä tunteesta on kysymys.