
TUNNETAIDOT

1) Valintojen stoori -tunnin muistelu (lyhyesti käydään läpi mitä videolla tapahtui)

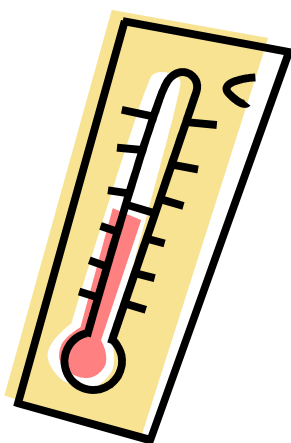
2) Tunnesanalistaus: pienissä ryhmissä oppilaat kirjaavat ylös kaikki ne tunteet, joita heidän mielestään videossa esiintyvät henkilöt tunsivat → kaikki eri vaihtoehdot kootaan esim. taululle kaikkien nähtäväksi

VAIHTOEHTOISIA TEHTÄVIÄ:

1. TUNNEMITTARI

Tavoite: Oman tunnetilan ja sen voimakkuuden tunnistaminen

- Oppilaita pyydetään kirjoittamaan nimettömänä paperilapulle oma tämänhetkinen tunnetila ja opettaja kerää laput
- Oppilaita pyydetään kuvittelemaan lattialle lämpömittari (lattiaan voi halutessaan myös merkitä esimerkiksi maalarinteipillä lämpömittarin kuvan)
- Opettaja lukee muutaman tunteen oppilaiden kirjoittamista lapuista
- Oppilaiden tehtävänä on tarkkailla kyseistä tunnetta itsessään ja asettaa lämpömittarin päälle oman tunnetilansa voimakkuuden mukaan niin, että mitä voimakkaampi sen hetkinen tunnetila on, sitä korkeammalle lämpömittarissa oppilas sijoittuu
- Sijoittumisen jälkeen vapaaehtoiset voivat kertoa, miksi heidän tunteensa on tietyn tasoinen
- Opettajan johdolla voidaan käydä keskustelua siitä, missä kohtaa kehoa mikäkin tunne tuntuu ja millä tavalla



10	Erittäin voimakas tunne
9	
8	Melko voimakas tunne
7	
6	
5	Keskivahva tunne
4	
3	Melko heikko tunne
2	
1	Hyvin heikko tunne

2. TUNNESANA-ALIAS (sananselityspeli tunnesanoilla):

Tavoite: Tunteiden nimeäminen ja tunnistaminen

- Tehtävä tehdään pareittain, pienissä ryhmissä tai koko ryhmän kesken
- Tehtävänä on selittää taululle koottuja tunnesanoja mahdollisimman nopeasti, mutta ilman että kyseistä tunnetta saa mainita
- Ohjaaja ottaa aikaa (esim. 20 sekuntia)
- Vuoroja voidaan jakaa esimerkiksi niin, että selitettävän sanan arvannut selittää seuraavan sanan

3. TUNNE JA KEHO -KYSELY (seuraavassa muutama esimerkkikysymys)

Tavoite: Eri tunteisiin liittyvien kehon viestien tunnistaminen

- Opettaja luo Kahoot-kyselyn (www.kahoot.com) tunteista ja niihin liittyvistä kehon reaktioista → kyseessä on interaktiivinen monivalintakysely, johon oppilaat osallistuvat älylaitteilla
- Opettaja pitää ennen tehtävää alustuksen, jossa käydään läpi:
 - Ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia
 - Vaihtoehdoista useampi voi tuntua oikealta, tehtävänä on valita se, joka ensimmäisenä tulee mieleen.
- Vastausjakauma näkyy kaikille. Opettajan johdolla käydään keskustelua jokaisen kysymyksen jälkeen. Opettaja voi myös keksiä omia kysymyksiä.
- Esimerkkikysymyksiä:

1) Ihastuksesi kohde kutsuu sinut illalla luokseen. Mitä tunnetta tunnet?

- a) jännitys
- b) epävarmuus
- c) into
- d) joku muu

2) Miltä ihastuminen tuntuu?

- a) perhosia vatsassa
- b) sydämen tykytys
- c) hikoilu
- d) joku muu

3) Olet juhlissa ja muut haluaisivat sinun kokeilevan päihteitä, mutta et halua tehdä sitä.

Mitä tunnetta se sinussa herättää?

- a) hämmennys
- b) rohkeus
- c) vaivaantuneisuus
- d) joku muu

4) Haluaisit puhua ihastuksesi kohteelle, mutta sinua hermostuttaa. Miten voisit lähestyä häntä?

- a) kysyä kuulumisia
- b) pyytää kahville
- c) hymyillä ja katsoa silmiin
- d) joku muu

5) Millä tavalla rohkeus ja itseluottamus näkyy ihmisessä?

- a) uskaltaa tehdä omia valintoja
- b) puhuu kuuluvalla äänellä ja katsoo silmiin
- c) osaa olla välittämättä muiden puheista
- d) joku muu

6) Ystäväsi laittaa sinusta kuvan sosiaaliseen mediaan, jota et haluaisi jaettavan. Mitä tunnetta se sinussa herättää?

- a) ärsytys
- b) häpeä
- c) pettymys
- d) joku muu

7) Jos sinua hävettää, miltä se tuntuu kehossa?

- a) poskia ja päätä kuumottaa
- b) palan tunne kurkussa
- c) vatsaa vääntää
- d) joku muu

8) Pahoitat ystäväsi mielen ajattelemattomalla teolla ja hän poistuu paikalta suuttuneena. Mitä tunnetta tunnet?

- a) välinpitämättömyys
- d) syyllisyys
- c) pelko
- d) joku muu

Friends-ohjelma on lasten ja nuorten mielen hyvinvointia edistävä ohjelma. Se opettaa lapsia ja nuoria tunnistamaan ja käsittelemään tunteita, kannustaa myönteisiin ajattelumalleihin sekä tarjoaa selviytymiskeinoja vastoinkäymisten ja pettymysten kohtaamiseen. Friends-ohjelma vahvistaa lasten ja nuorten minäkuvaa ja itsetuntoa sekä lisää uskoa omaan pärjäävyyteen Ohjelman käyttöönotto edellyttää ohjaajakoulutuspäivään osallistumista. Koulutuksiin ovat tervetulleita kaikki lasten ja nuorten kanssa työskentelevät kasvatus-, sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset.

Koulutuskalenteri ja lisätietoa ohjelmasta: www.asemanlapset.fi

Yhteystiedot: friends@asemanlapset.fi / 050 462 3336