



TUNTEITANI - OHJAAJAN OPAS

TUNNETAITORYHMÄTOIMINTAMALLI
NUORET OSAKSI YHTEISÖÄMME 2019-2022
SUOMEN PUNAINEN RISTI

HYVINVOINTIA
TUNNETAIDOISTA

Sisältö

Tervetuloa Tunteitani-tunnetaitomallin pariin!	3
TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN	6
Harjoitus: Fiiliskortin valinta ja tunnepäiväkirja	6
Harjoitus: Tunteet kulttuurissa -keskustelutehtävä	6
Harjoitus: Tunteitani-lomake	7
Harjoitus: Tunteet kehossani -maalaus	7
Harjoitus: Fiiliskierros	7
TUNTEIDEN SÄÄTELY	8
Harjoitus: Fiiliskortin valinta ja Tunnepäiväkirja	8
Harjoitus: Tunteet musiikissa ja liikkeessä	8
Harjoitus: Toimi toisin kuin tunne edellyttää -lomake	9
Harjoitus: Tunnesäätelytaulu	9
Harjoitus: Kehoa rentouttava hengitysharjoitus	10
Harjoitus: Fiiliskierros	11
TUNTEIDEN ILMAISEMINEN	12
Harjoitus: Fiiliskortin valinta ja Tunnepäiväkirja	12
Harjoitus: Miten ilmaisemme tunteita -ryhmäharjoitus	12
Harjoitus: Tunteet unelmatilanteessa -maalaus	13
Harjoitus: Positiivisuuspyörre	13
Harjoitus: Fiiliskierros	13
Mitä ryhmän jälkeen?	13
LÄHTEET	14
LIITTEET	16



Suomen Punainen Risti, Oulun piirin toimitus,
taitto ja ulkoasu: Aino Peltokoski
Paino: Grano Oy Oulu 2022
Suomen Punainen Risti 2022

Malli on kehitetty yhteistyössä
Oulun Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa

Tervetuloa Tunteitani-tunnetaitomallin pariin!

“Mitä ovat tunnetaidot?”

Tunnetaidot ovat tunteiden kuuntelua, niiden taustojen ymmärtämistä, niistä irti päästämistä sekä niiden sietämistä. Tunnetaidot auttavat elämönhallinnassa ja itse-tuntemuksessa. Ne herättelevät yksilöä toimimaan siten, että tarpeet, kuten hyväksytyksi tuleminen, tyydyttyisivät. Tunteiden tiedostaminen auttaa toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla. Sen sijaan heikko yhteys omiin tunteisiin saattaa johtaa epämiellyttävien tunteiden säilymiseen elämässä epämääräisenä tunnekimppuna. Tällöin yksilö ei kykene ohjaamaan toimintaansa siten, että tunteen takana oleva tarve tyydyttyisi ja epämiellyttävästä tunteesta olisi mahdollista päästä irti.

Tunteitani-mallin tavoite on tunnetaitojen kehittyminen, tunteiden aikaisempaa parempi tunnistaminen, vertaistuen ja yhteisöllisyyden kokemuksen vahvistuminen, taidepainotteisten menetelmien käyttö ja omien kokemusten jakaminen.

“Miten yksilö hyötyy tunnetaidoista?”

Itsetuntemus lisääntyy.

Empatiakyky ja itsemyötätunto vahvistuvat.

Kielteisten ajatusmallien tunnistaminen vahvistuu.

Omien ja muiden rajojen ymmärtäminen lisääntyy.

Auttaa parantamaan omaa elämän hallintaa.

Auttaa vähentämään aggressiivisuutta ja

impulsiivista käyttäytymistä.

Auttaa vähentämään sekä itsen ja

muihin kohdistuvaa väkivaltaa.

Tunnetaitoja kaikille kasvokkain tai verkossa

Tämä tunnetaitomalli sopii 16-vuotiaille ja sitä vanhemmille, jotka haluavat opetella ja vahvistaa omia tunnetaitoja. Ryhmän ihanteellinen koko on 4–7 henkeä. Ryhmän voi toteuttaa lähiryhmänä tai verkossa, esimerkiksi Teams-, Zoom-, Discord- sovellusta käyttäen. Verkossa pidettäessä ohjaajan tulee huomioida osallistujien teknologiset valmiudet, lähettää kutsulinkit verkkoalustalle, sekä perehdyttää verkkoalustan käyttöön. Mikrofonia on hyvä pitää suljettuna toisten puhuessa, jotta ääni ei kierrä ja mahdolliset taustäänet eivät häiritse.

Materiaalit

Verkkoryhmässä fyysisiä materiaaleja ei tarvitse jakaa.

1.kerta	2.kerta	3.kerta
fiiliskortit	fiiliskortit	fiiliskortit
tunnepäiväkirja (A4)	tunnepäiväkirja (A4)	tunnepäiväkirja (A4)
tunnesanalista	tunnesanalista	tunnesanalista
kynä, puikkoliima, sakset	kynä, puikkoliima, sakset	kynä, puikkoliima, sakset
videontoistolaite	äänentoistolaite	fläppipaperi/A3
A3-paperi	toimi toisin kuin tunne edellyttää- moniste	taulupohja/A3 paperi
akryylimaalit/vesivärit ja siveltimiä tai värikynät	A4-paperi ja värikynät	akryylimaalit/vesivärit ja siveltimiä

Vinkkejä ohjaajalle

Vapaaehtoisen ohjaajan tulee aina noudattaa Punaisen Ristin [seitsemää peruseriaa](#) eli inhimillisyyttä, tasapuolisuutta, puolueettomuutta, riippumattomuutta, vapaaehtoisuutta, ykseyttä ja yleismaailmallisuutta. Tunnetaitoryhmän ohjaaminen ei vaadi sosiaali- tai terveysalan osaamista, mutta perehtyminen aiheeseen on suositeltavaa ja aiemmasta ryhmänohjauskokemuksesta on etua. Tämä paketti on suunniteltu kevyeksi ryhmäkokonaisuudeksi, jonka tarkoitus on raottaa osallistujille tunnetaitojen maailmaa ja vahvistaa jokaisen käsitystä omista tunnetaidoista. Keskeistä tässä Tunteitani-mallissa on kokemusten jakaminen, osallisuus, vertaistuki ja yhteisöllisyys henkilökohtaisten tunnetaitojen vahvistamisen ohella.

Tunnetaitoryhmän ohjaaminen vaatii ohjaajalta sensitiivisyyttä, jotta hän kykenee havainnoimaan osallistujien tunteita ja tarpeita. Esimerkiksi joissakin tilanteissa lisäksymysten esittäminen voi olla tarpeen, ja toisessa tilanteessa taas osallistuja voi kaivata tilaa olla rauhassa. Ohjaajalta vaaditaan taitoa johtaa ryhmää siten, että jokainen kokee olonsa turvalliseksi. Ohjaajan tehtävä on huolehtia, että jokainen ryhmäläinen tulee kuulluksi tasa-arvoisesti. Ohjaajalta vaaditaan jämäkkyyttä sekä kykyä muuttaa suunnitelmaa, jotta ryhmäkerroilla pysytään aikataulussa. Huolellinen valmistautuminen jokaiseen ryhmäkertaan on tärkeää.

Pakettia ei tarvitse noudattaa orjallisesti sellaisenaan, vaan ohjaaja voi oman inspiraation, osaamisen ja osallistujien toiveiden mukaa soveltaa harjoitusten sisältöjä. Ryhmäkerrat toimivat myös irrallisina toisistaan ja harjoitteita voi poimia paketista omalle ryhmälleen sopivaksi. Paketin harjoituksia voi soveltaa myös yksilötyöskentelyyn.

Lisää tietoa tunnetaidoista ja ohjaamisesta

Ryhmänohjaajan perustietopaketti: <https://rednet.punainenristi.fi/node/16862>

Verkkoryhmän ohjaajan perehdytys:

<https://www.sproppimateriaalit.fi/web/site-126307/state-jurdcmrqgercytzt/front-page>

Vapaaehtoinen nuoren mielenterveyden tukena:

<https://www.sproppimateriaalit.fi/web/site-203442/state-jurdcnrqgercytzt/page-203481>

Mieli ry: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/>

Tunnetaitoja kaikille ry: <https://tunnetaitojakaikille.fi/tunnetaitoja/>

Papunet: <https://papunet.net/materiaalia/tunnetaidot>

Tunteiden tunnistaminen

“Tämän kerran tavoitteena on tunteiden tunnistaminen ja niiden nimeäminen, sekä tunteiden ja kehon yhteyden havaitseminen.”

Ensimmäisellä ryhmäkerralla jaetaan materiaalit, ohjaajat toivottavat kaikki tervetulleeksi, kertovat ryhmäkerran kulusta, teemasta ja kirjaavat ylös yhteiset pelisäännöt. Sovitaan, että kaikki ryhmässä jaettavat asiat ovat luottamuksellisia, eikä niitä levitetä ryhmän ulkopuolelle. Ryhmässä noudatetaan [turvallisen tilan periaatteita](#). Verkkoryhmää pidettäessä kannattaa opastaa valitun verkkosovelluksen käytöstä. 10min

Harjoitus: Fiiliskortin valinta ja tunnepäiväkirja
25min

Tavoite: Pysähtyä omien tunteiden äärelle. Tulla kuulluksi tämän hetkisine tunteineen. Omien tunteiden havainnointi sekä tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen vahvistuminen.

Tehtävä on valita fiiliskortti, joka kuvastaa tunteita nyt ryhmän alkaessa. Jokainen esittelee vuorollaan oman kortin ja tunteensa. Tunteiden nimeämisessä apuna voi käyttää tunnesanalistaa. Kierroksen jälkeen osallistujat liimaavat valitsemansa fiiliskortin A4 paperille. Kuvan viereen kirjoitetaan lyhyesti kuvaan

liittyvistä tunteista sekä päivämäärä. Verkkoryhmässä osallistujat voivat jakaa kuvia, meemejä tai giffejä chattikenttään.

Harjoitus: Tunteet kulttuurissa -keskustelutehtävä
10min

Tavoite: vahvistaa ryhmäytymistä, sekä ymmärrystä, mitkä asiat vaikuttavat ympäristössämme tunnetaitojen kehittymiseen ja yksilön tunnemaailmaan.

Aiheeseen voidaan johdatella katsomalla video <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/05/06/suomalaisten-tunteet> tai lukemalla jokin tunnekulttuuriin liittyvä uutinen.

Tämän jälkeen keskustellaan, miten ympärillä olevat ihmiset ja yhteiskunta vaikuttavat siihen, kuinka tunteita voi ilmaista? Onko eri ikäisille, sukupuolille ja erilaista työtä tekeville eri sääntöjä? Missä paikoissa ja tilanteissa tunteita pitäisi osata säädellä tarkkaan ja missä tunteita voi ilmaista vapaammin? Onko Suomessa tai muissa kulttuureissa tapoja tai sääntöjä, jotka estävät tunnetaitojen kehittymistä?

Harjoitus: Tunteitani-lomake

25min

Tavoite: voimakkaita tunteita herättävien asioiden, ihmisten ja tilanteiden tunnistamisen vahvistuminen, muiden näkökulmien kuuleminen, muilta oppiminen sekä vertaistuki.

Osallistajat täyttävät yhden tai useamman kohdan Tunteitani-lomakkeesta. Aikaa lomakkeen täyttämiseen annetaan noin 10 min. Jokainen kertoo yhdestä tai useammasta tunteesta.

Harjoitus: Tunteet kehossani -maalauk

40min

Tavoite: Tunteiden ja kehon reaktioiden yhteyden havaitseminen, tunteiden tunnistamisen vahvistuminen sekä tunteiden kokonaisvaltaisuuden ymmärtäminen. Piirretty kuva konkretisoi ja selkeyttää tunteita ja kehon reaktioita.

Piirretään ihmisen ääri viivat A3 vesiväripaperille. Kehon ääri viivojen sisälle maalataan Tunteitani-harjoituslomakkeessa esiintyneitä tunteita; jos esimerkiksi surullisena kurkkua kuristaa, ja kokee surun tunteen olevan musta väri, kaulan kohdalle maalataan mustaa. Aikataulusta riippuen kehoon voi maa-

lata kaikki mieleen tulevat tunteet. Harjoitus puretaan esittelemällä oma maalaus ja kertomalla, missä mikäkin tunne tuntuu omassa kehossa ja millä väreillä on tunteita kuvannut.

Verkkoryhmässä voi piirtää paperille ja jakaa kuvan chati kenttään tai tietokoneen piirto-ohjelmalla.

Harjoitus: Fiiliskierros

10min

Lopuksi keskustellaan osallistujien fiiliksistä. Jokainen saa kertoa mitä mieltä oli ryhmäkerrasta, mikä fiilis nyt on ja millä mielin odottaa seuraavaa kertaa. Tämän jälkeen kiitetään ryhmäläisiä osallistumisesta, muistutetaan seuraavan kerran ajankohdasta, kerrotaan kyseisen kerran aihe ja pohdintatehtävä kotiin.

Pohdintatehtävä kotiin

Mieti musiikkikappaleita, jotka kuvaavat jotain tunnetta tai kappaleita, joita kuuntelee tietyn tunteen tuntuessa.



Tunteiden säätteleminen

“Tämän kerran tavoite on tunnistaa omia toimintamalleja, saada keinoja tunteiden sietämiseen ja säätelyyn.”

Alussa jaetaan materiaalit, ohjaajat kertaavat ryhmäkerran kulun ja pelisäännöt sekä verkkoryhmää pidettäessä teknologisen ohjeistuksen. 5min

Harjoitus: Fiiliskortin valinta ja tunnepäiväkirja
20min

Tavoite: Pysähtyä omien tunteiden äärelle. Tulla kuulluksi tämän hetkisine tunteineen. Omien tunteiden havainnointi, tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen vahvistuminen.

Tehtävä on valita fiiliskortti, joka kuvastaa tunteita juuri nyt. Jokainen esittelee vuorollaan oman kortin ja tunteensa. Tunteiden nimeämisessä apuna voi käyttää tunnesanalistaa. Kierroksen jälkeen osallistujat liimaavat valitsemansa fiiliskortin A4 paperille. Kuvan viereen kirjoitetaan lyhyesti kuvaan liitetyistä tunteista sekä päivämäärä. Verkkoryhmässä osallistujat voivat jakaa kuvia, meemejä tai giffejä chattikenttään.

Harjoitus: Tunteet musiikissa ja liikkeessä
30min

Tavoite: Rentoutuminen, ymmärtää tunteiden kokonaisvaltaisuus ja fyysinen luonne. Herätellä ajatuksia musiikin voimasta: yksi tunteiden säätelyn sekä ilmaisun ja purkamisen keino.

Pohdintatehtävänä kotona on ollut mieltä kappaleita, jotka kuvaavat jotakin tunnetta tai joita kuunnellaan tietyn tunteen tuntuessa. Ryhmäläiset kirjoittavat kappaleet paperilapuille/chattiin. Valitaan 2-3 kappaletta kuunneltavaksi. Ryhmäläiset lähtevät liikkumaan tilassa ilmaisten erilaisia musiikin herättämiä tunteita. Kappaleiden kuuntelun jälkeen jokainen kirjoittaa ylös ajatuksia ja tunteitaan kuuntelemisesta, sekä niiden tahdissa liikkumisesta. Lopuksi puretaan tehtävä keskustelemalla.

Halutessaan ohjaaja voi jakaa ryhmälle esineitä, joiden kanssa tilassa lähdetään liikkumaan esimerkiksi silkkihuveja heilutellen tai palloja pyöritellen.



Harjoitus: Toimi toisin kuin tunne edellyttää -lomake

20min

Tavoite: Tunnistaa omia toimintamalleja eri tunteiden tuntuessa ja saada konkreettinen keino tarkastella ja säädellä omia tunteita sekä omaa käytöstä tunteen tuntuessa.

Osallistujat täyttävät Toimi toisin kuin tunne edellyttää -lomakkeen. Harjoitus puretaan keskustelemalla ja keskittään erityisesti erilaisten tunnesäätelykeinojen löytämiseen ja jakamiseen.

Harjoitus: Tunnesäätelytaulu

30min

Tavoite: Saada mahdollisimman paljon keinoja tunteiden säätelyyn.

Jokainen tekee itselleen A4 -paperille oman tunnesäätelytaulun, johon piirretään tai/ja kirjoitetaan keinoja tunteiden säätelyyn. Tehtävässä voi hyödyntää edellisen harjoituksen lomaketta. Verkkoryhmässä tehtävä voidaan käydä läpi keskustellen tai jokainen piirtää paperille tai tietokoneohjelmalla tunnesäätelytaulun ja jakaa sen chatiin.

Harjoitus: Kehoa rentouttava hengitysharjoitus

5min

Tavoite: Oppia tietoisesti rentouttamaan itseä hengitysharjoituksen avulla.

Ohjaaja voi lukea alla olevan tekstin tai etsiä netistä sopivan ääninauhan harjoitusta varten. Rentoutusta ei pureta keskustelemalla, vaan jokainen saa jäädä rentoutuneeseen olotilaan.

Istu nyt harjoitusta varten tuolille tai mene lattialle makaamaan mukavaan asentoon. Keskity omaan hengitykseen. Keskity siihen niin sinnikkäästi, että kaikki muu alkaa lipua etäämmälle. Tunne, miten ilma täyttää keuhkosi ääriä myöten. Vedä muutaman kerran vähän tavallista syvempään henkeä.

Keskity tuntemaan hengityksesi, ilmavirta, joka tuntuu sieraimissasi ja virtaa nenän kautta sisääsi. Ajattele, että jokaisella ulos uloshengityksellä kehosta purkautuu painetta ja stressiä. Jokainen uloshengitys poistaa kehosta turhaa jännitystä, huolta, murhetta, kipua ja kireyttä samalla kun alat rentoutua. Anna ulkopuolella olevien äänten ja hälinän olla, ajattele, että se on elämää ja että hälyänet rauhoittavat sinua entisestään. Sinun ei tarvitse ajatella mitään, eikä välittää mistään. Voisitko vain olla kaiken sen kanssa mitä on juuri nyt, aivan levollisesti ja mihinkään ajatukseen tai tunteeseen puuttumatta.

Kuvittele ympärillesi raikas, terveellinen, elinvoimaa ja happea kuljettava ilma ja anna sen virrata keuhkoihin, uudelleen ja uudelleen. Vain olet ja hengität. Kuvittele, miten raikas ilma virtaa keuhkoihisi ja verenkierto kuljettaa sitä keuhkosi jokaiseen kolkkaan, sormenpäihin ja varpaankärkiin asti. Tunne, miten keuhosi rentoutuu ja rauhoittuu, samalla kun terveellinen, raikas happi huuhtelee sisäpuolelta koko kehon. Anna hengityksen keinuttaa sinua, ja huomaa miten sinä keinut mukana aivan vapaasti.

Tunne, miten pallea liikkuu ja rintakehäsi nousee ja laskee hengityksesi tahdissa. Pidä huolta, että hengität oikeasti syvään, vatsaan saakka, niin että vatsa pyöristyy, nousee ja laskee. Pinnallinen hengitys liittyy stressiin, syvä ja rohkea keuhkot täyttävä hengitys liittyy rentoutumiseen. Laita nyt kätesi vatsalle. Kädelläsi voit tuntea, kuinka vatsasi todella liikkuu hengityksen tahdissa. Olet samalla läsnä tässä hetkessä. Keskitykeinuvaan liikkeeseen, ja ajattele, että pikkuhiljaa kaikki muu ympärilläsi katoaa. Huomaa, että kaikkiallinä, liikehdintä ja toiset ihmiset häviävät ajatuksistasi ja tietoisuudestasi samalla kun rentoutumisesi syvenee. Voit keskittyä hyvään tekevään ja rauhoittavaan ajatukseen: Kaikki on hyvin nyt. Liikuttele nyt ensin sormiasi ja varpaitasi ja avaa rauhassa silmäsi. Heiluttele sitten rauhallisesti koko vartaloasi.

Harjoitus: Fiiliskierros

10min

Lopuksi keskustellaan osallistujien fiiliksistä. Jokainen saa kertoa, mitä mieltä oli ryhmäkerrasta, mikä fiilis nyt on ja millä mielin odottaa seuraavaa kertaa. Tämän jälkeen kiitetään ryhmäläisiä osallistumisesta, muistutetaan seuraavan kerran ajankohdasta, kerrotaan kyseisen kerran aihe ja kotitehtävä.



Pohdintatehtävä kotiin

Milloin viimeksi olet pysähtynyt omien ajatustesi ja tunteidesi äärelle? Miten voisit lisätä elämääsi lisää hiljaisia hetkiä ilman puhelimen surinaa, ihmismassojen hälyä tai kuulokkeista pauhaavaa musiikkia? Miltä hiljaisuus ja omien ajatusten kanssa oleminen tuntuu?

Tunteiden ilmaiseminen

“Tämän kerran tavoite on saada keinoja tunteiden ilmaisuun ja käsittelyyn sekä tiedostaa paremmin omia voimavaroja.”

Alussa jaetaan materiaalit, ohjaajat kertaavat ryhmäkerran kulun ja pelisäännöt sekä verkkoryhmää pidettäessä teknologisen ohjeistuksen. 5min

Harjoitus: Fiiliskortin valinta ja tunnepäiväkirja
20min

Tavoite: Herätellä positiivisuutta ja saada nuoret miettimään sitä, milloin heillä on hyvä olo, mitä hyvä olo heille tarkoittaa ja miltä se tuntuu.

Tehtävä on valita fiiliskortti, joka kuvastaa tunteita silloin, kun on hyvä mieli. Jokainen esittelee vuorollaan oman kortin ja tunteensa. Tunteiden nimeämisessä apuna voi käyttää tunnesanalistaa. Kierroksen jälkeen osallistujat liimaavat valitsemansa fiiliskortin A4 paperille. Kuvan viereen kirjoitetaan lyhyesti kuvaan liittyvistä tunteista sekä päivämäärä. Verkkoryhmässä osallistujat voivat jakaa kuvia, meemejä tai giffejä chattikenttään.

Harjoitus: Miten ilmaisemme tunteita -ryhmäharjoitus kirjoittaen ja piirtäen
15min

Tavoite: vertaistuki, haitallisten ja hyödyllisten tunneilmaisukeinojen tunnistaminen, tiedostaminen ja sanoittaminen.

Tarkoitus on purkaa kotitehtävää, milloin on viimeksi ollut hiljaa omien ajatusten ja tunteiden kanssa.

Tarkoitus on kirjoittaa tai/ja piirtää yhteiselle paperille tai taululle osallistujien kanssa erilaisista, niin hyvistä kuin haitallisista tavoista ilmaista ja purkaa erilaisia tunteita. Milloin koet, että olet onnistunut ilmaisemaan tunteita ja miten se tapahtui? Milloin olen kokenut, että et osannut ilmaista tunteita ja sinua ei ymmärretty? Mikä teki ilmaisusta vaikeaa? Mitä haitallisia tunneilmaisujen muotoja, on kohdannut elämässä? Missä haluaisi kehittyä?

Harjoitus: Tunteet unelmatilanteessa -maalauk

50min

Tavoite: Hahmottaa omia positiivisia tunnetiloja ja miettiä tunteita, joita elämään toivoisi lisää sekä vahvistaa voimaantumisen tunnetta.

Maalataan omaan taulupohjaan/A4 tunnetiloja, joita itsellä olisi unelmatilanteessa, jolloin kaikki olisi hyvin. Maalaamisen yhteydessä voidaan keskustella mielessä olevista asioista ja kahvitella.

Verkkoryhmässä voi vaihtoehtoisesti kirjoittaa kirjeen tulevaisuuden minälle. Kuvittele, että olet saavuttanut kunnioitetun 90-vuoden iän ja pidät puheen, jossa muistelet mennyttä elämää ja tunteita. Pohdi mikä sinulle on elämässä aidosti tärkeää. Mihin olet käyttänyt eniten aikaa elämässäsi ja nähnyt vaivaa? Halutessa puheet voidaan lukea ääneen ja keskustella niistä ryhmässä. Millaisia tunteita kirjeen kirjoittaminen ja sen ääneen lukeminen herätti? Harjoitteen voi käydä läpi myös keskustellen.

Mitä ryhmän jälkeen?

Ryhmässä osallistujilla voi nousta pintaan hankalia tunteita ja ryhmän myötä he tunnistavat itsessään tarpeen päästä puhumaan näistä tunteista lisää. Ohjaajan kannattaa neuvoa osallistujaa ottamaan yhteyttä alan ammattilaisiin omalla paikkakunnalla.

Harjoitus: Positiivisuuspyörre

15min

Tavoite: Harjoitella positiivisen palautteen antamista ja vastaanottamista. Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen. Positiivisen minäkuvan vahvistaminen.

Kokoontaan rinkiin. Jokainen sanoo vuorotellen vasemmalla olevalle henkilölle jonkin positiivisen asian hänestä, esim. vaikutat ihanan pirteältä. Toinen ottaa kommentin vastaan sanomalla "kiitos", ja sanoo vuorostaan positiivisen kommentin seuraavalle ringissä olevalle. Pyörre jatkuu niin kauan, että jokainen ringissä ollut on saanut palautteen vierustoveriltaan sekä kiittänyt siitä. Pyörre jatkuu vastakkaiseen suuntaan ja palaa henkilöön, joka aloitti pyörteen. Kierroksen jälkeen voidaan keskustella, miltä positiivisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen tuntui.

Harjoitus: Fiiliskierros

15min

Lopuksi keskustellaan osallistujien fiiliksistä. Jokainen saa kertoa mitä mieltä oli ryhmäkerrasta, mikä fiilis nyt on. Tämän jälkeen kiitetään ryhmäläisiä osallistumisesta ja kerätään palautetta.

LÄHTEET

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017b. Mitä sä rageet? #tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Fiiliskortti - Koirikivi, M. Oma pää! Osava-hanke. s. 7.

<https://osavablog.files.wordpress.com/2016/12/oma-pc3a4c3a4-elc3a4mc3a4ntai-tokurssin-opas.pdf>

Fiiliskorttien kuvat - Unsplash

Kehoa rentouttava hengitysharjoitus - Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielelön fiilis. Helsinki: Tammi. s.94.

Toimi toisin kuin tunne edellyttää - Muokattu lomakkeen pohjalta. Mielenterveystalo: Taidot tunnesäätelyn apuna, https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-jaoppaat/itsehoito/epavakaa_persoonallisuushairio/Documents/MTT_Ep%20C3%A4vakauden_Omahoito_Toimi_toisin.pdf.

Tunnepäiväkirja - Salminen, M. 2008. TUNNE ETSIVÄ. S.26, <https://asiakas.kotisivukone.com/files/terapeda.palvelee.fi/tunneetsiva1405.pdf>.

Tunteitani - Muokattu Tunteitani-lomakkeen pohjalta. Hirsikallio, M. 2014. <https://i.pinimg.com/originals/81/e0/0f/81e00f68b68313cec824694004041c90.jpg>.

Tunteet kehossani - Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy. s. 226-227.

Tunteet liikkussa - Hyväri, S., Lindholm, M. & Nummela, M. 2019. Nuorten osallisuuden vahvistaminen teatteri- ja liikunta-alan yhteistoimintaa kehittämällä. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. s.117.

Tunteet unelmatilanteessa - Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy. s. 198. Meskanen, K. Sterngell, H. 2019. Rakas keho. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. s.54

LIITTEET

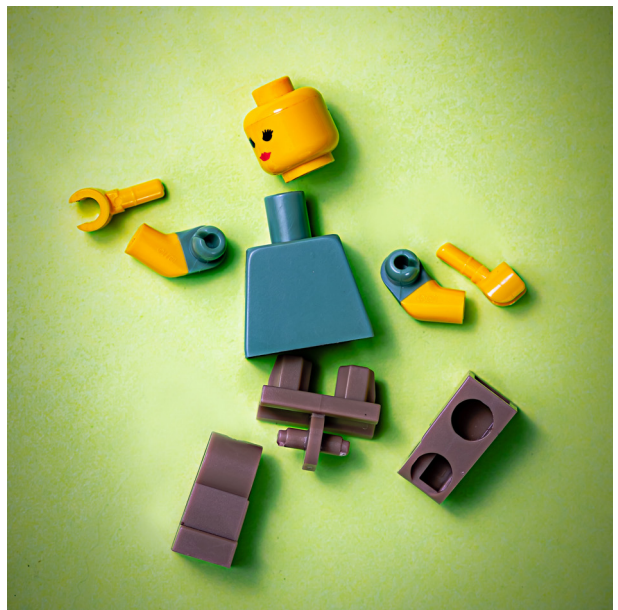
Filiskortit

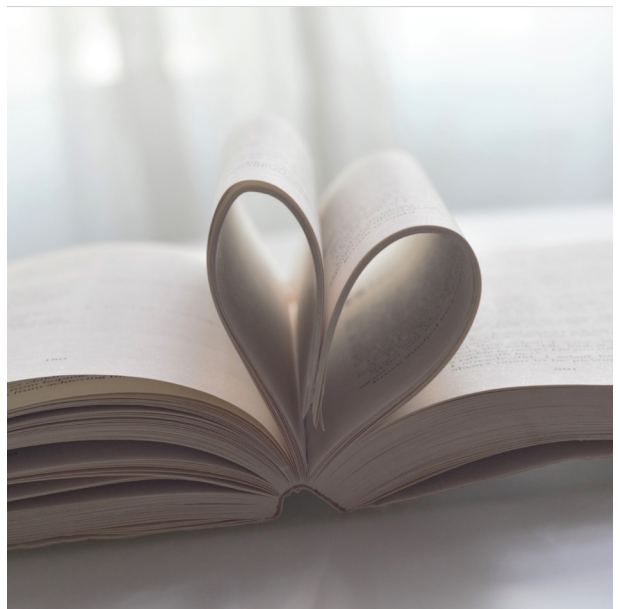














TUNNESANALISTA

Ahdistus	Kiitollisuus	Suru
Alakuloisuus	Kostonhalu	Suuttumus
Alemmuus	Kunnioitus	Syällisyys
Arkuus	Kyllästyneisyys	Säikähdys
Arvokkuus	Kyynisyys	Sääli
Avuttomuus	Kärsimys	Toiveikkuus
Epätoivo	Levottomuus	Toivottomuus
Epävarmuus	Loukkaantuneisuus	Turhautuneisuus
Haaveellisuus	Luottamus	Turvallisuus
Helpottuneisuus	Masentuneisuus	Turvattomuus
Hermostuneisuus	Mustasukkaisuus	Tuskastuneisuus
Huvittuneisuus	Nolous	Tyytymättömyys
Hyväksyntä	Nöyryys	Tyytyväisyys
Hyvä olo	Oikeudenmukaisuus	Ujous
Hämmennys	Onni	Uteliaisuus
Häpeä	Paha olo	Uupumus
Ikävä	Pelko	Vaivaantuneisuus
Ilo	Pettymys	Vapaus
Inho	Pitkästyneisyys	Varmuus
Innostuneisuus	Pätevyys	Vastuuntunto
Intohimo	Rakkaus	Velvollisuuden tunne
Jännitys	Rasittuneisuus	Viha
Järkytys	Rauhallisuus	Voitonriemu
Kaipaus	Rentous	Välinpitämättömyys
Katkeruus	Riehakkuus	Väsytys
Katumus	Riemu	Yksinäisyys
Kauhu	Riittämättömyys	Ylpeys
Kiihtymys	Rohkeus	Ystävällisyys
Kiinnostus	Sisukkuus	Ärtynisyys
Kiintymys	Stressaantuneisuus	

TUNTEITANI

Paikka, tilanne, ihminen tai asia, joka saa minut tämän tunteen valtaan...

Menetän melkein hermoni...

Olen surullinen...

Olen innostunut...

Jännittää...

Oloni on rauhallinen...

TOIMI TOISIN KUIN TUNNE EDELLYTTÄÄ

Mikä tilanne?	Mikä tunne?	Miten tunne ohjaa toimintaa?	Miten haluaisit toimia? Vaihhtoeh- toinen tapa toimia?	Mikä on haluttu tunnetila toiminnan jälkeen?
Ystävä kertoo saaneensa työ/ opiskelupaikan.	Kateus.	Haluan kommentoida asiaa ikävästi ystävälle.	Onnitella ystävää uudesta työ/opiskelu- paikasta.	Onnellisuus toisen puolesta/ neutraali tunne.

TUNTEITANI-TUNNETAITORYHMÄTOIMINTALLIN KÄYTTÖÖNOTTO

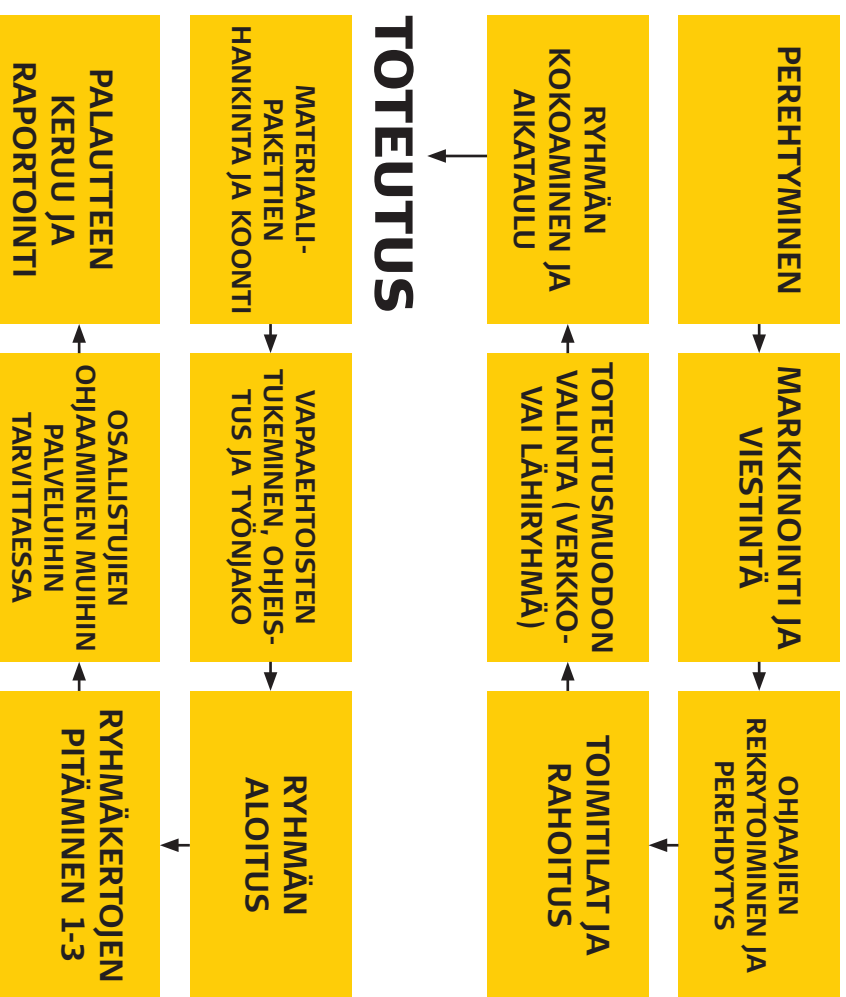
Tunteitani tunnetaitoryhmätoimintalli on vapaaehtoisille ohjaajille tarkoitettu tunnetaitotyökalu ryhmä ja yksilötyöskentelyyn 16-vuotiaille ja sitä vanhemmille.

Ryhmämalli sisältää 3krt 2h ja suositeltu ryhmäkoko on 4-7 henkilöä ja malli soveltuu käytettäväksi niin verkkoon, kuin lähiryhmälle.

Tavoite on tunnetaitojen kehittyminen, tunteiden parempi tunnistaminen, vertaistuen ja yhteisöllisyyden kokemuksen vahvistuminen, taidepainotteisten menetelmien käyttö ja omien kokemusten jakaminen.

Miten yksilö hyötyy tunnetaidoista? Itsetuntemus lisääntyy, empatiakyky, itsemyyötätunto ja kielteisten ajatusmallien tunnistaminen vahvistuvat. Omien ja muiden rajojen ymmärtäminen lisääntyvät. Auttaa parantamaan omaa elämän hallintaa, vähentämään aggressiivisuutta, impulsiivista käyttäytymistä, sekä itseän ja muihin kohdistuvaa väkivaltaa.

VALMISTELU



TUNTEITANI-TUNNETAITORYHMÄTOIMINTALLI

FIILISKIERROS JA TUNNEPÄIVÄKIRJA

TUNTEET KULTUURISSA
KESKUSTELUTEHTÄVÄ

TUNTEET MUSIIKISSA
JA LIIKKEESSÄ

MITEN ILMAISEMME
TUNTEITA-
RYHMÄHARJOITUS

OHJAAJA
VALMISTAUTUU
JOKAISEN
RYHMÄKERTAAN
JA SOVELTAA
MALLIA

TUNTEITANI-
LOMAKE

TOIMI TOISIN KUIN
TUNNE EDELLYTTÄÄ

TUNTEET
UNELMATILANTEESSA
MAALAUSSA

TUNTEET KEHOSSA
-MAALAUSSA

RENTOUTUSHARJOITUS

POSITIIVISUUSPYÖRRE

FIILISKIERROS JA
POHDINTATEHTÄVÄ

FIILISKIERROS JA
POHDINTATEHTÄVÄ

FIILISKIERROS JA
PALAUTTEEN KERUU

**1. TUNTEIDEN
TUNNISTAMINEN**

**2. TUNTEIDEN
SÄÄTELEMINEN**

**3. TUNTEIDEN
ILMAISEMINEN**

