



Tunnesanat-korttien käyttöideoita

Lyhyt fiiliskierros

Tunteiden tai mielialan sanoittamiseen tapaamisen alussa tai lopussa

Pyydä jokaista valitsemaan kortti, useampia kortteja tai keksimään oma sana. Tehtävänanto voi olla:

- Valitse tunne, jota tunnet juuri nyt.
- Valitse 1–3 tunnetta, joita olet tuntenut tänä aamuna / täällä tänään / tällä viikolla.

Pyydä jokaista kertomaan valinnastaan vuorollaan sen verran kuin haluaa.

Fiiliskierros kahdella pakalla

Tunnelman ja mielialan sanoittamiseen tapaamisen alussa tai lopussa, muutoksen havaitsemiseen, tapaamisen onnistumisen arviointiin

Jos sinulla on kaksi pakkaa, käytä yhtä pakkaa ensimmäisellä fiiliskierroksella ja toista pakkaa toisella. Jokainen valitsee tapaamisen alussa ainakin yhden fiilistään kuvaavan kortin, esittelee sen vuorollaan ja kertoo fiiliksestään sen verran kuin haluaa. Kortti säilytetään itsellä tapaamisen ajan. Sama toistetaan tapaamisen lopussa.

Jokainen pysähtyy alussa ja lopussa valitsemansa sanan äärelle: Muuttuiko oma mieliala tapaamisen aikana? Mistä se johtui? Jokainen esittelee kortit toisille ja kertoo havainnoistaan haluamansa verran.

Voit ohjata keskustelua muutokseen vaikuttaneiden asioiden nimeämiseen tai ratkaisujen löytämiseen.

Jos muutos olotilassa on ollut kielteinen: Mitä pitäisi tapahtua, jotta oloni tulisi paremmaksi? Voisinko ilmaista tarpeitani ja toiveitani toisille paremmin? Mitä itse voisoin tulevaisuudessa tehdä toisin, jotta meillä kaikilla olisi hyvä olla?

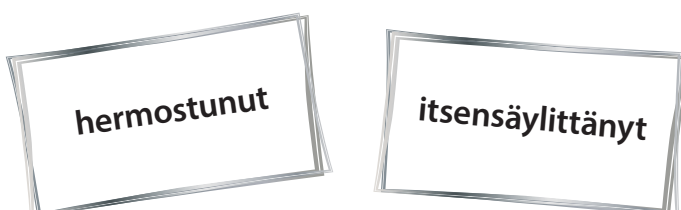
Jos muutos on ollut myönteinen: Mitä minä tein, jotta tämä muutos oli mahdollinen? Mitä muut tekivät? Mitä tietoja, taitoja, ominaisuuksia ja voimavaroja minulla ja toisilla täytyy olla, jotta myönteinen muutos on ollut mahdollinen?

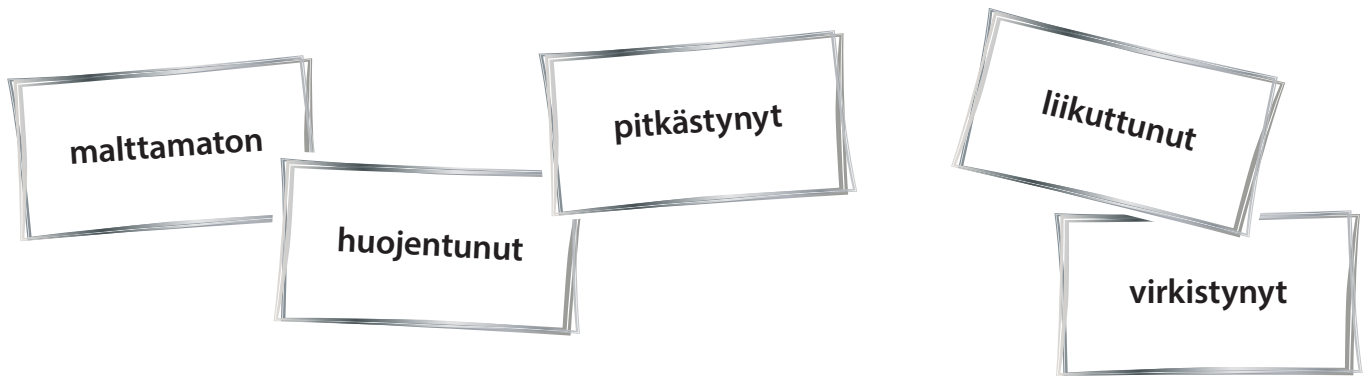
Tunteellinen tarina

Tunnetilan muuttamiskeinojen pohtimiseen ja luovan kirjoittamisen innoittajaksi

Jaa tunnesanat kahteen pinoon – toiseen ne tunteet, joita pidät myönteisinä ja toiseen ne, joita pidät neutraaleina tai hankalina. Pyydä pareja nostamaan yksi kortti kummastakin pinosta ja keksimään yhdessä tarina, jossa päähenkilön mieliala muuttuu tarinan aikana kielteisestä tai neutraalista myönteiseksi.

Ne kirjoittajat, jotka haluavat, voivat lukea tarinansa lopuksi ääneen.





Tunteet ja tunnetaidot tutuksi

Tunne- ja mieliala-aiheisen keskustelun käynnistämiseksi, tunnetaitojen harjoitteluun

Levitä kortit pöydälle sanapuoli alaspäin. Jokainen nostaa pöydältä yhden kortin vuorotellen. Tehtävänanto voi olla:

- Millaisessa tilanteessa voi tuntua tällaiselta?
- Onko tunne ryhmän mielestä myönteinen, neutraali tai hankala? Ryhmä voi kertoa mielipiteensä peukuttamalla ennen keskustelua.
- Jos tunne on myönteinen, ryhmä voi pohtia, miten tätä tunnetta voi lisätä tai vahvistaa omassa ja toisten elämässä.
- Jos tunne on neutraali tai hankala, ryhmä voi pohtia, miksi tätä tunnetta tarvitaan tai miten siihen voi vaikuttaa. Mitä voi tehdä itse? Mitä toivoisi toisten tekevän?

Lopuksi kaikki kortit voi kääntää sanapuoli ylöspäin ja pyytää jokaista valitsemaan tunteen, jota haluaa lisätä elämäänsä.

Tunnepantomiimi tai tunteenselityspeli

Tunteiden tunnistamisen harjoitteluun ja hauskanpitoon

Valitse 10–20 erilaista tunnesanaa ja laita kortit pinoon sanapuoli pöytä vasten. Kirjoita samat sanat paperille tai valkokankaalle niin, että kaikki näkevät ne.

Jokainen nostaa vuorotellen yhden sanan pinosta näyttämättä korttia toisille ja näyttelee tunteen. Toiset arvaavat, mikä tunne on kyseessä. Jos ryhmä haluaa jatkaa pantomiimia ja pinossa on jäljellä muutama kortti, kannattaa valita uudet sanat. Vastaavalla tavalla voi pelata tunteenselityspeliä.

Tunnepantomiimin tai tunteenselityspelin jälkeen voi keskustella ryhmän tunnetaidoista. Aistitteko herkästi toisten tunteita? Pysähdyttekö joskus miettimään, mistä omat tunteenne johtuvat? Miten ryhmän vapautunut tunnelma vaikuttaa sinuun? Entä varautunut?