

Tunneideat

www.papunet.net/materiaalia/tunneideat



Ideoita, kuinka tunteita voi ilmaista silloin, kun sanoja ei ole tai niitä on vaikea löytää.

Tunneideat voidaan toteuttaa sekä pareittain että ryhmässä. Tärkeintä on, että tilanne on luottamuksellinen ja avoin erilaisille tunteille.

Sisällysluettelo

- Kirokuvat
- Mitä minä tunnen?
- Tunnehahmo
- Tunnekuvakirja
- Tunnekuvat
- Tunnemaalaus
- Tunnenaamio
- Tunneseanat
- Tunnesäätila
- Tunnetyyny
- Voimaeläin
- LIITE Tunnekortteja ja pelejä
- LIITE Kirjallisuutta ja oppaita

Tunneideat on koostanut toimintaterapeutti Katri Kokko [Invalidiliiton Lahden kuntoutuskeskuksesta \(www.validia-kuntoutus.fi\)](http://www.invalidiliitonlahdenkuntoutuskeskuksesta).

Piirrookset ovat Elina Vannisen.

Kirokuvat



Tarvikkeet

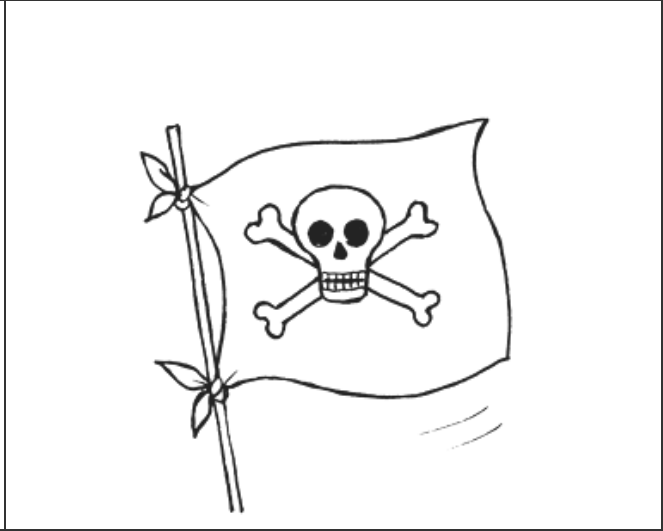
- Voimakkaita, vihaisia kuvia (kirokuvat liitteenä)

Käyttö

Kuvien avulla on mahdollista kiroilla myös ilman sanoja. Sopiva kuva voidaan piirtää itse tai leikata esimerkiksi sarjakuvasta. Yhdessä päätetty haukkuma- tai kirosana kirjoitetaan kuvan päälle. Näin lähi-ihmiset ymmärtävät varmasti, mitä kuva tarkoittaa. Kirokuvat liitetään kommunikointitauluun tai puhelaitteeseen, tai kiinnitetään sopivaan paikkaan esimerkiksi seinälle tai pöytälevyyn.

LIITE: KIROKUVAT







Mitä minä tunnen?



Tarvikkeet

- piirtoheitin
- mustaa paperia
- taustapaperi
- tunnekuvia

Käyttö

Tarkastellaan henkilökohtaisia tunteita. Mitä tunteita sisälläni on?

Heijastetaan seinälle vuorollaan kunkin ryhmän jäsenen sivuprofiili (piirtoheittimen) valon avulla. Jäljennetään kasvojen ääriviivat joko suoraan seinään kiinnitettyyn paperiin tai irralliselle paperille mallin mukaan piirtäen. Profiilikuva leikataan irti ja liimataan suurelle taustapaperille. Kootaan profiilikuvan ympärille omista tunteista kertovia tunnekuvia.

Kasvojen sijasta voidaan piirtää koko kehon ääriviivat suurelle paperille. Aidon kokoiseen hahmoon liitetään sydämen kohdalle tunnekuvia. Kuvan rakentamista jatketaan liittämällä siihen omiin haaveisiin, harrastuksiin ja taitoihin liittyviä kuvia.

Tunnekuvien lisäksi tai niiden sijasta voidaan koota omista vahvuuksista kertovia kuvia.

Tunnehahmo



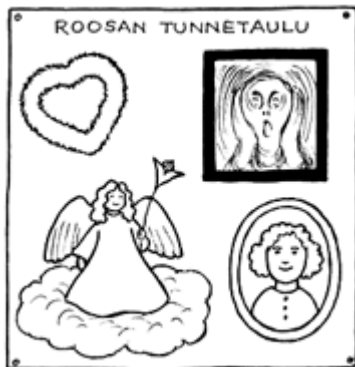
Tarvikkeet

- säkillinen ekovillaa
- tapettiasteriä
- liimaa (Erikeeper)
- sanomalehtiä
- pohjamaali (Gesso)
- peitevärejä
- lakkaa
- rautalankaverkkoa, esim. kananverkkoa

Käyttö

Tunnehahmon tai -olion avulla tunteet tulevat näkyviksi, käsin kosketeltavaksi ja sylissä pidettäväksi. Käsillä tekemisen myötä tunteista on helpompi puhua ja niille on helpompi löytää myös sanoja.

Tunnekuvakirja



Tarvikkeet

- tunteita käsitteleviä kuvakirjoja
- taidekirjoja
- taidepostikortteja
- tunnekuvia

Käyttö

Tunteista kertovien kirjojen ja kuvien kautta voidaan löytää omille tunteille samaistumiskohteita ja käsitellä tiettyä asiaa, esimerkiksi kuolemaa, kiusaamista tai luottamusta. Tunneilmaisuun ei aina tarvita omia sanoja!

Lukemisen ja keskustelun lisäksi tunnetta jatkokäsitellään piirtämällä ja maalaamalla kirjojen kuvista tärkeitä kohtia. Itse työstetyistä kuvista, taidepostikorteista, lehdistä leikatuista ja yksittäisistä kopioituista tunnekuvista voidaan leikkaamalla ja liimaamalla valmistaa oman elämän tunnekirja tai -taulu.

Taidekuvia voidaan myös kiinnittää seinille ja jättää selattavaksi pöydille. Kun ryhmän jäsenet ovat tutustuneet niihin, heitä pyydetään valitsemaan esimerkiksi omaan nuoruuteen tai nykyiseen elämäntilanteeseen sopiva kuva. Valittuja kuvia tutkitaan yhdessä ja muut ryhmäläiset voivat kommentoida omilla kokemuksillaan.

Vinkki

Lista aikuisten ja lasten tunnekuvakirjoista liitteessä Kirjallisuutta ja oppaita

Katso myös

Voimakkaita tunteita sisältäviä taidemaalauksia internetissä esimerkiksi sivuilla

www.ateneum.fi

www.edvard-munch.com

www.kajstenvall.com

Tunnekuvat



Valmistus

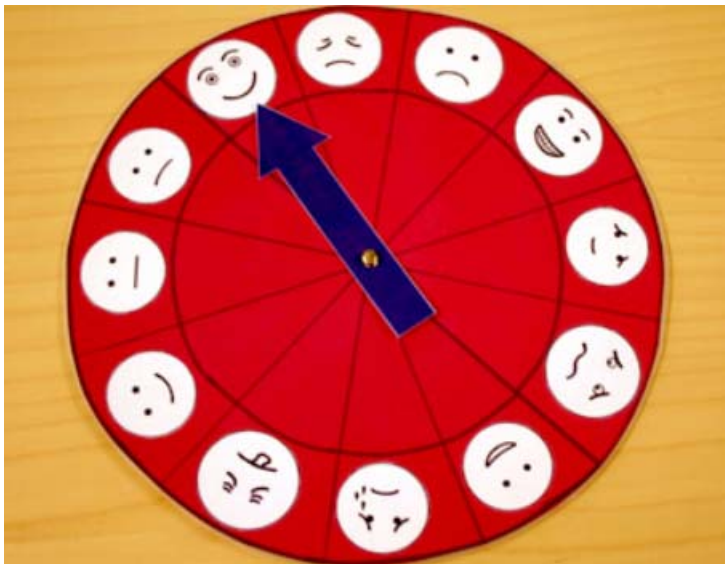
Tarvitset 12 yksinkertaista tunnekuvaa (liitteenä)

Kuvia on helppo tehdä lisää ja muokata esimerkiksi lisäämällä niihin kyyneleitä tai levittämällä hymyä.

Käyttö

Valmiit ilme kuvat voivat helpottaa tunteiden tunnistamista ja niiden käsittelyä. Valitaan ryhmän jäsenille sopivia ilme kuvia ja keskustellaan niistä. Millainen olen yleensä? Entä millainen on salattu puoleni? Mitä tunteita elämäni kuuluu?

Pelisovelluksia:

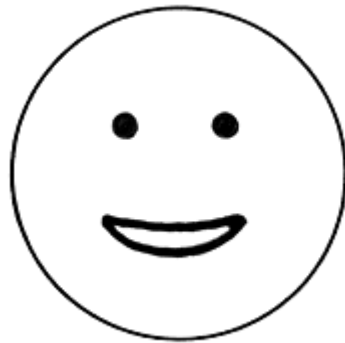


Viisaritaulu, jossa on tunteita esittävät ilmekortit.

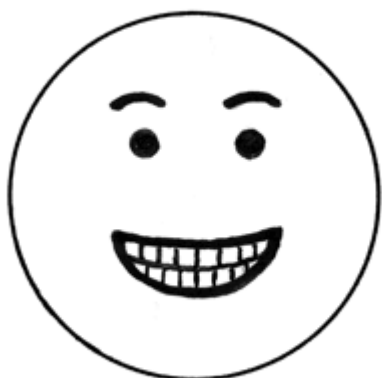
- Pullonpyöritys/viisaritaulu: Tunnekuvat levitetään ympyräksi pullon tai viisaritaulun ympärille. Jokainen pyörittää vuorollaan pulloa tai viisaria ja kertoo sen osoittamaan kuvaan liittyvästä tunteesta. Esimerkiksi: Milloin olin viimeksi tosi vihainen? Mikä saa minut tuon näköiseksi?
- Levy- tai musiikkivideoraati: Kappaleet arvostellaan tunnekuvien avulla.
- Muistipeli tunnekuvilla: parina voi olla samanlaiset kuvat tai kuva ja sitä vastaava sana.
- Esimerkkejä kaupallisista tunnekorteista ja peleistä liitteessä

Katso myös ideat: Kirokuvat, Mitä minä tunnen?, Tunnesanat

LIITE 1: Tunnekuvat



LIITE 2: Tunnekuvat



Tunnemaalaus



Tarvikkeet

- suuri paperi
- voimakkaita värejä

Käyttö

Tunteista voi olla vaikea puhua suoraan, mutta ne voivat löytyä värien avulla. Maalataan paksuilla pensseleillä, koko keholla, sormilla tai jaloilla.

Maalaaminen tunteita etsien

Lähtökohtana on, ettei mielessä ole mitään tiettyä tunnetta. Maalauksessa käytetään vapaasti kaikkia värejä.

Työn valmistuttua leikataan pahvista noin 10 cm mittainen ihmishahmo. Hahmoa kuljetaan maalauksen päällä käyden läpi koko työ väri väriä. Samalla mietitään yhdessä minkälaiselta mahtaa tuntua esimerkiksi keltaisen tai mustan värin kohdalla? Mikä kohta tuntuu mielenkiintoiselta? Miksi?

Maalaaminen tunteen kautta

Etsitään tiettyyn tunteeseen sopivia värejä ja tutkitaan tunteita värien avulla. Keskustellaan maalauksesta. Kun tietty tunne on näkyvänä paperilla, siihen liittyviä sanoja voi olla helpompi löytää.

Tunnenaamio



Tarvikkeet

- säkillinen ekovillaa
- tapettiliisteriä
- liimaa (Erikeeper)
- sanomalehtiä
- maalarinteippiä
- muovikelmua
- pohjamaali (Gesso)
- peitevärejä
- lakkaa

Käyttö

Tunnenaamion avulla työstetään erilaisia tunteita näkyviksi. Esimerkiksi pelottava asia tai uni voidaan rakentaa naamariksi. Naamiroleikeissä ja -näytelmissä voidaan käsitellä hurjiakin tunteita turvallisesti aikuisen seurassa.

Tunnesanat



Valmistus

Tarvitset liitteenä olevat tunteita ja mielialoja kuvaavat sanat.

Tulostettu sanalista liimataan pahville (tarvittaessa päällystetään tai laminoidaan) ja leikataan yksittäisiksi sanakorteiksi.

Käyttö

Valmiiden sanakorttien avulla voidaan löytää omille tuntemuksille "hukassa olevia" sanoja.

Tunteiden ilmaisua harjoitellaan yksilö- tai ryhmätapaamisissa miettimällä yhdessä, mitkä kortteihin kirjoitetuista tunteista ovat negatiivisia ja mitkä positiivisia. Entä mitkä tunteet kuuluvat minun elämäni? Mitä tunnetta toivoisin elämäni lisää?

Ryhmän jäsenet voivat myös nostaa pakasta vuorollaan tunnesanakortin, joka luetaan ääneen ja käännetään niin että kaikki näkevät sen. Jokainen kommentoi tunnetta kertoen omia siihen liittyviä kokemuksiaan.

| | |
|----------------------|---------------------|
| alakuloinen | alistettu |
| avoin | avuton |
| epäluuloinen | haluton |
| harmistunut | hermostunut |
| huolellinen | huoleton |
| hyväntuulinen | hämmentynyt |
| ihastunut | iloinen |
| innostunut | itkuinen |
| itsenäinen | kateellinen |
| kiitollinen | kiusaantunut |
| kyllästynyt | laiska |
| lamaantunut | luottavainen |
| luova | masentunut |
| mukava | nujerretty |
| onnellinen | onneton |

| | |
|----------------------|-----------------------|
| onnistunut | pelokas |
| pettynyt | rakastunut |
| rauhallinen | riittämätön |
| seurallinen | sinnikäs |
| sopeutunut | stressaantunut |
| sulkeutunut | surullinen |
| syyllinen | takertuva |
| tarkkaavainen | tasapainoinen |
| tavallinen | tunteellinen |
| tunteeton | turhautunut |
| turta | tympääntynyt |
| tyytyväinen | uhmakas |
| utelias | vahva |
| vihainen | voimakas |
| yksinäinen | ystävällinen |

Tunnesäätila



Tarvikkeet

- pahvikortteja
- paksuja tusseja

Käyttö

Omien tunteiden tai olotilojen ilmaisu itse piirrettyjen sääkuvien kautta.

Tunteita kuvaavia sääkuvia voivat olla esimerkiksi aurinkoinen, puolipilvinen, pilvinen, kevyt sade, rankkasade, ukkospilvet, salamointi, lumisade, aurinko nousee, aurinko laskee, sateenkaari.

Kuvan voi piirtää tiettyyn tilanteeseen liittyen tai hakea sopivaa kuvaa aikaisemmin piirretyistä korteista. Korttien avulla voidaan miettiä esimerkiksi miltä jokin asia tai tapahtuma tuntui. Entä minkälainen tunnelma on nyt? Minkälainen tunnelma oli kun viimeksi tavattiin?

Vinkki

Säätilakartan ja sääkortit voi tilata osoitteesta www.pesapuu.fi

Tunnetyyny



Tarvikkeet

- valmis tyynyliina tai kangasta
- kangasvärit
- superlonia
- vanua

Valmistus

Tunnetyynyn tekeminen aloitetaan päättämällä mitä tunnetta halutaan käsitellä. Valitaan tähän tunteeseen sopiva kangas tai valmis tyynyliina.

Kankaaseen painetaan superlonista valmistettujen leimasimien avulla tunnetta kuvaavia merkkejä, esimerkiksi hymy, salama, sydän, aurinko tai pääkallo. Painokuvat silitetään kangasvärien ohjeen mukaisesti.

Kankaasta ommellaan tyyny ja täytetään se vanulla. Tavallisen tyynyn sijasta voidaan tehdä esimerkiksi kauralla täytetty lämpötyyny harteille.

Tunnetyynyn avulla työstitään tunteita näkyväksi. Tekemisen lomassa syntyy myös luontevaa keskustelua erilaisista tunteista ja niiden kokemisesta.

Voimaeläin



Tarvikkeet

- savea
- kipsinauhaa
- peitevärejä
- lakkaa
- (eläinkortit)

Käyttö

Voimaeläintä hoidetaan ja sillä leikitään. Voimaeläimelle voidaan rakentaa myös oma pesä. Samalla päästään keskustelemaan pelottavista asioista ja tilanteista, joissa voimaeläimestä voi olla apua.

Lähde

Sava, I. & Vesanen-Laukkanen, V. (toim.) (2004). *Voimaeläimen käyttö starttiluokalla. Kirjassa Taiteeksi tarinoitu oma elämä*. PS-kustannus.

Vinkki

Lisätietoa valmiista voimaeläin- tai vahvuuskorteista liitteessä Tunnekortteja ja pelejä

LIITE Tunnekortteja ja pelejä

Kortteja

Elämän tärkeät asiat -, Nalle- ja Tunnepantomiiimikortit, Tunnesäätilakartta ja tunnesäätilakortit, Vahvuuskortit (www.pesapuu.fi)

Kasvoleikki, Tunteet (emotions) ja muut materiaalit (www.oppien.fi)

Mielialakortit, Tunnekortit ja korttisarjat (www.tevella.fi)

Olo-Orava tunnemateriaalit (www.teemataide.fi/tuotteet)

Onnistujan pelikortit (www.positiivarit.fi)

Tarpeet ja tunteet -kommunikaativihkonen (www.valteri.fi)

TunneTassu-, Koalas- ja muut tunnekortit (www.kiaanmaa.com)

Pelejä

[Tunnistatko tunteet](#) Pelisivut ja [ilmekortit](#) PDF

SoPuPeLi (www.valteri.fi)

LIITE Kirjallisuutta ja oppaita tunnetaitojen harjoitteluun

Tietokirjallisuutta

Dunderfelt, T. (2004) *Irti tunnekoukuista*. Dialogia Oy, Helsinki.

Erkkilä, J., Holmberg, T., Niemelä, S. & Ylönen, H. (2003) *Surevan lapsen kanssa: Tuettu suru –projekti*. Suomen Mielenterveysseura.

Isokorpi, T. (2004) *Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen*. PS-kustannus, Jyväskylä.

Kallio, A., Kerola, K., Kujanpää, S. (2007) *Tunteesta tunteeseen; ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin*. Opetushallitus.

- ohjaajan opas: www.edu.fi/oppimateriaalit/tunteestatunteeseen

Karlsson, L. (2003) *Sadutus. Avain osallistuvaan toimintakulttuuriin*. Opetus 2000-sarja. PS-kustannus, Jyväskylä.

Laimio, A. (toim.) (2004) *Yhdessä suru on helpompi kantaa*. SMS-Tuotanto Oy.

Liukko, S. (2001) *Ilmaisia ipanoille*. Tammi.

Peltonen, A. & Kulberg-Piilola, T. (2005) *Tunnemuksu*. LK-kirjat.

Saarinen, M. & Kokkonen, M. (2003) *Tunneäly. Kohti KOKOnaista elämää*. WSOY.

Sava, I. & Vesanen-Laukkanen, V. (toim.) (2004) *Taiteeksi tarinoitu oma elämä*. PS-kustannus.

Aikuisten tunnekuvakirjoja

Liukko-Sundström, H. (1999) *Korkealla päällä pilvien puutarha sininen*. Otava.

Liukko-Sundström, H. (2004) *Oma enkelini*. Kirjapaja.

Lasten tunnekuvakirjoja

Holmberg, T. & Moisio, J. (2002) *Kun maasta sataa vettä*. Pesäpuu ry, lastensuojelun erityisosaamisen keskus, Jyväskylä.

Holmberg, T. & Moisio, J. (2003) *Ville Vilkastuksen tunneseikkailu*. Pesäpuu ry, lastensuojelun erityisosaamisen keskus, Jyväskylä.

Eri tunteisiin liittyviä lastenkirjoja voi etsiä hakusanoilla kirjastojen aineistohausta.

- [Pääkaupunkiseudun kaupunginkirjastojen aineistohaku \(www.helmet.fi\)](http://Pääkaupunkiseudun_kaupunginkirjastojen_aineistohaku_(www.helmet.fi))

Lasten kuvakirjat eri tunteiden mukaan lajiteltuna myös teoksessa:

Koski, Mervi (2000) *Kuvakirjojen aihepiirit aakkosissa: valikoimaluettelo*. BTJ-kirjastopalvelu, Helsinki.

Liikunnallinen/musiikillinen tunneilmaisu

Belknap, M. (1994) *Lohikäärmeiden kesyttäminen: luovia rentoutusharjoituksia lapsille*. TUL-kuntopalvelut, Helsinki.

Leinonen, A., Sneck, S. & Kalevanpuiston koulun A6-luokan työryhmä (1998) *Kehärintu silkkisiipi: runolaulukirja*. Lapsen etu ry, Tampere.

Leinonen, A., Sneck, S., Huovi, H., Oksanen, M., Hyttinen, M. & Kalevanpuiston koulun oppilaat (2000) *Saahinkaisen samettiviitta*. Tuletar Oy, Kuopio.

Ristola, P. & Huhtinen-Hildén, L. (2001) *Tontun aarrearkku: neuropsykologinen liikunta-, tanssi- ja musiikkiohjelma*. Kehitysvammaliitto ry, Helsinki.

Sneck, S., Huovi, H. & Leinonen, A. & Kalevanpuiston koulun oppilaat (2003) *Hiljainen hyönteinen*. Tuletar Oy, Tampere.

Oppimateriaalia

Tunnemuksu ja mututoukka (www.tunnetaito.com)