

Tehtäväkortti

TUNNEKUVAT

TERVEYSOSAAMINEN

Perustiedot

Nimi

Ryhmä

..... **FAKTA**

Tunnetaidot ovat osa mielen hyvinvointia ja niitä voi vahvistaa harjoittelemalla. Tunteet ovat sallittuja ja niitä voi opetella ilmaisemaan rakentavasti. Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen rikastuttavat omaa elämää, helpottavat oloa ja auttavat ymmärtämään toisia ihmisiä.

Tunteet ovat jatkuvasti mukana ja ne ovat yksilöllisiä, kaikki eivät tunne samoissa tilanteissa samalla tavalla. Tunteiden tunnistaminen ei aina ole helppoa. Tiesitkö, että tunteiden alkuperäinen tarkoitus on ollut auttaa ihmistä selviämään hengissä?

Kun tunnistaa tunteensa ja oman käyttäytymisensä, niitä pystyy paremmin hallitsemaan. Kun pystyy sanomaan ääneen, mitä tunne itselle tarkoittaa, pystyy ymmärtämään niin itseään kuin muitakin ihmisiä. Esimerkiksi vihastuessaan voi miettiä, mikä tilanteessa itseä oikein suututti ja onko asia oikeasti niin iso ja tärkeä, että sen vuoksi kannattaa hukata energiaansa.

.....

Tehtävät

Harjoittele tunteiden tunnistamista. Etsi lehdistä kuvia, joka vastaa tämän hetken tunteitasi ja ajatuksiasi. Liimaa kuva tehtäväpaperiin tai niittaa se paperin kulmaan, kun palautat tehtävän opettajalle. Vastaa sitten seuraaviin kysymyksiin

Mitä ajatuksia ja tunteita kuvasta herää?

Mistä tämän hetkinen tunne johtuu?

Mitä tapahtumia ja tunteita tunteen taustalla voisi olla?

Lähde: Erko & Hannukkala 2013, Mielenterveys voimaksi, Suomen Mielenterveysseura
www.mielenterveysseura.fi