

Mari Salminen

TUNNE-ETSIVÄ

Opetusmateriaalia peruskoulun ja lukion tunnekasvatukseen





Mari Salminen

TUNNE-ETSIVÄ



Opetusmateriaalia peruskoulun ja lukion tunnekasvatukseen



Kalliolan Nuoret ry
Läntinen Brahenkatu 2, 4.krs
00510 Helsinki
Puh: 09-7701 2345
Fax. 09-7710 2202
nuoret@kalliola.fi
www.kalliolannuoret.fi



Tmi Terapeda/Mari Salminen
Puh: 050-324 9923
terapeda@terapeda.fi
www.terapeda.fi

TUNNE-ETSIVÄ

Opetusmateriaalia peruskoulun ja lukion tunnekasvatukseen

Kuvat Anni Sutinen

Tunne-etsivä logo Mari Salminen

Graafinen suunnittelu Marjaana Kinnermä

Teos on suojattu tekijänoikeuslailla (404/61).

Teoksen valokopioiminen kasvatus- ja opetuskäyttöä varten on sallittu.

© Mari Salminen

Helsinki 2008

ISSN 1797-6162 (printed)

ISBN 978-952-67058-1-1 (printed)

ISSN 1797-5077 (online)

ISBN 978-952-67058-0-4 (online)

Kalliolan Nuoret ry:n toimintaa rahoittavat:



Helsingin kaupunki



SISÄLLYSLUETTELO

s.	7	Lukijalle
	8	Kalliolan Nuoret ry
	9	TUNNETAIDOT
		Johdanto
		Yleistä tunteista
		Tunteiden nimeäminen
		Tunteiden hyväksyminen ja ilmaiseminen
		Kehollisuus
		Tunteiden säätely
		Tunnetaidot päihdekasvatuksessa
		Oppilaiden sitouttaminen harjoituksiin
		Yksityisyyden kunnioittaminen
		Opettajan omat tunteet
		Vertaistuen merkitys nuorelle
	23	TUNNIT
	26	Tunnekompassi
	34	Tunnemittari
	36	Tunteiden basaaari
	38	Rohkaisuryppy
	40	Keuhkohtautuma
	42	Tunne ei synny turhaan
	44	Mielihyväkeskus - Hyvän Mielen Keskus
	46	Tunneprofiilit
	48	Tunnekuuma
	50	Koeputkirakkaus
	52	Löytöretki - minun mantereeni
	54	Circuit feeling - tunteiden kuntopiiri
	59	Liitteet
		Liite 1 Tunnesanat
		Liite 2 Mielihyväkeskus
		Liite 3 Tunneprofiilit
		Liite 4 Tunnemittari
		Liite 5 Tunteiden basaaari



Lukijalle

Tunne-etsivä on kooste opetusmateriaaleista, jotka on kehitetty terveystiedon opetukseen. Tehtävät sopivat hyvin myös nuorisotoimen kentälle. Tehtävät tarjoavat menetelmiä sosioemotionaalisen hyvinvoinnin edistämiseen ja tunneperäisten ongelmien ennaltaehkäisyyn.

Tunne-etsivä -kokonaisuuden tavoitteena on, että tunnetaitojen opettelu tehdään jokaisen terveystiedontunnin alussa Tunnekompassi -harjoituksen avulla. Harjoituksen aikana (noin 3 minuuttia) oppilaat rauhoittuvat tunnin alkuun. Muut harjoitukset on ripoteltu makupaloiksi pitkin lukuvuotta. Tehtäviin riittävät useimmiten materiaaleiksi A4-paperit ja värikynät.

Tunnekompassi on ollut testikäytössä jo kolme vuotta hyvin tuloksin. Oppilaat ovat sisäistäneet menetelmän osaksi jokaista terveystiedon tuntia ja tulokset tunnetaitojen syvenemisestä näyttävät hyviltä. Tähän mennessä tunteiden tunnistamista Tunnekompassin avulla on opetellut yli 400 nuorta pääkaupunkiseudulla.

Toivon, että tästä materiaalipaketista on hyötyä ja apua terveystiedon opetukseen ja nuorisotyöhön. Tunnetaitojen opettelu on prosessi, jota ei tehdä viikossa tai kahdessa. Oman kokemukseni mukaan pitkäjänteinen työskentely on ainoa todellinen keino tunnetaitojen sisäistämiseen. Sosioemotionaalisen hyvinvoinnin edistämässä ammattikasvattajat ovat merkittävässä asemassa.

Tämän materiaalipaketin on julkaissut sosiaalisen nuorisotyön asiantuntijajärjestö **Kalliolan Nuoret ry**. Kalliolan Nuoret ry:n esittely on seuraavalla sivulla. Tunne-etsivän kuvat on piirtänyt 9-luokkalainen Anni Sutinen.

Opettajille suunnatusta tunnetaitokoulutuksesta ja materiaalipakettiin liittyvästä koulutuksesta saa lisätietoja osoitteesta **www.terapeda.fi**.

Nuorten ohjaaminen tunnetaitoihin on ollut minulle itselleni hieno matka. Nuoret muuttavat vuoden aikana valtavasti ja heidän tekemänsä upeat oivallukset vetävät välillä opettajankin hiljaiseksi. Se, että kaikki tunteet ovat sallittuja, viha ja surukin, on vapauttava uutinen ihan jokaiselle. Jos nämä asiat voi sisäistää jo nuorena, ollaan hieman lähempänä tasapainoista, hyvinvoivaa aikuisuutta.

Onnistumisen kokemuksia tunnetaitojen parissa, kannattaa heittäytyä!

Helsingissä 21.2.2008

Mari Salminen

Tunnetaitokouluttaja, FM, terveystiedon opettaja, tuleva pari- ja seksuaaliterapeutti (vv 2009)

Kalliolan Nuoret ry



Kalliolan Nuoret ry on pääkaupunkiseudulla toimiva poliittisesti ja uskonnollisesti riippumaton varhaisnuoriso- ja nuorisoyhdistys. Kalliolan Nuoret on osa Kalliolan Settlementtiä ja kuuluu Settlementtinuorten liittoon. Kohderyhmänä ovat 6-29 -vuotiaat lapset, nuoret ja heidän perheensä. Kaikissa toiminnoissa on mukana erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria.

Perustehtävänä on toiminnan kautta tukea lasten ja nuorten kasvua yksilönä ja yhteisön jäsenenä. Toiminnan arvot ovat erilaisuuden hyväksyminen, tasa-arvoisuus, yksilön oikeuksien kunnioittaminen ja luottamus ihmisen ja yhteisön kykyyn ratkaista itsenäisesti ongelmia.

Toiminnallisena painopistealueenamme on lasten ja nuorten syrjäytymistä ennalta ehkäisevä ja korjaava **sosiaalinen nuorisotyö**. Moniammatillisen työyhteisön lisäksi toimintaamme yhdistyy vapaaehtoisten antama työpanos.

Kalliolan Nuoret ry:n keskeinen toimintatapa on **kumppanuus**. Kumppanuustoimintaa tehdään Helsingin kaupungin eri virastojen ja Settlementtinuorten liiton kanssa mm. Tyttöjen Talolla ja Kivikon kumppanuusnuorisotalolla. Kumppanuusajattelun lähtökohtana on tasavertainen yhdessä toimiminen. Kumppanuuden osapuolet tuovat oman taustaorganisaationsa vahvuuden työhön ja saavat uutta osaamista kumppanuudesta.

Kalliolan Nuorten toiminnan suurimmat rahoittajat ovat Opetusministeriö, Raha-automaattiyhdistys ja Helsingin kaupunki.





Tunnetaidot

nuoren sosioemotionaalisen kehityksen tukena





"Jos ei sitä aattele, ei se voi korjaantuakaan"

Johdanto

Koulussa tapahtuvassa perusopetuksessa tulee uuden opetussuunnitelman (Pops 2004) mukaan tukea nuorta tunteiden tunnistamisessa ja muiden sosioemotionaalisten taitojen kehittämisessä. Tunnetaitoja kehittämällä tarjotaan nuorelle välineitä ihmisenä kasvamiseen ja ohjataan nuoren kehitystä kohti tasapainoista aikuisuutta.

Tässä artikkelissa avaan tunnetaidot -käsitettä ja tunnetaitojen kehittämisen mahdollisuuksia nuorten kanssa toimiville kasvattajille. **Tunnetaidoiksi** artikkelissa käsitetään omien tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja säätely sekä toisen tunteiden tunnistaminen. **Lähtökohtia** tunnetaitojen kehittymiselle ovat tunteiden tiedostaminen ja tunnistaminen: tunnistettuaan tunteensa niitä voi opetella säätelämään. **Edellytyksenä** tunnetaitojen kehittymiselle on, että ohjaaminen on pitkäjänteistä, suunnitelmallista ja sitoutunutta.

Lisäksi käsittelen yhteisöllisyyden ja vertaistuen merkitystä tasapainoisen tunne-elämän saavuttamisessa. Omien tunteiden tunnistaminen on myös väylä sosiaaliseen kanssakäymiseen ja toisten ihmisten tunteiden tunnistamiseen (Saarinen 2007).

Tutustuessani sosioemotionaalisia taitoja käsittelevään kirjallisuuteen huomasin, että perusopetuksessa tapahtuvalle tunnetaitoihin ohjaamiselle ei ollut vakiintunutta käsitteistöä. Tässä artikkelissa käytän tunnetaitoihin ohjaamisesta nimitystä **tunnepedagogiikka**. Tunnepedagogiikka on kasvatusta, joka on:

- oppiaineiden rajat ylittävää
- nuoren sosioemotionaalista kehitystä tukevaa
- tunteiden tunnistamiseen, nimeämiseen ja säätelyyn tähtäävää
- tavoitteellista ja pitkäjänteistä
- tunnetaitoihin ohjaamisen teorioihin perustuvaa

Tunnetaitoihin ohjaavasta opettajasta käytän nimitystä **tiedostava opettaja**.

Tiedostava opettaja:

- tiedostaa omat tunnetilansa sekä pystyy nimeämään ja säätelämään niitä
- ohjaa oppilaita tunnistamaan, nimeämään ja säätelämään tunteitaan
- uskaltaa sanoittaa opetustilanteissa ja vanhempien kanssa havaitsemiaan tunnetiloja
- luottaa kasvattajan vaistoonsa ja uskaltaa ottaa vaikeitakin asioita puheeksi
- havainnoi itsessään herääviä tunteita oppilaiden ja heidän vanhempiensa kanssa käytävissä keskusteluissa
- huolehtii kasvattajana omasta hyvinvoinnistaan psyykkisellä, fyysisellä ja sosiaalisella tasolla

Tunnepedagogiikka ja tiedostava opettaja tulevat käsitteinä lähelle Simo Skinnarin (2004) määritelmää pedagogisesta rakkaudesta. Skinnarin mukaan pedagogista rakkautta osoittava opettaja on oivaltanut, että jokainen ihminen on ainutlaatuinen ja täydellinen sellaisena kuin on. Opettajan tehtävänä on kunnioittavan läsnäolon ja empatisuuden avulla auttaa nuorta kehittymään ja kasvamaan itsensä näköiseksi ja kokoiseksi aikuiseksi.

Lapsuusiän tunnetaidot ovat yhteydessä tunne-elämään aikuisuudessa. Väistämättä persoonallisuus ja ympäristö vaikuttavat tunnetaitojen kehittymiseen. Marja Kokkonen (2007) havaitsi tutkimuksessaan, että lapsuuden heikko tunteiden säätelykyky on yhteydessä aikuisiän tunne-elämän epävakauteen. Sosioemotionaalinen tukeminen tulisikin aloittaa jo alaluokilla. Vuonna 2006 Stakesilla käynnistyi pitkittäistutkimus Yhteispeli-hankkeesta, jossa alakouluikäisille suunnattujen, sosioemotionaalisia taitoja kehittävien mallien vaikutusta varhaisaikuisuuteen tutkitaan. Hankkeen suunnittelijoiden Mikko Kampmanin ja Tytti Solantauksen (2007) mukaan lapsen kehitykseen keskittynyt tutkimus on tällä hetkellä yksimielinen siitä, että lapsen sosioemotionaalista kehitystä tulee tukea koulussa.

Yläkouluikäisillä sosioemotionaalisten taitojen tukeminen vähentää myös nuorten tyttöjen välistä kiusaamista, entisten oppilaitteni mukaan ”dissaamista”, joka on koulu yhteisön aikuisille työntekijöille usein huomaamatonta, mutta tyttöjen elämässä lähes päivittäistä. Marjo Kuusela (2005) osoitti kahdeksaluokkalaisiin tyttöihin kohdistuneessa tutkimuksessaan, että nuorten sosioemotionaalisia taitoja tukemalla muun muassa moittiminen ja syrjijminen ryhmässä loppuivat ja oppilaat alkoivat ottaa vastuuta itsestään.

Sosioemotionaaliset taidot kulkevat punaisena lankana läpi kaikkien terveystiedon aihealueiden. Tunne-etsivän tehtävien liittäminen päihde- ja seksuaalikasvatukseen sekä luonnollisesti itsetuntemus- ja mielenterveysosioihin onnistuu helposti. Tehtäviä voi jatkaa muiden oppiaineiden, esimerkiksi taito- ja taideaineiden tunneilla ja soveltaen viedä niitä nuoren arkielämään. Murrosikäisen kiinnostus oman itsen kehittymiseen toimii harjoitusten motivoijana.

Yleistä tunteista

Tunteet ja erilaiset tuntemukset ovat hyvin henkilökohtaisia kokemuksia. Tästä johtuen tunteista puhuminen ja niiden määrittely on aina henkilösidonnaista. Arja Seppänen ja Kari Lankinen (2008) määrittelevät tunteita seuraavasti: ”Tunteet antavat ihmisen kokemusmaailmaan värejä. Tunteet ovat yksi olennainen osa ihmisyyttä ajattelun, tahdon ja toiminnan rinnalla. Tunteet syntyvät itsenäisesti koko ajan.”

Parhaimmillaan terveystiedon yhteydessä tapahtuva sosioemotionaalisten taitojen tukeminen antaa oppilaille mahdollisuudet tunnistella ja tutustua oman henkilökohtaiseen tunne-elämäänsä. Tässä materiaalipaketissa olevat harjoitukset keskittyvät laaja-alaisesti tukemaan oppilaiden henkilökohtaisen tunne-elämän kehittymistä. Ta-

voitteena on pitkäjänteisen työskentelyn kautta tukea jokaisen nuoren oikeutta omiin tunteisiinsa ja niiden ilmaisuun.

Tunteiden nimeäminen

Tunteet voidaan jakaa esimerkiksi neljään perustunteeseen (ilo, suru, pelko ja aggressio), joiden avulla tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen helpottuu. Tunteiden nimeäminen antaa vapauden valita, miten toimii tunteiden kanssa, eikä ole täysin tunteiden vietävissä. Jatkuva tunnepyörteeseen ajautuminen on kuluttavaa itselle ja ympäristölle. Toisaalta tunteen tunnistaminen tuo myös vastuuta omasta käytöksestä: kiukun alla on usein pelon tai avuttomuuden tunteita. Vastaavasti esimerkiksi hallitsemattoman raivon taustalla on usein tukahdutettu ja tunnistamaton häpeä (Malinen 2007).

Yleisesti ihmissuhteissa on helpompi toimia, kun osaa kertoa, mikä tunne itsellä on, eikä toisen tarvitse arvailla. Nuorten ryhmissä oman tunnetilan avaaminen muille helpottaa ryhmäytymistä ja samalla nuori tulee näkyväksi muille oman tunteensa kanssa. Tunteiden nimeäminen tekee tunteet myös nuorille oikeutetuiksi.

Toimiva tunnetaitoihin ohjaaminen tukee nuoren luonnollista kehitystä tuntevaksi ja vastuulliseksi aikuiseksi. Omien havaintojeni mukaan mahdollisuus rauhoittua tarkastelemaan omia tunteitaan on monille nuorille merkittävää kiireisen koulupäivän keskellä. Tässä materiaalipaketissa olen pyrkinyt kehittämään pitkäkestoisia toimintamalleja tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen. Opetustyöni kautta olen todennut, että Tunne-etsivän tehtävistä pitkäkestoisin, Tunnekompassi, lisää oppilaiden kykyä tiedostaa tunnetilansa ja sitä kautta he oppivat säätelemään tunteitaan. Tunnekompassi on prosessimuotoinen tehtävä, jossa oppilaat kirjaavat ylös jokaisen tunnin alussa tunnetilansa ja pohtivat, mikä tunteen on herättänyt.

Myös Marja Kokkonen kertoo Amerikassa tehdyistä tutkimuksista, joissa päivittäinen tunteiden kirjaaminen auttoi ihmisiä käsittelemään omia tunteitaan (TS 16.3.2002). Kokkonen (2007) omasta tutkimuksesta käy ilmi, että tunteiden tiedostaminen on osaltaan yhteydessä ihmisten kykyyn säädellä tunteitaan. Tunteiden käsittely vaikutti edelleen positiivisesti psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Kokkonen kertoo, että vaikka osa ihmisistä on luonnostaan tunneherkkiä, kuka tahansa pystyy erilaisilla harjoituksilla oppimaan tunteiden säätelyä. Myös tunneäly-käsitettä tunnetuksi tehneen Daniel Golemanin (2005) mukaan tunneäly on oppimisen tulosta.

Tunteiden hyväksyminen ja ilmaiseminen

Omien tunteiden haltuunotto tarkoittaa sitä, että ottaa omat tunteensa vakavissaan ja antaa niiden tulla omaan tietoisuuteen sen kokoisina, kuin ne tulevat, kuitenkin paisuttelemta niitä tai siirtämättä niitä lähellä oleviin ihmisiin. Omiin tunteisiin luottaminen auttaa löytämään omia rajoja jokapäiväisessä kanssakäymisessä ja myös seksuaalisuu-

den alueella. Tunteiden tiedostamisen ja tunnistamisen jälkeen voi alkaa miettiä omia tarpeitaan kyseisten tunteiden suhteen.

Omien tunteiden hyväksyminen on nuoruuden kuohuissa haastavaa. Tunnetilat vaihtelevat voimakkaasti ja nuori opettelee elämään ja käsittelemään vaikeita tunteitaan. Tunteiden ja tunnevaihteluiden hyväksyminen ennustaa hyvää terveyttä. Marja-Liisa Kinnunen (8.11.2005) tutki väitöstyössään pitkäaikaisseurantaa, jossa on ollut mukana 200 ihmistä yli 30 vuoden ajan. Kinnusen tutkimuksen mukaan terveydelle oli edullista, jos ihminen hyväksyi omat tunteensa. Jos koehenkilö hyväksyi esimerkiksi vihan tunteensa ja katsoi niiden olevan oikeutettuja, hänen omakin käsityksensä terveydestään oli yleisesti hyvä. Nuoria tulisi kannustaa katsomaan rohkeasti omia tunteitaan kohti ja tunnustelemaan, miltä ne tuntuvat.

Oman kokemukseni mukaan nuorten mielestä yksi vaikeimmin käsiteltävistä tunteista on ahdistus. Ahdistus viestii usein sisäisestä ristiriidasta. Avaamalla tätä tunnekimppua yhdessä keskustellen, nuori saa otteen ahdistusta aiheuttavista syistä. Eräs ahdistustaan auki purkanut tyttö löysi tunnekimppunsa taustalta paljon surua ja kysyi hölmistyneenä: "Ai, kannattaako muka itkeä, vaikkei oo tapahtunut mitään?" Itsenäistyminen ja irtautuminen vanhemmista on myös surutyötä, joka saattaa piilotettuna oireilla. Suru lähtee sanonnankin mukaan vain suremalla.

Häpeän tunne on yksi vaikeimmin siedettävistä tunteista. On paradoksaalista, että tuntiessamme häpeää, tunne moninkertaistuu, koska se näkyy myös muille esimerkiksi punasteluna tai hikoiluna. Häpeä on luonnollinen tunne, joka sinänsä ei uhkaa olemassaoloamme, vaikka tunteena onkin kiusallinen. Häpeä voi kuitenkin aiheuttaa ongelmia, jos yritämme kieltää tai piilottaa sen. (Malinen 2007.) Seksuaaliterapeutti, kouluttaja Marjo Timorian mukaan kielletty tai piilotettu häpeä estää meitä elämästä täyttää, itsemme näköistä elämää, vaan olemme omassa elämässämme tavallaan sivuroolissa. Ben Malisen (2007) mukaan häpeä auttaa meitä suhtautumaan itseemme armollisemmin. Häpeä on merkki epätäydellisyydestämme ja siitä, ettemme kykene kontrolloimaan kaikkea.

Vaikeita tai ikäviä tunteita käsittelevien tunnetuntien aikana nuoret voivat etsiä tunnesanalista itselleen vaikeita tunteita. Kasvattaja kannustaa nuoria kohtaamaan näitä tunteita rohkeasti ja muistuttaa, ettei haittaa vaikka esimerkiksi jännitys tai häpeä näkyy muille. Jännitystä helpottaa, kun tulee tietoiseksi tunteestaan ja toteaa itselleen että tämä vatsakipu on nyt taas sitä jännittämistä. Häpeä helpottaa, kun alkaa rohkeasti kohdata häpeää ja esimerkiksi hyväksyä punastelun osana itseään. Toskalan (1982) mukaan ihmisen tulisi jopa aktiivisesti pyrkiä sellaisiin tilanteisiin, joissa voivat kokea ahdistusta. Samoin häpeätutkija Ben Malinen (2007) kirjoittaa, että häpeään liittyvä kipu ja ahdistus helpottavat vasta, kun suostuu kohtaamaan häpeänsä sitä aiheuttavissa tilanteissa. Näissä yhteyksissä tunteeseen voi saada otetta ja alkaa hiljalleen hyväksyä tunteet osana itseään.

Lähes kaikilla ihmisillä on keinoja paeta ikäviä ja vaikeasti käsiteltäviä tunteita. Ajatellaan usein, että vaikeat tunteet pitäisi voittaa ja vaikkapa korvata mukavilla ajatuksilla. Lehdissä on esimerkiksi mainoksia stressihermon salpaamisesta tai punastelun tai hikoilun

estämiseksi. Usein näiden fyysisten oireiden taustalla on kuitenkin oma käsittelemätön häpeän tunne. Omaksi, kokonaiseksi itseksemme tuleminen tarkoittaa vaikeidenkin tunteiden rohkeaa kohtaamista ja hyväksymistä osaksi omaa minuutta. Tällainen minä olen, pelkoineni ja ahdistuksineni.

Tunteiden ilmaiseminen ja ”vapauttaminen” on myös mielen hyvinvoinnin kannalta merkittävää. Yksi aikuiseksi kasvamisessa harjoitettava asia on ikävien tunteiden ilmaiseminen oikealla volyymillä. Monesti kasvattajina emme itse halua kohdata oppilaassa esimerkiksi aggressiota, koska koemme tunteen epämiellyttävänä tai omaan persoonaamme kohdistuvana (katso Opettajan omat tunteet tässä artikkelissa). Kuitenkin oppilaiden kehittymisen kannalta näiden tunteiden hyväksytyt vastaanottaminen ja terveeseen ilmaisuun ohjaaminen on ensiarvoisen tärkeää. Tervettä tunteiden ilmaisua voidaan harjoitella terveystiedon lisäksi toiminnallisilla tunneilla, kuten liikunnassa sekä taito- ja taideaineissa. Marja-Liisa Kinnusen (8.11.2005) tutkimuksen mukaan terveydelle oli haitallista tunteiden panttaaminen, jolloin ihminen oli vihainen ja odotti muiden huomaavan sen ilman että hän kuitenkaan ilmaisi suuttumustaan.

Ikävien **tunteiden toiminnallistaminen**, eli peittäminen jonkun toiminnan alle, voi myös aiheuttaa ongelmia: Jos nuori esimerkiksi aina surua tai ahdistusta tuntiessaan lähtee lenkille, saattaa urheilusta muodostua pakkomielle, eikä todellista tunnetta näin käsitellä. Joskus tunteiden toiminnallistaminen hetkellisesti on kuitenkin tarpeellista, kuten esimerkiksi harjoiteltaessa aggression hallintaa.

Aito kuunteleminen ja kohtaaminen nuoren tunteet hyväksymällä ja arvottamatta on parasta arkiterapeutista tukea, mitä opettaja voi nuorelle antaa. Vastavuoroisesti välittävässä ilmapiirissä opettajankin on helpompi työskennellä. Marjo Kuusela käytti tutkimuksessaan (2005) muun muassa eläytyvän kuuntelemisen menetelmää ja minävies-tejä. Tuloksista käy ilmi opettajan oman työn keveneminen ja oppilasryhmän ilmapiirin muuttuminen myönteiseksi. Kuusela myös kuvaa kauniisti, miten opettajan rooli muuttui tutkimuksen aikana kontrolloijasta huolehtijaksi.

”Vaikutat vihaiselta. Haluatko kertoa, miksi olet vihainen? Missä vihaisuus tuntuu? Mitä se tuntuu?” Kysymällä kysymyksiä ja eläytymällä nuoren vastauksiin kasvattaja ei määritä nuorta, vaan antaa hänelle mahdollisuuden itse oivaltaa ja hahmottaa omaa tunne-elämäänsä. Kieltojen ja käskyjen sijaan tiedostava opettaja siirtää vastuun aggressiivisesta käytöksestä nuorelle itselleen, kuitenkaan jättämättä häntä yksin vaikeiden tunteiden kanssa.

Kehollisuus

Tunteet aiheuttavat kehossa havaittavia fysiologisia muutoksia. Suuttuessa käsiin virtaa verta, jotta olisimme puolustusvalmiudessa; hämmästys nostaa kulmakarvoja ja laajentaa näkökenttää; onnellisuus rentouttaa kehon (Goleman 2005). Yksi Tunne-etsivän tehtävien tavoitteista on tehdä nuoret tietoisiksi siitä, mitä eri tunteet aiheuttavat

heidän kehossaan. Esimerkiksi Circuit Feeling- ja Tunneruumis -tehtävät on kehitetty kehollisuuden ymmärtämiseen ja vaikeiden tunteiden läpikäymiseen.

Nuorilla on taipumus ilmentää vaikeita tunteitaan kehollisina vaivoina (Toskala 1982). Pelko ja ahdistuneisuus voivat ilmetä nuorilla huimauksena, päänsärkyinä, vatsakipuina tai esimerkiksi paniikkihäiriöinä. Nuorella on taipumus kiinnittää terveyttä tarkkailemaan huomiota oireisiin eikä siihen, mitä oireiden taustalla on. Nuoret siis saattavat kertoa tiedostavalle kasvattajalle vaikeudestaan käsitellä jotain tunnetta somaattisten oireiden avulla. Toivottavasti tulevaisuudessa kouluterveyskyselyssä aletaan somaattisten oireiden lisäksi seurata esimerkiksi nuorten mielestä vaikeimmin käsiteltäviä tunteita ja näiden yhteyksiä toisiinsa.

Kasvattajat voivat ohjata nuorta syventämään itsetuntemustaan myös kehollisuuden alueella kyselemällä ja ohjaamalla nuorta. Kiinnittämällä huomiota nuoren kehonkieleen ja sanomalla ääneen sen, mitä näkee, saattaa oppilaskin huomata pitävänsä jotain tunnetta sisällä. "Vaikutat ärtyneeltä, huomaatko, että sun kädet on nyrkissä?" Tai "Onko kaikki hyvin? Sun silmät näyttää surullisilta." Tiedostava kasvattaja voi levossa katsella nuorta ja myötälämisen kautta tehdä havaintoja. Edellä olevat asiat kuuluvat opettajan ja oppilaan kahdenkeskiseen keskusteluun esimerkiksi tunnin jälkeen tai välitunnilla.

Tunteiden säätely

Monet oppivat tunteiden säätelyä jo lapsuudessaan erilaisin menetelmin. Vanhemmat opastavat hermostunutta lasta laskemaan kymmeneen ja huolestunutta nukkumaan ensin yön yli, mielihyvää taas säädellään karkkipäivällä. Murrosiässä nuori opettelee ottamaan vastuuta omista tunteistaan ja käytöksestään. Samaan aikaan hänen tulisi irtautua vanhemmista. Tämä vaatii suurta rohkeutta ja nuorta kannattaakin tukea hänen pyrkimyksissään säädellä tunteitaan ja itsenäistyä. Kasvattajien voi olla joskus vaikea ottaa vastaan nuoren aggressioita, mutta usein aggression avulla vedetään raja itsen ja vanhempien välille. Irrottautuminen ja itsenäistyminen murrosiässä kuuluvat luonnolliseen kasvuun, vaikka se olisikin vanhemmille vaikeaa. Joskus kolmenkymppin ja viidenkymppin kriisit ovat jälkimaininkeja keskenjääneestä itsenäistymisprosessista.

Oppilaat, jotka eivät ole osallisia luokassa tapahtuvaan ristiriitatilanteeseen tarkkailevat herkeämättä opettajan reaktioita. Opettaja siis toimii sosioemotionaalisten taitojen käyttämisen mallina (Kuusela 2005). Väestöliiton ohjeissa murrosikäisen vanhemmille mainitaan, että nuorelle on tärkeää saada mallia siitä, miten voi ilmaista aggression tunteita hyväksyttävällä tavalla. Aikuisen esimerkki näyttää, että ikävien tunteiden kanssa voi tulla toimeen. Samalla nuoren omat tunteet tulevat hyväksytyiksi ja niiden ilmaisulle osoitetaan rajoja. (www.vaestoliitto.fi/murkun-kanssa)

Tunteiden tiedostaminen ja kehon tuntemusten havaitseminen auttavat aggression käsittelyssä. Amerikassa kehitetyssä, aggressiivisille kouluhäiriköille suunnatussa ohjelmassa, nuorille opetettiin aggression hallintaa. Draaman keinoin tehtiin pienryhmässä

näytelmiä, joissa heitä kiusattiin niin kauan, että he normaalitilanteessa olisivat menettäneet malttinsa. Yhtenä tärkeimmistä keinoista käytettiin tunteiden tarkkailua suuttumistilanteessa. Tullessaan tietoisiksi lihastensa jännittymisestä tai punastumisesta nuoret oppivat pysähtymään ja harkitsemaan mielivaltaisen lyömisen sijasta. Aggressiiviset pojat haluavat itsekin päästä eroon äkkipikaisuudestaan ja monet ponnistelevat vihansa hillitsemiseksi. (Goleman 2005.) Tämäntyyppistä harjoitusta ei tietenkään luokassa voi ottaa, mutta käytävällä kahteen taisteluun valmistautuvaan kukkopoikaan törmätessään tiedostava opettaja voi pyytää oppilaita tulemaan tietoisiksi omasta tunteestaan ja kehostaan ja kertomaan siitä.

Aina aikuinenkaan ei pysty säätämään tunteitaan, vaan saattaa "polttaa hihansa". Asian selvittäminen ja anteeksi pyytäminen ovat aikuisen tapoja toimia ylireagoinnin jälkeen. (www.vaestoliitto.fi/murkun-kanssa) Voiko opettaja pyytää oppilaalta anteeksi karjumistaan? Anteeksi pyytäminen osoittaa tasa-arvoisuutta koulu yhteisössä, mutta saattaa vaatia opettajaltakin suurta rohkeutta ja itsetietoisuutta.

Monilla nuorilla on itse kehitettyjä keinoja tunteiden säätelyyn. Musiikki on useille nuorille keino päästä nopeasti tunnetilasta toiseen tai rauhoittaa itsensä. Suvi Saarikallio (2007) on tutkinut musiikin käyttöä tunteiden säätelyssä nuorten arkielämässä. Yhtenä tuloksena Saarikallio havaitsi, että musiikki on nuorille monipuolinen tunteiden säätelyn keino. Nuoret kuuntelevat musiikkia positiivisten tunnetilojen aikaansaamiseksi. Erityisesti rockmusiikista ja hevimetallimusiikista pitävät nuoret käyttävät tutkimuksen mukaan musiikkia tunteiden säätelyyn. Tämä antaa kokonaan uuden ulottuvuuden kuulokset päässä oppitunnilla istuvan nuoren ymmärtämiseen. Muistan itse aikanaan ihmetelleeni, miten keskittymishäiriöistä kärsivä nuori mies istui ja teki tehtäviään täysin häiriintymättä, kun sai omasta pyynnöstään, erityisluvalla, pitää kuulokkeita korvillaan.

Tunnetaidot päihdekasvatuksessa

Heikkojen tunnetaitojen yhteys riippuvuuksien kehittymiseen on nykytietämyksen valossa kiistaton. Runsaalla alkoholinkäytöllä ja tupakoinnilla on selkeä yhteys heikkoon tunteiden säätelyyn ja päihteiden käyttö vaikuttaa edelleen fyysiseen terveyteen heikentävästi (Kokkonen 2007). Riippuvuuden kehittyminen voi käynnistyä esimerkiksi, kun päihdettä käytetään toistuvasti jonkun tunnetilan vaimentamiseen. Ensimmäisissä kokeiluissa nuoret löytävät tavallaan kemiallisen parannuskeinoon tunteille, joista ovat kärsineet (Goleman 2005).

Oman kokemukseni mukaan esimerkiksi tupakoivat nuoret löytävät melko helposti tunnetason syitä tupakointinsa aloittamiseen. Olen käyttänyt tähän Rohkaisuryppy-tehtävää, joka on yksinkertainen, käsittekarttana tehtävä harjoitus. Eräs tunnetaitokoulutuksessa ollut moniongelmainen tyttö totesi yliolkaisen viisaasti, ettei tupakointi hänellä ainakaan liity mitenkään näihin tunneasioihin. Hän "polttaa, kun alkaa vituttaa". Tämä oli melko tyhjentävästi sanottu.

Myös rajun alkoholinkäytön yhteys tunnetaitoihin on ilmeinen. Humaltumalla esimerkiksi peitetään omaa jännitystä ja häpeää sosiaalisissa tilanteissa sekä paetaan surua ja ahdistusta. Lyhyesti sanoen tullaan iloisiksi, kun selvänä vaikeat ja käsittelemättömät tunteet estävät irrottelen ja vapautuneen kanssakäymisen.

Oppilaiden sitouttaminen harjoituksiin

Tunnetaitojen opettelussa olennaista on opettajan sitoutuminen tavoitteisiin. Tunnetaitojen opetteluun lähtöajatuksia ovat prosessimuotoisuus ja jatkuvuus. Ajoittainen turhautuminen tehtäviin ja paikallaan junaaminen kuuluvat asiaan. Useissa lasten ja nuorten sosiaalisten taitojen kehittymiseen tähtäävissä hankkeissa tutkimusten pituus on ollut melko lyhyt (kuusi viikkoa – seitsemän kuukautta) (Kuusela 2005). Sosioemotionaaliset taidot kehittyvät kuitenkin hitaasti ja niiden automatisoituminen on varsin hidasta (Cohen 1999b, Kuuselan 2005 mukaan).

Vanhemmille kannattaa viestittää siitä, että nuorta motivoidaan koulussa kertomaan ikävistäkin tunteistaan. Monille vanhemmillekin voi olla uusi tieto, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Tunnetaidot ovat paljolti lähtöisin peruserheestä ja on suotavaa, että koko perhe sitoutuu tunnetaitojen kehittämiseen yhdessä. Avoin tunneilmasto lähentää perhettä ja auttaa myös vanhempia yli nuoren railakkaimman murrosvaiheen. Myös vanhempien verkostoituminen keskenään ja tukeminen jaettuun vanhemmuuteen ovat opetustoimelle uusia haasteita. Samaan on kiinnittänyt huomiota myös Kimmo Häärä (2007), joka tekee väitöstutkimustaan Turun yliopistossa sosioemotionaalisesta oppimisesta ja hyvinvoinnista yläkouluyhteisössä.

Kun ryhmä sitoutetaan tunnetaitojen opetteluun, on hyvä heti alussa kertoa oppilaille, mitä tullaan tekemään vuoden aikana ja mitkä ovat työskentelyn tavoitteet. Oppilaat tekevät myös itselleen tavoitteita, joita seurataan vuoden mittaan. Tavoitteet kannattaa kertoa tai viestittää myös oppilaiden vanhemmille antamalla heille lukemista kotiin tai pitämällä vanhempainillassa lyhyen koulutuksen tunnetaitoihin liittyen. Oppilaita on hyvä säännöllisin väliajoin muistuttaa Tunne-etsivän tavoitteista.

Nuorten ryhmässä on usein osallistujia, jotka ovat vastahankaisia tai varautuneita uusia tehtäviä tai ihmisiä kohtaan. Opettajan taitoa ja kokemusta saatetaan kyseenalaistaa ryhmän aloittaessa. Aku Kopakkalan (2005) mukaan vastarannan kiiskien käyttäytyminen on kuitenkin usein viesti tarpeesta liittyä ryhmään tai sen vetäjään. Henkilö tuo mukanaan aikaisemmat, kielteiset kokemuksensa ja heijastelee niitä uuteen ryhmään. Ryhmän edistyessä tällainen vastahankainen ryhmäläinen saattaa osoittautua hyvin sitoutuneeksi osallistujaksi. (Kopakkala 2005.) Tiedostava opettaja ei provosoidu tai torju kyseenalaistavaa nuorta, vaan toimii pitkämielisesti ja antaa nuoren tulla ryhmään omalla tavallaan.

Oman kokemukseni mukaan nuoret sitoutuivat nopeasti tunnetaitoharjoituksiin. Noin kuukauden kuluttua Tunnekompassin aloituksesta, kukaan ei enää kysellyt, miksi tätä tehdään, vaan huomasin oppilaiden ottavan kompassinsa esiin ilman pyyntöä, auto-

maattisena osana terveystiedon tunnin aloitusta. Toisinaan kävi myös niin, että olin itse unohtaa kiireessä koko tehtävän, jolloin oppilaat muistuttivat: "Hei Salminen, tehdäänkö kompassi?" Marjo Kuusela (2005) tutki sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä kahdeksaluokkalaisilla tytöillä ja havaitsi myös, että seitsemännellä tutkimustunnilla oppilaat olivat sitoutuneita sosioemotionaalisten taitojen harjoitteluun.

Huomasin myös oppilaiden sitoutuneen Tunnetaitojen kehittämiseen heidän halustaan olla mukana kehittämässä harjoituksia. Eräänä aamuna 9-luokan oppilaat ilmoittivat, että Big Brother -ohjelmassa on "sellainen joku tunnemittari" ja he haluavat tehdä jotain samanlaista. Tunnemittarin idea siis lähti mediasta ja oppilailta ja sitä kehiteltiin edelleen yhdessä oppitunnilla. Kuusela (2005) oli tullut samaan johtopäätökseen oppilaiden sitoutumisesta: tutkimuksen tytöt alkoivat kantaa vastuuta itsestään ja osallistuivat harjoitusten suunnitteluun ja kehittämiseen.

Tunnetaitojen kehittämistä voidaan ja suositellaan koulussa tehtäväksi yli ainerajojen. Markku Hannulan (2004) tutkimuksessa kävi ilmi, että tunteet ohjailevat vahvasti matematiikan oppimista. Hannulan mukaan mm. turvallisuus ja tuki tunteiden säätelyyn opetustilanteessa auttavat heikon matemaattisen minäkuvansa kamppailevaa oppilasta. Tunnepedagogiikkaa ja sosioemotionaalisten taitojen kehittämistä voitaisiin laajentaa koulussa myös matemaattisten aineiden tunneille. Näin oppilaat saisivat keinoja sietää epäonnistumisten aiheuttamaa turhautumista ja mahdollisuuden jakaa tunteitaan myös ryhmässä.

Yksityisyyden kunnioittaminen

Käsiteltäessä tunnetaitoja koulumaailmassa on erittäin tärkeää kunnioittaa jokaisen oppilaan oikeutta yksityisyyteensä. Vapaaehtoiset voivat kertoa omista tunteistaan ja havainnoistaan, mutta jokaisella tulee olla mahdollisuus olla kertomatta vaikeista tunteista ja niiden taustoista.

Ensimmäisellä Tunne-etsivän oppitunnilla on hyvä tehdä vihkoihin kirjoitetut pelisäännöt. Oppilaat voivat käydä kirjoittamassa sääntöjä taululle ja yhdessä päätetään, mitkä säännöt valitaan. Säännöt tulevat oppilailta itseltään heidän omilla sanamuodoillaan. Kaikkien sitoutuminen pelisääntöihin on välttämätöntä. Opettaja luo osaltaan sanattomat pelisäännöt ensimmäisillä oppitunneilla. Puuttamalla välittömästi naljailuun ja olemalla itse aidosti kiinnostunut nuorista, oppilaat rentoutuvat pohdiskelemaan minuuttaan.

Turvallinen tila on myös äärimmäisen tärkeä, kun käsitellään henkilökohtaisia asioita. Jos mahdollista, oppilailla tulisi olla mahdollisuus vetää pulpetit erilleen ja kirjoittaa yksilötehtävien pohdintoja rauhassa.

Opettajan omat tunteet

Kasvattajan tunteet tarttuvat nopeasti nuoriin. Innostunut tai levollinen opettaja pystyy ohjaamaan luokkaa helpommin kuin ärtynyt tai välinpitämätön. Samalla tavoin nuorten tunteet tarttuvat kasvattajiin, joissa on niille tarttumapintaa. Liisa Kiesiläinen (nyk. Raina) (1998) puhuu mielen säiliöstä, jossa opettaja erottaa mielessään oman henkilökohtaisen alueensa ammatillisesta tyhjistä tilasta, joka on kasvatettavia varten. Opettajan henkilökohtaisen elämän tunteet jäävät opetustilanteessa taka-alalle. Ammatillaisen roolissa opettaja säätelee tunteitaan ja päästää luokassa ulos vain sinne sopivia tunteita.

Omat käsittelemättömät tunteemme ovat aina läsnä nuorten kanssa toimiessa. Nuoret aistivat nopeasti heikot kohtamme ja reagoivat tunteisiin, joita emme itse ole käsitelleet (häpeä, hylkäämisen pelot, sosiaaliset pelot, riittämättömyyden tunteet jne.). Reagoimme tunteilla oppilaisiin, jotka muistuttavat meitä itsestämme ja perusperheestämme, siitä miten meitä ei kuunneltu kotona, isän välinpitämättömyydestä, äidin suorituskeskeisyydestä, omasta kaikkietävästä luonteestamme. Opetustilanteessa tiedostava opettaja ei pura oppilaisiin omia vihan tai surun tunteitaan.

Nuorten kanssa työtä tehdessä joutuu ottamaan vastaan nuorten ja joskus myös vanhempien tunteiden "roskasäkin". Kiesiläinen (1998) kehottaa ahdistuneiden, pelokkaiden tai ärsyyntyneiden tunteiden noustessa pintaan vuorovaikutustilanteessa opettajaa palauttamaan ajatuksensa vapaaseen mielen säiliöön ja sanomaan itselleen hiljaa mielessään: "Olen turvassa". Jos joku oppilas herättää kasvattajassa vahvoja tunteita, on hyvä tarkastella omaa tunnettaan. Miksi joku oppilas herättää minussa myötätuntoa, miksi joku saa minut aggressiiviseksi, jopa raivoihini? Hieman yleistäen voidaan sanoa, että ärsyttävä oppilas muuttuu siedettäväksi, kun selvitetään, mikä nosti opettajan ärtymyksen pintaan. Jatkuva kamppailu omien tunteiden kanssa uuvuttaa, eritoten kun työ lasten ja nuorten parissa on muutenkin kuluttavaa.

Yleisesti voitaneen sanoa, että opettajan henkilökohtaisten elämän tapahtumien ja tunteiden tuominen opetustilanteeseen on oppilaalle haitallista. Joissain tilanteissa henkilökohtaisen elämän tunteita ei kuitenkaan pysty säilömään. Jos rohkeutta riittää, voi käyttää tilanteen nuorten tunnetaitoja, esimerkiksi empatiaa kasvattavana ja kertoa nuorille, mikä tunne itsellä on. Eräs kokenut lehtori kertoi todenneensa kerran oppilaille: "Olen tänään surullinen, koska äitini nukkui pois viime viikolla". Oppilaat olivat osoittaneet aitoa myötätuntoa surevaa opettajaa kohtaan. Vastaavasti todella kiukkuisella päällä oleva opettaja voi todeta, että on vihainen, syy ei kuitenkaan ole oppilaissa. Tarkoituksena ei siis ole kaataa tunnettaan oppilaiden niskaan, vaan tehdä oma tunteensa näkyväksi. Tässäkin on hyvä pysyttäytyä kohtuudessa – jatkuva opettajan tunne-elämän arvaamattomuus rasittaa myös oppilaita.

Tunteita herättävissä tilanteissa tiedostava opettaja havainnoi omia tunteitaan, tarkastelee niitä hetken ja päästää sitten irti tunteista. Mikael Saarisen (2007) mukaan tunteiden reflektoinnissa on kyse sekä tunteiden tiedostamisesta että vapauttamisesta. Opettaja voi siis levossa tarkkailla nuoren tai vanhemman tunteenpurkausta ja havain-

noida omia tunteitaan sen sijaan, että ottaisi asian henkilökohtaisena ja lähtisi mukaan asiakkaan tunnepyörteeseen.

Vertaistuen merkitys nuorelle

Yhteiskunnan muutoksen myötä yhteisöllisyys on vähentynyt ja median ja vertaisryhmien merkitys nuoren elämässä on korostunut (Häärä 2007). Luonnollisessa itsenäistymisprosessissaan nuori ei käänny vanhempiensa puoleen henkilökohtaisten ongelmien kanssa. Tunnetasolla monet nuoren ongelmat ovat niin vahvasti yhteydessä vanhempiin, ettei niistä voi heidän kanssaan puhua (Toskala 1982).

Yhteisöllisyyden kehittäminen yläkouluuyhteisöissä on tärkeää, etteivät nuoret joudu tekemään identiteettityötäni niin yksin. Hyväksyvä ja tukeva vertaisryhmä näyttäisi tukevan parhaiten tulevaa aikuisiän mielenterveyttä. (Häärä 2007.) Eeva-Liisa Peltola (2007) on tutkinut emotionaalista hallintaa alkuopetuksessa. Hän havaitsi tutkimuksessaan, että vertaisryhmässä tapahtuva pelien pelaaminen edisti parhaiten emotionaalista hallintaa, kun pelin tavoitteena ei ollut voitto. Tässä kiteytyy mielestäni hyvin vertaisryhmän vuorovaikutteisuuden merkitys. Yhteiseen tavoitteeseen tähtäämällä tunnetaidot kehittyvät paremmin, kuin omaa etua tavoittelemalla.

Luokkatilanne saattaa olla monille turvaton paikka puhua omista ajatuksistaan. Jos luokassa kuitenkin on oppilaita, jotka ovat valmiita puhumaan tunteistaan, he rohkaisevat usein estyneempiä käsittelemään tunteitaan. (Toskala 1982.) Kuuselan (2005) tutkimuksessa oppilaat olivat havainnoineet omien tuntemustensa jakamisesta seuraavaa: "Kiva oli kertoa, koska ei välttämättä muuten koulukavereiden kanssa silleen puhu että miltä musta tuntuu" ja "Se oli kivaa, koska huomasin, että toisten tunteet on samanlaisia kuin itellä". Oppilaiden vastauksissa korostuu upeasti vertaistuen merkitys kasvavan nuoren arjessa.

Kuuselan (2005) oppilaat olivat tulleet samaan päätelmään kuin oma havainnointiryhmäni: nuori huomaa, että on ollut tosi iloinen koko päivän, mutta sisältä onkin surullinen olo. Kuuselan (2005) oppilaat olivat ehdottaneet, että jokainen koulupäivä aloitettaisiin kuulumisten vaihdolla, jolloin ei tarvitsisi arvailla mistä tänään tuulee. Tähän tarpeeseen Tunnekompassi on tarjonnut ratkaisua itsetuntemuksen näkökulmasta. Turvallisessa ja luotettavassa ryhmässä voidaan joskus käydä kompassin täyttämisen jälkeen kierros, jossa kaikki, jotka haluavat, saavat kertoa mitä ovat täyttäneet.

Kerätessäni palautteita, huomasin, että erityisesti kahdeksannen luokan pojat olivat tarkkoja siitä, ettei kukaan saanut katsoa heidän merkintöjään. Valtaosa pojista ei myöskään halunnut puhua asioistaan ääneen. Vuoden lopussa suurin osa tytöistä antoi vapaaehtoisesti Tunnekompassinsa kopioitavaksi tutkimusaineistoksi, kun olin luvannut että kenenkään nimiä ei tulisi yhdistämään merkintöihin. Poikien kompassia sain käyttööni vain muutaman. Huomasin kuitenkin vuoden aikana, että tuntien alussa pojat täyttivät ahkerasti kompassia ja purkivat siihen tuntojaan. Tunnekompassien intiimiys viestitti mielestäni poikien ottaneen menetelmän haltuunsa omalla tavallaan.

Esko Jalovaara (2005) on ottanut esille kerhotoiminnan merkityksen vertaisryhmänä ja koulujen kasvatuskanavana. Pienissä ryhmissä opettaja tai ohjaaja ja nuoret kohtaavat aidosti ajan kanssa ja nuoret saavat toisistaan vertaistukea. Jos nuori voi tarkastella psyykkisiä prosessejaan pienemmässä ryhmässä, turvallisen aikuisen läsnä ollessa, hän saa henkilökohtaisempaa ja syvempää ymmärrystä omiin kokemuksiinsa (Toskala 1982). Kalliolan Nuoret ry on tehnyt esimerkillistä työtä mm. lasten iltapäiväkerhon, nuorten osallisuustoiminnan ja Tyttöjen Talo -mallin kehittämisessä. Tyttöjen Talo on mallina levinnyt jo suurempiin kaupunkeihin ja pienemmällä paikkakunnilla voidaan toivon mukaan tulevaisuudessa järjestää sukupuolisensitiivistä tyttö- ja poikatyötä kerhotoiminnan kautta. Kenties näemme lama-aikana vähentyneen kerhotoiminnan uuden heräämisen myös nuorisotoimen työntekijöiden kanssa tehtävässä yhteistyössä.

Lopuksi erään 8-luokkalaisen pojan vastaus koekysymykseen, miltä ihastuminen tuntuu?

"Kun vain ajatteleekin ihastuksen kohdetta alkaa väkisinkin hymyilyttää."

Täydet pisteet.

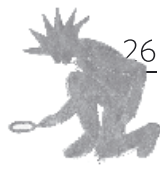


Tuntien tavoitteet

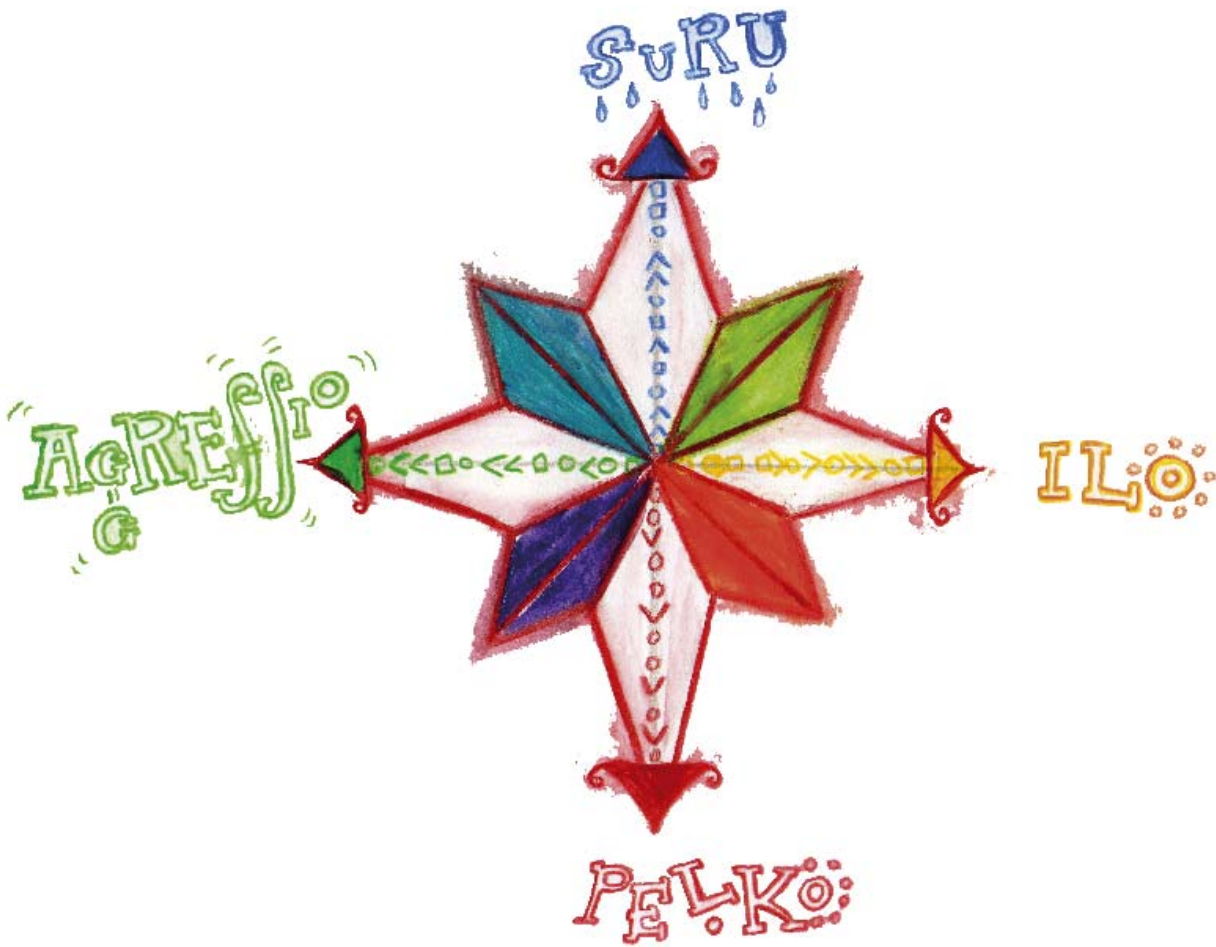
- tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen
- ymmärrys siitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja
- ikävien tunteiden sietäminen
- ymmärrys siitä, että tunne on eri asia kuin teko

Tuntien pohjustus

1. Kerro oppilaille vuoden kestävästä Tunne-etsivä hankkeesta ja sen tavoitteista.
2. Tunne-etsivää varten voidaan jakaa omat vihkot tai siihen voidaan esimerkiksi käyttää terveystiedon vihkon takaosaa.
3. Oppilaat asettavat omat tavoitteensa tunnetaitojen kehittämiseksi. Yksikin tavoite riittää. Tavoitteet kirjataan vihkoon.
4. Tiedota vanhemmille käynnistyneestä hankkeesta. Vanhemmille voidaan järjestää yhteisöllisyyttä ja kollektiivista vanhemmuutta edistävä vanhempainilta ja/tai säännöllisiä tapaamisia muiden vanhempien kanssa.



Tunnekompassi on jokaisen oppitunnin alussa tehtävä harjoitus, lyhytkestoinen ja prosessimuotoinen, omien tunteiden hallintaan kannustava. Tunne-etsivän muut tehtävät täydentävät tätä.



Tavoitteet

- Vahvistaa tunteiden tunnistamista ja hallintaa
- Ymmärtää omien tunteiden hyväksymisen merkitys
- Oppia rakentavia tapoja tunteiden ilmaisuun
- Oppia kieltä rikastavia tunnesanoja

Kuvaus

Työ on suunnattu yläaste- ja lukioikäisille nuorille. Helpotettuna tehtävää voidaan käyttää myös nuoremmilla. Tunnekompassi vastaa sekä mielenterveysosion että ehkäisevän päihdekasvatuksen tavoitteisiin terveystiedon opetussuunnitelmassa.

Tunnekompassissa oppilaat kirjaavat jokaisen tunnin alussa tunnetilansa. Myöhemmin he syventävät tehtävää kirjaamalla myös tunteen alkuperän. Kyseessä on prosessimuotoinen ohjaus, joka jatkuu halki terveystiedon opetuksen, kuitenkin vähintään yhden lukukauden ajan.

Tehtävän aikana oppilaat rauhoittuvat hetkeksi kuuntelemaan omaan oloaan ja keskittyvät tunnetilaansa. Tämä helpottaa myös oppitunnin varsinaiseen sisältöön motivoitumista. Tunnekompassista tehdään kooste ennen syyslukukauden loppua ja se toistetaan kevätlukukauden lopussa.

Monet oppilaat kokevat kompassin hyvin henkilökohtaisena ja onkin tärkeää, ettei opettaja katso mitä niissä lukee. Lukukauden mittaan kompassista tulee oppilaille merkittävä katsaus menneeseen. Osa voi kuitenkin haluta, että opettaja lukee loppukoosteen. Tällöin kannattaa olla tarkkana, nouseeko koosteesta oppilashuoltoon liittyviä seikkoja.

Kesto

Noin 3min jokaisen oppitunnin alussa. Ensimmäisellä kerralla ja lukukauden lopun koostetunnilla käytetään koko oppitunti.

Tarvikkeet

A4-paperi jokaiselle oppilaalle

Tunnesanalista kopioidaan jokaiselle (liitte 1)

Värikynät

Sisältö

1. Työn alustaminen: Tunnekompassin aloitukseen on syytä varata yksi oppitunti, jotta oppilaat ymmärtävät työn tarkoituksen. Tunnin alussa puhutaan tunteiden tunnistamisen tärkeydestä, tunteiden ilmaisusta yms.

2. Opettaja kirjoittaa taululle tunteiden päävärit: ilo, suru, pelko, aggressio hyvä/ikävä. Luokan kanssa pohditaan tunnesanoja ja kerätään niitä päävärien alle. Opettaja voi myös antaa esimerkiksi sanan "kyllästynyt" ja oppilaat sijoittavat sen oikean päävärin kohdalle. Yleensä oppilaat muistavat noin 13-15 tunnesanaa. Lopuksi opettaja jakaa kaikille tunnesanalistaa. Keskustelua.

3. Tunnekompassin piirtäminen: Oppilaille jaetaan tyhjät A4-paperit, joihin he piirtävät oman kompassinsa. Keskelle kompassia piirretään kompassin tähti. Pääilmansuunnat ovat tunteiden "päävärit": ilo, suru, pelko, aggressio hyvä/ikävä. Kompassi taitetaan kahtia ja liimataan vihkon takasivulle niin, että sen voi sieltä avata. Tunnesanalista liimataan kompassin viereen. Lukukauden aikana yksi A4 -paperi saattaa täytyä, tällöin oppilaat voivat halutessaan piirtää uuden tunnekompassin. Vanha pidetään tallella koostetta varten.



JOKAISEN TERVEYSTIEDON TUNNIN ALUSSA oppilaat laittavat pisteen siihen kohtaan kompassia, jossa kokevat olevansa, sekä kirjoittavat **päivämäärän ja tunnetilan** (esimerkiksi 8.11.07, apea). Muutaman kerran jälkeen syvennetään tehtävää ja kirjataan ylös tunteen alkuperä (14.11.07, iloinen, illalla kaverin synttärit).

Tunnekimput, kuten ahdistus ja kateus voivat kuulua useampaan paikkaan. Joskus oppilaille saattaa olla ongelmia, jos he huomaavat olevansa samaan aikaan esimerkiksi iloisia ja pelokkaita. Tässä tapauksessa molemmat tunteet kirjataan kompassiin. Kimpputunteisiin ja muihin tunne-elämän ilmiöihin voidaan paneutua oppitunneilla lukukauden aikana.

LUKUKAUDEN LOPUSSA kompassista tehdään kooste. Oppilaat piirtävät vihkoon neljä taulukkoa, yhden kullekin päivärille. Tunnekompassissa olevat tiedot kootaan taulukoihin.

SURU

Tunne	Alkuperä
apea	kokeesta tuli huono
haikea	emt. (emmä tiedä)
alavireinen	yksinäinen
itkuinen	koulu rasittaa

Kokoamisen jälkeen oppilaat etsivät yhteneväisyyksiä taulukon sisällä (aiheuttavako jotkut tietyt asiat minussa surua/iloa/pelkoa/aggressiota?). Tämä toistetaan kaikkien päivärien kohdalla. Oppilaat kirjoittavat havainnoistaan neljä lyhyttä kirjoitelmaa esimerkiksi *Minun pelkoni keväällä 2008*. Tarkoituksena on pohtia liittykö tunteiden alkuperä omaan vai esimerkiksi luokkakavereiden tai perheenjäsenten toimintaan. Koosteeseen kannattaa varata ainakin yksi oppitunti ja kannustaa oppilaita pohtimaan tehtävää myös kotona.

SYVENTÄVÄ TEHTÄVÄ 1: Nuoret kirjaavat ylös tunnesanalista tunteita, joita heidän on vaikea sietää tai jotka tuntuvat ikäviltä. Tunteita kerätään yhdessä taululle. Keskustellaan siitä, miksi kyseiset tunteet ovat vaikeita ja miksi niitä siitä huolimatta on tärkeää tunnistaa ja kohdata (katso teoriaosuus).

SYVENTÄVÄ TEHTÄVÄ 2: Tunnekompassia voidaan syventää lukukauden tai vuoden kuluttua kirjaamalla ylös myös tarve. Nuoret siis miettivät, tarvitsevatko jotain kyseiseen tunteeseen. Eräs 8-luokkalainen tyttö oli esimerkiksi kirjoittanut olevansa surullinen. Tunteen alkuperä oli vanhempien avioero ja tarve oli saada tukea tilanteeseen. Näin nuori voi oivaltaa pyytää apua ja rohkaistua puhumaan tunteistaan.

Vinkki:

Tunteiden tunnistamista voi harjoitella missä tahansa. Esitystään pitävä, jännittävä oppilas voi oppia hyväksymään jännityksensä tiedostamalla sen. "Tämä vatsakipu on taas sitä jännitystä, tuttu juttu."

Kokemuksia ja kommentteja

Ohessa on oppilaiden nimettöminä kirjoittamia kokemuksia tunnekompassin tekemisestä. Kokonaisuutena kokemukset ovat olleet myönteisiä ja innostuneita.

Yleisin kommentti oli, että kompassi on mukava tapa rauhoittua tunnin alussa. Oppilaisista oli tärkeää miettiä millainen tunne heillä oikeasti oli. Yleisin oivallus lienee, että oppilas on huomannut olevansa sisältä surullinen, vaikka ulospäin olisi hymyilevä ja naurava.

"On ollu ihan jees joka tunnin alussa miettiä mikä tunnetila ihan oikeasti on. Vaikka välillä on ollu aika hankala erottaa että miltä tuntuu on se silti ollut hyvä juttu."

Poika 15

"Ihan jees homma ku voi vähä kelaa minkälainen fiilis on."

Poika 15

"On ollut ihan selkeyttävää tutkia tuntemuksiaan ja olen huomannut että jossain vaiheessa olin yleensä surullinen ja nyt on vaihtunut iloon jne. En pitänyt kirjoittamisesta silloin kun oli huono mieli kun silloin sen sisäisti selkeämmin. Muuten ihan hyvä tapa pohtia elämänsä huonoja ja hyviä puolia, sitä mistä tulee iloiseksi ja mistä surulliseksi."

Tyttö 15v

"Ihan turha, ei mitään hyötyä! Toivottavasti ei jatketa tätä. Tunnesanoja on myös liian vähän."

Poika 15

"Noit on ollu ihan kiva tehdä, koska nyt huomaa miten ahdistunut/iloinen on joskus ollut. Olen myös huomannut, että vaikka olin juuri nauranut hulluna jollekin vitsille, niin oikeasti saattaa olla tosi surullinen sisältä ja se on outoa. Toivoisin, että jatkaisimme tämän tekemistä."

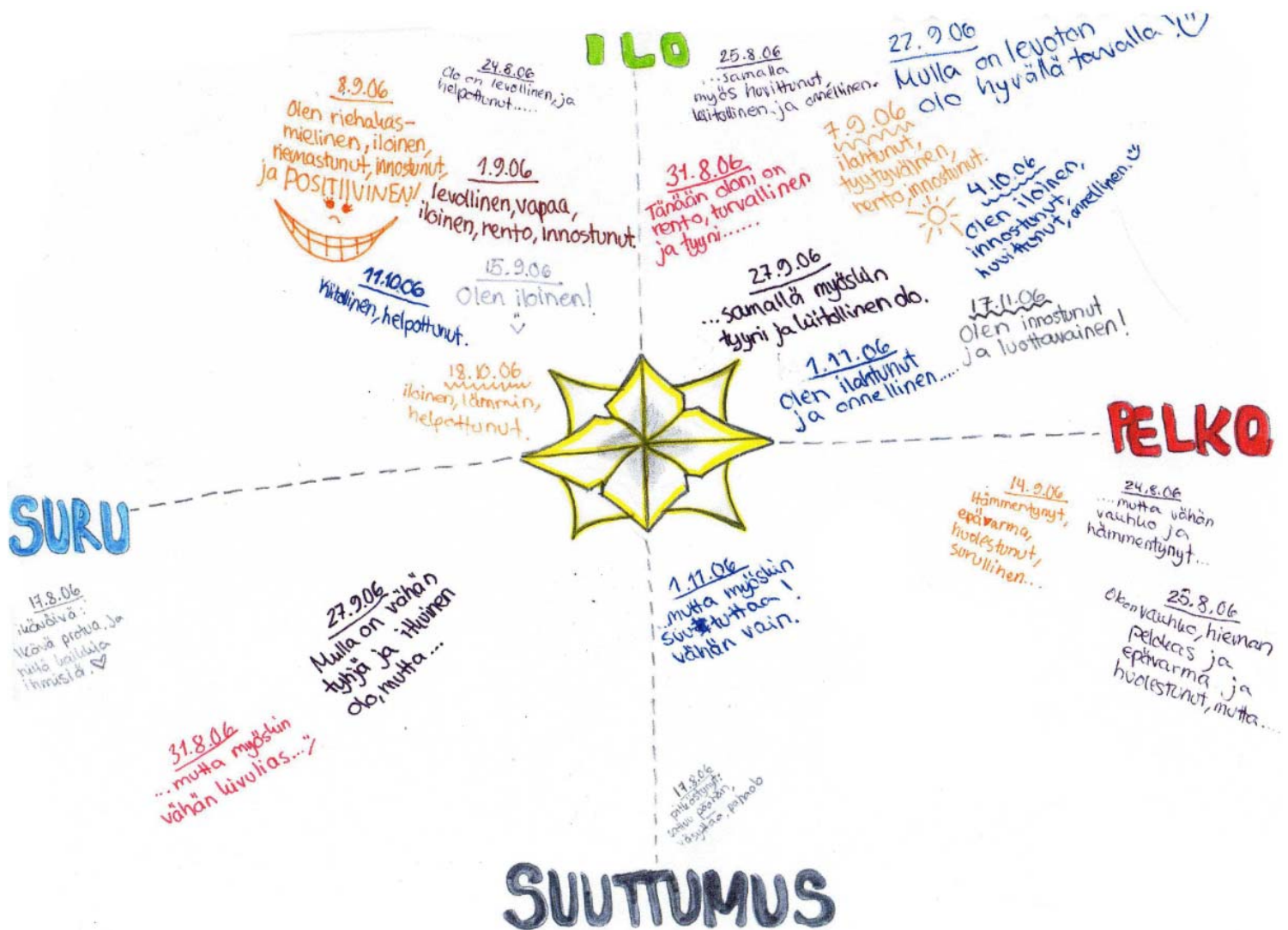
Tyttö 15

"Oivalsin, että muiden suru vaikuttaa myös itseen."

Poika 14

Esimerkkikompassi

Tällaiseen kompassiin lisätään vielä tunteiden alkulähteet.





Tunteiden päävärit

Ilon tunnesanat

levollinen	hilpeä	rento	riemastunut
turvallinen	luottavainen	hellä	kiitollinen
ilahtunut	tyyni	lohdutettu	innostunut
tyytyväinen	iloinen	huvittunut	helpottunut
vapaa	lämmin	rauhallinen	onnellinen
auvoinen	ihastunut	ylpeä	haltioitunut
tyydytetty	euforinen	ekstaattinen	hyväksyvä
ystävällinen	omistautunut	arvostava	ihaileva
jumaloiva	uppoutunut	antautuva	

Surun tunnesanat

ikäväivä	surullinen	haikea	synkeä
itkuinen	murheellinen	yksinäinen	allapäin
apea	alakuloinen	alavireinen	tyhjä
iloton	epätoivoinen	melankolinen	itseinhoava
kaihoisa			

Häpeä

(nämä voi laittaa haluamaansa kohtaan tunnekompassia)

nolostunut	harmistunut	katuva	syllisydentuntoinen
nöyrytetty	häpeilevä		

Aggression (hyvä/ikävä) tunnesanat

kostonhaluinen	tympääntynyt	loukkaava	harmistunut
taistelunhaluinen	raivostunut	inhoava	turhautunut
välipitämätön	kiukkuinen	kyllästynyt	pettynyt
halveksuva	vähättelevä	torjuva	lannistumaton
pitkästynt	äreä	ärtynyt	äkäinen
suuttunut	vastenmielinen	tuhtunut	vihamielinen
vihainen	uhmakas	vastustushaluinen	sisuuntunut
katkera	rohkea	päätäväinen	päämäärätietoinen
sisukas	itsevarma		

Pelon tunnesanat

pelästynyt	avuton	hämmäntynyt	säikähtänyt
huolestunut	epävarma	pakokauhuinen	vauhko
pelokas	arka	kauhistunut	paniikki
kammoava	hermostunut	huolestunut	epäluuloinen
järkyttynyt			

Tunnekimput

ovat "pääntunteiden" sekoituksia. Ne muodostuvat tunteiden yhdistelmistä.

mustasukkainen ahdistunut kateellinen rakastunut

Huom! On hyvä muistaa, että esimerkiksi *nälkä ja väsymys* eivät ole tunteita, vaan ne liittyvät ihmisen perustarpeisiin. Ne voivat kyllä toimia tunteiden herättäjinä.

Tunne-etsivän sanalistan pohjana on käytetty Kirkkohallituksen Perheasioiden Virtaa välillämme -projektin työkirjaa.



Harjoitus syventää Tunnekompassin käyttöä ottamalla huomioon tunnekimppujen voimakkuuksien vaihtelut

Tavoitteet

Lisätä ymmärrystä tunnekimpuista
Havainnoida tunnetasolla tapahtuvia vaihteluja

Kuvaus

Harjoituksen idea on Big Brother -ohjelman internetsivulta ja oppilaiden toiveesta lisäkehitelty. Tunnemittaria voi käyttää vaihtoehtona Tunnekompassille tai sitä täydentävänä tehtävänä.

Tunnemittarilla seurataan erilaisten **tunnekimppujen** voimakkuutta. Tunnekimput ovat "päätunteiden" (ilo, suru, pelko, aggressio) sekoituksia. Tunnekimput muodostuvat tunteiden yhdistelmistä. Tällaisia ovat esimerkiksi: rakastunut, mustasukkainen, ahdistunut ja kateellinen.

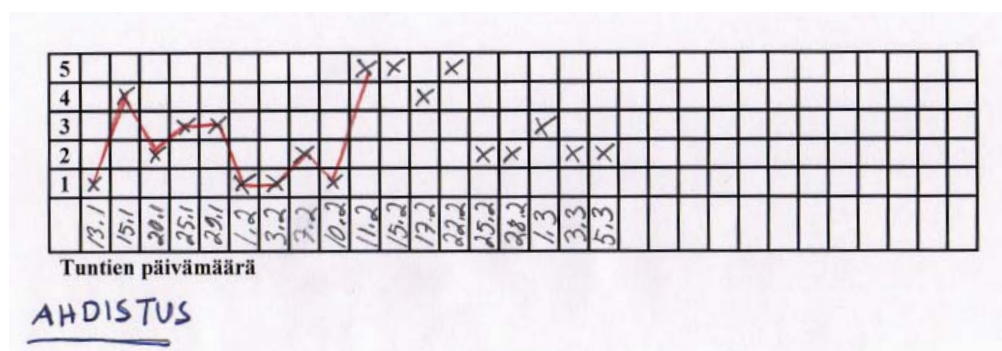
Kesto

Noin 2 minuuttia tunnin alussa. Ensimmäisellä tunnilla alustukseen kuluu noin 10 minuuttia.

Välineet

Tunnemittarin ruudukot kopioituna jokaiselle (liitte 4)

Esimerkkitaulukko



Sisältö

1. Jokainen oppilas saa neljä ruudukkoa, yhden kullekin tunnekimpulle. Ruudukossa jokaiselle oppitunnille on oma sarake ja tunteelle on 5 eri voimakkuusastetta (rivit).

2. Oppilaat päättävät itsenäisesti, mitä tunnekimppuja haluavat seurata. Esimerkiksi joku oppilas haluaa seurata "rakkaus" ja "kateus" -tunnekimppujen, toinen "ahdistus" ja "mustasukkaisuus"-tunnekimppujen vaihtelua. Oppilaat kirjaavat jokaisen tunnin alussa, millä voimakkuudella tunnekimppujen tunteet ovat.

3. Jakson lopussa oppilaat tekevät henkilökohtaisen koosteen Tunnemittarista. Näin voidaan seurata tunnekimppujen voimakkuuksia ja vaihteluita suhteessa toisiin tunnekimppuihin.

- Ruudukon rastit yhdistetään viivalla.
- Oppilaille jaetaan uusi tyhjä ruudukko.
- Kaikki tunnekimput siirretään yhteen tyhjään ruudukkoon omilla väreillään. Siirtäminen voidaan tehdä esimerkiksi ikkunaa vasten tai piirtoheittimen avulla, läpi piirtäen.
- Lopulta siis oppilailla on yksi ruudukko, jossa jokaista heidän seuraamaansa tunnekimppua kuvastaa värillinen viiva.

Kokemuksia

Harjoitus on oppilaiden mielestä mukava, koska siinä voi ottaa mukaan tunnekimppuja kuten rakkaus ja ahdistus. Harjoituksen kehittelyyn osallistuminen on myös ollut oppilasta hauskaa.







Harjoitus on lämmittelytehtävä tunnin alkuun

Tavoitteet

- Lisää tunnesanojen tuntemusta ja käyttöä

Kuvaus

Tunteiden basaarissa oppilaat saavat sattumanvaraisesti opettajalta nipun tunnesanoja. Itselle sopimattomia tunnesanoja tarjotaan vaihtokaupassa muille oppilaille. Lopuksi kerrotaan parille, koska on tuntenut saamiaan tunteita ja missä tilanteessa.

Kesto

Enintään 10 minuuttia

Välineet

Tunnesanoja paperiliuskoilla 4 x oppilasmäärä. Laminoimalla tai kontaktimuovilla liuskat kestävät hikisemmätkin hyppysyet ja monta käyttökertaa. Liitteen sanat riittävät 25:lle oppilaille.

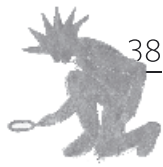
Sisältö

1. Jokaiselle oppilaille jaetaan 4 tunnetta irtonaisilla paperiliuskoilla sattumanvaraisesti.
2. Oppilaat kuljeskelevat ympäri luokkaa ja vaihtelevat tunteita niin, että heille muodostuu mielestään sopiva nippu. Nipussa tulisi olla tunteita, jotka kuvastavat heidän tämänhetkisiä tunteitaan tai tunteita joita heillä on ollut lähiaikoina. Tähän annetaan aikaa 4-5 minuuttia.
3. Oppilaat menevät pareittain, joissa jokainen kertoo lauseella tai lyhyellä tarinalla jokaisesta tunnesanasta jotain: *Mulla on ollut viime aikoina vähän pakokauhuinen olo, koska vuosi on lopussa ja sitte alkaa vika syksy...Jos tuntuu, että on saanut vääriä tunteita basaarilla, voi kertoa mikä aiheuttaisi kyseisen tunteen.*

Kokemuksia

Kokemukset ovat olleet todella hyviä. Tunteiden basaari on oppilaidenkin mielestä hauska tapahtuma ja lisää tunnesanoja puhemielessä. Oppilaiden vaatimuksesta Tunteiden basaarilla on otettu säännöllisin väliajoin tunnin alussa.

Tunteiden basaarin pohjana on käytetty Kataja ry:n Solmuja parisuhteessa -kurssin Tunnetori-harjoitusta.



Tunnetaitojen merkitystä korostava harjoitus päihdekasvatukseen

Tavoitteet

- Ymmärtää päihteiden käytön taustalla olevia syitä
- Vahvistaa tunteiden tunnistamista ja hallintaa
- Syventää ennaltaehkäiseviä toimintatapoja

Kuvaus

Rohkaisuryyppy on miellelyhtymäkarttana taululle koottava tehtävä, jossa oppilaiden käsityksiä alkoholin käytön syistä syvennetään tunnetasolle. Rohkaisuryyppy-tehtävässä oppilaat ohjataan pohtimaan asiaa aluksi elinympäristön ja sen jälkeen omien tunnetaitojen kautta.

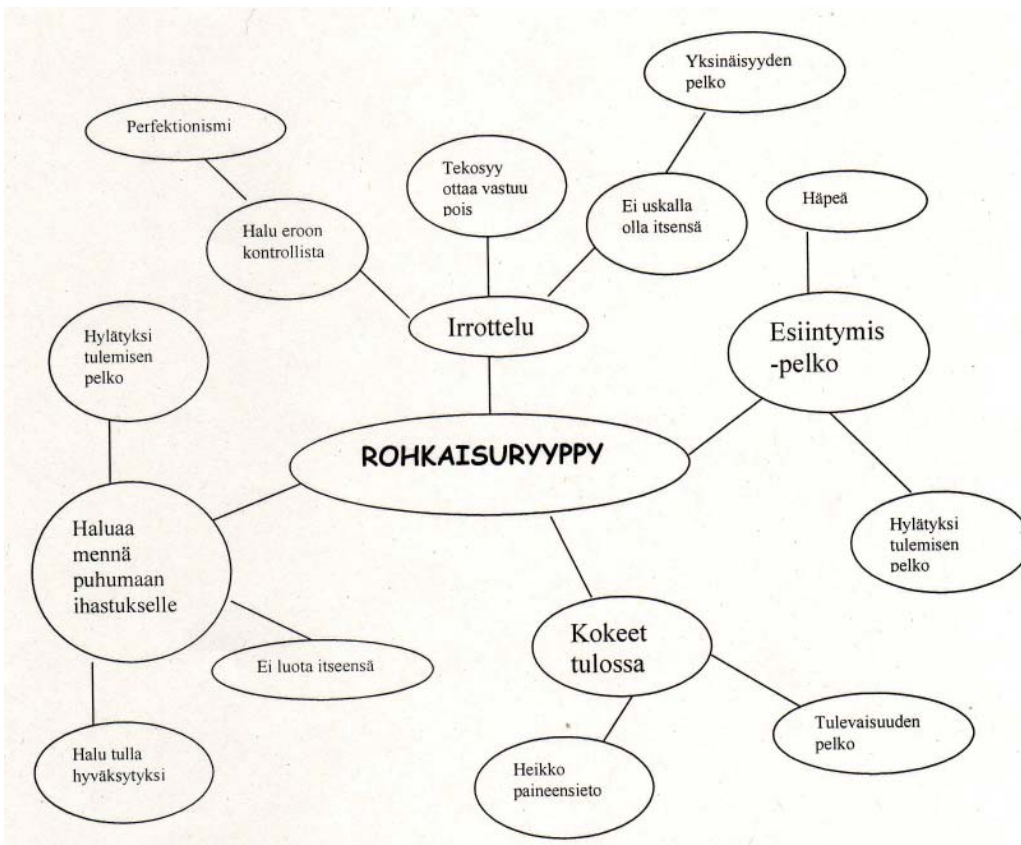
Kesto

30 minuuttia (keskustelua lisäämällä 45min)

Välineet

Liitu ja leuka
Värikkäitä A4-papereita

Rohkaisuryypyn esimerkkikaavio (Tehty erään 8-luokan kanssa)



Sisältö

1. Opettaja kirjoittaa taululle sanan "rohkaisuryppy". Oppilaat toimivat **Tunne-etsivinä** ja miettivät parityönä syitä siihen, miksi joku ottaisi rohkaisuryypyn. Sana on oppilaiden mielestä melko vanhahtava, mutta sen merkityksen ymmärtää jokainen.
2. Taululle kerätään miellekarttaan yksi syy kerrallaan, miksi joku ottaisi rohkaisuryypyn
3. Valitaan taululta 2-3 syytä, joiden takana olevia tunteita aletaan kartoittaa alla olevalla tavalla.

ero tyttöystävästä	-> viha, suru
konsernissa esiintyminen	-> häpeä, hylätyksi tulemisen pelko

Tässä vaiheessa oppilaita voi johdatella taustalla olevien tunteiden löytämiseen. Alla olevassa kuvassa on erään luokan kanssa koottu miellelyhtymäkartta.

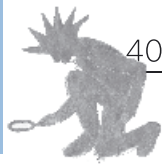
4. Kun kartta on valmis, voidaan pohtia, mitä syitä on alkoholismiin tai muun päihderiippuvuuden taustalla. Usein päihderiippuvaisilla havaitaan kykenemättömyyttä käsitellä taululle löytyneitä tunteita.
5. Lopuksi etsitään pareittain tai pienryhmissä keinoja, joiden avulla voisi paremmin käsitellä kyseisiä tunteita sekä keinoja, joiden avulla tunteita voidaan tasapainoisella tavalla hallita.

Kokemuksia

On ollut hienoa huomata, miten nopeasti oppilaat löytävät esimerkiksi esiintymisjännityksen taustalta hylätyksi tulemisen pelon. Häpeän tunteesta puhuminen on myös ollut oppilaille avartavaa. Häpeästä puhuttaessa kannattaa muistaa mainita, että se on opittu tunne, josta voi myös oppia pois.

Oppilailla tuntuu yleisesti olevan käsitys, että esimerkiksi vihan tunteet ovat kiellettyjä. Monella on myös halu päästä nopeasti eroon vaikkapa pelon tunteesta, koska se on niin epämiellyttävä.

Vinkki:
Tehtävässä voidaan puhua myös esimerkiksi syistä tupakoida.



Toiminnallinen harjoitus tunnille, jolla käsitellään tupakoinnin haittoja.

Tavoitteet

- Antaa kokemus tupakoinnin aiheuttamasta haitasta
- Tuoda lisätietoa tästä itseaiheutetusta sairaudesta

Kuvaus

Oppilaat hengittävät pillien läpi. Tehtävä lähentelee pelottelutehtävää, mutta oppilaat ovat aivan viltteinä siihen. Keskustellaan tuntemuksista.

Kesto

Noin 10 minuuttia

Välineet

Ohuita pillejä. Pillit voi katkaista noin viiden senttimetrin pätkiksi.
Teippiä.



Sisältö

1. Kerrotaan oppilaille, että tänään Tunne-etsivässä tehdään koe siitä, miltä tuntuu jos on sairastunut keuhkohtaumatautiin. Faktaa keuhkohtaumasta voi kirjoittaa taululle (lähde ja lisätietoa: www.keuhkohtauma.com):

- Keuhkohtaumataudin aiheutuu pääsääntöisesti tupakoinnista.
- Noin joka viides tupakoitsija sairastuu keuhkohtaumatautiin.
- Vuoteen 2010 mennessä keuhkohtauman arvellaan olevan kolmanneksi yleisin kuolinsyy teollistuneissa maissa.
- Keuhkohtaumaa ei voida parantaa.
- Keuhkohtauman ensioire on pitkittynyt yskä, "tupakkayskä".

2. Jokaiselle oppilaalle jaetaan pilli. Oppilaat menevät paikoilleen istumaan.

3. Koe aloitetaan samanaikaisesti. Jokainen laittaa pillin suuhunsa ja hengittää ainoastaan pillin kautta. Keskustellaan, miltä hengittäminen tuntuu.

4. Lopuksi oppilaat voivat kävellä koulun käytävän päästä päähän pillin läpi hengittäen tai kulkea portaikossa rauhallisesti.

5. Palataan luokkaan ja keskustellaan, miltä harjoitus tuntui. Keuhkohtaumatautia sairastava ei voi ottaa pilliä suustaan, kun alkaa hengästyttää. Jokainen ponnistelu vie voimat, kun keuhkoihin ei kulkeudu tarpeeksi happea ja punasolut eivät näin pääse kuljettamaan sitä lihaksiin.

6. Oppilaat voivat teipata pillin vihkoonsa muistuttamaan harjoituksesta.

Kokemuksia

Tehtävä on oppilaiden mielestä todella hauska ja siitä riittää hihittelyä ja keskustelua välitunnille asti. Osa oppilaista jää tietenkin pureskelemaan pilliä ja leikkimään, että se on tupakka. Tämä kannattaa kieltää ja mahdollisesti kerätä pillit suoraan roskikseen.

Osa oppilaista muisti vielä palautteissa erikseen kirjoittaa, että keuhkohtaumarajoitus oli parasta terveystiedon opiskelussa. Huomiona vielä mainittakoon, että kokeessa kaikki vastasivat oikein keuhkohtaumasta esitettyihin kysymyksiin.



Tunne ei synny turhaan

**Harjoitus on keskustelun herättäjä
päihde- tai seksuaalikasvatusta käsittelevän tunnin alkuun**

Tavoitteet

- Oppia kuuntelemaan omia tunteitaan ja vaistojaan
- Oppia kunnioittamaan omia rajojaan

Kuvaus

Opettaja lukee tarinan, jonka jälkeen keskustellaan omiin tunteisiin luottamisesta. Alla on kysymyksiä keskustelun ohjaamiseksi.

Kesto

Noin 10 minuuttia



Sisältö:

JÄLJET PELOTTAVAT

Vanha leijona, jolla ei ollut enää voimia hankkia ravintoa, turvautui viekkaaseen suunnitelmaan pysyäksensä hengissä. Teeskennellen pahasti sairasta, se pysytteli luolassa huutaen sieltä tovereilleen: "Saapukaa tänne, jotta näkisin ystäviä ympärilläni. Jos osoitatte näin minulle ystävyyttä, tunnen teitä kohtaan suurta kiitollisuutta."

Useat eläimet saapuivat tervehtiäkseen kuningastaan, joka otti kiinni ja raateli ja ahmi häntä tervehtivät.

Kettu lähestyi leijonan luolaa ja näki muiden eläinten jälkien johtavan luolaa kohti, eikä yksienkään takaisinpäin. Kun kettu jäi epäilevänsä seisomaan paikalleen, leijona sanoi: "Terve Kettu! Miksi epäilet tervehtiä kuningasta? Etkö näe, millaisena minä makaan luolassa?" Mutta kettupa vastasi: "Jäljet pelottavat" ja lähti nopeasti pakoon.

Vapaa käännös Antiikin kreikan ajalta olevasta tarinasta.

(Palmen ja Pekkanen 2005)

Kysymyksiä luokalle:

Missä tilanteissa olette totelleet vaistojaanne?

Missä tilanteissa olette toimineet omaa tunnetta/vaistoa vastaan? Miltä se tuntuu?

Missä tilanteissa kannattaa pysähtyä kuuntelemaan itseään ennen päätöksen tekoa?

Miten kannattaa toimia, jos ei pysty päättämään, mitä haluaa tehdä?

Jos ei kuuntele itseään, kenelle antaa vallan päättää asioistaan?

Miten kieltäydytään kohteliaasti? (tätä voidaan harjoitella myös draaman avulla)

Joskus voi joutua vetämään omaa rajaa aggression kautta.

Mikä olisi tällainen tilanne?

Vaatii paljon rohkeutta seistä oman tunteensa/vaistonsa takana.

Miten voisi rohkaista itseään?



Harjoitus, jossa keskitytään mielihyvän hallintaan

Tavoitteet

- Oppia, miltä mielihyvää tuntuu ja miten sitä hallitaan
- Löytää tasapaino mielihyvää aiheuttavien tekijöiden käyttämiseen
- Ennalta ehkäistä päihteiden käyttöä ahdistuksen helpottamiseen

Kuvaus

Harjoitus on kokemuksellinen tehtävä mielihyvän ja impulssien säätelyyn. Oppilaille annetaan tehtäväksi olla viikon ajan ilman jotain mielihyvää aiheuttavaa tekijää. He havainnoivat tuntemuksistaan viikoonsa.

Mielihyväkeskuksen olemassaolosta kiistellään. Varmaa on kuitenkin, että tietyt tekijät aiheuttavat mielihyvää ja juuri näihin tekijöihin voi jäädä riippuvaiseksi. Nuorelle mielihyvää tuottavia ja riippuvuutta aiheuttavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi internet tai paljon sokeria sisältävät tuotteet (makeiset ja sokeripitoiset juomat). Taipuvuus johonkin riippuvuuteen lisää riskiä saada myös muita riippuvuuksia.

Vanhemmat säätelevät nuorempien lasten maailmaa niin, ettei mielihyvää tuottavia asioita saa liikaa. Kasvun myötä, murrosiässä, mielihyvää tuottavia tekijöitä tulisi opetella säätelemään itse.

Kesto

Alustus 10 minuuttia

Kotona tehtävä havainnointi 1 viikko

Välineet

A) Tehtävä kopioituna kaikille (Liite 2)

Sisältö



1. Kerrotaan oppilaille, että **Tunne-etsivässä** etsitään seuraava viikko mielihyvakeskusta.
2. Oppilaille jaetaan tehtävänanto. Mielihyvakeskusta havainnoidaan aktiivisesti kotona.
3. Havainnoista tehdään pieni kirjoitelma, tunnilla keskustellaan tuntemuksista viikon aikana. Miltä tuntui kilvoitella karkin syönnistä, netin käytöstä tms.

Kokemuksia

Oppilaat ovat olleet tehtävästä huvittuneita ja haastaneet myös opettajan osallistumaan kilvoitteluun. Osa ei jaksanut tehdä tehtävää loppuun, mutta lähes kaikilla on tunnetason kokemus asiasta viikon jälkeen. Aiheesta saa myös kokeeseen havaintoja ja teoriaa yhdistäviä kysymyksiä.

Tehtävä

Etsi mielihyvakeskukseksi käytännössä

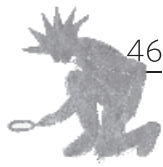
Tavoitteena on, että opit miltä tuntuu kilvoitella oman mielihyvakeskukseksi kanssa.

1. Mieti joku tekijä tai tapa, joka tuottaa sinulle mielihyvää eikä ole terveydellesi hyvästä. Älä päästä itseäsi helpolla!

-Kilvoittelusi voi olla esim. karkinsyönti, tietokonepelien pelaaminen, limsa, energiajuomat, kahvi, tupakointi, liian myöhään nukkumaan meno, liian myöhäinen kouluunlähtö...Keksikää tunnilla lisää.

-Tekijä ei voi olla terveellinen asia, kuten maito tai ruoka.
(poikkeuksena pikaruoka)
2. Koettele mielihyvakeskustasi viikko. Tarkoituksena on, että ensi viikon tunnille tullessasi sinulla on asiasta omakohtaista kokemusta ja osaat kertoa siitä muillekin.

Kirjoita kokemuksestasi/tuntemuksistasi terveystiedon vihkoon. Jos tulee takapakkeja, kirjoita myös niistä. Mitä tunteita ne herättivät?



Harjoitus, jossa etäännytetään omia vaikeasti käsiteltäviä tunteita fiktiivisiin tarinoihin.

Tavoitteet

- Syventää päihdekasvatusta tunnetasolle
- Ymmärtää päihdeongelman kehittymisen syitä
- Avaa tunteiden käsittelemisen tärkeyttä

Kuvaus

Oppilaat tekevät parityönä esitelmänä tunnetusta päihdeongelmasta kärsivästä julkisuuden henkilöstä. Tarkoituksena on pohtia tunnetasolla, miten henkilö eroaa julkisuuskuvastaan, eikä keskittyä median esiin nostamiin tekijöihin.

Harjoitus syventää oppilaiden ymmärrystä siitä, miksi osa julkisuuden henkilöistä (ja miksei kaikista muistakin ihmisistä) ajautuu vaikeasti hallittaviin päihdeongelmiin. Samalla oppilaat miettivät, mitkä tekijät suojaavat päihdeongelmilta.

Kesto

2 x 45 minuuttia

Välineet

Tehtävä kopioituna jokaiselle (Liite 3)

A4-kartonkeja tai papereita

Sakset, liimaa

Aikakausilehti tai nettiartikkeleita

Netti (jos käytössä)

Sisältö

1. Opettaja etsii netistä valmiiksi tunnettuja henkilöitä, joiden tiedetään yleisesti kärsivän päihdeongelmasta tai menehtyneen siihen. On hyvä, että opettajalla on monisteita valmiina, jos joku ei keksi kenestä tekisi harjoituksen.

2. Oppilaita kehoitetaan miettimään pareittain taiteilijoita tai julkisuuden henkilöitä ensin omatoimisesti. He hyväksyttävät henkilön opettajalla. Oppilaita muistutetaan siitä, että meillä on hyvin vähän todellista tietoa julkisuuden henkilöistä.

3. Oppilaiden tehtävänä on pareittain toimia **Tunne-etsivinä** ja miettiä henkilöille kuvitteelliset elämäntarinat. 1-2 paria luokasta tekee vastaavan esittelyn henkilöstä, jonka elämänsenteet ovat terveyssuuntautuneet ja hän on pärjännyt hyvin. (Esimerkiksi U2-yhtyeen Bono tai Apulanta -yhtyeen Sipe Santapukki.)

Kokemuksia

Nuoria ei juuri tarvitse motivoida tehtävään, koska kyseessä ovat heitä jo valmiiksi kiinnostavat henkilöt. Oppilaat miettivät hyvin tarkkaan valitsemansa henkilön lapsuutta ja kasvuympäristöä. Varsin tuntuvasti on ollut myös havaittavissa empatian lisääntymistä valittua henkilöä kohtaan. Kokemus on opettavainen ja lisää oppilaiden ymmärrystä myös julkisuuden haitoista yksilön kannalta.

Tehtävä

Tunneprofiili

Ryhmänne on saanut tutkittavakseen julkisuuden henkilön, jonka tiedetään kärsineen/kärsivän päihdeongelmasta.

Tehtävä:

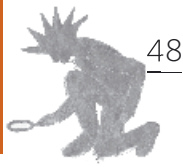
Toimikaa **Tunne-etsivinä** ja pohtikaa pareittain seuraavia kysymyksiä. Tehkää henkilöstä keksitty esittely luokalle sekä kirjoittakaa fiktiivinen raportti/lehtiartikkeli.

- Millainen hän on ollut nuorena?
- Mitkä tunnetason syyt/luonteenpiirteet ovat altistaneet päihdeongelman kehittymiseen?
- Mitä asioita häneltä on jäänyt kokematta ongelman takia?
- Mitä asioita hän olisi vielä voinut saavuttaa?
- Mikä olisi voinut auttaa häntä ongelmissa?
- Miten hän olisi voinut välttyä kokonaan päihdeongelmalta?

Muistattehan, että median antaman kuvan takana on aina oikea ihminen, jolla on käytäytymiseensä joku syy.

Vinkki:
Tunnilla voidaan keskustella julkisuuden haitoista elämänhallinnan kannalta.





Harjoituksessa opetellaan tunnistamaan tunteita kehossa.

Tavoitteet

- Ymmärtää tunteet osaksi kehon hyvinvointia
- Tunnistaa, missä kohtaa kehoa tunteet tuntuvat

Kuvaus

Oppilaat piirtävät Tunneruumiin ääriiviivat vihkoonsa. Pohditaan yhdessä tunteiden vaikutusta kehon toimintaan ja tunteiden tuntumista eri puolilla kehoa.

Tunteiden merkitsemisen avulla ruumiin ääriiviivat heräävät henkiin. Ilman tunteita ihmisenkin on vain kuori, etäinen kuva itsestään.

Kesto

Enintään 30 minuuttia
(keskustellen 45 minuuttia)

Välineet

Omat vihot
Värikyniä
(Voimapaperia)



Sisältö

1. Kerrotaan oppilaille, että **Tunne-etsivässä** etsitään tänään tunteita kehosta. Oppilaat piirtävät vihkoihinsa mahdollisimman suuret kehon ääriviivat.
2. Keskustellaan ensi siitä, mitä tuntemuksia eri tunteet voivat aiheuttaa kehossa (esimerkiksi jännitys nipistelee vatsassa, suuttumus kiristää poskilihaksia, häpeä kuumottelee poskipäissä ja pelko nostaa hartiat ylös).
3. Jokainen värittää ja kirjoittaa omalta osaltaan erilaisia kehotuntemuksia omaan Tunneruumiiseensa. Apuna käytetään tunnesanalistaa.
4. Opettaja piirtää taululle suuret kehon ääriviivat. Käydään piirtämällä läpi oppilaiden kirjaamat tunteet. Keskustellaan siitä, mitä seurauksia keholle voi olla esimerkiksi pitkäkestoisesta stressistä (esimerkiksi vatsahaava, toistuvat flunssat), peloista ja jännityksestä (mm. niskakivut) tai jatkuvasta vihaisuudesta (päänsärkyä, bodatut otsalihakset).
5. Opettaja tekee näkyväksi sen, miten ääriviivat heräävät henkiin, kun niiden sisälle piirretään tunteita. Ilman tunteita ihminenkin on vain varjo todellisesta itsestään, pelkkä kuori. Piirretään hahmolle silmät. Monet oppilaat ovatkin tässä vaiheessa jo piirtäneet hahmolle kasvot.
4. Lopuksi voidaan tehdä lyhyt harjoitus, jossa jokainen oppilas sulkee silmänsä ja keskittyy senhetkiseen kehotilaansa. Opettaja ohjaa rauhallisesti puhuen kuulostelevaan, mistä kehonosasta kukin tulee tietoiseksi ja edelleen, mitä se kertoo omasta hyvinvoinnista. Kokemuksia voidaan jakaa keskustellen, jos luokan luottamus on hyvä.

Kokemuksia

Kehotuntemusten määrittäminen onnistuu jo aivan pienillä lapsilla. Oppilaat sisältävät asian kertaheitolla, kun kolkot ääriviivat täytetään.

Tunneruumiin idea on lähtöisin Aseman Lapsen ry:n *Friends* -projektista.

Vinkki:

Oppilaiden kanssa on aika ajoin hyvä keskustella siitä, mitä esimerkiksi toistuvat päänsäryt ja hartiakivut kertovat hyvinvoinnista.



Harjoitus tunnille, jolla puhutaan seksitaudeista.

Tavoitteet

- Ymmärtää turvaseksin merkitys
- Vähentää häpeää seksitautien takana
- Saada tunnetason kokemus ehkäisyn tarpeellisuudesta

Kuvaus

Tunti voidaan pitää seksitauteja käsittelevien tuntien jälkeen. Oppilaat vaihtavat koeputkessa olevaa nestettä kahden luokkakaverinsa kanssa. Kolmen koeputkessa on lievästi hapanta nestettä, muilla vettä. Lopuksi kaikki käyvät "indikaattoritesteissä" opettajan pöydän ääressä.

Kesto

Keskusteluineen noin 30 minuuttia.

Välineet

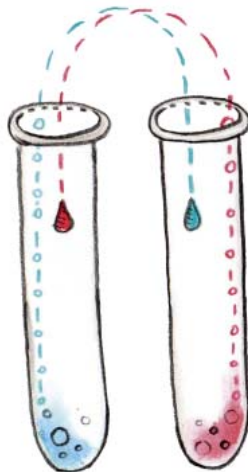
Koeputkia

NaOH -liuosta (tätä on kaikilla kemianopettajilla)

Fenoliftaleiiniä (samoin tätä, yleensä pienessä muovipullossa)

Valmistelu

1. Koeputket pestään hyvin puhtaiksi ja laitetaan telineeseen.
2. Kolmeen koeputkeen tiputetaan noin 2 cm NaOH -liuosta, muihin saman verran vettä.
3. Fenoliftaleiini otetaan mukaan.



Sisältö

1. Oppilaille kerrotaan, että **Tunne-etsivässä** on tarkoitus vaihtaa kuvitteellisesti ruumiinnesteitä ilman ehkäisyä ja havainnoida sitä, miten helposti yleisimmät seksitaudit leviävät ja miten kenestäkään ei näe päälle, onko hänellä seksitauti
2. Oppilaille jaetaan yksi koeputki jokaiselle ja kerrotaan, että luokassa on kolme nuorta joiden näyte on positiivinen. Oppilaita kehoitetaan vaihtamaan nesteitä kahden luokkatoverin kanssa. Nesteiden vaihto tapahtuu niin, että kaadetaan ensin kaikki neste toisen koeputkeen ja palautetaan sitten puolet takaisin.
3. Opettaja voi istua pöydän takana ja nuoret tulevat jonossa saamaan koeputkeensa tipan tai kaksi fenoliftaleiiniä. Positiiviset näytteet värjäytyvät punaisiksi.
4. Oppilaat pesevät koeputket huolellisesti. Pienikin määrä putkeen jäänyttä happoa aikaansaa positiivisen tuloksen seuraavalle ryhmälle.
5. Keskustellaan siitä, miltä tuntui saada testitulos.

Lisäksi yleistä keskustelua seksitaudeista:

- Miten yleisiä klamydia ja kondylooma ovat nuorten keskuudessa?
- Miten suuri osa ihmisistä niihin elämänsä aikana sairastuu?
- Onko seksitauti nolompi kuin joku muu tartuntatauti? Onko todella?
- Mistä tällaiset käsitykset tulevat?
- Mitä seurauksia voi olla hoitamattomalla seksitaudilla?
- Mihin tulee ottaa yhteyttä, jos epäilee saaneensa seksitaudin?

Kokemuksia

Kolme positiivista tartutusta melko monta luokalla. Tehtävä on oppilaista hauska ja erityisesti testitulosten saaminen herättää kauhun karjahduksia.

Turvallisessa ryhmässä tehtävä on havainnollinen ja syvälliseenkin keskusteluun viritävä. Kannattaa muistaa painottaa sitä, ettei seksitauti ole häpeän aihe ja että se tulee ehdottomasti hoitaa. Luokassa saattaa olla oppilaita, jotka ovat saaneet tartunnan joskus elämässään. Tunnilla voidaan käsitellä häpeää laajemminkin, koska monet seksuaalisuuteen liittyvät asiat nostavat ihmisissä häpeän tunteita.

Vinkki: Tehtävän aikana voi kehottaa oppilaita havainnoimaan omia häpeän tunteitaan, jos ryhmä on pitkällä tunnetaitojen käsittelyssä.



Harjoitus tekee näkyväksi yhteisöllisyyden ja yksilöllisyyden merkityksen.

Tavoitteet

- Toimii keskustelun virittäjänä ja yhteishengen nostattajana.
- Tavoitteena ymmärtää ihmisten erilaisuuden merkitys ja erityisesti erilaisuuden hienous, seksuaalisuuden henkilökohtaisuus ja intiimiys sekä elämän värit.

Kuvaus

Oppilaat askartelevat oman maansa lipun tai viirin. Kaikki viirit kiinnitetään vierekkäin kattoon tai seinille lippunauhoihin.

Lippunauhoja voidaan käyttää keskustelun virittäjänä useilla tunneilla (esimerkiksi seksuaalisuus, ulkonäkö, tunnetaidot, vuorovaikutustaidot, omat rajat, sosiaalinen paine). Lukuvuoden lopussa oppilaat voivat viedä lippunsa kotiin.

Kesto

15-30 minuuttia

Välineet

Hyppynarun paksuista nyöriä lippunauhaksi

Liimaa

Saksia

Pyykkipoikia tai nitoja

Värikkäitä tilkkuja (vaikka käsityöluokan tilkkulasta tai vanhoja vaatteita kierrätyskeskuksesta)

Paljetteja, silkkipaperia, muttereita, karkkipapereita, aikakausilehtiä, kimalletta, rei'ittäjän silppua, helmiä ...



Sisältö

1. Askartelumateriaalit levitetään opettajan pöydälle.
2. Oppilaille kerrotaan, että tänään **Tunne-etsivässä** tehdään oman maan lippu. Lipun tarkoitus on kuvata oppilasta itseään. Lipun ei tarvitse olla perinteisen suorakaiteen muotoinen. Tavoitteena on käyttää mielikuvitusta ja värejä haluamallaan tavalla.
3. Askarteluun käytetään aikaa noin 15 minuuttia, jonka jälkeen mennään ringiin. Jokainen saa kertoa, miten oma lippu kuvastaa itseä.
4. Liput kiinnitetään pyykkipojilla tai niiteillä lippunauhaan ja ripustetaan luokan kattoon tai seinille. Hämmästellään ja ihastellaan yhdessä lippujen kirjoa. Voidaan pohtia, miten tylsä lippunauha olisi, jos kaikki liput olisivat samanlaisia.

Kokemuksia

Lippujen värikkyys ja erilaisuus on upea elämys. Etenkin, jos samaan tilaan tulee useiden ryhmien lippunauhoja. Kannattaa kokeilla. Luokahuoneesta tulee mieleen tiibetiläinen temppele, sirkus tai puutarhakutsut.

Tehtävä on muokattu Tyttöjen Talon® kulttuuripolun lippurastista





Harjoituksessa kuljetaan kohti omia ikäviä tunteita liikuntasalin tehtäväradalla.

Tavoitteet

- Rohkeus kohdata vaikeita tunteita
- Ikävien tunteiden hyväksyminen osaksi itseä
- Vanhentuneista sanonnoista irtautuminen

Kuvaus

Ikävien tunteiden kohtaaminen on yksi haastavimmista tunnetaidoista. Tässä tehtävässä ikävistä tunteista tehdään toiminnallisia harjoituksia, joiden avulla katsotaan pelkoa ja häpeää silmästä silmään, kuitenkin pilke silmäkulmassa.

Oppilaat kulkevat pienryhmissä tehtäväradan rastilta toiselle. Jokainen rasti on yksi ikävä tunne, jonka oppilaat kohtaavat. Pienryhmissä keskustellaan, tehdään tehtäviä ja kannustetaan toisia kulkemaan tunteen läpi. Lopuksi tehtävä puretaan yhdessä keskustellen.

Kesto

45 minuuttia (jos mahdollista edellisellä tunnilla oppilaat voivat kartoittaa vaikeimpia tunteitaan tunnesanalista ja tehtävärata kootaan eniten pisteitä saaneista tunteista.)

Välineet

Oppilaille mukana vihkot ja kynät

Kopioi A4 -nimikyltit jokaiselle rastille (liitteet 6–11)

Maalarinteippiä

Rekki tai nojapuut (Häpeä)

Hevonen ja hyppymatto (Pelko)

Puolapuut, portaat tai köysi kiipeämiseen (Kateus)

Jumppapalloja tai muita pehmeitä esineitä, jotka heitettäessä eivät pomppaa (Viha)

Käsipainot (Jännitys)

Kuulosuojaimia, ei välttämätön (Suru/Yksinäisyys)

(Trampoliini iloiseen hyppimiseen)

Sisältö

1. Valmistellaan rastit pystyttämällä telineet ja kiinnittämällä niihin nimikyltit maalarinteipillä.
2. Kerrotaan oppilaille, että **Tunne-etsivässä** opetellaan tänään kohtaamaan ikäviä tunteita.
3. Oppilaat jaetaan enintään neljän hengen ryhmiin.
4. Ryhmien tehtävä on kulkea tehtävärata läpi rasti kerrallaan. Rastille tultaessa ryhmä kirjaa vihkoihinsa:
 - a) Mikä tunteessa on ikävintä?
 - b) Miltä tunne tuntuu?
 - c) Missä tunne tuntuu?
 - d) Lisäksi ryhmä voi muistella sanontoja liittyen tunteeseen (tämän voi tehdä myös edellisellä tunnilla tai antaa läksyksi).

Tässä esimerkkejä:

Pelko - minä saan pelätä

Hevonen ja hyppypatja: Rastilla hypätään tai kiivetään hevosen (pelon) yli ja sanotaan: Minua saa pelottaa.

Sanontoja: **Jalat vetelinä, kylmä rinki takapuolen ympärillä, vatsasta kouraisee.**

Häpeä - minäsaan hävetä

Rekki tai nojapuut: Rastilla kuljetaan häpeän portin ali ja sanotaan: Minua saa hävettää. Mahdollisena lisäversiona voidaan kulkea portin ali kumartuneena niin, että kädet laa- haavat maata.

Sanontoja: **Saa hävetä silmät päästänsä, korvia kuumottaa, voisin vajota maan rakoon.**

Suru/Yksinäisyys - minä saan olla surullinen

Kuulosuojaimet: Rastilla ollaan yksin kuulosuojaimet päässä eikä oteta kontaktia muihin ja sanotaan: Minä saan olla surullinen. Toinen mahdollisuus on laittaa kädet kupeiksi korvien päälle.

Sanontoja: **Kivi sydämessä, silmiä kirvelee, miehet eivät itke, olepa nyt reipas poika, pala kurkussa.**

Viha – minä saan olla vihainen

Jumppapallot: Rastilla paiskataan jumppapallo lujasti maahan kaikin voimin ja karjaitaan: Minä saan olla vihainen!

Sanontoja: **Näen punaista, silmissä sumenee, polttaa hihat, olen niin vihainen, ettei veri kierrä!**

Jännitys – minua saa jännittää

Käsipainot: Rastilla kuljetaan käsipainot käsissä, polvet notkuen kahden pisteen välinen matka ja sanotaan: Minua saa jännittää.

Sanontoja: **Perhosiä mahassa, polvet makaronia, suu kuivana, sydän hakkaa.**

Kateus – pyrin siihen mitä kadehdin

Puolapuut, portaat tai köysi: Rastilla kiivetään tavoittelemaan sitä, mitä kadehditaan toiselta ja sanotaan: Pyrin siihen mitä kadehdin.

Sanonta: **Vihreänä kateudesta, myrkyneittäjä.**

Ilo

Trampoliini: Lopuksi oppilaat voivat käydä ottamassa riemun loikkia trampoliinilla.

Sanonta: **Intoo täynnä kuin ilmapallo, iloinen kuin pieni orava.**

5. Jokainen ryhmän jäsen kulkee rastin läpi ja sanoo mennessään ”minä saan pelätä”, ”minä saan hävetä” jne. Vaikka sanonta tuntuisi hölmöltä tai huvittavalta, tarkoituksena on tehdä tunteet hyväksytyiksi. Toinen vaihtoehto on irtisanoutua ikävistä sanonnoista kuten: *miehet eivät itke ja ennemmin räkänokastakin mies tulee kuin tyhjännaurajasta*, sanomalla ne ja jättämällä ne rastille läpi mennessään.

6. Kokoonnutaan rastien jälkeen istumaan suureen ringiin salin keskelle. Puretaan tehtävä, kyselemällä miltä tuntui pohtia asioita ja kulkea ikävän tunteen läpi. Käydään läpi vihkoihin kerättyjä asioita.

7. Jos jää aikaa, jotkut oppilaat voivat vielä kulkea jonkun tietyn ikävän tilanteen läpi koko ryhmän läsnä ollessa.

Esimerkki 1: Opettaja kysyy, mikä tunne herää kun pitää esitelmää luokassa: joku vapaaehtoinen voi halutessaan kulkea rastin läpi ja sanoa, ”minua jännittää kun pidän esitelmää”. Samalla tavoin voidaan käydä myös muita ikäviä tunteita läpi.

Esimerkki 2: Kysytään oppilailta, missä tilanteessa he tuntevat ikäviä tunteita. Vapaaehtoiset voivat vastata samalla, kun kulkevat kyseisen tunteen rastin läpi.

8. Lopuksi tehdään rentouttava mielikuvaharjoitus. Oppilaat voivat mennä pötkölleen ja laittaa silmät kiinni. Kuvitellaan, että kaikkien keuhkoissa on tunnilla käsiteltyjä tummia ja vaikeita tunteita kaasuuntuneena. Oppilaat vetävät syvään henkeä muutaman kerran ja puhaltavat keuhkonsa tyhjiksi ikävistä tunteista. Vedetään sisään raikasta ja kuulasta ilmaa ja puhalletaan voimakkaasti ulos tummaa kaasua. Ikäviä tunteita voi myös karistella yltään ja ottaa pari riemun loikkaa.

Vinkki

Tunteisiin liittyviä sanontoja voi kerätä yhteistyössä äidinkielen opettajan kanssa. Tunteilla voidaan pohtia, mistä sanonnat ovat peräisin ja mihin niitä on aikanaan tarvittu. On myös hyvä pohtia, koska joku sanonta vanhentuu (esimerkiksi miehet eivät itke).

Lähteet:

- Goleman, Daniel (2005). 10.painos. Tunneäly -lahjakkuuden koko kuva. Otava, Keuruu.
- Hannula, Markku (2004). Ann. Univ. Turkuensis B 273. Painosalama, Turku.
- Häärä, Kimmo (2007). Stakesin kouluterveyspäivät 2007.
Verkkoversio: <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/kouluterveyspaivat/KTesitykset.htm>.
- Jalovaara, Esko (2005). Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus, Tampere.
- Kampman, Mikko ja Solantaus, Tytti (2007). Mieli 2007. Kansallisten mielenterveyspäivien taustamateriaali, luennot ja posterit. Stakesin työpapereita 4/2007. Valopaino, Helsinki.
- Kiesiläinen, Liisa (1998). Vuorovaikutusvastuu. Ammatilliset vuorovaikutustaidot kasvatusyhteisössä. Arator, Hämeenlinna.
- Kinnunen Marja-Liisa (8.11.2005). Haastattelu, YLE Terveys.
- Kokkonen, Marja (2007). Turun Sanomat 16.3.2002. Verkkoversio.
- Kopakkala, Aku (2005). Porukka, jengi, tiimi - ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Edita, Helsinki.
- Kuusela Marjo (2005). Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen, oppiminen ja käyttäminen perusopetuksen kahdeksannen luokan tyttöjen liikuntatunneilla. Likes, Jyväskylä.
- Malinen, Ben, (2007). Häpeän monet kasvot. Kirjapaja, Helsinki.
- Palmen, Erkki ja Pekkanen, Tuomo. Elementa linguae latinae, 2005, 12. painos. Gaudeamus 2005, Helsinki.
- Peltokorpi, Eeva-Liisa (2007). Yhtä kaikki yksinäisen. Tutkimus alkuopetuksen oppilaiden emotionaalisesta hallinnasta. Lapin yliopistopaino, Rovaniemi.
- Pops (2004). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.
Verkkoversio: http://www.opi.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf.
- Saarikallio, Suvi (2007). Music as Mood Regulation in Adolescence. Jyväskylä Studies in Humanities 67. Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä.
- Saarinen, Mikael (2007). Tunneälykäs esimiestyö. Esimiesten kykypohjaisen tunneälyosaamisen laadullinen kuvaaminen ja määrällinen mittaaminen. Helsinki University of Technology. Doctoral dissertation series 2007/2. Edita, Helsinki.
- Seppälä, Arja ja Lankinen, Kari (2008). Parisuhteen palikat –luentomateriaali. Virtaa välillämme –Projektin. Kirkkohalitus, Perheasiat.
- Skinnari, Simo (2000). Pedagoginen rakkaus, Kasvattaja elämän tarkoituksen ja ihmisen arvoituksen äärellä. PS-kustannus, Juva.
- Toskala, Antero (1982). Pelot, Neuroottinen ahdistuneisuus – mitä se on ja miten siitä voi päästä Suomen mielenterveysseuran julkaisuja. WSOY, Juva.
- Väestöliitto, www.vaestoliitto.fi/murkun-kanssa.



Liitteet



Tunnekompassi

TUNNESANAT



Tunteiden päävärit

Ilon tunnesanat

levollinen	hilpeä	rento	riemastunut
turvallinen	luottavainen	hellä	kiitollinen
ilahtunut	tyyni	lohdutettu	innostunut
tyytyväinen	iloinen	huvittunut	helpottunut
vapaa	lämmin	rauhallinen	onnellinen
avoinen	ihastunut	ylpeä	haltioitunut
tyydytetty	euforinen	ekstaattinen	hyväksyvä
ystävällinen	omistautunut	arvostava	ihaileva
jumaloiva	uppoutunut	antautuva	

Aggression (hyvä/ikävä) tunnesanat

kostonhaluinen	tympääntynyt	loukkaava	harmistunut
raivostunut	inhoava	turhautunut	taistelunhaluinen
välinpitämätön	kiukkuinen	kyllästynyt	pettynyt
halveksuva	vähättelevä	torjuva	lannistumaton
pitkästynyt	äreä	ärtynyt	äkäinen
suuttunut	tuhtunut	vihamielinen	vastenmielinen
vihainen	uhmakas	sisuuntunut	vastustushaluinen
katkera	rohkea	päätäväinen	päämäärätietoinen
sisukas	itsevarma		

Surun tunnesanat

ikäväivä	surullinen	haikea	synkeä
itkuinen	murheellinen	yksinäinen	allapäin
apea	alakuloinen	alavireinen	tyhjä
iloton	epätoivoinen	melankolinen	itseinhoava
kaihoisa			

Pelon tunnesanat

pelästynyt	avuton	hämmmentynyt	säikähtänyt
huolestunut	epävarma	pakokauhuinen	vauhko
pelokas	arka	kauhistunut	paniikki
kammoava	hermostunut	huolestunut	epäluuloinen
järkyttynyt			

Häpeä

(näjä voi laittaa haluamaansa kohtaan tunnekompassia)

nolostunut	harmistunut	nöyryytetty	katuva
häpeilevä	syllisyydentuntoinen		

Tunnekimput

ovat "päätunteiden" sekoituksia.

Ne muodostuvat tunteiden yhdistelmästä.

ahdistunut	mustasukkainen	kateellinen	rakastunut
------------	----------------	-------------	------------

Huom! On hyvä muistaa, että esimerkiksi *nälkä ja väsymys* eivät ole tunteita, vaan ne liittyvät ihmisen perustarpeisiin. Ne voivat kyllä toimia tunteiden herättäjinä.

© Mari Salminen

Tunne-etsivän sanalistan pohjana on käytetty Kirkkohallituksen Perheasioiden Virtaa välillämme -projektin työkirjaa.

Tunnekompassi

TUNNESANAT



Tunteiden päävärit

Ilon tunnesanat

levollinen	hilpeä	rento	riemastunut
turvallinen	luottavainen	hellä	kiitollinen
ilahtunut	tyyni	lohdutettu	innostunut
tyytyväinen	iloinen	huvittunut	helpottunut
vapaa	lämmin	rauhallinen	onnellinen
avoinen	ihastunut	ylpeä	haltioitunut
tyydytetty	euforinen	ekstaattinen	hyväksyvä
ystävällinen	omistautunut	arvostava	ihaileva
jumaloiva	uppoutunut	antautuva	

Aggression (hyvä/ikävä) tunnesanat

kostonhaluinen	tympääntynyt	loukkaava	harmistunut
raivostunut	inhoava	turhautunut	taistelunhaluinen
välinpitämätön	kiukkuinen	kyllästynyt	pettynyt
halveksuva	vähättelevä	torjuva	lannistumaton
pitkästynyt	äreä	ärtynyt	äkäinen
suuttunut	tuhtunut	vihamielinen	vastenmielinen
vihainen	uhmakas	sisuuntunut	vastustushaluinen
katkera	rohkea	päätäväinen	päämäärätietoinen
sisukas	itsevarma		

Surun tunnesanat

ikäväivä	surullinen	haikea	synkeä
itkuinen	murheellinen	yksinäinen	allapäin
apea	alakuloinen	alavireinen	tyhjä
iloton	epätoivoinen	melankolinen	itseinhoava
kaihoisa			

Pelon tunnesanat

pelästynyt	avuton	hämmmentynyt	säikähtänyt
huolestunut	epävarma	pakokauhuinen	vauhko
pelokas	arka	kauhistunut	paniikki
kammoava	hermostunut	huolestunut	epäluuloinen
järkyttynyt			

Häpeä

(näjä voi laittaa haluamaansa kohtaan tunnekompassia)

nolostunut	harmistunut	nöyryytetty	katuva
häpeilevä	syllisyydentuntoinen		

Tunnekimput

ovat "päätunteiden" sekoituksia.

Ne muodostuvat tunteiden yhdistelmästä.

ahdistunut	mustasukkainen	kateellinen	rakastunut
------------	----------------	-------------	------------

Huom! On hyvä muistaa, että esimerkiksi *nälkä ja väsymys* eivät ole tunteita, vaan ne liittyvät ihmisen perustarpeisiin. Ne voivat kyllä toimia tunteiden herättäjinä.

© Mari Salminen

Tunne-etsivän sanalistan pohjana on käytetty Kirkkohallituksen Perheasioiden Virtaa välillämme -projektin työkirjaa.

Mielihyväkeskus

Etsi mielihyväkeskuksesi käytännössä

Tavoitteena on, että opit miltä tuntuu kilvoitella oman mielihyväkeskuksesi kanssa.

1. Mieti joku tekijä tai tapa, joka tuottaa sinulle mielihyvää eikä ole terveydellesi hyvästä. Älä päästä itseäsi helpolla!

-Kilvoittelusi voi olla esim. karkinsyönti, tietokonepelien pelaaminen, limsa, energiajuomat, kahvi, tupakointi, liian myöhään nukkumaan meno, liian myöhäinen kouluunlähtö...Keksikää tunnilla lisää.

-Tekijä ei voi olla terveellinen asia, kuten maito tai ruoka.
(poikkeuksena pikaruoka)

2. Koettele mielihyväkeskustasi viikko. Tarkoituksena on, että ensi viikon tunnille tullessasi sinulla on asiasta omakohtaista kokemusta ja osaat kertoa siitä muillekin.

Kirjoita kokemuksestasi/tuntemuksistasi terveystiedon vihkoon.

Jos tulee takapakkeja, kirjoita myös niistä. Mitä tunteita ne herättivät?



© Mari Salminen

Mielihyväkeskus

Etsi mielihyväkeskuksesi käytännössä

Tavoitteena on, että opit miltä tuntuu kilvoitella oman mielihyväkeskuksesi kanssa.

1. Mieti joku tekijä tai tapa, joka tuottaa sinulle mielihyvää eikä ole terveydellesi hyvästä. Älä päästä itseäsi helpolla!

-Kilvoittelusi voi olla esim. karkinsyönti, tietokonepelien pelaaminen, limsa, energiajuomat, kahvi, tupakointi, liian myöhään nukkumaan meno, liian myöhäinen kouluunlähtö...Keksikää tunnilla lisää.

-Tekijä ei voi olla terveellinen asia, kuten maito tai ruoka.
(poikkeuksena pikaruoka)

2. Koettele mielihyväkeskustasi viikko. Tarkoituksena on, että ensi viikon tunnille tullessasi sinulla on asiasta omakohtaista kokemusta ja osaat kertoa siitä muillekin.

Kirjoita kokemuksestasi/tuntemuksistasi terveystiedon vihkoon.

Jos tulee takapakkeja, kirjoita myös niistä. Mitä tunteita ne herättivät?



© Mari Salminen

Tunneprofiili

Ryhmänne on saanut tutkittavakseen julkisuuden henkilön, jonka tiedetään kärsineen/kärsivän päihdeongelmasta.

Tehtävä:

Toimikaa **Tunne-etsivinä** ja pohtikaa pareittain seuraavia kysymyksiä. Tehkää henkilöstä keksitty esittely luokalle sekä kirjoittakaa fiktiivinen raportti/lehtiartikkeli.

- Millainen hän on ollut nuorena?
- Mitkä tunnetason syyt/luonteenpiirteet ovat altistaneet päihdeongelman kehittymiseen?
- Mitä asioita häneltä on jäänyt kokematta ongelman takia?
- Mitä asioita hän olisi vielä voinut saavuttaa?
- Mikä olisi voinut auttaa häntä ongelmassa?
- Miten hän olisi voinut välttyä kokonaan päihdeongelmalta?

Muistattehan, että median antaman kuvan takana on aina oikea ihminen, jolla on käyttäytymiseensä joku syy.



© Mari Salminen

Tunneprofiili

Ryhmänne on saanut tutkittavakseen julkisuuden henkilön, jonka tiedetään kärsineen/kärsivän päihdeongelmasta.

Tehtävä:

Toimikaa **Tunne-etsivinä** ja pohtikaa pareittain seuraavia kysymyksiä. Tehkää henkilöstä keksitty esittely luokalle sekä kirjoittakaa fiktiivinen raportti/lehtiartikkeli.

- Millainen hän on ollut nuorena?
- Mitkä tunnetason syyt/luonteenpiirteet ovat altistaneet päihdeongelman kehittymiseen?
- Mitä asioita häneltä on jäänyt kokematta ongelman takia?
- Mitä asioita hän olisi vielä voinut saavuttaa?
- Mikä olisi voinut auttaa häntä ongelmassa?
- Miten hän olisi voinut välttyä kokonaan päihdeongelmalta?

Muistattehan, että median antaman kuvan takana on aina oikea ihminen, jolla on käyttäytymiseensä joku syy.



© Mari Salminen

levollinen	hilpeä	rento	riemastunut
turvallinen	luottavainen	hellä	kiitollinen
ilahtunut	tyyni	lohdutettu	innostunut
tyytyväinen	iloinen	huvittunut	helpottunut
vapaa	lämmin	rauhallinen	onnellinen
ihastunut	ylpeä	haltioitunut	tyydytetty
hyväksyvä	ystävällinen	omistautunut	arvostava
ihaileva	jumaloiva	uppoutunut	antautuva
ikäväivä	surullinen	haikea	syyllinen
itkuinen	murheellinen	yksinäinen	pakokauhuinen
apea	alakuloinen	alavireinen	mustasukkainen
iloton	epätoivoinen	melankolinen	itseinhoava
kaihoisa	pelästynyt	avuton	hämmentynyt
säikähtänyt	huolestunut	epävarma	vastenmielinen
pelokas	paniikki	kauhistunut	kostonhaluinen
kammoava	hermostunut	huolestunut	epäluuloinen
järkyttynyt	tympääntynyt	loukkaava	harmistunut
raivostunut	inhoava	turhautunut	taistelunhaluinen
pettynyt	kiukkuinen	kyllästynyt	välinpitämätön
halveksuva	vähättelevä	torjuva	lannistumaton
pitkästynyt	äreä	ärtynyt	päämäärätietoinen
suuttunut	arka	tuhtunut	vihamielinen
vihainen	uhmakas	sisuuntunut	vastustushaluinen
rohkea	äkäinen	katkera	päättäväinen
sisukas	kateellinen	itsevarma	nolostunut
harmistunut	katuva	nöyryytetty	häpeilevä
ahdistunut	synkeä	tyhjä	allapäin
rakastunut	rehvakas	sekava	kiihkeä



peikko

minä saan

pelätä

Tunne-etsivä, Mari Salminen



hääpöää
minä saan
hävetä

Tunne-etsivä, Mari Salminen



SURRU/yksinäisyys

minä saan olla

SURULLINEN

Tunne-etsivä, Mari Salminen

Circuit feeling



vihä

Tunne-etsivä, Mari Salminen

minä saan olla

vihainen

Circuit feeling



LITE 9

jännitys

Tunne-etsivä, Mari Salminen

minua saa

jännittää



katteus

Tunne-etsivä, Mari Salminen

pyrin siihen

mitä kadettiin

Circuit feeling



