



*esittelyversio*

# *Tunnetaitoja seikkailleen!*



Tunnetaito-opas nuorten  
kanssa toimiville aikuisille

*by Karoliina Keskikallio*

## ESITTELY 01

Miksi tunnetaitoja seikkaillen nuorille?  
Miksi tunnetaitoja kannattaa harjoitella?  
Miksi seikkailupedagogiikka?

---

## TUNNETAIDOT 02

Tunnetaidot  
Tunteet  
Tunteiden tunturi  
Turvallinen aikuinen  
Kanssasäätely  
Tunnetaitojen muistilista

---

## SEIKKAILUPEDAGOGIIKKA 03

Seikkailun kulmakivet  
Kokemuksellinen oppiminen  
Myönteinen seikkailu  
Seikkailun kulku & tunnetaidot  
Oman seikkailun tai elämyksen suunnittelu  
Tunnetaitojen 4 K:ta  
Miten opettaa tunnetaitoja?

---

## SOVELLUKSIA 04

SYKE-korttien hyödyntäminen  
Ideaitea tunnepisara -korttien käyttöön  
Lähteet



*On jo pitkään tiedetty,  
että sosiaaliset ja emotionaaliset taidot  
ovat olennaisia sekä yksilön  
että yhteiskunnan kukoistukselle.*

# MITÄ ON *tunnetaitoja seikkailun?*

*Tunnetaitoja seikkailun - opas on luotu kaikille meille, jotka ovat tekemisissä nuorten kanssa.*

*Kaikille, jotka haluavat vahvistaa nuorten psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, tukea heidän oppimista ja motivaatiota sekä lisätä heidän liikkumista seikkailujen merkeissä.*

*Kaikki tämä (ja paljon muuta) voidaan saada tunnetaitoja opettamalla seikkailupedagogiikan avulla. Tämän oppaan avulla pääset harjoittelemaan, miten voit tukea nuorten tunnetaitoja seikkailun (tai ilman seikkailuja).*

*Tervetuloa tähän opettavaiseen ja elämää mullistavaan seikkailuun mukaan!*

*Rakkaudella, Karoliina*

*W  
L  
S  
U  
S  
S*

# NUORIT

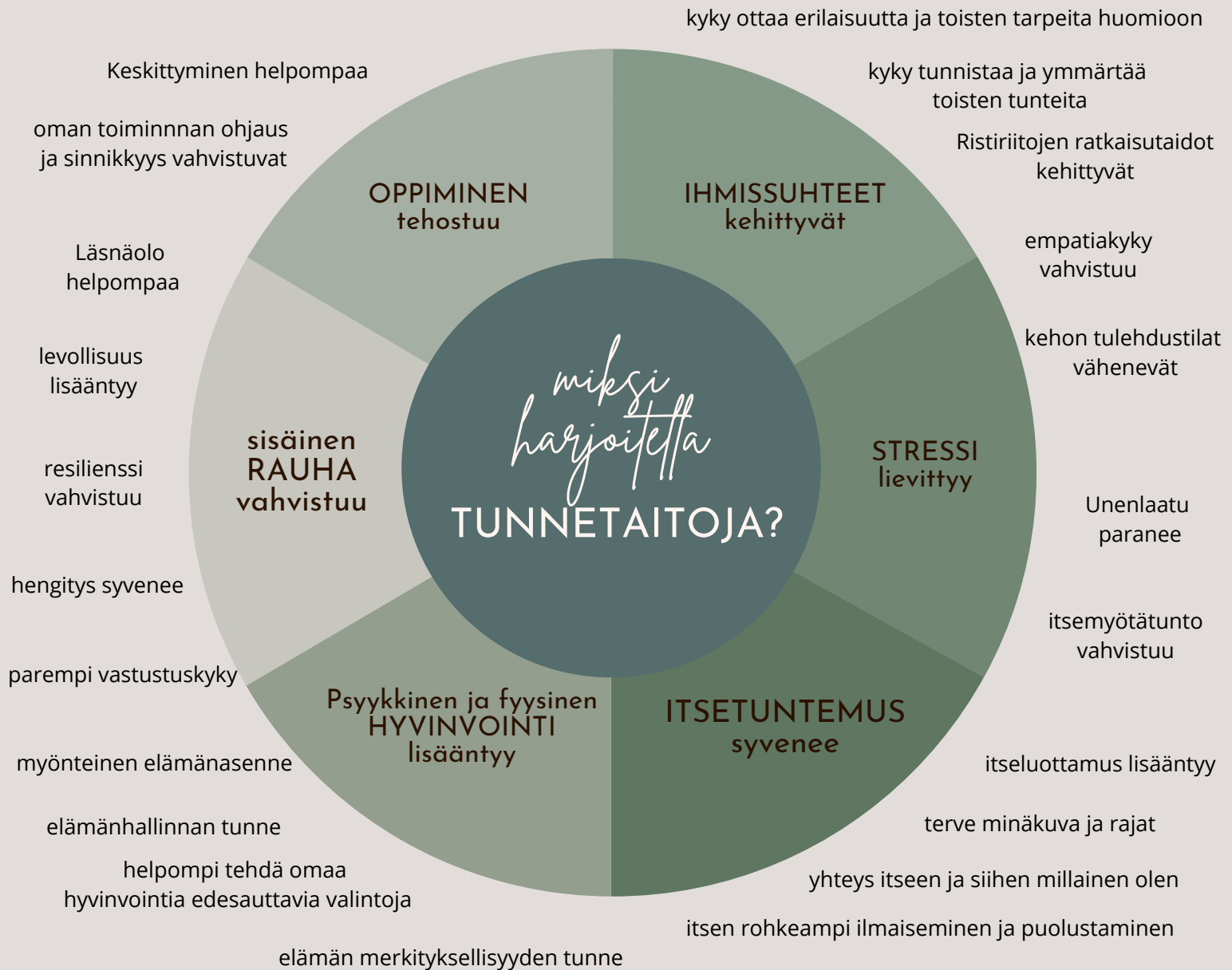
Nuorten aivot ovat hyvin muovautuvassa tilassa, jolloin se on kuin "uusi mahdollisuus" heidän elämässään. Se on uusi mahdollisuus tuntee turvaa, vahvistaa itsetuntoa ja saada korjaavia kokemuksia turvalliselta aikuiselta.

Nuoruudessa aivot ovat myös hyvin stressiherkät ja jatkuva stressi voi vahingoittaa aivoja pysyvästi. Siksi meidän aikuisten tehtävänä on opettaa nuoria säätelemään stressiä esimerkiksi tunnetaitoja opettamalla tai luonnossa liikkumalla.

Lisäksi nuorten elämishakuisuus ja seikkailuhenkisyys huokuu kauas. Välinpitämättömyys esimerkiksi opiskelua kohtaan ei saata niinkään johtua oppimishaluttomuudesta, vaan elämysten tarpeesta!

Tunnetaitojen opettaminen erityisesti nuoruudessa on siis hyvin tärkeää ja merkityksellistä. Tunnetaitoja opettamalla seikkailupedagogiikan avulla voidaan tukea mm. nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia, oppimista ja motivaatiota sekä ihmissuhdetaitoja.

# MIKSI tunnetaitoja?



# MIIKSI

*seikkailupedagogiikka?*

*vähentää  
stressiä*

*luontosuhde  
vahvistuu*

*lisää  
liikkumista*

**1** *Tukee nuorten*  
KASVUA JA KEHITYSTÄ

**2** *Vahvistaa nuorten*  
PSYYKKISTÄ, FYYSISTÄ  
& SOSIAALISTA ITSETUNTEMUSTA

*yhteistyö-  
taidot  
kehittyvät*

**3** *Tukee nuorten*  
VASTUUN OTTAMISTA,  
OMA-ALOITTEISUUTTA  
& ROHKEUTTA

*tukee  
yhteisöllisyyttä*

*vastuullisuus  
ympäristöstä  
vahvistuu*



Olen ollut seikkailunhaluinen, mutta uhmakas nuori. Muuten kyllä tunnollinen suorittaja, joka pyrki jatkuvasti täydellisyyteen. Energisen ulkokuoren alta oli vaikea nähdä, että sisältä olin hyvin, hyvin yksinäinen ja ahdistunut.

Olisin kaivannut nuoruudessani turvallista aikuista. Aikuista, joka välittää, on läsnä, kysyy kuulumisiani ja kuuntelee vielä vastauksenkin. Aikuisen, joka omalla rauhallisella olemuksella viestii, että olen turvassa, vaikka tuntisin kuinka vaikeita tunteita. Että hermostoni saisi vihdoinkin rauhoittua ylivirittyneestä olotilasta ja voisin rauhassa tuntea jokaisen tunteen kehossani.

Mutta minulla ei ollut ketään. Ei yhtäkään aikuista, joka olisi kanssasäädellyt tunteitani ja joka olisi ymmärtänyt ja lohduttanut minua. Ja nyt vuosia myöhemmin, löydän itseni tästä: kirjoittamassa opasta kaikille meille aikuisille, jotka haluavat olla nykyisille nuorille se turvallinen aikuinen, jota vaille itse olemme ehkä jääneet.

Jotta voin tukea nuorten tunnetaitoja - jotta voin itse olla turvallinen aikuinen heille, minun on kohdattava omat tunteeni. Sillä tunnetaitoja opitaan vuorovaikutuksessa, mallista. Tunnetaitoja opitaan tuntemalla ne kehollisesti, ei järkeilemällä. Siksi kaikki tunnetaitojen opettaminen lähtee meistä itsestämme - meidän aikuisten omista tunnetaidoista.

↳ Korduna



kaikki lähtee  
itsestäni



# TUNNETAIDOT.

Kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä omia tunteita. Mielen terveyden ja itsetuntemuksen perusta. Elämäntaitoja, joita opitaan mallista kasvuympäristössämme.

Kuvaaja: Sofianna Hanhisuanto

M I T Ä   O N   T U N N E T A I D O T ?

# TUNNETAIDOT

*Tunnetaidot voidaan jakaa viiteen eri osa-alueeseen:*



## TUNTEEN TUNNISTAMINEN:

Tunteen tiedostaminen ja sen tunnistaminen kehollisuuden, ajatusten, toiminnan tai kehonkielen avulla.



## TUNTEEN SIETÄMINEN + YMMÄRTÄMINEN:

Usein haastavin tunnetaito - toisin sanoen tunteen kannattelu. Siihen tarvitaan päättäväisyyttä ja itsemyötätuntoa, jotta ei toimi impulssin mukaan. Myös tunteen ymmärtäminen on tärkeää, jotta oppii syy-seuraussuhteita tunteisiin ja tarpeisiin liittyen.



## TUNTEEN SÄÄTELY:

Vie aikaa opetella, mutta hengityksellä, kosketuksella, mielikuvilla tai tietoisella läsnäololla voidaan säädellä tunnereaktiota.



## TUNTEEN ILMAISEMINEN:

Tunteen sanoittaminen eli siitä kertominen toiselle tai kirjoittaen, kehollisuuden, liikkeen tai luovuuden kautta ilmaiseminen.



## TUNTEEN KÄSITTELY:

Tunteen purkaminen ja käsittely esim. luovuuden, liikkeen, kirjoittamisen, siivoamisen tai itselle toimivan tavan avulla. Kaiken tämän jälkeen tulee usein voimaantumisen, eli saa suuria onnistumisen kokemuksia toistojen myötä.

# TUNTEET

## kehossa ja mielessä

### MITKÄ IHMEEN TUNTEET?

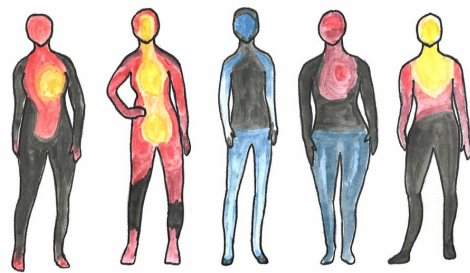
Tunteet toimivat elämässämme kompassina. Ne kertovat ajatuksien, kehon tuntemusten, ilmeiden ja eleiden kautta, että jokin tarve ei ole täyttynyt tai että asia on meille tärkeä.

Keho on tunteiden kartta, josta voimme selvittää, mikä tunne on kyseessä. Viha voi tuntua tykytyksenä ohimoissa, suru voi tuntua kyyneleinä poskilla, rakkaus perhosina vatsassa ja pelko käsien tärinänä. Jokaisella tunne tuntuu omalla tavalla, mutta tärkeintä on oppia tunnistamaan, kun jokin tunne herää kehossa.

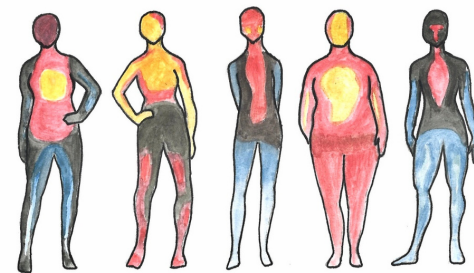
Tunteet ohjailevat elämäämme päätöksentössä. Automaattisesti yritämme välttää pelkoa tuottavia asioita tai pahan hajuista ruokaa. Toisaalta haluamme saada asioita, jotka antavat meille mielihyvää.

Aalto-yliopistossa on tutkittu tunteiden vaikutusta kehoon ja missä tunteet yleensä tuntuvat. (Nummenmaa 2013.) Tunteet kuuluvat jokapäiväiseen elämään ja ne vaihtelevat jatkuvasti. Tunteen kesto on keskimäärin 8 minuuttia, jos sitä ei vastusta tai "pakene".

### TUNNEKARTTA



PELKO RAKKAUS MASENNUS KATEUS YLPEYS



AHDISTUS VIHA HÄPEÄ ILO SURU

Lähde: mukailtu: Nummenmaa 2013.

Kuva: c) Karoliina Keskkikallio

### JOKAISELLA TUNTEELLA ON VIESTI

Jokaisella tunteella on tärkeä tehtävä: Pelko laittaa pakenemaan uhkaa, viha puolustamaan, suru auttaa luopumaan ja häpeä pitää meidät ihmiset yhdessä. Kateus voi johdattaa meidät kohti sitä, mitä itsekin haluaisimme ja ilo antaa suunnan, mitä kohti kannattaa kulkea.

Joskus tunne on kuitenkin ylimitoitettu ja siksi on tärkeää kohdata ja hyväksyä ne sellaisenaan ja silti olla toimimatta tunnereaktion mukaisesti. Vaikeat tunteet kertovat siitä, että jokin tarve ei ole täyttynyt. Toisaalta mielihyvän tunteet kertovat tarpeiden täyttymisestä. Jokaisella tunteella on siis oma, tärkeä viestinsä, joiden kautta ne yrittävät johdattaa meitä kohti onnellista ja hyvinvoivaa elämää.

# TUNTEIDEN TUNTURI



## TOIMINTA

*huutaminen, syyttely, satuttaminen*

## TUNNE

*viha, kiukku, ärtymys*

## SYVEMPI TUNNE

*häpeä, epävarmuus, ahdistus,  
yksinäisyys, pettymys,  
huoli, pelko, suru*

## TARVE

*Nähdyksi ja kuulluksi  
tuleminen, hyväksynnän  
tarvitseminen, tarve  
kuulua joukkoon.*

**Vaikeat tunteet kertovat, että  
jokin tarve ei ole täyttyny.**

**Toiminnan** taustalla on  
jokin **tunne**.

Näkyvän tunteen alle voi piiloutua  
syvempiä, **herkempiä tunteita**.

Tunteiden alla on **tarpeita**,  
jotka eivät ole täyttyneet.

# Miten nuorten..



...tunnetaitoja  
voidaan vahvistaa?



...oppimista ja  
motivaatiota  
voidaan tehostaa?



...psykkistä ja  
fyysistä hyvinvointia  
voidaan lisätä?



...stressiä  
voidaan  
lievittää?

OLEMALLA TURVALLINEN AIKUINEN ITSE

# TURVALLINEN AIKUINEN

2

**"Olen tässä"**  
Kanssasäätelee  
tunteita &  
on läsnä

3

**"Miltä se tuntuu?"**  
Huomio muiden  
tunteet & tarpeet

1

**"Tältä tämä nyt tuntuu"**  
Kohtaa omat  
tunteet & tarpeet

4

**"Mitä sulle kuuluu?"**  
Luo turvallisen  
ilmapiirin kannustamalla,  
kuuntelemalla &  
rakastamalla





**Kanssasäätelyllä** tarkoitetaan sitä, että aikuinen asettautuu yhteyteen toisen kuohuksissa olevan ihmisen kanssa (lapsi/nuori/aikuinen). Myötätuntoinen ääni, ilme ja huomio, sekä turvallinen kosketus rauhoittaa hermostoa ja tyyntyyttää kuohuksissa olevan mielen.

**Tärkeää on vain olla.** Ei tarvitse selitellä, keksiä ratkaisuja, puhua tai mitään muutakaan. Voi vain olla ja rauhoittaa omaa tunnereaktiota. Katsoa silmiin, pitää suu kiinni ja antaa toisen tuntea vaikeakin tunne. Pysyä paikoillaan ja olla läsnä.

Vasta kun pahin tunnereaktio on mennyt ohi (eli tunteen on tunnistanut ja sietänyt), alkaa tunteen säätely ja käsittely. Nuorelle voi sanoittaa tunteita, kysyä niistä ja olla myötätuntoinen. Nuori voi olla vetäytyvä (lamaannus) tai hyökkäävä (taistele-pakene). Kummassakin tapauksessa **nuori tarvitsee kanssasäätelijää** apuun, jotta hän pääsee taas yhteyteen toisen ihmisen kanssa - ja sitä kautta rauhoittuu ja oppii pikkuhiljaa itsekin säätämään tunteitaan.

**Nuorten kanssa voi puhua tunteista ja tarpeista**, vireystiloista ja säätelykeinoista. Jokaisen täytyy etsiä itse omat keinot säädellä ja purkaa tunteensa.



# TUNNETAITOJEN *muistilista*

---

TUNNETAITOJA OPITAAN  
KOKEMALLA  
VUOROVAIKUTUS-  
TILANTEISSA.

---

TUNNE TUNTUU  
KEHOSSA ERI  
TAVOILLA.

---

TUNNE KERTOO,  
ETTÄ JOKIN TARVE  
EI OLE TÄYTTYNYT.

---

JOKAINEN VOI ETSIÄ  
ITSELLEEN SOPIVAN  
TAVAN SÄÄDELLÄ JA  
ILMAISTA TUNTEITA.

---

TUNTEET OVAT  
HYVINVOINTIMME  
KOMPASSEJA.

---

NUORI TARVITSEE  
TUKEA TUNTEEN  
SÄÄTELYYN.

*lisää turvaa  
kanssasäätelämällä tai  
tietoisella läsnäololla*





*Olin seikkailijasielu,  
joka rakasti elämyksiä.*

*Minut kahlittiin luokkahuoneeseen,  
istumaan hiljaa paikoilleen.*

*Mutta mieleni oli metsässä,  
vapaudessa juoksemassa,  
tai ainakin siitä haaveilemassa,  
todellisuutta pakenemassa.*

*Karoliina Keskikallio*



# SEIKKAILU- PEDAGOGIIKKA.

“Seikkailun avulla tapahtuvaa pedagogisesti tavoitteellista toimintaa, jonka tavoitteita ja toteutumista reflektoidaan”

(Karppinen & Latomaa 2015, 300.)



M I T Ä   O N   S E I K K A I L U P E D A G O G I I K K A ?

---

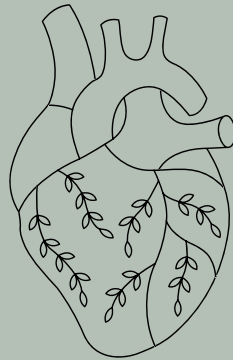
# elämys- ja seikkailupedagogiikan kulmakivet

---



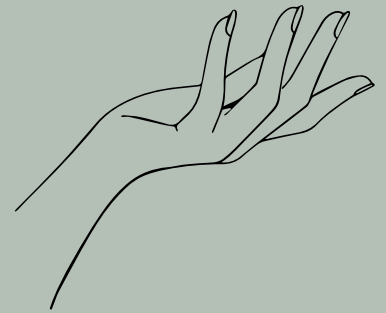
## PÄÄ

*Toiminta vaatii  
kognitiivisia taitoja*



## SYDÄN

*Toiminta herättää tunteita  
ja kokemuksia*

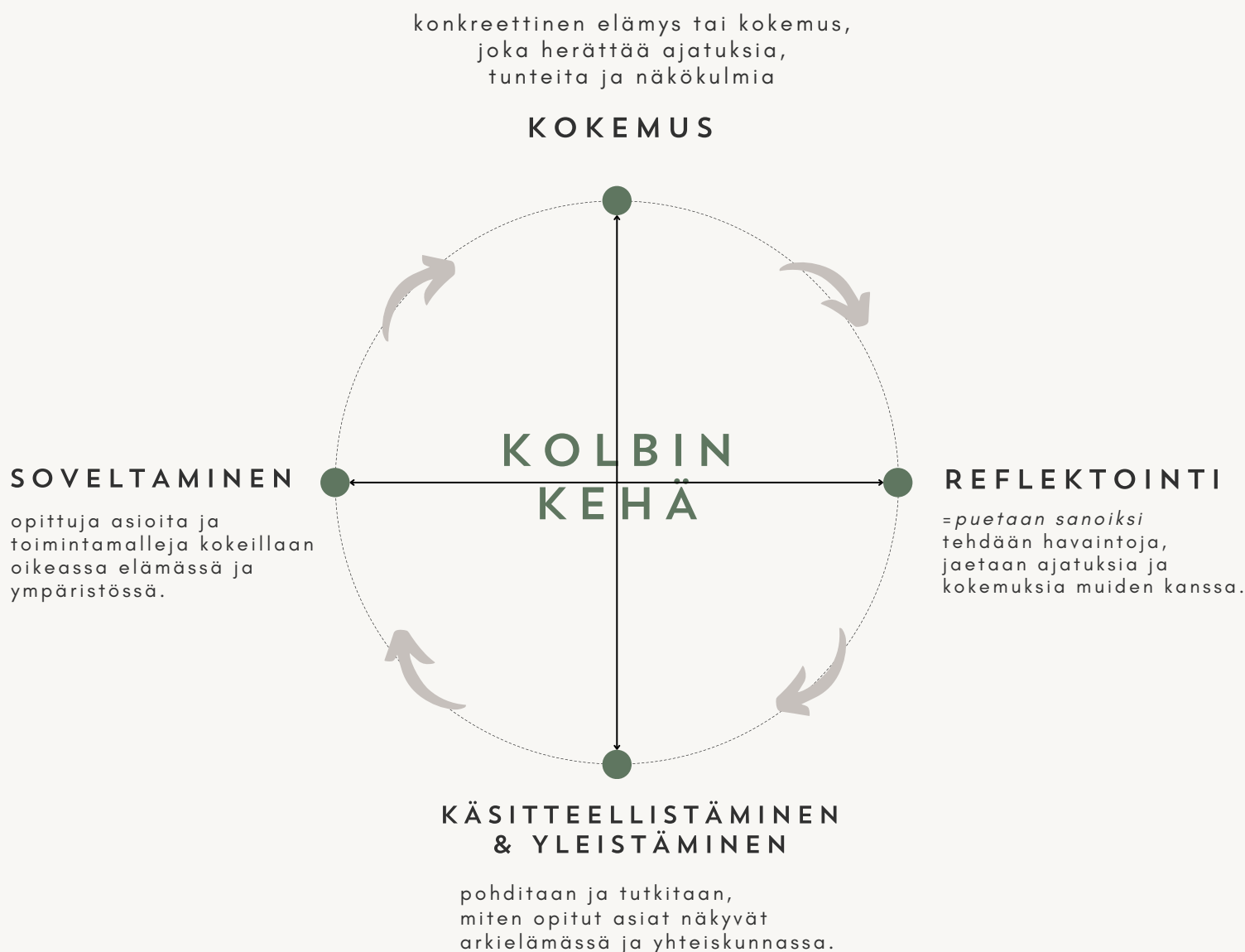


## KÄSI

*Toiminta vaatii kehon ja  
fyysisyyden käyttämistä*

# KOKEMUKSELLISEN OPPIMISEN VAIHEET

*Kokemuksellinen oppiminen on sitä, että jotain ilmiötä tarkastellaan kokemuksen tai elämyksen kautta pohtien. Kolbin kehä kuvaa oppimisen jatkuvaa prosessia, johon sisältyy itse kokemus (seikkailu), reflektointi sen jälkeen (ryhmäkeskustelu), jossa linkitetään asia arkeen ja elämään. Tämän jälkeen oppija lähtee kokeilemaan asiaa itse, reflektoi omaa toimintaa, tekee jatkosuunnitelman ja yrittää uudestaan. Kolbin kehä jatkaa kulkuaan...*



# MYÖNTEINEN seikkailu

*Myönteinen seikkailu perustuu myönteisen kehityksen teoriaan, jossa vahvistetaan nuoren voimavaroja ja resursseja.*

**Huomioi nämä asiat seikkailun suunnittelussa, kun haluat tukea nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia:**



## PÄTEVYYS:

=Nuoren positiivinen näkemys omasta toiminnasta

- Suunnittele sopiva haaste, jossa nuori voi onnistua
- Huomaa hyvä, kehu ja kiitä!
- Sopivan pienet tavoitteet vahvistavat pätevyyden tunnetta



## ITSELUOTTAMUS:

=Nuoren sisäinen kokemus omasta arvosta

- Seikkailussa itsensä ylittämisen mahdollisuus ja onnistumiset!
- Tsemppaa, rohkaise, kehu!
- Vahvista nuorten sisäistä puhetta positiivisemmaksi



## IHMISSUHTEET:

=Nuoren positiiviset suhteet perheeseen, kavereihin ja aikuisiin

- Suunnittele seikkailu niin, että siinä tarvitaan ryhmää
- Kehu, puhu lempeästi, kannusta, rohkaise!
- Tuo keskusteluissa ilmi, mitä tunteita eri tilanteet herättävät



## LUONNE:

=Nuoren kunnioitus normeja kohtaan (oikea/väärä)

- Suunnittele seikkailu niin, että siinä voidaan hyödyntää luontevahvuuksia
- Puhu siitä, miten meillä kaikilla on omat vahvuutemme ja suunnitelkaa yhdessä, miten niitä voisi hyödyntää



## VÄLITTÄMINEN:

=Nuoren osoittama empatia ja sympatia muita kohtaan

- Tuo seikkailuun mukaan joku hyväntekeväisyysprojekti / toisen auttamisen teema
- Välitä itse: ole myötätuntoinen, lempeä ja rakastava nuoria kohtaan.

# SEIKKAILUN KULKU

*& tunteet*

TAVOITE

## **PEDAGOGINEN TAVOITE:**

- Suunnittele seikkailuun jokin pedagoginen tavoite.
- Tavoitteena voi olla jokin oppiaineen teema, esim. äidinkielen tai matikan kappaleen tavoitteet.
- Lisäksi voi olla jokin tunnetaitoihin liittyvä tavoite

SEIKKAILU

## **ITSE TOIMINTA ELI SEIKKAILU:**

- Suunnittele toiminta valmiiksi (tuntisuunnitelmapohja seuraavalla sivulla) Hox! Ota huomioon turvallisuus!
- Ota seikkailuun mukaan tunnesanoja, esim. tunnepisara-korttien avulla.
- Anna jokaiselle henkilökohtainen tehtävä, joka liittyy kehon tuntemuksiin ja tunteisiin
- Lisää ideoita oppaan lopussa

REFLEKTIO

## **REFLEKTIO:**

- Seikkailun päätteeksi pysähtykää keskustelemaan tilanteesta esimerkiksi pienryhmittäin
  - Kerratkaa tapahtunutta
  - vaihdelkaa ajatuksia ja kokemuksia,
  - **puhukaa kehon tuntemuksista ja tunteista,**
  - keskustelkaa, miten tämä kaikki liittyy arkielämään
  - miten sitä voisi hyödyntää omassa elämässä?

seikkailu-

# SUUNNITELMA

TUNNETAITOJEN VAHVISTAMISEEN

RYHMÄ:

PAIKKA:

AIKA:

PEDAGOGINEN TAVOITE:

*tunnetaitojen osa-alue:*

REFLEKTIO:

*Kertausta*

*Ajatukset*

TOIMINTA: *seikkailu*

*Tunteet*

*Jatkosuunnitelma*

TURVALLISUUS: *Fyysinen, psyykinen & sosiaalinen*

ORGANISOINTI & MUUTA HUOMIOITAVAA!



# KOHTAA. KYSY. KUUNTELE. KEHU.

Jokainen haluaa tulla kuulluksi ja nähdyksi sellaisenaan. Kohtaa toinen läsnäolevasti ja kysy: "miltä tämä tuntuu?". Kuuntele vastaus. Älä anna vinkkejä tai neuvoja, vaan totea asia ja kysy lisää uteliaasti ja myötätuntoisesti. Jokainen tunne on yhtä arvokas ja sallittu. "Saa tuntua, olen tässä." Huomaa toisissa onnistumiset ja kehu heidän luonteenvahvuuksiaan, jotta hekin huomaavat sen itsessään.



10  
tapaa.

# MITEN OPETTAA TUNNE- TAITOJA?

*seikkailen tai ihan vain ajessa*

1. LUO TURVALLINEN ILMAPIIRI
2. KOHTAA NUORI & OLE LÄSNÄ
3. PUHU TUNTEISTA JA TARPEISTA
4. ILMAISE OMAT TUNTEESI RAKENTAVASTI
5. ANNA TILAA TUNTEEN ILMAISULLE
6. KANSSASÄATELE NUORTEN TUNTEITA
7. KOHTAA ENSIN TUNNE & SEN JÄLKEEN VASTA  
KASVATUSKESKUSTELU
8. SÄATELE NUORTEN VIREYSTILOJA
9. LISÄÄ TIETOISTA LÄSNÄOLOA
10. MUISTA MYÖTÄTUNTO ITSEÄ & NUORIA KOHTAAN JA  
HUOMAA ONNISTUMISET JA VAHVUUDET!

*Täällä sinulla on lupa tuntea.  
Sinulla on lupa olla vihainen, surullinen,  
iloinen, pelokas, rauhallinen tai levoton.  
Sinulla on lupa näyttää jokainen tunteesi,  
joka hetken aikaa vierailee kehossasi,  
kertoen sinulle tärkeän viestin tarpeistasi.*



*Karoliina Keskipalio*

# SYKE-korttien hyödyntäminen

**Syventävän keskustelun korttipakka, joka auttaa nuoria jäsentämään elämäänsä ja sanoittamaan tunteita, vahvuuksia ja haasteita.**



SYKE -kortit eli syventävän keskustelun kortit sisältävät tunnepisara-kortteja, joita voi hyödyntää mm. tunteiden tunnistamisessa ja niiden sanoittamisessa.

SYKE (Syventävä keskustelu) -korttien tunnekortit

# Tunnepisara-korttien hyödyntäminen

SYKE -kortit eli syventävän keskustelun kortit sisältävät tunnepisara-kortteja, joita voi hyödyntää tunteiden tunnistamisessa ja niiden sanoittamisessa.

## Käytännön esimerkkejä:

- Jokaiselle oppilaalle omat tunnepisara-kortit, päivän mittaan pysähdytään muutamaksi minuutiksi tunteiden äärelle -> jokainen valitsee itselleen tunteen, joka sillä hetkellä on. Vapaata kirjoittamista tai piirtämistä hetki.
- Tunnereaktion tullessa (kotona tai koulussa) ensin kanssasäädellään tunne ohi, jonka jälkeen harjoitellaan sanoittamaan tunnetta tunnepisaroiden avulla (HOX! Vasta kun tilanne on kokonaan rauhoittunut!)



SYKE (Syventävä keskustelu) -korttien tunnekortit

# Tunnepisara-korttien hyödyntäminen

## SEIKKAILUPEDAGOGIIKAN AVULLA

**Tunnepisara-kortteja voi hyödyntää  
seikkailupedagogiikassa monella eri tavalla.**

1. Alkulämmittelyleikkienä ryhmäytymistarkoituksessa (seuraavalla sivulla esimerkkejä).
2. Integroituna seikkailun sisältöön esimerkiksi rastitoiminnan avulla. Huom! Käytä nuoria apuna suunnittelussa.
3. Reflektiossa loppukeskustelun merkeissä, kun pohditaan, mitä tunteita seikkailu herättää ja missä kohtaa kehoa se tuntuu.

Seuraavalla sivulla on korteissa ideoita, miten tunnepisaroita voidaan käyttää sekä arjessa että seikkailutoiminnassa. Leikkaa kortit irti ja vaiitse tilanteseen sopiva harjoitus esimerkiksi kesken oppitunnin. Harjoitukset voi olla tapana nostaa/laskea nuorten vireystilaa.



# IDEOITA TUNNEPISARA-KORTTIEN KÄYTTÖÖN

TUNNEPISARAT

## TUNNEALIAS

Jokainen vuorollaan nostaa tunteen ja yrittää selittää muille aliaksen tapaan, mikä tunne on kyseessä. Voidaan lisätä omia tunteita pakkaan.

ONGELMANRATKAISU

TUNNEPISARAT

## ARVAA TUNNE

Tunne teipataan jokaisen otsaan (ei saa nähdä mikä tunne itsellä on). Täytyy arvuutella muilta kysymällä kysymyksiä, joihin saa vastata "kyllä/ei".

RYHMÄYTYMINEN / AKTIVOINTI

TUNNEPISARAT

## TUNNESEIKKAILU

Seikkailussa jokaisella rastilla jokin tunne --> Nuorten pitää suunnitella tunteelle jokin rastitoiminto, jonka ne ohjaavat sitten toisille

ONGELMANRATKAISU

TUNNEPISARAT

## TUNNE & KIRJOITA

Jokaiselle annetaan summassa jokin tunnekortti. Sen tunteen perusteella vapaata kirjoittamista ja ajatuksen juoksua omiin vihkoihin.

ÄIDINKIELI

TUNNEPISARAT

## TUNNERYHMÄT

Jokainen valitsee itselleen tunteen --> Jos on sama tunne jonkun toisen kanssa, siitä muodostuu pari/ryhmä --> Ryhmäkeskustelua

RYHMÄYTYMINEN

TUNNEPISARAT

## TUNNEMAALAUUS

Jokainen valitsee tunteen, josta maalataan vapaamuotoisesti joko metsässä tai sisätiloissa.

KUVAAMATAITO

TUNNEPISARAT

## TUNNE LIIKE!

Jokainen valitsee tunteen ja keksii sille tunteelle minkä tahansa liikkeen, joka voisi helpottaa oloa tai tuntuisi hyvältä.

AKTIVOINTI

TUNNEPISARAT

## TUNNE KEHOSSA

Jokainen valitsee itselleen tunteen (tai arvotaan) ja voi joko piirtää tai näyttää, missä kohdassa kehoa tunne tuntuu.

RAUHOITTUMINEN

# IDEOITA TUNNEPISARA-KORTTIEN KÄYTTÖÖN

TUNNEPISARAT

## TUNNEPANTOMIIMI

Jaetaan ryhmät, jokaiselle oma tunne ja sitä täytyy esittää pantomiiminä muille. Muut yrittävät arvata. Mukaan voi ottaa haastetta: eläimiä, tilanteita, ihmisiä....

RYHMÄITYMINEN

TUNNEPISARAT

## REFLEKTIO

Seikkailun jälkeen loppukeskustelussa tunnekortit voivat olla tukena ja apuna sanoittamassa tunteita.

TURVALLISUUS

TUNNEPISARAT

## TUNNESUUNNISTUS

Merkataan ihmisen muotoinen alue maahan. Jokaiselle annetaan tunne ja täytyy viedä tunne siihen kohtaan kehoa, missä se tuntuu. Apuna voi käyttää tunnekarttaa.

AKTIVOINTI

TUNNEPISARAT

## HUOMAA HYVÄ!

Kirjoittakaa jokaiselle vihkoon / paperille hyviä asioita toisesta, onnistumisia, kehuja, kiitosta jne. Nostakaa sen jälkeen tunnekortti, miltä se tuntuu ja missä kehon osassa se tuntuu. Jokainen tunne on sallittu.

AKTIVOINTI

TUNNEPISARAT

## TUNNEPAKOPELI

Suunnitelkaa ryhmässä tunnepakopeli, jossa jokaisella rastilla on oma tunne ja ongelman ratkaistua pääsee seuraavalle rastille. Keksikää tarina mukaan! (esim. äidinkielen tunti)

ONGELMANRATKAISU

TUNNEPISARAT

## TUNNELAPUT

Jokaiselle omat tyhjät, pienet laput, mihin pitää kirjoittaa sen hetkisiä ajatuksia ja tunteita. Kysymykset voi vaihdella ja nuori saa päättää, saako aikuinen lukea lappua vai ei. Tee muutokset päivän kulkuun sen mukaan, mitä tunteita on. Tee tästä joka-aamuinen rutiini! Käytä apuna tunnepisara-kortteja.

VUOROVAIKUTUS

TUNNEPISARAT

## KEHON SKANNAUS

Jokainen menee selinmakuulle ja laittaa silmät kiinni. Tunnustelkaa kehoa varpaista hitaasti päähän. Harjoituksen lopuksi jokainen valitsee tunteen, mikä sillä hetkellä on.

RAUHOITTUMINEN

TUNNEPISARAT

## MIELIKUVA TUNTEISIIN

Jokainen laittaa silmät kiinni ja valitsee tunteen, mitä haluaisi kokea. Mielikuvissa menee sinne paikkaan, missä sitä tunnetta kokee.

RAUHOITTUMINEN

*kiitos!*

**Tsemppiä  
tunnetaitojen  
harjoitteluun**

*ja uusiin seikkailuihin!*

*Jos haluat syventyä aiheeseen lisää,  
tilaa kattava & laajempi maksullinen versio  
sähköpostilla: [tunnelux@outlook.com](mailto:tunnelux@outlook.com)*

*Rakkautella,  
Karoliina*

Kuvaaja: Sofianna Hanhisuanto

*Instagram: @tunnelux  
[www.tunnelux.com](http://www.tunnelux.com)  
[tunnelux@outlook.com](mailto:tunnelux@outlook.com)*



# LÄHTEET

Hermanson, E., Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? Lääketieteen aikakauskirja Duodecim. 2018; 134 (8): 843-9. Viitattu 16.2.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>

Humanistinen ammattikorkeakoulu. Seikkailukasvatus. Viitattu 29.2.2024  
<https://www.humak.fi/info/seikkailukasvatus/>

Jääskinen, A., & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten Keskus.

Karppinen, Seppo J.A & Latomaa, Timo. 2015. Seikkaillen elämyksiä 3. Suomalainen seikkailupedagogiikka. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Keskinen, Kimmo. 2015. Seikkailusta seikkailukasvattajaksi. Seikkailukasvatus ammattina. 1. painos. Koulutustalo Aavas Oy.

Kolb, David A. 1984. Experiential learning: experience as the source of learning and development. Eaglewood Cliffs: Prentice Hall

Köngäs, M. 2018. "Eihän lapsil ees oo hermoja": Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Viitattu 27.2.2024.  
[https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63145/K%C3%B6ng%C3%A4s\\_Mirja\\_ActaE\\_235pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63145/K%C3%B6ng%C3%A4s_Mirja_ActaE_235pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Leskisenoja, E., Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hy-vinvointi. PS-kustannus.

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J. 2013. Bodily maps of emotions. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS).

Outward bound Finland. Elämyspedagogiikka. Viitattu 18.3.2024. <https://www.outwardbound.fi/elamyspedagogiikka>

Porges, S. 2021. The anatomy of calm. Psychology Today. Vol 54 Nro 5, Sep-tember/October 202, 36–40. Viitattu 20.3.2024 <https://web-p-ebscobhost-com.ez.lapinamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=13&sid=dbddae33-b54f-4fb9-9a73-f88b38d2f3e9%40redis>

Rosenberg, M. 2015. Nonviolent Communication: A Language of Life. Encinitas: PuddleDancer Press.

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M., & Mäkelä, J. E. 2015. Stressin säätely: Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. PS-kustannus.

Suomen nuorisokeskusyhdistys ry. Mitä seikkailukasvatus tarkoittaa? Viitattu 29.2.2024 Lisää  
<https://www.snk.fi/seikkailukasvatus/menetelma/>

Suomen Vanhempainliitto ry. 2020. SYKE – Syventävä keskustelu. Viitattu 18.1.2024  
<https://vanhempainliitto.fi/opettajille/syke/>

Wenström, S. 2022. Kaikilla vahvuuksilla: Opas laajan vahvuusnäkömyksen käyttöön opetuksessa. PS-kustannus.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Tunnetaidot. Viitattu 2.2.2024  
<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/?cn-reloaded=1>