

Käyttäytymisen haasteet

10.9.2010

Merja Osuala ja Maarit Laitinen

Tunteiden nimeäminen ja niistä keskusteleminen

- ”sentti tunteistasi”

Sosiaalis-emotionaaliset tavoitteet:

Parantaa:

- 1) Omien tunteiden tunnistamista
- 2) Omien tunteiden ilmaisemista
- 3) Tietoisuutta tilanteista, jotka herättävät tiettyjä tunteita.

Osallistujat: 5-vuotiaasta ylöspäin, 2-5 henkilöä vetäjä mukaan lukien.

Materiaalit: Tunnekortit tai –laput. Kussakin lapussa yhden tunnetilan nimi.
(Halutessa palkinnoksi tarroja tms.)

Harjoituksen kulku: Osallistuja vetää (esim. hatusta) yhden tunnekortin ja muodostaa siitä sopivan lauseen esim. ”Olin **riemastunut**, kun kuulin päässeeni opiskelemaan erityispedagogiikkaa.” Ohjaaja voi vahvistaa osallistujan tunnetilaa kertomalla millaisessa tilanteessa hän itse koki samoin eli oli myös riemastunut. Ohjaaja voi kysellä myös muilta osallistujilta, ovatko he kokeneet vastaavaa tunnetta ja jos, niin millaisissa tilanteissa. Tämä lisää muidenkin osallistujien tunnetta siitä, että he tulevat ymmärretyksi ja osallisiksi tunteiden jakamisesta.