

Tunteet, tehtävät

1. Tehtävä: Tunnekeho

Tulostakaa jokaiselle ryhmäläiselle oma tunnekeho, joka löytyy seuraavalta sivulta.

Jos tulostaminen ei ole mahdollista, voitte myös piirtää kehon ääriviivat itse paperille.

Tehtävänä on pohtia, missä tunteet tuntuvat kehossa.

Ihmiset tuntevat tunteita eri tavoin.

Jollakin ihmisellä viha tuntuu vatsassa, toisella se kiristää niskaa.

Merkitse kehoon,

missä eri tunteet tuntuvat.

Voit esimerkiksi vetää viivan tunteesta kehoon

tai värittää jokaisen tunteen eri värillä

sopivaan paikkaan kehossa.

Keskustelu tehtävän jälkeen

Kun kaikki ovat saaneet tehtävän valmiiksi,

on aika ryhmäkeskustelulle.

Ottakaa yksi tehtävän tunteista käsittelyyn kerrallaan.

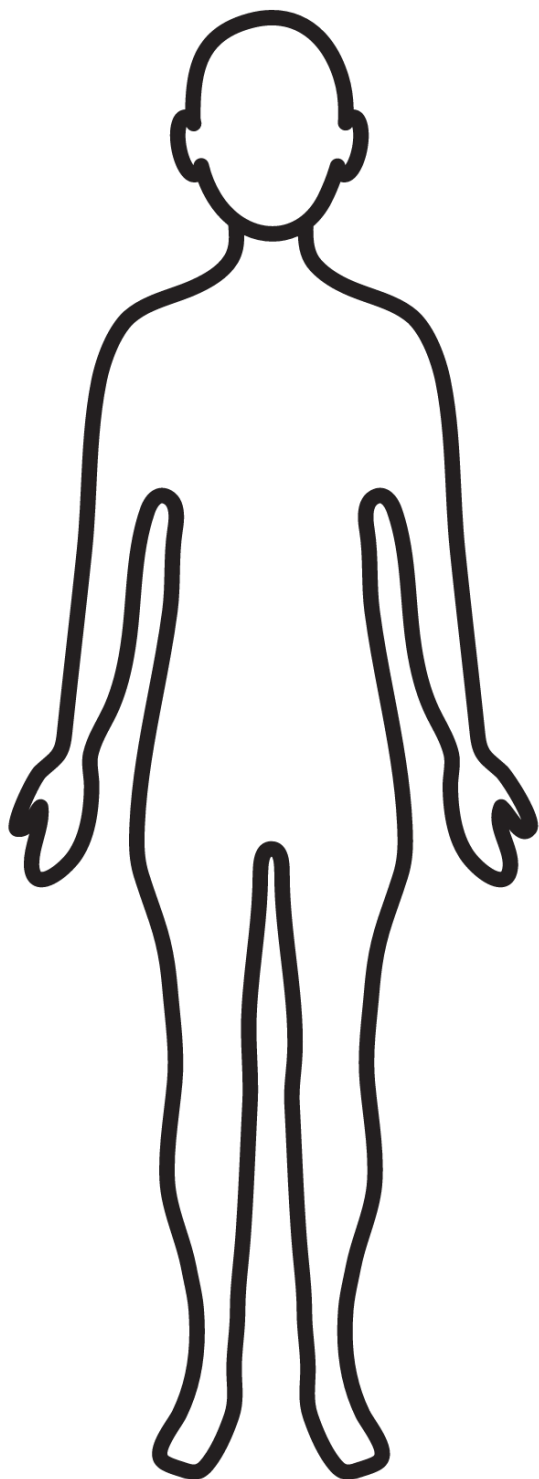
Keskustelkaa tunteista seuraavien kysymysten avulla:

1. Missä kohtaa kehoa tämä tunne tuntuu?
2. Oletteko tunteneet tätä tunnetta?
3. Millaisessa tilanteessa tunnetta voi tuntea?
4. Mitä teette, kun olette tämän tunteen vallassa?

Tunnekeho-tehtävä

Missä tunne tuntuu kehossa? Vedä viiva tunteesta sopivaan kohtaan kehoa.

Voit myös piirtää tai värittää.



ilo



viha



suru



pelko



ikävä



rakkaus



kiitollisuus



2. Tehtävä: Tunteisiin eläytyminen

Tässä tehtävässä pääsette harjoittelemaan tunteisiin eläytymistä.

Yksi ryhmäläisistä toimii harjoituksen johtajana.

Laittakaa musiikkia soimaan

ja lähtekää kävelemään ympäri huonetta.

Liikkukaa ympäriinsä,

kunnes harjoituksen johtaja pysäyttää musiikin

ja sanoo jonkun tunteen.

Kun johtaja sanoo tunteen,

on muiden tehtävä jähmettyä tunnetta esittäväksi patsaaksi.

Ottakaa kasvoille tunnetta kuvaava ilme

ja kehoon tunteeseen sopiva asento.

Kun harjoituksen johtaja laittaa musiikin takaisin soimaan,

voitte jatkaa kävelyä ympäri huonetta.

Jatkakaa leikkiä ja esittäkää lisää tunteita.

Kun harjoitus on loppu,

keskustelkaa:

- Miltä harjoitus tuntui?
- Millaista tunteisiin eläytyminen oli?
- Oliko joitain tunteita helpompi esittää kuin toisia?

Tunteita, joita harjoituksen johtaja voi sanoa:

viha, suru, ilo, rakkaus, pelko, pettymys, häpeä, inho, ikävä, kiitollisuus, tylsyys

