

## OPETELLAAN TUNNETAITOJA TAIDEHARRASTUKSESSA

*”Olen tässä sinun kanssasi. En ole tässä korjatakseeni sinua. En ole tässä tunteakseni puolestasi.  
Olen tässä tunteakseni kansasi ja kertoakseni, että et ole yksin.”*

Brene Brown

Marika Yli-Ollila

[marika.yliollila@gmail.com](mailto:marika.yliollila@gmail.com)

Kuvataide

*Pedagogisen kehittämistehtäväni saa tekijänimelläni jakaa avoimesti aoe.fi-sivustolla*

## JOHDANTO

Taideharrastuksen ohjaajana kaipaen jatkuvasti uusia raikkaita ja lapsia innostavia tehtäväideoita. Halusin suunnitella itselleni ja muille taideohjaajille valmiita taidetehtäviä, joiden avulla opetellaan tunnetaitoja. Tunnetaitojen on kuvailtu olevan elämän tärkeimpiä taitoja ja tunteiden hallinta vaikuttaa merkittävästi lapsien tulevaisuuteen (Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen 2020).

En ole keksinyt tehtäviä täysin itse vaan olen tutkinut tunnetaitoteoriaa ja niiden yhteydestä löytyviä tehtäväideoita ja soveltanut niitä taideharrastuksiin sopiviksi. Toivon, että tehtävät pääsevät oikeasti käyttöön ja että koostetuista tehtäväideoista on apua myös muille taideharrastuksien ohjaajille.

Olen koulutukseltani taidekasvattaja (TaM) ja valmistuin vuonna 2016 Lapin yliopistosta. Olen ohjannut kuvataide-, animaatio-, valokuvaus- ja elokuvaharrastusryhmiä viimeisen parin vuoden aikana ja toimin tällä hetkellä Harrastamisen Suomen mallin Hankekoordinaattorina Akaassa.

Tunnetaitojen harjoittelu on mielestäni olennainen osa sosiaalisten taitojen oppimista, koska silloin opimme empatiaa itseämme sekä muita ihmisiä kohtaan. Toivon, että tulevaisuudessa tunnetaidot ja niiden harjoittelu olisi jollain tapaa osa taideharrastustoimintaa ja harrastustoiminnan ohjaajilla olisi valmiuksia opettaa tunnetaitoja

Koostan oppimistehtäväni alkuun teoretietoa tunnetaidoista ja käsittelen aihetta taidekasvattajan ja taideharrastusohjaajan näkökulmasta, omiin kokemuksiini pohjaten ja peilaan kokemuksiani aiheeseen liittyvään kurssikirjallisuuteen ja muihin tekstilähteisiin.

En ole halunnut määritellä taideharrastustehtäville varsinaista ikäkohderyhmää. Harrastaisen Suomen mallin harrastustoiminnassa on mukana lapsia ja nuoria 7-vuotiaasta 15-vuotiaaseen, joten tarjoan tehtäviä sovellettavaksi tälle ikäkohdehaarukalle. Taideohjaajan tehtäväksi jää tehtävien sopeuttaminen ikäryhmälleen sopivaksi.

Tunnetaitoja voi kehittää missä iässä tahansa. Aina on mahdollista oppia lisää omista ja toisten tunteista: tunnistamaan ja nimeämään niitä, säätämään omia tunnereaktioitaan ja pohtimaan tunteiden taustalla vaikuttavia tekijöitä. (Pöyhönen ja Livingston, 2020.)

## 1. Tunteet auttavat omien tarpeiden täyttämässä

Tunnistatko tilanteen, jossa omia oikeuksiasi on loukattu ja olet tuntenut vihaa, mutta olet siivuttanut tunteesi ja antanut olla? Et ole päässyt puolustautumaan ehkä konfliktin pelossa ja vihan tunne on jäänyt kummittelemaan mieleesi? Myöhemmin olet räjähtänyt hallitsemattomasti ja ehkä sopimattomalla tavalla.

Pöyhönen ja Livingston (2020) jaottelevat tunteet myönteisiin ja kielteisiin tunteisiin, mutta painottavat, että kaikki tunteet ovat tärkeitä, koska ne auttavat meitä tunnistamaan sen, mitä tarvitsemme ja ne ovat viestejä omista tarpeistamme. Joskus samassa hetkessä voimme kokea monenlaisia tunteita yhtä aikaa esimerkiksi vihaa, häpeää ja pelkoa. Kun tuntee pelkoa ei ota liian isoja riskejä, vaan pysyy turvassa. Kun tunnemme rakkautta, tiedämme, kuka on meille tärkeä. Viha auttaa meitä puolustautumaan ja toimimaan. Vihan avulla pystymme kertomaan muille, että meitä kohdellaan epäreilulla tavalla.

Syntyessään lapsi ei tiedä mitä tunteet ovat ja miten niiden kanssa kannattaa toimia. (Pöyhönen ja Livingston 2020). Harrastusryhmän ohjaajalla on merkittävä rooli opettaa lasta hyväksymään, tunnistamaan ja nimeämään itsessään ja muissa heräviä erilaisia tunteita sekä ilmaisemaan niitä ymmärrettävällä ja turvallisella tavalla.

Hyvät tunnetaitot omaava yksilö tunnistaa ja osaa nimetä itsessä ja muissa heräviä erilaisia tunteita sekä ilmaisee niitä ymmärrettävällä ja turvallisella tavalla.

Tunnetaitojen kehittyessä lapsi hahmottaa, miksi ja minkälaisissa tilanteissa erilaiset tunteet heräävät ja minkälaisista tarpeista ne kertovat. Omien tunteiden voimakkuutta on mahdollista oppia säätämään ja ratkaisemaan tilanteita niin, että tunteen herättämä tarve tyydyttyy. (Pöyhönen ja Livingston, 2021.)

Pieni lapsi saattaa tönäistä muita tai paiskoa tavaroita, kun asiat eivät tapahdu hänen mielensä mukaan ja häntä harmittaa. Samankaltaista käyttäytymistä olen havainnut tapahtuvan vielä kouluikäisten harrastusryhmissä. Tällöin olen tottunut antamaan lapselle palautetta hänen käytöksestään: “Ei saa tönä toista”, “Älä huuda”.

Lapsi saattaa kielteistä palautetta saadessaan alkaa häpeämään omia tunteitaan. Hänelle voi syntyä mielikuva, että voimakkaat tunteet ovat väärin ja hänen pitäisi oppia piilottamaan ne. Tunteiden ilmaiseminen on tärkeää, koska jos omia tunteita aletaan padota ne vievät meiltä energiaa ja nakertavat psyykkistä hyvinvointiamme. (Pöyhönen ja Livingston 2020.)

Tilanteessa, jossa lapsi on käyttäytynyt meidän aikuisten kielellä huonosti Pöyhönen ja Livingston (2020, 32) ohjeistavat kertomaan lapselle, että hän on arvokas ja tärkeä aina: silloin kun hän on iloinen ja silloin kun hän on vihainen. Sano lapselle usein ääneen, että hänellä on oikeus kokea ja ilmaista kaikkia tunteitaan! Tunteet eivät ole koskaan väärin, vaikka niihin liittyvät teot voivatkin olla.

Eli aiemmasta tiivistäen omia tekoja voi ja kannattaa oppia hillitsemään, mutta siellä taustalla olevat tunteet ovat meille tärkeitä viestejä tarpeistamme.

Itse koen saaneeni kasvatuksen, jossa olen oppinut piilottamaan omia tunteitani ja “suojelemaan” muita niiltä. Kielteiset tunteet eivät ole olleet sallittuja ja mieleeni on syöpynt minulle sanottuja lauseita: “Lopeta jo se itkeminen.”, “Miksi olet niin tunteellinen?”, “Onpas sinulla iso naurunääni.” Esimerkiksi näiden lauseiden vuoksi olen lapsena oppinut pienentämään ja tukahduttamaan tunteitani.

Tunteiden tukahduttaminen on tunteiden säätelyä, mutta se on haitallinen ja ei-suositeltava säätelykeino. Jossain vaiheessa taka-alalle työnnetty tunne purkautuu hallitsemattomasti. Tunteiden säätelykyvyn kehittymiseen vaikuttavat omat kasvatukselliset kokemukset, kuten kodin tunneilmapiiri, vanhemmilta saatu palaute ja kasvatuksen ankaruus tai vapaus. Tunteiden säätelyyn vaikuttavat myös ikä, sukupuoli ja fysiologiset seikat kuten aivorakenteiden kehittyminen, hermoverkkoyhteydet ja hormonaaliset tekijät. Ihmisen pitää opetella toimimaan sosiaalisessa ympäristössään siten, ettei aiheuta haittaa itselleen eikä toisille. Jos ei opi säätelemään tunteitaan, toimii vain satunnaisten aistilylykkeiden, vaistojen ja tunnetilojen varassa ja tuottaa

ongelmia niin itselleen kuin ympäristölleen. (Tunteesta tunteeseen ohjaajan opas, 2022.)

Harrastusryhmän ohjaajan on täytyy ensin tutkiskella omia tunnetaitojaan ja tapoja, joilla hän omiin sekä lasten tunteisiin suhtautuu. Tällöin emme siirrä haitallista mallia eteenpäin. Taidekasvattajana ja äitinä haluan osoittaa lapsille, että omia tunteita ei tarvitse hävetä tai peitellä. Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta niitä täytyy oppia ilmaisemaan rakentavalla tavalla.

Lapsi tarkkailee aikuisia ja heidän tapojaan toimia tunteita herättävissä tilanteissa. Lapset ovat herkkiä aistimaan negatiivista tunneilmapiiriä. Tämän vuoksi lapselle voi sanoa ääneen, jos on esimerkiksi itse allapäin kuultuaan surullisen uutisen tai on ärsyyntynyt työasioiden vuoksi. Silloin lapsen ei tarvitse arvuutella, mistä negatiiviset tunteesi johtuvat. Omia tunteita kannattaa nimetä lapselle myös silloin, kun olet hänestä ylpeä tai teillä on ollut hauskaa yhdessä. (Pöyhönen ja Livingston 2020, 36.)

Aiheeseen perehtyessäni olen oppinut, että emme ole koskaan valmiita tunnetaitojemme kanssa ja meidän tulee harjoitella tunnetaitoja myös aikuisena. Etenkin lasten kanssa toimiessa omat tunnetaidot joutuvat usein koetukselle. Pöyhönen ja Livingston (2020) muistuttavat, että kukaan ei aina onnistu toimimaan tunteiden kanssa rakentavalla tavalla, joten ole itsellesi ja muille sen suhteen armollinen.

## 2. Aikuinen on lapselle tunteiden tulkki

Minusta tuli äiti 2018 ja silloin kiinnostuin tunnetaidoista ja halusin opiskella siitä lisää. Lapseni vauvuutena otin seurantaan Instagramtilin @tunnetaitoja lapselle ja huomasin, että leikit, pelit ja sadut eri muodoissaan ovat hyviä keinoja harjoitella omien tunteiden tunnistamista lapsen kanssa.

Lapsi oppii vanhemmiltaan ja omista aikaisemmista kokemuksistaan käyttäytymismalleja. Jos perheessä huudetaan ja paiskotaan ovia kiukkuisesti, lapsikin tekee niin. Jos perheessä otetaan tunteet puheeksi ja harjoitellaan niiden soveliasta ilmaisua, lapsi oppii sen. Tällöin myös helposti tulistuva lapsi oppii käsittelemään ja

ilmaisemaan tunteitaan muutenkin kuin raivoamalla ja riehumalla. (Tunteesta tunteeseen ohjaajan opas, 2022.)

Taideharrastuksessa minulle on sattunut kohdalle usein tilanne, jossa joku lapsi on tunnekuohun vallassa. Tällöin minun ohjaana tulee asettua lapsen asemaan ja miettiä mitä tunnekuohussa oleva lapsi haluaa kuulla? Miten minä myös itse toivoisin, että omat murheeni kohdattaisiin? Hyviä lauseita kohdata tunnekuohussa oleva lapsi voivat olla: "Ymmärrän, että sinulla on vaikeaa.", "Välitän tunteistasi.", "Saa tuntea.", "Olen tässä." (Tunnetaitoja lapselle 2022).

Minulle on jäänyt erityisesti mieleen @tunnetaitojalapselle Instagram-tililtä ohje tunnekuohussa olevan lapsen kohtaamiseen: Silloin parasta, mitä voi tehdä, on olla hiljaa ja rauhoittaa ensin itsensä. Voit sanoa rauhallisesti korkeintaan yksinkertaisia lasta rauhoittavia lauseita, kuten "ei mitään hätää" tai "olen tässä vieressä". Autat lasta parhaiten, kun olet tilanteessa läsnä ja empaattinen.

### 3. Tunnetaitojen opettaminen lapselle

Ensimmäinen askel tunnetaitojen opettamisessa on, että tiedetään tunteita ylipäättään olevan olemassa ja miltä ne tuntuvat. (Pöyhönen ja Livingston 2020). Helppo tapa aloittaa tunnetaitojen harjoittelu osana taideharrastustoimintaa on pysähtyä esimerkiksi tapaamiskerran aluksi miettimään tunteita ja harjoitella nimeämään niitä tunnekorttien avulla. Ilmaiset tulostettavat tunnekortit löytyy esimerkiksi täältä:

[https://storage.googleapis.com/tukiliitto-production/2017/09/mahti\\_tunnekortit\\_tulostusversio.pdf](https://storage.googleapis.com/tukiliitto-production/2017/09/mahti_tunnekortit_tulostusversio.pdf)

Tarvittaessa taideharrastusryhmän jäsenet voivat tehdä omat tunnetaitokortit esimerkiksi valokuvaamalla, tunnekortteja voidaan käyttää myöhemmin yhteisissä tuokioissa esimerkiksi laminoituina.

Kulunutta päivää voidaan käydä läpi yhteisesti valitsemalla jokainen kortti, joka kuvaa tämän hetkistä fiilistä ja tunteita, joita on käynyt läpi päivän aikana.

Lapsen kanssa toimivat aikuiset kasvattavat lapsen tunnevarastoa. Yksittäisten tunteiden nimeäminen ja omista tunnekokemuksista jutteleminen kannattaa ottaa

osaksi harrastusryhmän arkea kaikenikäisten lasten kanssa. Tunteiden nimeämisen avulla lapsi voi kertoa muille, miltä itsestä tuntuu. Muista sanoittaa tunteita harrastusryhmän toiminnan aikana monipuolisesti! (Pöyhönen ja Livingston 2020.)

Pidä kuitenkin mielessä, ettet voi varmasti tietää, mitä tunteita toinen kokee. Ei kannata väittää tietävänsä, miltä lapsesta tuntuu tai mitä hän ajattelee. Lapsi voi kokea sen vähättelevänä tai alentavana. Tunteita voi sanoittaa esimerkiksi näin:

“Suututtaako sinua tuo, mitä Niilo teki?”

“Näytätpä tyytyväiseltä, surulliselta, iloiselta, jännittyneeltä.”

“Taidat olla aika innoissasi iltapäivän retkestä.”

“Jännittääkö sinua?”

“Oletko surullinen jostain?”

“Näyttää siltä, että tulit tosi iloiseksi!” (Pöyhönen ja Livingston 2020.)

Taideharrastuksessa tunteita voidaan nimetä myös taidehistorian taideteoksia tutkimalla: “Tuo vaikuttaa tosi vihaiselta!”, “Miksihän tuo on vihainen?”, Mikähän tunne tuolla on?”

Lapsiryhmässä tunnetaitojen oppiminen on jatkuva prosessi. Ilman aikuisen ohjausta lasten muodostamassa ryhmässä piilee monia vaaroja tunnetaitojen vinoutumiseen. Joku lapsi oppii alistumaan ja vähättelemään itseään, kun taas toinen lapsi tottuu määräälemään ja alistamaan muita. Kiusatuksi ja kiusaajaksi kasvaminen on valitettavan yleistä. Siksi aikuisten velvollisuus on seurata lapsiryhmän sosiaalisten suhteiden toimivuutta ja tarpeen tullen keskustella lasten kanssa ja ohjata tilannetta oikeaan suuntaan. Jokaisen on opittava vuorottelemaan, neuvottelemaan, tekemään kompromisseja, pettymään, voittamaan ja häviämään. Lukemattomat ovat ne tunnetaidot, joita lapsiryhmissä harjoitellaan ja jotka sieltä siirtyvät aikuisten yhteisöihin. (Tunteesta tunteeseen ohjaajan opas, 2022.)

#### 4. Omia tunteita hallitaan itsesäätelyn avulla

Sosiaalisesti taitavilla ihmisillä on usein hyvät tunteidensäätelytaidot. He pystyvät tehokkaasti vaikuttamaan tunteidensa keston ja voimakkuuteen ja pystyvät säätelemään omaa käyttäytymistä, jonka tunnetila aiheuttaa. Esimerkiksi yritys hallita omaa vihaa erilaisin tekniikoin on osa sosiaalisten taitojen harjoittelua. Tunteiden säätely ei tarkoita pelkästään käytöksen hillitsemistä ja kesyttämistä. Tunteita pitää säädellä myös siksi, että joskus käyttöön tarvitaan joku tietty tunne kuten rentous tai rohkeus esimerkiksi esiintymistilanteessa. (Tunteesta tunteeseen ohjaajan opas 2022.)

Omia tunteita voi säädellä silloin, kun on tietoinen omista tunteistaan, tunnistaa ja osaa käsitellä niitä. Tämä lisää empatiakykyä ja myötätuntoa toisia ihmisiä kohtaan, kun ymmärtää myös heidän tunteitaan ja intentioitaan. Itsesäätelyn avulla kykenee selviytymään myös vaikeista tunteista ja osaat käsitellä omia ajatuksiasi vain ajatuksina, joita tulee ja menee ja pystyt itse päättämään mitä niillä teet. Sinä ohjaat halujasi ja tunteitasi eikä päinvastoin. Voit itse päättää mihin suuntaan elämäsi ohjaat. Toisin sanoen olet oman itsesi herra. (Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen 2016, 107-109.)

Niin yksinkertaisella keinolla kuin hengittämällä voidaan kesyttää voimakkaita tunteita kuten ahdistusta, mutta suruun ei hengittäminen enää välttämättä autakaan. Tunteita voi säädellä ajatuksiaan muokkaamalla. Ihminen voi harjoitella ja oppia uusia ajattelu- ja ongelmanratkaisutapoja, esimerkiksi itsensä hyväksymistä, kehumista tai muunlaista itsensä vahvistamista sekä itsensä ohjaamista ääneen. (Tunteesta tunteeseen ohjaajan opas 2022.) Harrastusryhmälle voi tulostaa esimerkiksi kehukortit, joita käytetään säännöllisesti. Kehukorteista voidaan valita itselle ja parille päivään sopiva positiivinen palaute. Esimerkiksi sivustolta: <https://www.varinautit.fi/hyvinvointi/> voi tulostaa monenlaisia valmiita hyvinvointiin liittyviä monisteita.

Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen (2016) vertaavat itsesäätelyä lihakseen, joka väsyä käytössä, mutta sitä voi myös kasvattaa. Mitä enemmän hakeudumme tilanteisiin, joissa tarvitsemme itsesäätelyä, sitä enemmän se kehittyy. Itsesäätely on sekä geneettisen perimän (mm. temperamentin) että vuorovaikutuksen yhteistulosta.

Heikko itsesäätelykyky näkyy harrastusryhmässä vaikeutena hillitä omia impulsseja ja tunteita, vaikeutena tehdä itsenäistä työtä esimerkiksi keskittyä omaan tekemiseen



häiritsemättä muita. Harrastusryhmän osallistujalla voi olla vaikeuksia päästä myös alkuun tai toisaalta lopettaa tekeminen.

Itsesäätelytaito vaikuttaa suuresti lapsen kykyyn olla hyväksyttynä ryhmässä sekä omaan itsetuntoon. Heikot itsesäätelytaidot lisäävät lapsen aggressiivisuusriskiä, mikä johtaa helposti ongelmakehään. Yhteisissä leikeissä muut lapset saattavat alkaa syrjiä herkästi kiihtyvää kaveria, joka saattaa lyödä ennen kuin ehtii edes ajatella. (Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen 2016, 113.)

Soveltaisin taideharrastusryhmässä Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen (2016) neuvoja itsesäätelyn kehittämisessä seuraavasti: Anna harrastusryhmän osallistujille mahdollisuuksia ohjata omaa toimintaansa siellä täällä pieninä paloina. Täysin ulkoapäin ohjattu toiminta ei tarjoa tilaisuuksia oman toiminnan säätelyyn, vaan lasten täytyy pikkuhiljaa oppia asettamaan tavoitteita omalle käyttäytymiselle. Lapset voivat laatia esimerkiksi harrastusryhmän säännöt. Lisää harrastukseen valinnaisuutta esimerkiksi toivepurkin avulla, johon lapset voivat kirjoittaa omia toiveitaan harrastuksessa tehtävistä asioista. Teetä paljon ryhmätöitä, joiden avulla lisäät myös lasten motivaatiota ja annat heille tilaisuuksia oppia sosiaalisia taitoja.

Huolehdi, että harrastustila on vapaa tekijöistä, jotka kaappaavat osallistujien huomion. Tähän liittyvät vahvasti kännykät ja muut laitteet. Miten sovitte näiden kanssa toimimisen harrastusryhmässä?

Oma kokemukseni taideharrastusryhmän ohjaamisesta on se, että lapset ottavat mielellään puhelimet esiin, kun saapuvat harrastusryhmään. Erään Media-harrastusryhmän osallistujia oli mahdotonta saada heitä irti puhelimestaan ja keskittymään itse toimintaan. Otin käyttöön puhelinparkin. Sovimme, että harrastusryhmän aluksi oppilaiden puhelimet viedään puhelinparkkiin ja noudetaan ne sieltä harrastuksen päätyttyä. Parkki voi olla esimerkiksi pahvilaatikko tai jokin pöytätila luokassa. Tällöin toiminnasta saatiin pois yksi keskittymistä häiritsevä tekijä. Puhelimet haettiin itse takaisin parkista tunnin päätyttyä. Tässä tilanteessa on tärkeää muistaa, että emme ohjaajina voi pakottaa ketään laittamaan puhelintaan parkkiin, mutta tässä tapauksessa ryhmäpaine on puolellasi.

Harrastamisen Suomen mallin harrastusryhmien yhtenä haasteena on se, että ne tapahtuvat suoraan koulupäivän jälkeen, jolloin lapset saattavat olla nälkäisiä ja väsyneitä, joka vaikuttaa lasten itsesäätelykykyyn merkittävästi. Pyytäisin vanhempia mahdollisuuksien mukaan pakkaamaan lapselle mukaan harrastuspäivään jonkin pienen evään, jonka hän voi nauttia ennen harrastusta. Myös vessassa käyminen ennen harrastusryhmään osallistumista voi parantaa lapsen itsesäätelykykyä. Tästä voi muistuttaa lapsia harrastuskerran aluksi. ”Nyt kannattaa vielä käydä vessassa ennen kuin aloitamme.”

## 5. TUNNETAITOTEHTÄVIÄ SOVELLETTAVAKSI KUVATAIDEHARRASTUKSESSA

### TUNNEMAALOUS

#### Keskustelun aiheita:

- Mitä tunteita on olemassa? (Kirjoittakaa ylös lista esim. taululle)
- Miksi tunteita on olemassa?
- Miltä tunteet tuntuvat kehossa? Kuvittele, että miltä sinusta tuntuu silloin kun olet ilonien vs. vihainen.
- Kerro siitä, että kaikki tunteet ovat tärkeitä. Tunteista puhuminen tekee kaikille hyvää ja omien tunteiden sanoittaminen on tärkeää. Se, että valehtelee itselle ja toisille omista tunteista ei auta pidemmän päälle. Etenkin vaikeita tunteista on vaikeaa päästä irti ja jatkaa eteenpäin. Omat tunteet tarttuvat myös helposti toisiin, joten on tärkeää oppia tunnistamaan ja säätelämään omia tunteita. (Kauppinen ja Poijula, 2021.)

#### Työvälineet:

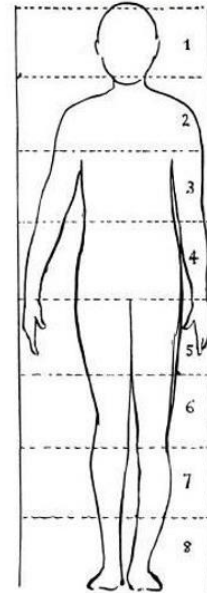
- A3 -akvarellipaperi
- lyijykynä
- vesivärit
- vesikippo
- sivellin

#### Toiminnan tavoitteet:

- Omien tunteiden tunnistaminen ja tunteiden olemassa olon tiedostaminen
- Kehon mittasuhteiden hahmottaminen
- Värien sekoittaminen

**Tehtävä:**

- 1. Piirrä paperille ihmisen kehon ääri viivat ohjeen mukaan. Paperi jaetaan 8 osaan. Tarkastele tarkkaan mihin kohtaan mikäkin kehon osa sijoittuu. (Esillä voi olla mallina esimerkiksi viereinen kuva.)
- 2. Ota vesivärit, vesikiippo ja sivellin.
- 3. Jokainen saa vuorotellen käydä hakemassa pussukkaan tulostamiasi tunnelappuja.
- Kirjoita esille ohje:
  - o Mieti, mikä väri kuvastaa valitsemaasi tunnetta
  - o Tee värikartta jokaiselle valitsemallesi tunteelle. (Tästä voisi olla esillä ohjaajan oma esimerkki, jotta oppilaat ymmärtävät, mitä tällä tarkoitetaan.)
  - o Mieti missä kohdassa kehoa tunne tuntuu?
  - o Sekoita tunteelle väri ja maalaa tunne kaikkialle kehoon, jossa se tuntuu.
- Tunnin loppuksi voidaan tehdä hyväksyvän läsnäolon harjoitus.
- Rentoutus, hengitys ja läsnäoloharjoituksia löytyy esimerkiksi täältä: <https://vimeo.com/hymykoulut>
- Muista kuunnella läsnäoloharjoitus ennen harrastuksessa kokeilemistä ja pohdi sopiiko se omalle kohderyhmällesi.



## OMAN TUNNESÄÄTELYN VOIMAHAHMO

### Keskustelun aiheita:

- Mitä on itsesäätely?
- Kerro, että kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta emme voi antaa tunteiden ohjata meitä täysin. Tunne kestää korkeintaan 90 sekuntia ja sen jälkeen sen jatkuvuuteen vaikuttavat omat ajatuksemme. Myönteiset ajatukset auttavat meitä hyväksymään ja selviämään kielteisestä tunteesta, kun taas kielteiset ajatukset ylläpitävät vaikeaa tunnetta. Pientenkin myönteisten asioiden huomioiminen on tärkeää oman mielen hyvinvoinnin kannalta. (Kauppinen ja Poijula, 2021.)
- Missä tilanteessa tarvitaan itsesäätelyä?
- Missä tilanteissa toivoisit sinulla olevan enemmän itsesäätelytaitoja?
- Jos itsesäätely on kuin lihas, miten voisit treenata sitä?

### Toiminnan tavoitteet:

- Oman itsesäätelyn tiedostaminen
- Itsesäätelyn oppiminen
- Kolmiulotteinen hahmottaminen ja muotoilu

### Tehtävä 1a: (Soveltuu parhaiten 7-10 -vuotiaille)

Lue oma lyhyt esimerkkitarina tunteiden säätelystä. (Minun keksimäni tarina sopii parhaiten alakouluikäisille): Martta oli liikuntatunnilla, jonka aluksi leikittiin hippaa. Hän jäi kiinni hipassa, mutta Martta ei olisi millään halunnut olla hippa. Hän koetti narrata muita, että ei jäänyt kiinni ja jatkoi juoksemista ja huusi, että kiinniottaja oli vain hipaisut häntä. Muita tämä ärsytti ja he eivät luovuttaneet ja inttivät, että Martta oli jäänyt oikeasti kiinni. Tilanne päättyi siihen, että Martta huusi ja tönäisi vieressä ollutta Verttiä niin, että tämä kaatui.

- Mitä tunteita Martta mahtoi tuntea hipan aikana?
- Toimiko Martta leikissä oikein muita kohtaan?
- Mitä Martta voisi suuttuessaan tehdä, että ei tulisi satuttaneeksi muita?

- Ohjaajana voit kertoa esimerkkinä lapsille, että Martta olisi voinut poistua tilanteesta hetkeksi, kun hän huomaa, että häntä alkaa suututtaa. Ohjaaja voisi sopia Martan kanssa, että Martta voi tulla hänelle sanomaan, että nyt minua suututtaa ja hän voi hetken istua sovitussa paikassa rauhoittumassa.
- Tunnemyrskyssä on keskeistä taito pysähtyä. Tällöin on otettava itsehillintä- ja ongelmanratkaisutaidot käyttöön. On laskettava kymmeneen tai lähdeittävä pois hetkeksi. Impulssien hallinta on arvokas taito tunnemyrskyn tynnyttämisessä: impulssi pitää pystyä kumoamaan jonkin päämäärän tai tavoitteen vuoksi. Itsestä on löydettävä tahto käyttäytyä toisin. Samalla opetellaan vastuuta sekä oman toiminnan ohjausta ja säätelyä. (Tunteesta tunteeseen ohjaajan opas 2022.)
- Ohjaajan on hyvä muistuttaa osallistujia, että on ok olla vihainen, mutta silloin ei saa satuttaa muita. Meidän täytyy pitää kaikki turvassa. Tällä tavalla teet selväksi, että tunteet ovat sallittuja, mutta siitä johtuvat teot eivät.

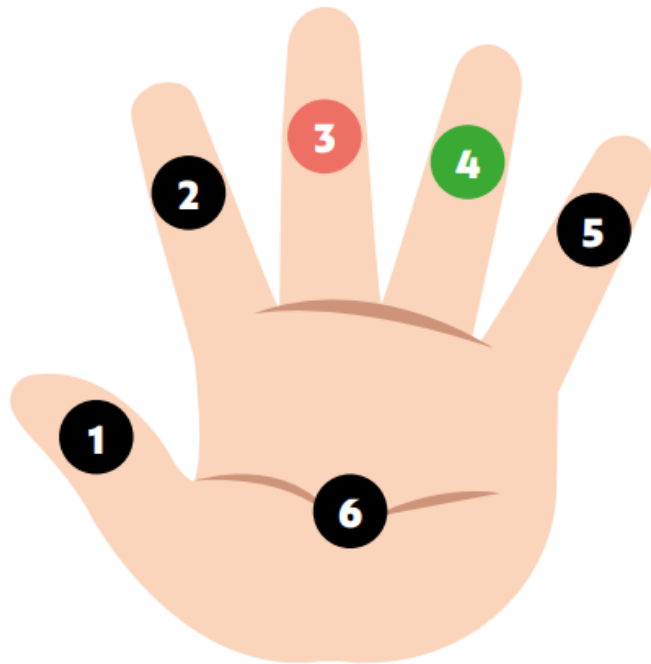
### **Tehtävä 1b: (Soveltuu parhaiten 11-15 -vuotiaalle)**

Vaikeiden tunteiden ja kielteisen tunteiden säätelyssä voidaan hyödyntää ajattelun apukättä, joka soveltuu niin pienten kuin isojenkin vastoinkäymisten käsittelyyn.

Esimerkkinä vaikeasta tilanteesta voi olla esimerkiksi koetilanne tai toinen on kommentoinut toisen vaatteita/ulkonäköä loukkaavalla tavalla. (Kauppinen ja Poijula, 2021.)

### OMA AJATTELUN APUKÄSI

1. Mieti tilanne, jossa sinua on pelottanut tai joka on ollut sinulle vaikea. Tilanne voi olla tulossa tai tapahtunut äskettäin.
2. Täytä apukäsi tilanteesta.



**1** Tilanne

**2** Tunne +  
voimakkuus  
1-10

**3** Kielteiset  
ajatukset

**4** Myönteiset  
ajatukset

**5** Mitä voin  
tehdä?

**6** Kuka voi  
auttaa?

Muokailleen alkuversio: Rasmussen, S. (2010). Psykologisk førstehjelp for barn. Oslo: Gyldendal Akademisk.

TUNNE- JA TURVATAITOKASVATUKSEN OPETUSMATERIAALI | LUOKKA-ASTEET 7–9 29

### Tehtävä 4:

- Muotoillaan oman itsesäätelyn voimahahmo. Miltä omien tunteidesi itsesäätelyn voimahahmo voisi näyttää? Kuvittele mielessäsi hahmo, joka on sinun puolellasi ja puhuu sinulle mukavia asioita. Luonnostele hahmoa ennen aloittamista paperille. Voit kuvitella hahmon esimerkiksi olkapäällesi, kun sinua suututtaa tai surettaa oikein kovasti.

**Tarvittavat välineet:**

- Das-massaa
- muotoilukeppejä
- alusta
- akryylivärejä hahmon maalaamiseen

Hahmon kuivuminen kestää seuraavaan kertaan, jolloin voitte maalata voimahahmot. Voimahahmot voidaan tehdä myös savesta, jos käytössä on polttouuni.

**TAIDERENTOUTUS**

Tämä tehtävä sopii esimerkiksi taideharrastuskerran aloitukseksi.

**Keskustelun aiheita:**

Mihin tarvitaan rentoutumista?

Millä sanoilla voidaan kuvata rentoutunutta olotilaa?

Miltä kehossa tuntuu, kun on rentoutunut?

Rentoutua voi myös mukavien mielikuvien voimalla ja itseään puheella ohjaten. Voi kerätä kuvia, joiden katseleminen auttaa rentoutumaan tai rauhoittumaan. Tällainen kuvakortti voi kulkea vaikka mukana, ja sen voi ottaa käyttöön uusissa, jännittävässä, stressaavissa tai vaikeissa tilanteissa. (Tunteesta tunteeseen ohjaajan opas 2022.)

**Tarvikkeet:**

- Hieronta/tennispalloja
- Joogamattoja/tuoleja

**Tehtävä:**

Piirrä parin selkään taidekuva hierontapallon tai sormen avulla. (Hierontapallo voi olla hyvä siinä mielessä, että kaikki eivät välttämättä pidä suorasta kosketuksesta.)

Toinen pareista makaa patjalla tai istuu tuolilla rennosti silmät kiinni. Ryhmän ohjaaja voi opastaa selkään piirtäjiä liikuttamaan sormea/palloa mahdollisimman hitaasti toisen

selällä ja kysymään myös toiselta, että painaako liikaa/sopivasti. Ohjaaja voi ääneen muistuttaa, että tässä tehtävässä ei ole tarkoitus satuttaa toista vaan tehdä toiselle mukava ja rentoutunut olo. Palloa kannattaa liikuttaa mahdollisimman hitaasti ja rauhallisesti toisen selällä. Kuvittele, vaikka että kuinka hitaasti etana liikkuu.

Ohjaaja näyttää oppilaille taidekuvia (joko tykin avulla tai ne ovat tulostettuina papereilla) Hierontatuokio/pari kestää noin 4 minuuttia, jonka jälkeen hierottava voi avata silmänsä ja katsoa minkälaisesta taidekuvasta on kyse. Tämän jälkeen vaihdetaan osia ja ohjaaja vaihtaa tilalle uuden taidekuvan, jolloin taidekuva on edelleen yllätys.



## LÄHTEET

Kauppinen Susanna ja Poijula Hanna (2021). *Tunne ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali*. Turvallinen Oulu -hanke, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut.

Pöyhönen Julia ja Livingston Heidi (2020). *Fanni ja Suuri tunnemöykky. Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelu*. Kumma kustannus.

Uusitalo-Malmivaara Lotta ja Vuorinen Kaisa (2016). *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa*. PS-Kustannus.

### **Verkkolähteet:**

Kerola Kyllikki, Kujanpää Sari ja Kallio Anja (2021) *Tunteesta tunteeseen ohjaajan opas*. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Pöyhönen Julia ja Livingston Heidi (2021) *Mitä ovat tunnetaidot ja miksi niitä täytyy opetella?* <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/artikkelit/tunnetaidot>