

Sisällys

<i>Tunnehetket-kirjat</i>	<i>7</i>
---------------------------------	----------

Osa 1

<i>Miksi tunteiden sanoittaminen on tärkeää?</i>	<i>10</i>
<i>Emotionaalinen kompetenssi</i>	<i>12</i>
<i>Tunnehetket alakoulussa</i>	<i>13</i>
<i>Tunnehetket yläkoulussa</i>	<i>15</i>
<i>Tunnehetket kotona.....</i>	<i>18</i>

Osa 2

<i>Hellyys</i>	<i>26</i>
<i>Rakkaus</i>	<i>30</i>
<i>Viha.....</i>	<i>33</i>
<i>Raivo</i>	<i>37</i>
<i>Ärtymys</i>	<i>41</i>
<i>Stressi.....</i>	<i>44</i>
<i>Helpotus.....</i>	<i>48</i>
<i>Tyyneys.....</i>	<i>51</i>
<i>Onnellisuus</i>	<i>54</i>
<i>Riemu</i>	<i>57</i>
<i>Suru.....</i>	<i>60</i>
<i>Myötätunto.....</i>	<i>63</i>
<i>Huono omatunto.....</i>	<i>66</i>
<i>Syällisyys.....</i>	<i>69</i>
<i>Nolostumisen tunne</i>	<i>73</i>
<i>Epävarmuus</i>	<i>77</i>
<i>Ujous</i>	<i>81</i>
<i>Hämmennys</i>	<i>85</i>

<i>Pelko</i>	89
<i>Hämmästyminen</i>	92
<i>Inho</i>	96
<i>Vihamielisyys</i>	99
<i>Hyväksynnän tunne</i>	103
<i>Väärinymmärretyksi tulemisen tunne</i>	107
<i>Avuttomuus</i>	111
<i>Yksinäisyys</i>	115
<i>Haikeus</i>	118
<i>Melankolia</i>	122
<i>Ikävystyneisyys</i>	126
<i>Jännitys</i>	130
<i>Innostus</i>	134
<i>Euforia</i>	138
<i>Lannistuneisuus</i>	142
<i>Pettymys</i>	146
<i>Turhautuneisuus</i>	150
<i>Ihailu</i>	155
<i>Kateus</i>	159
<i>Halu</i>	163
<i>Tyytyväisyys</i>	167
<i>Ylpeys</i>	170
<i>Nautinto</i>	174
<i>Kiitollisuus</i>	178

Tunnehetket-kirjat

Tunnehetket-kirjat on tarkoitettu tunteiden sanoittamisen apuvälineeksi. Ne tarjoavat kaikenikäisille soveltuvaa sisältöä, jonka avulla lapset voivat oppia tunnistamaan ja kanavoimaan tunteitaan oikein. *Tunnehetket*-kirjoja ovat *Tunnehetket – Ilman tunteitasi et olisi sinä* ja *Tunnehetket – Tehtäviä tunnetaitokasvatukseen*. Ensin mainittu muodostaa kirjojen perustan, ja se voidaan lukea itsenäisenä kokonaisuutena. *Tehtäviä tunnetaitokasvatukseen* -kirja puolestaan auttaa saamaan *Tunnehetket*-kirjasta mahdollisimman paljon hyötyä tunteiden ilmaisemiseksi ja kohdistamiseksi mielekkäällä tavalla.

Kirjojen tavoitteet

- Selittää 42 tunnetta yksinkertaisella, ymmärrettävällä tavalla.
- Tarjota lapsille ja nuorille apuvälineitä, joiden avulla he voivat paremmin nimetä tunteensa ja kokemuksensa.
- Auttaa lapsia ja nuoria tunnistamaan ja ymmärtämään tunteitaan.
- Kehittää luetun ymmärtämisen taitoja ja siten lisätä itsetuntemusta.
- Auttaa aikuisia – vanhempia, opettajia ja ohjaajia – tukemaan lasten emotionaalista kasvua.

Tunnehetket – Ilman tunteitasi et olisi sinä

Tunnehetket – Ilman tunteitasi et olisi sinä esittelee 42 tunteen määritelmät lempeällä, hausalla ja opettavaisella tavalla. Jokainen kirjan aukeama keskittyy yhteen tunteeseen, joka kuvaillaan tekstissä ja kuvituksessa. Kuvitukset vaihtelevat tyylillisesti, ja näkökulma, josta tunnetta lähestytään, voi olla käsitteellinen tai kuvaannollinen. Tekstit on suunniteltu herättämään ajatuksia ja rohkaisemaan kysymyksiin.

Teksti kuvailee jokaista tunnetta yksinkertaisin käsittein, joita lapsen on helppo ymmärtää. Arkipäiväiset esimerkit auttavat lapsia yhdistämään tunteet omaan kokemukseensa. Jokaisen tekstisivun toinen osa tarjoaa sarjan työkaluja, joiden on tarkoitus auttaa tunteiden tunnistamisessa. Kukin teksti päättyy lyhyeen mainintaan seuraavasta tunteesta. Kokonaisuus muodostaa tunteiden kartan, josta on hyötyä lapsen arjessa.

Tunnehetket on työkalu, jonka avulla pienetkin lapset voivat tunnistaa ja sanoittaa tunteitaan. Taito tunnistaa ja ilmaista tunteita on elintärkeää. Sen ansiosta tunteita ja kokemuksia voi kohdistaa mielekkäästi. Tunteiden tiedostamisella on vapauttava vaikutus. Vain tunteensa tunnistamalla on mahdollista tehdä oman elämänsä kannalta hyödyllisiä päätöksiä. Itsetuntemus edistää onnellisuutta.

Tunnehetket – Tehtäviä tunnetaitokasvatukseen

Tämän tehtäväkirjan osa 1 on tarkoitettu aikuisille – vanhemmille ja opettajille – jotka haluavat tietää, miten erilaiset lukijat voivat parhaiten hyödyntää Tunnehetkiä. Sen avulla voi selvittää myös, milloin ja miten Tunnehetkiä kannattaa lukea. Tehtäväkirja sisältää ohjeita tunteiden helpompaan tunnistamiseen, ilmaisuun ja hallintaan. Ohjeet soveltuvat erityisesti luokkahuoneeseen, mutta suosittelemme niiden kokeilemistä myös kotona.

Osassa 2 on jokaiseen tunteeseen kuuluvia tehtäviä, jotka ovat mainioita keinoja Tunnehetkien soveltamiseen oppilaiden tarpeita vastaavaksi. Tehtävät auttavat lukijaa ymmärtämään Tunnehetkien tekstiä ja kuvia. Jokaisen tunteen tehtävät vaikeutuvat loppua kohden. Alun tehtävät on suunniteltu kehittämään lapsen tietoja ja mielikuvitusta. Niihin sisältyy tarinankirjoitusta, ratkaisujen keksimistä erilaisiin tilanteisiin ja keskustelua kuvien tapahtumista. Seuraavat tehtävät on tarkoitettu syventämään lapsen luetunymmärrystä eri tavoin. Näihin sisältyy sanavarastoa kehittäviä tehtäviä, luetunymmärryksen tehtäviä, tekstin kriittistä arviointia ja tehtäviä, joissa tunne liitetään omiin arjen kokemuksiin. Tehtävät muuttuvat vähitellen vaikeammiksi, kunnes tehtävään liittyvä ajattelu ja keskustelu ovat saavuttaneet Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestön (OECD) PISA-testin tason. Osoiden viimeisten tehtävien tarkoitus on kehittää lapsen luovuutta ja kriittisen ajattelun taitoja. Tehtävien lisäksi lapsia voi kehottaa kirjoittamaan jokaisesta tunteesta muistiinpanoja vaikkapa erilliseen Tunnehetket-vihkoon.

Osa 2

Hellyys

- 1 Ympyröi sanapareista sana, joka vastaa parhaiten hellyyttä esittävää kuvaa Tunnehetkien sivuilla 10–11. Kuvaile sitten, mitä näet kuvassa.

vuohi / lammas villa / sokeri ommella / kutoa karitsa / pässi

- 2 Kuvittele ja kirjoita.

- Mitä mielestäsi on tapahtunut ennen kuin lammas alkoi kutoa?

- Miksi lammas on ryhtynyt mielestäsi kutomaan?

- 3 Rastita oikea vastaus. Miksi kuva sivuilla 10–11 mielestäsi esittää hellyyttä?

- Koska lammas suojelee karitsaa.
- Koska karitsa istuu lähellä lammasta.
- Koska karitsa nukkuu.
- Koska karitsalla on mukava olla.

- 4 Alleviivaa sana, joka tarkoittaa samaa kuin ensimmäinen sana.

turvaton → haavoittuvainen unohtavainen suojeleva

lempeys → huoli rakkaus onnellisuus

hauraus → voimakkuus viattomuus heikkous

- 5 Hellyys on myötätuntoa. Missä alla olevista tilanteista lammas osoittaa myötätuntoa karitsaa kohtaan? Alleviivaa oikea vastaus.

- Karitsalla on kylmä. Se saa lampaan onnelliseksi.
- Karitsalla on kylmä. Se saa lampaan surulliseksi.
- Karitsalla on kylmä. Lammas ei välitä.

- 6 Miten hellä ihminen käyttäytyy? Lue ja täytä virke.

Hellä ihminen on lempeä, huolehtivainen ja ymmärtäväinen.

Hellä ihminen käyttäytyy lem _____, huo _____ ja _____.

- 7 Tunnehetket-kirjan mukaan hellyys on läheisyyttä, kiintymystä ja myötätuntoa. Nimeä:

- Kolme sinulle läheistä ihmistä tai eläintä.

- Kolme ihmistä tai eläintä, joille osoitat mielelläsi hellyyttä.

- Kolme ihmistä tai eläintä, joiden puolesta tunnet myötätuntoa.

- Ihminen, joka on sinulle läheinen, jolle osoitat mielelläsi hellyyttä ja jonka puolesta tunnet myötätuntoa. Millainen suhde sinulla on tähän ihmiseen? Miten tämä näkyy?

8 Mitkä alla olevista olennoista herättävät hellyytesi? Rastita.

- raivoava hirviö
- huippukunnossa oleva urheilija
- kala, jonka evä on rikkoutunut
- lohikäärme, joka ei voi syöstä tulta
- vastasyntynyt tipu
- haikara
- vesikauhuinen koira
- leijonanpentu

9 Vastaa nyt kysymyksiin.

- Miksi tunnet niitä kohtaan hellyyttä?

- Miten osoittaisit niille tunteesi?

10 Lue, mitä Jooa sanoo sisarestaan.

Pikkusiskoni nimi on Aliisa. Rakastan häntä paljon. Hän on tosi fiksu, mutta matematiikka on hänestä vaikeaa, varsinkin yhteenlasku. Tulen tosi surulliseksi nähdessäni, miten vaikeaa hänellä on. Autan häntä sen takia kotiläksyissä. Me teemme tehtävät hitaasti hänen tahdisaan, sillä tiedän, että ne eivät ole hänelle helppoja. Jos hän laskee väärin, selitän sen hänelle kärsivällisesti. Kun saamme tehtävät valmiiksi, olemme väsyneitä mutta tyytyväisiä.

- Suhtautuuko Jooa mielestäsi hellästi Aliisaan? Miksi?

- Miltä Aliisasta sinun mielestäsi tuntuu?

- 11 Nyt tutkimme Jooan hellyyttä yksityiskohtaisemmin. Käytä eri värejä alleviivataksesi tekstiin, milloin Jooa ilmaisee läheisyyttä, myötätuntoa, kiintymystä, lempeyttä, huomaavaisuutta ja ymmärtävää hellyyttä.

- 12 Kuvaile tilanne, jolloin olet tuntenut hellyyttä jotakuta kohtaan. Kerro, miksi olet tuntenut niin.

- 13 Kuvittele hellä tilanne ja piirrä se.

Rakkaus

1 Mitä rakkaus sinulle merkitsee? Valitse kuusi sanaa, jotka liittyvät rakkauteen, ja kirjoita niiden avulla rakkauden määritelmä.

suudelmia hellyyttä surua valoa onnea
 kyyneliä kiintymystä voimaa halauksia pimeyttä
 läheisyyttä yksinäisyyttä huolia epäluottamusta anteliaisuutta

2 Kirjoita kolmen rakastamasi ihmisen nimet.

3 Kirjoita kolme asiaa, joita tekemällä osoitat rakastavasi näitä kolmea ihmistä.

4 Tunnehetkien sivulla 12 sanotaan, että rakkaus on ristiriitainen tunne. Miksi? Ympyröi oikea vastaus tai vastaukset.

- Koska rakkautta on vaikea määritellä.
- Koska rakkaus voi herättää voimakkaita tunteita.
- Koska et voi valita, ketä rakastat.

5 Täydennä lauseet rakkaus-sanan eri muodoilla.

· rakastunut rakastettu rakastava rakastettava ·

Ihminen, jota on helppo rakastaa, on _____.

Ihminen, joka saa rakkautta, on _____.

Ihminen, joka osoittaa rakkautta, on _____.

Ihminen, joka tuntee romanttista rakkautta, on _____.

6 Romanttisen rakkauden lisäksi on olemassa rakkautta, jota tunnetaan perhettä tai parasta ystävää kohtaan. Rastita lause tai lauseet, jotka kuvaavat parhaiten perheenjäseniäsi kohtaan tuntemaasi rakkautta.

- Innostut aina heidät nähdessäsi.
- Et pysty lopettamaan heidän ajattelemistaan.
- Tunnet läheisyyttä heitä kohtaan ja toivot heille parasta.

7 Ratkaise koodi löytääksesi sanan, joka liittyy tehtävässä 6 valitsemaasi rakkauden lajiin.

A = 1	B = 2	C = 3	D = 4	E = 5	F = 6
G = 7	H = 8	I = 9	J = 10	K = 11	L = 12
M = 13	N = 14	O = 15	P = 16	Q = 17	R = 18
S = 19	T = 20	U = 21	V = 22	W = 23	X = 24
Y = 25	Z = 26	Å = 27	Ä = 28	Ö = 29	

13 25 29 20 28 20 21 14 20 15

— — — — — — — — — —

8 Kirjoita R (romanttinen) tai M (muu) lauseiden ruutuun.

- Kun Risto näki Mirjamin, hänen sydämensä pakahtui.
- Roosa halusi, että hänen sisarellaan olisi hauska päivä myyjäisissä.
- Joona ei pysty lopettamaan Liisan ajattelemista.
- Jessi on todella mielissään siitä, että hänen serkkunsa läpäisi kokeet.