



Tunteet kuuluviksi

LÄMMITTELYTEHTÄVÄ

1. Pohdi, miltä sinusta tuntuu tällä hetkellä.
2. Valitse emoji, joka kuvaa tunnetilaasi ja piirrä se vieressä olevaan kehykseen.
3. Vaihtakaa piirroksia parin kanssa.
4. Kuvaile emojiin perusteella parisi tunnetila alla olevaan laatikkoon.
5. Lue parisi tunnetila ääneen.
 - o Pari voi korjata tarvittaessa.



- Iloinen 😊
- Onnellinen 😄
- Rauhallinen 😌
- Rentoutunut 😎
- Innostunut 🤩
- Helpottunut 😁
- Epävarma 😟
- Hämmentynyt 😲
- Uupunut 😫
- Uninen 😴
- Keskittynyt 🧐
- Surullinen 😞
- Pettynyt 😡
- Huolestunut 😟
- Ahdistunut 😰
- Vihainen 😡
- Raivoissaan 😡
- Häpeissään 😳

.....

.....

.....

.....

KIELITAITOTEHTÄVÄ

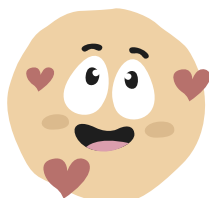
I. Miten voisit ilmaista seuraavan tunteen suomeksi?

- Kirjoita kuvan alle tunne lauseella, esimerkiksi:
 - *Minä olen iloinen. Minua ällöttää.*

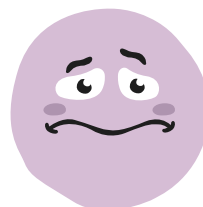
ällötys



ihastus



tyytymättömyys



viha



huoli



suru



alakulo



flirtti



hämmennys



yllättyneisyys



uupumus



tympeys



OPPIMINEN JA MUUTOSTOIMIJUUS

- 1. Miettikää ryhmässä, miten toimitte seuraavissa tunnetiloissa.**
- 2. Valitkaa alla olevasta laatikosta kolme tunnetilaa.**
- 3. Laatikaa tunnesuunnitelma hyödyntämällä viimeisen sivun monistetta.**

viha – raivo – turhautuminen – ärsyyntyneisyys – tyytymättömyys –
tympääntyminen – nuivuus – vastahakoisuus – mustasukkaisuus – epäluulo –
pelko – ahdistus – jännittyneisyys – häpeä – pettymys – alakulo – suru –
lohduttomuus – yksinäisyys – uupumus – väsymys – kyllästyneisyys –
välinpitämättömyys – uteliaisuus – kiinnostus – kiitollisuus – rakkaus – hellyys
– tyytyväisyys – ylpeys – hyväntuulisuus

REFLEKTIO TEHTÄVÄ

- 1. Pura mieltäsi kirjoittamalla suomeksi paperilapulle jokin negatiivinen tunne, jota kannat mukana tällä hetkellä.**
- 2. Kirjoita tunnetilan alapuolelle suomeksi tunnesuunnitelma:**
 - o Miten voin helpottaa negatiivista tunnetilaa?
- 3. Revi lopuksi paperi pieniksi palasiksi ja päästä irti negatiivisesta tunteesta.**

Tunnesuunnitelma

Tunne

Mitä yleensä teen tai haluan tehdä tämän tunteen aikana?

Mikä on minun vastuuni?

(Tunteita ei voi valita, mutta oman toiminnan voi).

Uusi toimintasuunnitelma: Miten voin toimia tilanteessa?