

HEVARI virtuaalitoteutus

4. tuokio: Millaista elämä olisi ilman tunteita?

Henna Ijäs

AMMATTIOPISTO

LUOVI



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Hellurei ja helkkarin tunteet!

- Tämän kerran johdannoksi katsomme yhdessä ” Omat avaimet”- projektissa tuotetun youtube videon.
- Videon jälkeen pohdimme yhdessä seuraavia kysymyksiä:

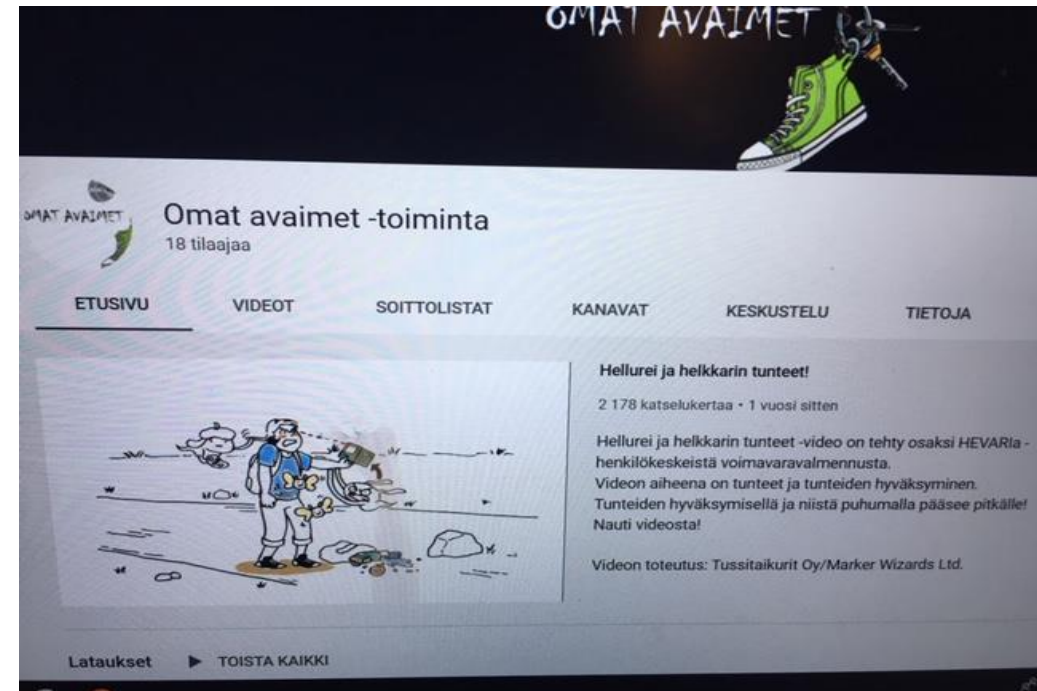
Millaista elämä olisi ilman tunteita?

Mitä hyötyä tunteista on?

Voiko tunteista olla jotain haittaa?

Miten tunne tuntuu ja missä eri

tunteet tuntuvat kehossamme?



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Mikä fiilis juuri nyt?



- Miltä sinusta tuntuu juuri tällä hetkellä?
- Millä emojiilla kuvaisit omia tunteitasi?
- Oletko iloinen, surullinen, onnellinen, väsynyt vai aivan jotain muuta?
- Lisää oma emoji chattiin.
- Keskustellaan tunteista.

Peukutusharjoitus erilaisista tunteista ja siitä, miltä ne tuntuvat kehossasi



- Luettelen sinulle pian erilaisia tunteita
- Jos kertomani tunnetila tuntuu kehossasi myönteisenä kokemuksena tai hyvän olon/ilon/ onnen aistimuksena= nosta peukku ylös.
- Mikäli kertomani tunnetila tuntuu kehossasi kielteisenä kokemuksena tai inhon/pelon/ surun aistimuksena= laske peukku alas.
- Mikäli kertomani tunne ei tunnu missään= pidä peukku vaakatasossa.

Tunneluettelo:

- Pelko
- Toivo
- Ilo
- Rakkaus
- Myötähäpeä
- Kiireettömyys
- Jännitys
- Oivallus
- Läheisyys
- Suru
- Epätoivo
- Innokkuus
- Ujous
- Energisyys
- Rauhallisuus
- Inho
- Turvattomuus
- Läsnaolo



Seuraavaksi kuvailen sinulle paria tunnetta. Arvaatko, mistä tunteesta on kysymys?



Tämä tunne:

Saa olon ja kehon tuntumaan kevyeltä.

Aiheuttaa toisissa kiljahduksia ja käten taputuksia ja saattaa tarttua

Näkyä kasvoista ja silmistä.

Tämän seurauksena suusta purkautuva ääni on sananlaskun mukaan pitkän iän tae.

Mistä tunteesta on kysymys?



- Tämä tunne saa nenän nyripistymään ja silmät siristymään ja katseen kääntymään poispäin kohteesta varoittaa pilaantuneesta ruuasta tämä tunne ilmenee myös silloin kun kohtaan jotakin moraalisesti väärää toimintaa.

Kuunnellaan päivän biisi



Nyt rentoudutaan hetkeksi ja kuunnellaan päivän biisi.

Tutustutaan seuraavan Hevari-kerran aiheeseen ja sovitaan päivän biisin tuoja

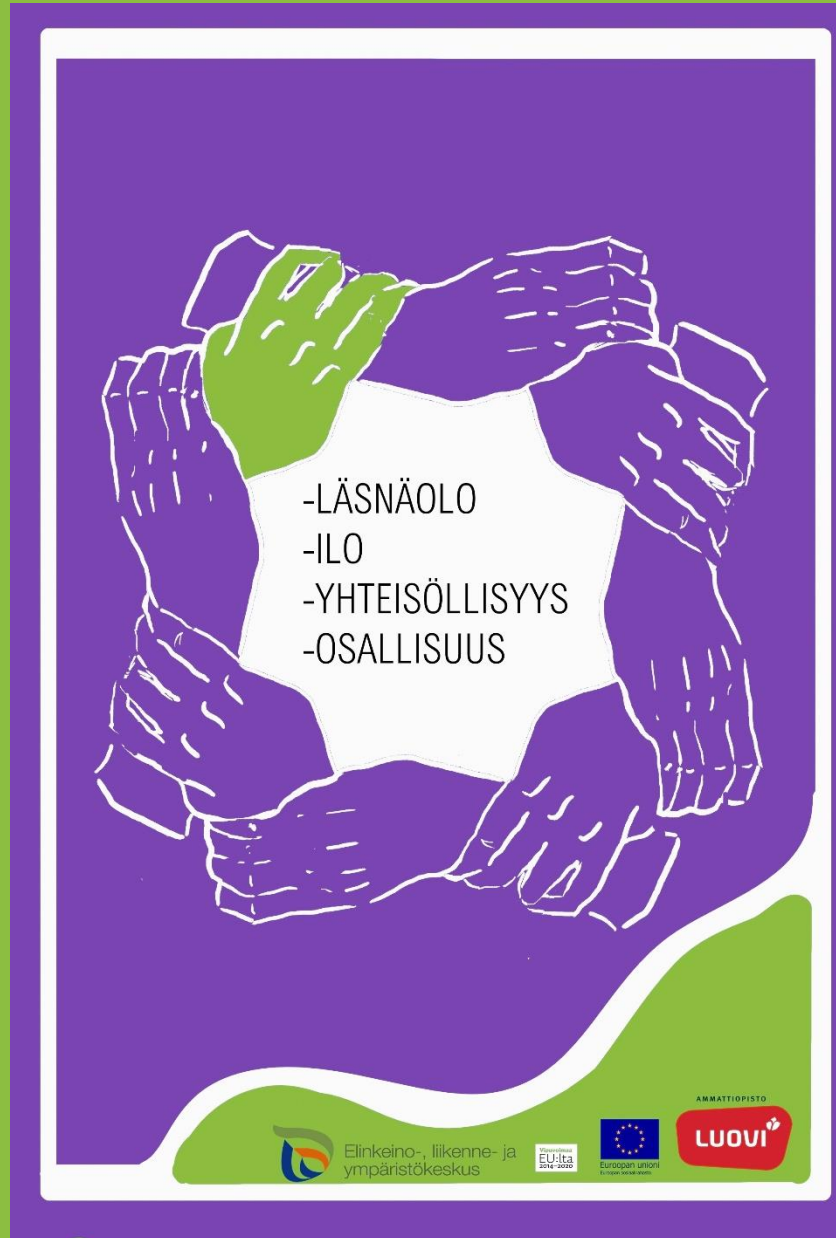


- Seuraavan kerran aiheenamme on ”Miksi unelmat ovat tärkeitä”
- Teemme yhdessä sähköisesti oman elämän unelmakarttoja [Oman elämän suunnittelu | Papunet](#) ohjeiden mukaisesti
- Sovitaan, kuka saa tuoda seuraavaan tapaamiseen päivän biisin.

KIITOS!

@voljyssahanke

Materiaalin pohjana on käytetty
Mielenterveyden keskusliiton
henkilökeskeisen
voimavaravalmennuksen
menetelmää.
Kuvat: Pixaby sekä istockphoto



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma