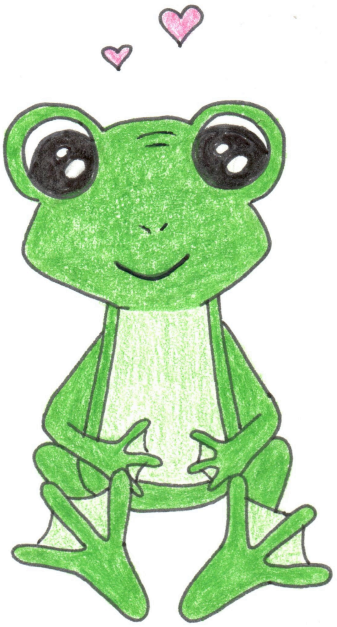
rakkaus

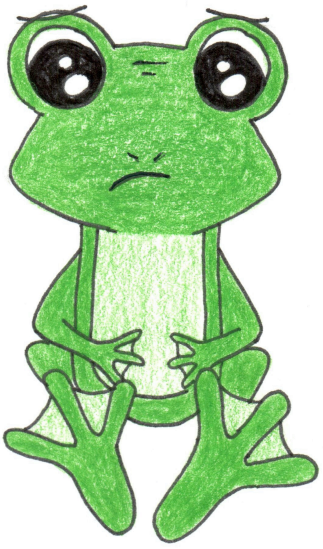
love



FAMILIA

huolestunut

worried



FAMILIA

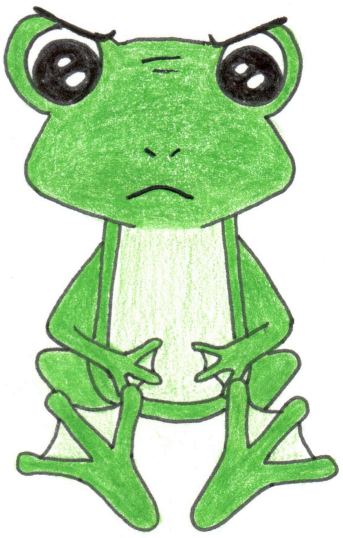
hämillään

confused

FAMILIA

vihainen

mad



FAMILIA

Kenelle kerrot, jos sinulla on huolia? Miten toimit, kun olet huolissasi?

Who do you speak to when you feel worried? How do you act when you're worried?

Miten osoitat rakkautta? Mitä rakkaus mielestäsi on?

How do you show love? What does love mean to you?

Mitä teet vihaisena? Mistä tietää, että joku on vihainen?

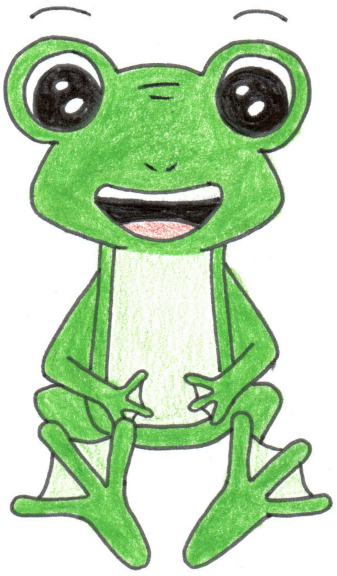
What do you do when you feel mad? How do you know someone is mad?

Mistä tietää, että ihminen on hämillään?

How do you know someone is confused?

innostus

excitement



FAMILIA

suullinen

sad

FAMILIA

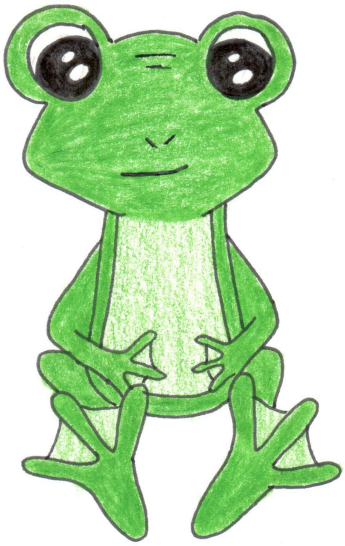
epävarma

insecure

FAMILIA

ylpeys

pride



FAMILIA

Uskallatko olla surullinen /
näyttää surusi muille?
Mitä teet, kun olet surullinen?

Are you able to show your sadness to others? What do you do when you feel sad?

Milloin viimeksi innostuit
ja mistä?
Innostutko nopesti
vai hitaasti?

When did you last get excited and about what? Do you get excited quickly or slowly?

Mistä olet ylpeä?
Oletko kokenut, että
sinusta ollaan ylpeitä?

What are you proud of? Have you experienced someone being proud of you?

Milloin olet kokenut
epävarmuutta?
Millä tavoin rohkaiset itseäsi,
kun koet epävarmuutta?

When have you felt insecure? How do you encourage yourself when you feel insecure?

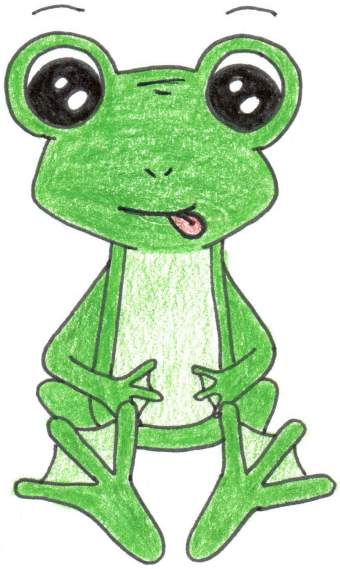
yllättynyt
surprised

FAMILIA

toiveikas
hopeful

FAMILIA

leikkisä
playful



FAMILIA

turhautunut
frustrated

FAMILIA

Ajatteletko optimistisesti?
Mistä asioista olet kiitollinen?

Are you an optimist?
What are you thankful for?

Pidätkö yllätyksistä?
Oletko joskus yllättänyt jonkun?
Onko sinut yllätetty ja miltä se tuntui?

Do you like surprises?
Have you ever surprised someone?
Have you been surprised, what did it feel like?

Mitkä asiat saavat sinut turhautumaan?

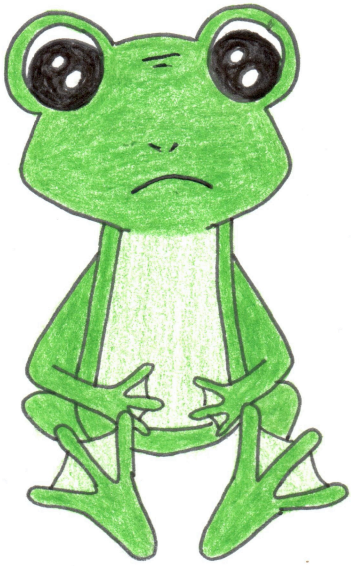
What makes you feel frustrated?

Miten toimit, kun olet leikkisä?

How do you act when you feel playful?

loukkaantunut

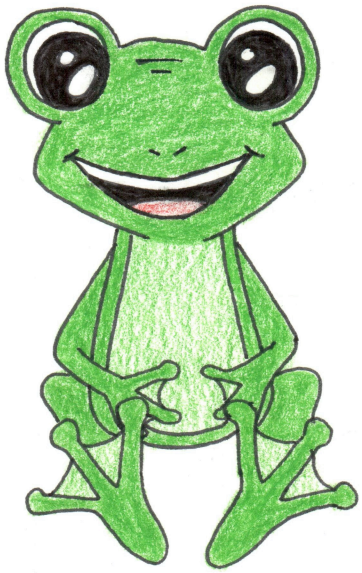
hurt



FAMILIA

iloinen

joyful



FAMILIA

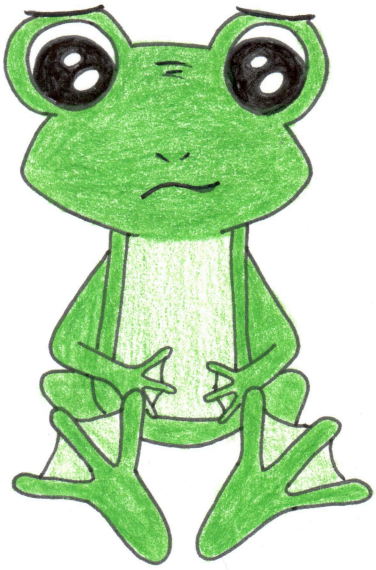
voimaton

powerless

FAMILIA

ahdistunut

anxious



FAMILIA

Mitkä asiat tekevät sinut iloiseksi?
Millainen huumori sinua naurattaa?

What makes you feel joyful?
What type of humor makes you laugh?

Miten toimit, kun olet loukkaantunut?
Miten haluat, että sinua kohdellaan kun olet loukkaantunut?

How do you act when you feel hurt?
How do you want to be treated when you feel hurt?

Miltä ahdistus tuntuu kehossa?
Mikä auttaa lievittämään ahdistusta?

What does anxiety feel like in your body?
What helps you relieve anxiety?

Milloin olet kokenut olosi voimattomaksi?

When have you felt powerless/weak

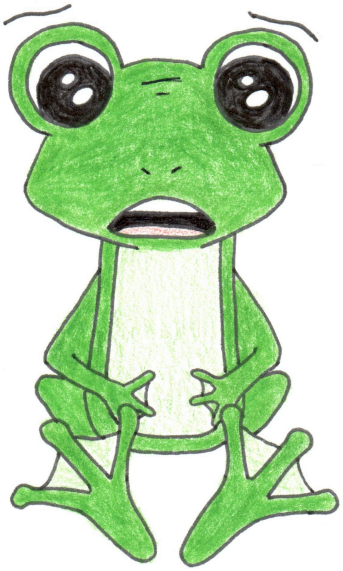
rauhallinen
calm

FAMILIA

pettynyt
disappointed

FAMILIA

pelästynyt
scared



FAMILIA

inho
disgust

FAMILIA

Milloin olet ollut pettynyt?
Mitä silloin teit?

When have you felt disappointed?
What did you do at the time?

Mikä auttaa sinua rauhoittumaan?
Missä paikassa olet rauhallisimmillasi?

What helps you calm down?
Which place do you feel the most calm in?

Milloin olet kokenut inhoa?
Mitä silloin teit?

When have you felt disgust?
What did you do at the time?

Miten toimit, jos sinua pelottaa?
Voiko pelko olla hyödyllistä?

How do you act when you're scared?
Can fear be useful?

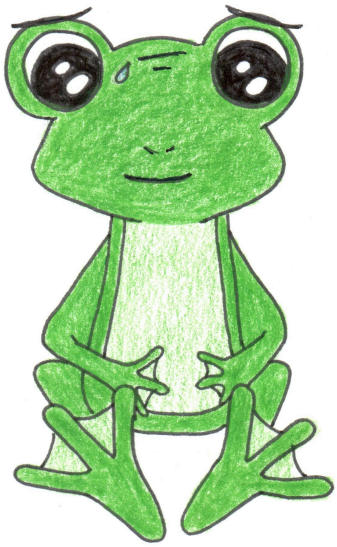
kateellinen

jealous

FAMILIA

helpottunut

relieved



FAMILIA

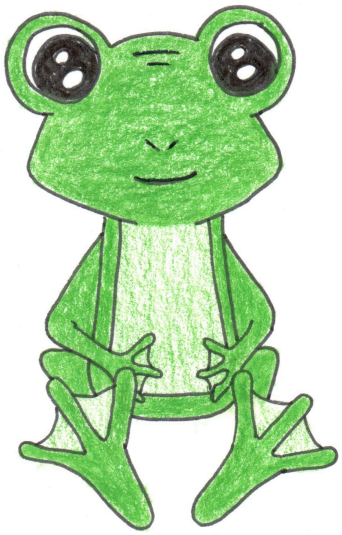
utelias

curious

FAMILIA

myötätuntoinen

compassionate



FAMILIA

Milloin viimeksi koit helpotusta?
Miltä helpotus tuntuu kehossa?

When did you last feel relieved?
What does relief feel like in your body

Miten kateellinen ihminen saattaa toimia?
Mitä itse teet ollessasi kateellinen?
Auttaako se?

How might a jealous person act?
What do you do when you are jealous?
Does it help?

Miten osoitat myötätuntoa muille?

How do you show compassion to others?

Oletko usein utelias?
Onko uteliaisuudesta hyötyä?

Are you often curious?
Can curiosity be useful?

yksinäinen

lonely

FAMILIA

Mistä huomaa, että
joku kokee yksinäisyyttä?
Oletko kokenut
yksinäisyyttä?

**How do you notice if
someone is lonely?
Have you ever
felt lonely?**

Piirrä paperille oma kuvasi
(tai ota oma valokuva mukaan kotoa).
Valitse muutama tunnekortti, jotka
kuvaavat omia vahvuuksiasi tai
puhuttelevat sinua.
Aseta kortit kuvasi ympärille.
Millä tavoin nämä tunteet kuvastavat
sinua tai liittyvät elämääsi?

**Tarvitset: kynän, paperia
tai omavalitseman kuvan**

Valitse tunnekortti.
Jos tämä tunne olisi liike,
minkälainen se olisi?

Ryhmäharjoitus:

Valitse itsellesi 1-2 tunnekorttia.
Maalaa/piirrä kuva, joka kuvastaa
mielestäsi näitä tunteita.
Jokaisen omat kuvat asetellaan
ympäri tilaa, esimerkiksi lattialle
tai pöydälle.
Jokainen saa käydä asettamassa
toisten teosten viereen omasta
mielestään sopivan tunnekortin.
Lopuksi teokset ja niiden viereen
asetetut tunteet käydään
ryhmänä läpi.

**Tarvitset: paperia,
kynän/värikynät tai
maalia + pensselit**

Valokuvamuistelu:

Jokainen osallistuja ottaa mukaansa
valokuvan, joko digitaalisena tai
paperisena. Jos valokuvaa ei löydy,
voi mukaan ottaa esimerkiksi postikortin,
itselle mieluisan lehtikuvan tms.
Jokainen saa valita tunnekorteista 1-2
korttia, jotka kuvastavat valokuvan tunnetta.
Osallistujat saavat halutessaan jakaa
ajatuksiaan ja kertoa siitä, kuinka
kyseiset tunteet liittyvät valokuvaan
ja muistoon.

**Tarvitset: digitaalisen tai
paperisen kuvan**

Select an emotion card.
If this feeling was a movement, what would it look like?

Draw yourself on a piece of paper or use an existing photograph of yourself.
Choose a few emotion cards that describe your own strengths or that resonate with you.
Add them around your picture or drawing and write or draw how these emotions describe you or how they are present in your life

You'll need: a pen, paper or a picture of your choice

"Pictures and memories"

Each person will bring a photograph with then, either in digital form or on paper.
If someone doesn't have a photo they can bring, for example a postcard, a cutout from a magazine etc.
Everyone can select 1-2 cards that somehow describe the atmosphere and emotions in their photo.
Everyone takes turns sharing how these emotions are connected to the photo and to the memory.

You'll need: a digital or paper image

Group exercise:

Select 1-2 emotion cards for yourself.
Paint or draw a picture that you feel portrays these emotions.
After everyone has finished their picture place them around the room, for example on the floor or on a table.
Everyone can go around and place one emotion card they feel best describes each picture.
After this the pictures and emotions set next to them will be discussed together as a group.

You'll need: paper, a pen/crayons or paint + brushes

Tunnepantomiimi pareittain tai suuremmassa ryhmässä.
Valitse tunnekortti ja esitä siinä oleva tunne ilmein ja elein sanattomasti parillesi, joka yrittää arvata mistä tunteesta on kyse.

Valitse tunnekorteista jokin tunne ja pohdi, miten kyseistä tunnetta on ilmaistu lapsuudenperheessäsi.
Miten ihmiset ympärilläsi suhtautuvat tähän tunteeseen?

Millainen tahdon ja tunteiden ilmaisu on perheessäsi sallittua, entä kiellettyä?
Kenellä/keillä on lupa kulttuurissasi ilmaista näitä tunteita?

Kirjoitus-/keskustelutehtävä:

Kuinka perheessänne puretaan omaa kiukkua ulos?
Kuinka perheessänne toimitaan ja puhutaan vaikeista hetkistä?

Select one of the cards.
How was this emotion portrayed in your childhood home?
How do you people around you react to this emotion?

Emotional charades in pairs or larger groups. Select an emotion card and express the emotion to your partner without words. Your partner tries to guess which feeling you are portraying.

Writing/discussion task:

How is anger expressed in your family?
How do you talk about difficult times and how do you act?

How are you allowed to express your needs or emotions in your family?
Who has the permission to express these feelings in your culture?

Valitse tunnekorteista 1-3 korttia.
Missä kohtaa kehoa valittu tunne tuntuu?
Miltä se tuntuu — tunnetko lämpöä, kylmyyttä, painetta?

Valitse 3-5 tunnekorttia.
Mikä väri kuvastaa näitä tunteita?
Piirrä paperille sopivalla värillä, miltä nämä tunteet näyttäisivät.

Tarvitset: värikyniä ja paperia

Valitse 3-5 tunnekorttia.
Valitse jokaiseen tunteeseen sopiva väri.
Piirrä seuraavaksi paperille ihmishahmo ja väritä valitsemillasi väreillä, missä kohdassa kehoa nämä tunteet tuntuvat.

Tarvitset: värikyniä ja paperia

Miten toimit läheistesi kanssa riitatilanteissa?
Toimitko eri tavalla niiden ihmisten kanssa, joita et tunne niin hyvin?

Select 3-5 emotion cards.
What color reflects these feelings?
Draw on paper with a suitable color what these feelings would look like.

You'll need: crayons and paper

Select 1-3 emotion cards.
Where in the body do these particular feelings feel/affect — do you feel warmth, cold, pressure?

How do you deal with your loved ones in disputes?
Do you act differently with people you don't know so well?

Select 3-5 emotion cards.
Choose the color that you feel best describes each emotion.
Draw a human body on a piece of paper.
Draw where in the body you would feel these emotions with crayons.

You'll need: crayons and paper

Ovatko jotkin tunteet erilaisia sinun ja kumppanisi kotikulttuurissa?

Are some emotions different in you and your partner's home culture?
Do you express certain feelings in different ways?