

## Ohjeet ja vinkit suomeksi ja englanniksi

### Ohjeita ja vinkkejä

Tunnetaitojen oppimisen perustana on nähdä, kuulla ja arvostetusti tulla omaksi itsensä. Tunnetaitojen harjoittelussa ja opettamisessa keskeistä on yhteyden luomisen taito. Luovassa tunnetaitokentässä sisäinen tunteiden aiheuttama paine puretaan esimerkiksi paperille, josta sitä voi tarkastella kauempaa. Luovassa tunnetaitokentässä onkin kyse sisäisyyden näkyväksi tekemisestä ja jäsentelystä.



Menetelmäkorttien tavoitteena on luoda kokemusta eri tunteiden hyväksyttävyydestä arjen elämässä. Kortteihin on sisällytetty keskustelutehtävien lisäksi myös toiminnallisia tehtäviä, jotta osallistujille olisi mahdollista käsitellä aihetta monipuolisesti. Ihmisille luontevat osallistumisen keinot voivat vaihdella hyvinkin paljon, joten tunnekorttien tavoite on kehittää osallistujien osaamista mahdollisimman miellyttävällä tavalla. Tunnetaitoisuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen tunnistaa erilaisissa tilanteissa esiintyvät tunteet ja osaa sovittaa omaa toimintaansa niiden mukaisesti.

Tunnetaitokortit sisältävät yhteensä 38 erilaista korttia. Näistä 25 ovat tunnekortteja, joissa on kuva sekä jokin tunne sekä suomeksi, että englanniksi. Tunnekortin toisella puolella on 1-3 kysymystä, jotka auttavat pohtimaan tunteita ja sitä, miten ne näkyvät. Tunnekorttien tarkoitus on tukea erilaisten tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Tunnekorttien lisäksi pakassa on myös 13 erilaista tehtäväkorttia. Tehtäväkortit sisältävät erilaisia harjoituksia, jotka tukevat tunnetaitojen harjoittelusta. Tehtäväkorteissa hyödynnetään luovia menetelmiä kuten maalaamista tai piirtämistä, liikettä ja keskustelua. Kun tunnekortteja hyödynnetään ryhmätilanteissa, on ohjaajan hyvä valita etukäteen kullekin kerralle sopivat tehtäväkortit ja varata korteissa mainittavat tarvikkeet mukaan.

## Mitä tunnetaidot ovat?

Tunnetaitoisuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen tunnistaa erilaisissa tilanteissa esiintyvät tunteet ja osaa sovittaa omaa toimintaansa niiden mukaisesti. Tunnetaidot koostuvat tiedoista sekä taidoista. Tiedoilla tarkoitetaan sitä, että tunnistaa omia ja muiden ihmisten tunteita ja tiedostaa niiden vaikutuksen toimintaan sekä osaa ottaa huomioon nämä tunteet omassa toiminnassaan. Taidoilla taas tarkoitetaan kykyä ajatella ja toimia tunteet huomioiden. Tunteiden ilmaisuun vaikuttaa suurimpana osana lapsena aikuiselta opittu malli, luonne, temperamentti ja vireystaso. Tunnetaidoilla on merkitystä sekä ihmissuhteissa, että yhteiskunnan tasolla. Tunnetaidot voidaan jakaa seuraaviin osiin: tunteen tunnistaminen, tunteen sietäminen, tunteen säätely, tunteen ilmaiseminen, tunteen purkaminen ja käsittely sekä voimaantuminen.

Ihminen kokee kehittyneiden tunnetaitojen myötä varmuutta erilaisissa tilanteissa toimimiseen omien tunteiden kanssa. Voimaantuminen on ikään kuin tavoite tunnetaitojen kehittämisessä. Voimaantumisen kokemusta tukevat muiden ihmisten kannustava palaute, itseymmärryksen lisääntyminen ja käytännön kokemuksista kertynyt varmuus. Tunnetaitojen kehittymisen myötä voimaantuminen auttaa ymmärtämään itsestään enemmän ja lisää luottamusta omiin selviytymiskeinoihin.

Aikuisen reaktiolla lapsen tunnekuohuihin, epäonnistumisiin ja onnistumisiin on suuri vaikutus mm. itsetunnon kehittymiselle. Vanhemmat omalla käytöksellään voivat auttaa lasta vaikeiden tunteiden käsittelyssä ja näin opettavat häntä hallitsemaan tunteitaan. Vanhempien omat tunteensäätelytaidot ovat suuressa roolissa siinä, minkälaisilla keinoilla lapsi oppii säätelämään omia epämiellyttäviä tunteitaan. Perhe-elämän terveet tunnetaidot auttavat sen jäseniä kestämään silloin, kun arjessa tulee vastaan kuormittavia tilanteita.

## Mitä tunnetaitojen tukemisessa ja harjoittelemisessa on hyvä huomioida:

- Muokkaa harjoitteita omalle lapsellesi tai ryhmälle sopivaksi
- Tunnetaitoja opitaan kokeilemalla, tutkimalla ja harjoittelemalla tositilanteissa
- Aikuinen toimii lapselle mallina ja ohjaa myönteisiin valintoihin ja toimintaan
- Kokeile erilaisia harjoitteita avoimin mielin – monelle saattaa olla luontaisempaa toimia ja tuoda itseä näkyväksi muulla tavalla kuin puhumalla
- Harjoittele tunnetaitoja toistuvasti ja tee omien tunteiden tarkastelusta, ilmaisemisesta ja keskittymisestä rutiini
- Luo tunnetaitojen harjoittelemiselle turvallinen ja rauhallinen ilmapiiri

- Keskustele harjoituksista – tämä mahdollistaa lisää oivalluksia ja ymmärrystä käsiteltävään aiheeseen
  - Linkitä keskustelua arkeen etenkin lasten kanssa toimiessasi
- Lasten kanssa toimiessa satu ja leikki auttavat tutustumaan tunteisiin
- Harjoituksissa ja tunteista puhuttaessa ei ole oikeita tai väärä vastauksia! Jokainen kokee harjoitteet ja tunteet eri tavoilla
- Kannusta kohtaamaan ja hyväksymään tunne sellaisenaan

### Lisävinkkejä tunnekorttien käyttöön

Ryhmän ilmapiirin kartoittaminen: Tunnekortteja voidaan käyttää ryhmäytymisen työkaluna, kun pyritään synnyttämään luottamusta osallistujien kesken. Ryhmän tapaamisen alussa korttien avulla voidaan kartoittaa jäsenten tunteita tilanteesta. Kortteihin voidaan palata myös tapaamisen loppuvaiheilla ja vertailla aiemmin koettuja tunteita viimeisimpiin.

Tunteiden ilmaisu vaikeissa tilanteissa: Esimerkiksi konfliktitilanteissa tunnekorteista voi etsiä omaa tunnetta parhaiten kuvaavan kortin, jos tunteen sanoittaminen on kokijalle haastavaa. Kuvien piirroshahmoteema sopii erityisesti lasten kanssa käytettäväksi.

Tulevaisuuden harjoittelu: Aikuiset voivat harjoitella lasten kanssa tunteita arjessa keksimällä esimerkiksi realistisia tilanteita, joiden avulla pohditaan niistä aiheutuvia tunteita. Esimerkkitalanteita voi olla muun muassa lempilelun katoaminen, leikistä poissulkeminen, vanhemmasta eksyminen kauppakeskuksessa tai lempi leikkipuistoon lähteminen.

Tunteiden havainnointi ja tulkinta: Pohditaan sadun, kirjan tai elokuvan hahmon tunnekokemuksia kortteja apuna käyttäen.

Empatian harjoittelu: Keksitään yhdessä jokin realistinen tilanne, jossa eri henkilöiden tunnetiloja pohditaan korttien avulla. Tällä tavalla voi opetella ajattelemaan tilanteita eri ihmisten näkökulmasta.

## Instructions and tips

The basis of learning emotional skills is to be seen, heard and valued. The most important thing in practicing and learning emotional skills is the ability to connect. In creative emotional work, the internal pressure caused by emotions is released, for example, on paper that allows it to be viewed. Creative emotional work is all about making the interior visible and structuring it.



The aim of the method cards is to create an experience of the acceptability of different emotions in everyday life. In addition to discussion tasks, the cards also include functional tasks to enable participants to address the topic in a variety of ways. The natural skills of participation for people can vary quite much, so the aim of the cards is to develop the skills of the participants in the most pleasant way possible. Emotional competence means that a person recognizes the emotions that occur in different situations and is able to adapt his or her own actions accordingly.

The emotional skills-cards include 38 different cards. 25 of the cards are emotion cards that include a picture and one emotion written both in Finnish and English. On the other side of the emotion cards are 1-3 questions that help to reflect the different emotions and how they are present in life. The objective of the emotion cards is to support the recognizing and naming of different emotions. In addition to the emotion cards there are also 13 different task cards. The task cards include different types of exercises that help to practice emotional skills. The task cards use different creative methods such as painting and drawing, movement and discussion.

## What are emotional skills?

Emotional competence means that a person recognizes the emotions that occur in different situations and is able to adapt his or her own actions accordingly. Emotional skills consist of knowledge as well as skills. Knowledge means identifying one's own and other people's feelings and being aware of their effect on one's actions and being able to take these feelings into account in one's own actions. Skills, on the other hand, refer to the ability to think and act with emotion in mind. Emotion expression is largely influenced by the model learned from adult as a child, character, temperament and level of alertness. Emotional skills are important both in human relationships and at the societal level. Emotional skills can be divided into the following parts: recognizing emotions, tolerating emotions, regulating emotions, expressing emotions, releasing and processing emotions and empowerment.

With advanced emotional skills, a person feels confident in dealing with their own emotions in different situations. Empowerment is as if a goal in developing emotional skills. The experience of empowerment is supported by encouraging feedback from other people, increased self-understanding and confidence gained from practical experiences. With the development of emotional skills, empowerment helps to understand oneself more and increases confidence in one's own means of coping.

An adult's reaction to a child's emotional turmoil, failures and successes has a major impact on, among other things, the development of self-esteem. Parents can use their own behavior to help their child deal with difficult emotions and thus teach them to control their emotions. Parents' own emotional control skills play a major role in the ways in which a child learns to regulate their own unpleasant emotions. Healthy emotional skills in family life help its members to endure when stressful situations are encountered in everyday life.

#### What you should take into account when practicing and supporting emotional skills

- Modify the exercises so that they are suitable for your group or your child
- Emotional skills are learned by trying things out, exploring and practicing in real-life situations
- The adult acts as a role model for a child and guides them towards positive choices and actions
- Try different exercises with an open mind – for many it can be more natural to express themselves in other ways than speaking
- Practice emotional skills repeatedly and make focusing on, exploring and expressing your emotions a routine
- Create a safe and calm atmosphere for practicing emotional skills
- Discuss the exercises – this enables more insight and understanding about the topic
  - Connect the discussion to everyday life especially when practicing emotional skills with children
- Stories and play help to explore emotions with children
- There are no right or wrong answers when doing the exercises or speaking about emotions! Everyone experiences emotions and the exercises differently
- Encourage people to face and accept emotions as they are

### Additional ways to use emotion cards

To solve group atmosphere: Emotion cards can be used as a tool to help built trust among group members. Cards can be used at the beginning and end of a group situation to find out the feelings of the participants.

To help express emotions in difficult situations: for example, in conflict situations, one can look for the card that best describes one's own emotion in the method cards, if naming and describing emotions is challenging for the experiencer. The cartoon characters of the images are especially suitable for use with children.

Training for future situations: Adults can practice emotion skills with children in everyday life by imagining realistic situations to reflect on the emotions they evoke. For example, the loss of a favorite toy, exclusion from play, getting lost in a mall or going to your favorite playground.

Observation and interpretation of emotions: Use the emotion cards and reflect emotional experiences of a fairy tale, book or movie character.

To practice empathy: come up with some realistic situation together in which the emotional states of different people are considered. In this way one can be taught to think of situations from the perspective of different people.

**Lisämateriaalia ja kirjavinkkejä / Extra material and literature:**



**Fox, Lise & Lentini, Rochelle Harper 2016. You Got it! Teaching Social and Emotional. YC Young Children: Nov 2006: 61, 6: ProQuest Central. 36. Available online: <<https://search.proquest.com/docview/197699915/fulltextPDF/17ED8959B8C14B0EPQ/1?accountid=11363>>.**

**Juusola, Mervi & Nykänen, Anni 2018. Kuinka minusta tuli rohkea? Opi tunnetaitoja.**

**Jääskinen, Anne-Mari & Pelliccioni, Sanna 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen.**

**Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito.**

**Kullberg-Piilola, Tarja & Peltonen, Anne 2000. Tunneku. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille.**

**Lajunen, Kaija & Andell, Minna & Ylenius-Lehtonen, Mirja 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja tunnetaitokasvatuksen oppimateriaali. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkomateriaali. Löydettävissä osoitteesta: <[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille\\_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>.**

**MIELI Suomen mielenterveysseura ry. Verkosta löydettävissä:**

<<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet>>.

**Myllyviita, Katja 2016. Tunne tunteesi.**

**Pesäpuu ry. Koulutukset. Tunne- ja vuorovaikutustaidot. Verkosta löydettävissä:**

<<https://pesapuu.fi/koulutukset/vuorovaikutus/>>.

**Willcox, Gloria n.d. The Feeling Wheel. The Gottman Institute. Available online: <[https://cdn.gottman.com/wp-content/uploads/2020/04/The-Gottman-Institute\\_The-Feeling-Wheel.pdf](https://cdn.gottman.com/wp-content/uploads/2020/04/The-Gottman-Institute_The-Feeling-Wheel.pdf)>.**