

# Tunteet kehossa

**Osallistujamäärä:** 2+

**Kesto:** 20–45 min

**Materiaalit:** Isolle paperille piirretty ihmiskeho, erivärisiä tarralappuja, kyniä, skenaariot paperilla.

**Ennakovalmistelut:** Piirrä isolle paperille ihmisen kehon ääriviivat ja kiinnitä paperi seinälle. Tulosta rahaan liittyvät eriväriset skenaariot eli tilannekuvaukset ja kiinnitä ne helposti luettavaan paikkaan esim. kehopaperin viereen seinälle. Keksi halutessasi lisää skenaarioita!

Jaa jokaiselle osallistujalle kolme samanväristä tarralappua siten, että kaikki skenaarioiden värit ovat edustettuina: yhdelle kolme punaista lappua, seuraavalle kolme vihreää lappua jne. Luetaan oman värin skenaario, ja mietitään kolme tilanteessa heräävää tunnetta. Kirjoitetaan yksi tunnesana jokaiselle lapulle. Sen jälkeen osallistujat käyvät kiinnittämässä lapun siihen kohtaan paperille piirrettyä ihmiskehoa, jossa tunne erityisesti tuntuu. Nopeille osallistujille voi antaa vielä toisenkin skenaarion väriset kolme lappua täytettäväksi ja kehoon kiinnitettäväksi. Tunteiden tunnistamisen apuna voi käyttää tunnekortteja, sanalistaa tai muita tukivälineitä.

Kun laput on kiinnitetty kehoon, käydään yhdessä läpi jokainen skenaario. Miksi tietty tunne tuntuu otsassa, poskilla, hartioissa, rintakehässä, vatsassa, käsissä? Miten tilanteessa kannattaa toimia, onko tunteen herättämä ensireaktio aina paras toimimismalli? Mikään tunne ei ole hyvä tai paha, oikein tai väärin. On vain miellyttäviä ja epämiellyttäviä tunteita, ja niiden voimakkuus voi vaihdella. Jokainen tunne on tärkeä, ja ne antavat meille tietoa omista tarpeistamme ja tilanteen merkityksestä itsellemme.

**Etätoteutus:** Etätoteutukseen tarvitaan sähköinen alusta, jossa osallistujat voivat siirtää erivärisiä tekstilappuja kehokuvan päälle. Laput voivat olla valmiiksi kirjoitettuna, tai osallistujat voivat luoda niitä itse. Sopivia alustoja ovat esim. *Miro*, *Flinga* ja *Google Jamboard*, josta tässä esimerkki: <https://tinyurl.com/LNStunteetkehossa>

Etätoteutuksessa kannattaa edetä koko ryhmän kanssa yksi skenaario kerrallaan. Jos ohjaaja ottaa jokaisesta valmiista skenaariosta kuvakaappauksen, eri skenaarioiden herättämiä tunnetiloja voi lopuksi vertailla keskenään.

## Skenaariot:

1. Punainen: Olet saanut palkan kesätöistä ja intoudut shoppailemaan. Kotiin tullessa huomaat, että rahaa ei jäänyt vuokraan.
2. Vihreä: Kaveri lainaa sinulta pyörän ja pyörä menee rikki. Korjaaminen maksaa, mutta kaveri ei suostu maksamaan korvausta aiheuttamastaan vahingosta.
3. Oranssi: Teet kesätöissä ekstrahomman hyvin. Saat kehuja ja bonuspalkkaa!
4. Sininen: Löydät maasta 50 €, ja aiot ottaa sen talteen. Samalla huomaat, että edessä kävelee pois päin ihminen, joka sen on tiputtanut (takataskussa näkyy huonosti suljettu lompakko).

Tulostusvalmiit skenaariopaperit löydät tämän harjoituksen liitteenä ja Lasten ja nuorten säätiön sivuilta [www.nuori.fi](http://www.nuori.fi).

Esimerkkikuva kehokartasta ja skenaarioista seinälle kiinnitettynä:

