

# Tunnealias

## Tavoite

Tunteiden tunnistaminen itsessä. Lisäksi nähdään, miltä tunteet näyttävät läheisissä tai miten he kokevat eri tunteet.

## Tarvikkeet

Paperilappuja ja kynä

## Kesto

30–60 min



MANNERHEIMIN  
LASTENSUOJELULIITON  
Järvi-Suomen piiri



## Tervetuloa pelaamaan Tunnealiasta!

Tunteiden tunnistaminen itsessä sekä läheisissä on tärkeää, sillä yhteisesti ymmärretyt tunnesanat auttavat toisen tulkitsemisessa. Ihmiset näyttävät tunteitaan eri tavoilla. Joku on iloinen, kun hän hymyilee leveästi. Toinen taas saattaa olla yhtä iloinen, mutta ilmaisee asian silmien rennolla katseella tai vienolla hymyllä. Tunteet voidaan myös kokea monella tavalla tai niitä voidaan käyttää enemmän tai vähemmän päätösten tukena. Siksi on tärkeää harjoitella tunteista keskustelemista ja oppia tunnistamaan omien läheisten tapoja ilmaista tunteitaan. Näin pystyy huomioimaan toisen paremmin!

## Peliohjeet

Kirjoittakaa paperilapuille eri tunnetiloja. Laittakaa laput sopivaan astiaan tai hattuun. Voitte myös hyödyntää ohessa olevia tunnesanoja tai leikata sanat ruudukoista. Jokainen nostaa vuorotellen itselleen oman lapun. Selittäjä ei saa sanoa lapussa olevaa sanaa muille, vaan selittää tunnetta toisille sanoin, elein ja ilmein (esim. miltä tunne näyttää, missä kohdassa kehoa tunne tuntuu, millaisissa tilanteissa tunne ilmenee). Kun joku arvaa, mistä on kysymys, vuoro siirtyy seuraavalle. Autattehan toinen toisianne, jos tunnesana on vieras tai vaikea selittää.

Voitte myös jakautua pareiksi. Tällöin parit selittävät vuorotellen. Lisää haastetta saatte, jos lisäätte aikarajan selittämiseksi, esimerkiksi yksi minuutti. Ajastimia löytyy monista älypuhelin- tai älykellomalleista. Jos haluatte kilpailla, voittaja on joukkue, joka saa eniten pisteitä oikein selitetyistä sanoista.

**Lopuksi on hyvä keskustella**, miltä harjoitus tuntui, mikä tunne oli helpoin selittää ja mikä vaikein. Pohtikaa myös, miten eri tunteet näkyvät arkielämässä, missä tunteet tuntuvat kehossa, ja onko tunteita helppo huomata perheenjäsenistä tai kavereista.

Tunnesanat on ryhmitelty vaikeustason mukaan helposta vaikeampaan: *vihreä, keltainen ja punainen*. Voitte aloittaa helpoimmista ja halutessanne haastaa itseänne siirtymällä vaikeampiin sanoihin, vaikkapa seuraavalla pelikerralla.



## TUNNEALIAS – ALOITA TÄSTÄ

|               |              |               |
|---------------|--------------|---------------|
| ILO           | SURU         | VIHA          |
| PELKO         | ONNI         | RAKKAUS       |
| YSTÄVÄLLISYYS | ROHKEUS      | NOLOUS        |
| UJOUS         | INHO         | JÄNNITYS      |
| IKÄVÄ         | RAUHALLISUUS | TYTYTYVÄISYYS |
| SUUTTUMUS     | VÄSYMYS      | YKSINÄISYYS   |
| RENTOUS       | TURVALLISUUS | SÄIKÄHDYS     |



## TUNNEALIAS – ENTÄS NÄMÄ?

|                      |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| IHMEISSÄÄN<br>OLO    | INNOSTU-<br>NEISUUS  | KIINNOSTUS           |
| HELPOTTU-<br>NEISUUS | HERMOSTU-<br>NEISUUS | SYLLISYYS            |
| HÄPEÄ                | PETTYMYS             | LUOTTAMUS            |
| KYLLÄSTY-<br>NEISYYS | EPÄVARMUUS           | ARKUUS               |
| KATUMUS              | KIITOLLISUUS         | MUSTASUK-<br>KAISUUS |
| UTELIAISUUS          | KATEUS               | HUOLESTU-<br>NEISUUS |
| LEVOTTOMUUS          | YLPEYS               | LEIKKISYYS           |



## TUNNEALIAS – KOKEILE VIELÄ NÄITÄ!

|                     |                                 |                         |
|---------------------|---------------------------------|-------------------------|
| AHDISTUS            | AVUTTOMUUS                      | HYVÄKSYNTÄ              |
| MASENTU-<br>NEISUUS | HYLÄTYKSI<br>TULEMISEN<br>TUNNE | RIITTÄMÄT-<br>TÖMYYS    |
| KAIPAUUS            | KOSTONHALU                      | KUNNIOITUS              |
| HELLYYS             | REILUUS                         | JÄRKYTYS                |
| SINNIKKYYS          | TURHAUTU-<br>NEISUUS            | VAIVAANTU-<br>NEISUUS   |
| VAPAUUS             | VELVOLLISUU-<br>DEN TUNNE       | VÄLINPITÄMÄT-<br>TÖMYYS |
| HYVÄNTUULI-<br>SUUS | EPÄOIKEUDEN-<br>MUKAISUUS       | LOUKKAANTU-<br>NEISUUS  |