

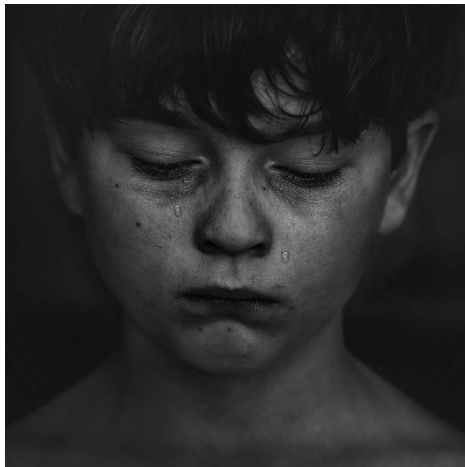
TUNNETAITOTEHTÄVIÄ PERHEILLE

1. Alla olevissa kuvissa näette erilaisia tunteita. Mitähän nuo kaikki tunteet mahtavat olla?

Pohtikaa yhdessä kanssa, millaisia erilaisia tunteita kuvissa näkyy.

Tämän jälkeen voitte molemmat miettiä, millaisessa tilanteessa olet tänään tai vaikkapa viikonlopun aikana kyseistä tunnetta tuntenut ja mikä tunteet sai aikaan.

Jos mieleesi ei muistu tilannetta, milloin olet tunnetta tuntenut, voitte myös miettiä millaisissa tilanteissa ylipäänsä kyseinen tunne voisi nousta pintaan.



(Kuvat: Unsplash)



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Tampereen osasto

2. Vahvuuksien tunnistaminen on osa itsetuntemusta ja itsetuntemus taas auttaa meitä esimerkiksi omien tunteidemme ymmärtämisessä.

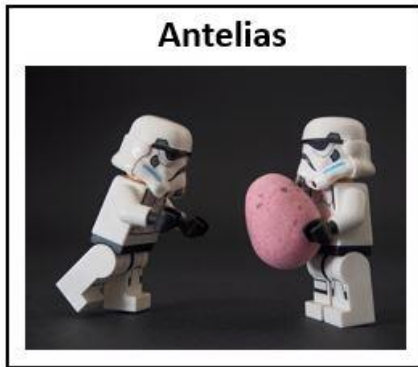
Tehtävä:

Meillä kaikilla on vahvuuksia! Mitkä ovat sinun vahvuutesi, entäpä muiden perheenjäsenten? Jokainen perheenjäsen valitsee itselleen yhden vahvuuden. Kun olet keksinyt oman vahvuutesi, kerro muille, miten tämä vahvuus näkyy. Voit esimerkiksi miettiä, millaisessa tilanteessa vahvuutesi on viimeksi noussut esiin. Muut perheenjäsenet voivat auttaa ja kertoa, millaisissa asioissa he vahvuutesi huomaavat.

Tämän jälkeen jokainen keksii yhden vahvuuden myös muista perheenjäsenistä ja kertoo, millaisissa asioissa tai tilanteissa vahvuus näkyy.

Perheenjäsenten vahvuuksista voi esim. tehdä vahvuustaulun jääkaapin oveen!

Kuvasta voit etsiä apua vahvuuksien pohtimiseen. Olisiko jokin näistä sinun tai perheenjäsenesi vahvuuksia?



3. Aina tunteista ei ole niin helppo puhua suoraan. Erilaisia tunteita voi lähestyä esimerkiksi musiikin tai maalauksen ja värien kautta.

Jokainen voi halutessaan tehdä oman tunnemaalauksensa tai sitten voitte tehdä perheen yhteisen teoksen. Voitte käyttää mitä tahansa välineitä: puuvärejä, maaleja, vahaliituja tai mitä vain kotoa löytyy.

Jokainen miettii ensin, millaisia tunteita on viikon aikana tuntenut. Tämän jälkeen ryhdytään piirtämään tai maalaamaan tunteita paperille. Minkä värisiä viikon aikana tuntemasi tunteet ovat? Entäpä, minkä muotoisia?

Muistattehan, että kuvien ei tarvitse olla konkreettisia. Maalaus voi olla vain erilaisia värejä eri muodoissa. Jokainen tekee oman näköisensä kuvan.

Kun teokset ovat valmiita, jokainen voi esitellä oman työnsä. Millaisia tunteita maalauksesta löytyy? Mikä väri tai muoto kuvastaa mitäkin tunnetta? Maalauksien avulla keskustelua voi myös jatkaa yhdessä: Millaisissa tilanteissa maalauksen erilaiset tunteet ovat nousseet pintaan?