

Liite 9. Tunnealias

Ohjaaja lukee vihjeen kerrallaan ja osallistujat saavat arvuutella mistä tunteesta on kysymys. Tai kortit tulostetaan ja nuoret jaetaan pareihin tai ryhmiin joissa arvuuttelevat tunteensanoja.

Joskus tämä voimakas tunne peitetään vihan tunteella.

Hengissä pysymisen näkökulmasta tärkeä tunne.

Tekee mieli ottaa jalat alle, pistää pää pensaaseen tai saa jonkun istumaan koko risteilyn ajan pelastusveneessä pelastusliivit yllä.

Viestittää vaarasta ja auttaa varautumaan ja suojautumaan riskitilanteisiin erilaisin suojavarustein, vaattein ja järjestelmin.

Vastaus; Pelko

Tämä tunne auttaa eteenpäin

Saa elämän tuntumaan merkitykselliseltä

Jos tämä tunne on ollut poissa on tärkeää pohtia mitkä asiat voisi sen herättää

Vastaus; Toivo

Saa olon ja kehon tuntumaan kevyeltä.

Aiheuttaa toisissa kiljahduksia ja käten taputuksia ja saattaa tarttua

Näky kasvoista ja silmistä.

Tämän seurauksena suusta purkautuva ääni on sananlaskun mukaan pitkän iän tae.

Vastaus; Ilo

Merkittävän menetyksen kohdatessa tämä tunne tulee, eikä sen viipymisen aikaa voi tietää etukäteen.

Se voi kertoa luopumisen vaikeudesta tai jostakin ei toivotusta tilanteesta tai tapahtumasta.

Useimmilla se aiheuttaa silmien kostumista

Tämän tunteen aikana tunnen tarvetta tulla lohdutetuksi.

Vastaus ; Suru

ylikorostuneena tämä tunne voi saada elämän kaventumaan ja tuntijansa tarkkailemaan ylikorostuneesti muita ihmisiä.

sopivissa määrin se on tärkeä käyttäytymistä ohjaava tunne

Jos siitä tulee osa identiteettiä, se saa uskomaan että olen huono ja puutteellinen ihminen.

Se voi saada katseen painumaan alas ja väistymään tilanteesta.

Vastaus; Häpeä

Tämä tunne saa nenän nyrpistymään ja silmät siristymään ja katseen kääntymään pois päin kohteesta

varoittaa pilaantuneesta ruuasta

tämä tunne ilmenee myös silloin kun kohtaan jotakin moraalisesti väärää toimintaa

Vastaus ; Inho

Liittyy usein tilanteisiin, jossa koemme jonkinlaista uhkaa

Pitkittyessään saa tuntemaan, ettei ole mitään tehtävissä ja heikentää toimintakykyä

Vaikuttaa ajatuksiin ja pitkittyessään kaventaa sosiaalista elämää

Voin itse vaikuttaa tähän tunnistamalla tilanteet, jolloin tunne aktivoituu

Vastaus; Ahdistus

Tämä ei ole tunne mutta se saa minut tuntemaan itseni tarpeelliseksi ja hyväksi sekä hyväksytyksi

Sitä on usein helpompi osoittaa toiselle kuin itselle

Se auttaa minua eteenpäin eikä rankaise minua epäonnistumisen hetkellä

Tätä taitoa voin harjoitella

Vastaus; Myötätunto, itsemyötätunto