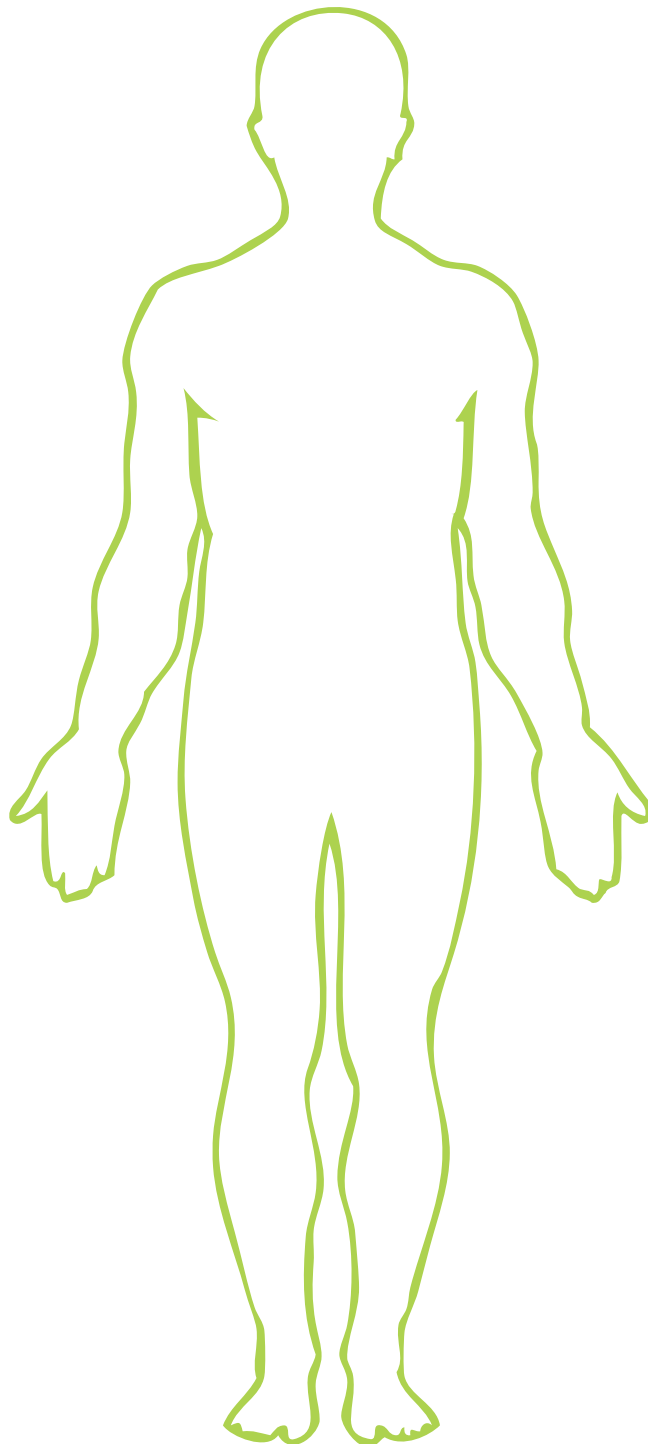


1 Tunteet kehossani

Kirjoita tai piirrä, missä seuraavassa listatut tunteet tuntuvat kehossasi

ilo
viha
jännitys
häpeä
ahdistus
onnellisuus



2 Erilaisia tunteita päivän aikana

Listaa, mitä tunteita olet kokenut päivän aikana. Tarkastele listaa ja jaottele tunnistamiasi tunteita edellä kuvattujen perustunteiden mukaisesti neljään ryhmään: ilon, surun, pelon ja vihan tunteet. Voit käyttää apunasi myös tunnesanojen listaa sivuilta 77–78. Huomaa, että voit ryhmitellä tunteitasi myös erilailla kuin listassa.

Tuntemani tunne	Mihin ryhmään se kuuluu?

3 Arki ja tunteet

Pohdi, miten arkiset asiat ja tunteet linkittyvät toisiinsa.

A. Millaisissa arkitilanteissa tunteet nousevat pintaan?

B. Osaatko erottaa tunteet arkisista kehon oloiloista, kuten nälästä, vilusta tai väsymyksestä? Liittyvätkö ne toisalta myös toisiinsa: minkälaisia tunteita sinulla esimerkiksi herää nälkäisenä?

4 Tunteilla on viestejä kerrottavanaan

A. Valitse jokin vaikeaksi kokemasi tunne: viha, pelko, suru tms. Pohdi, mitä tunteesi pyrkii kertomaan sinulle. Vaihtoehtoisesti voit tehdä B-kohdan, jossa voit miettiä, mitä sanottavaa kehollasi on sinulle kyseisestä tunteesta.

B. Syvenny hetkeksi vaikeaksi kokemaasi tunteeseen ja mieti, miltä kehossasi tuntuu kyseisen tunteen aikana. Voit miettiä vaikkapa jotakin tiettyä tilannetta tai tapahtumaa. Tämän jälkeen:

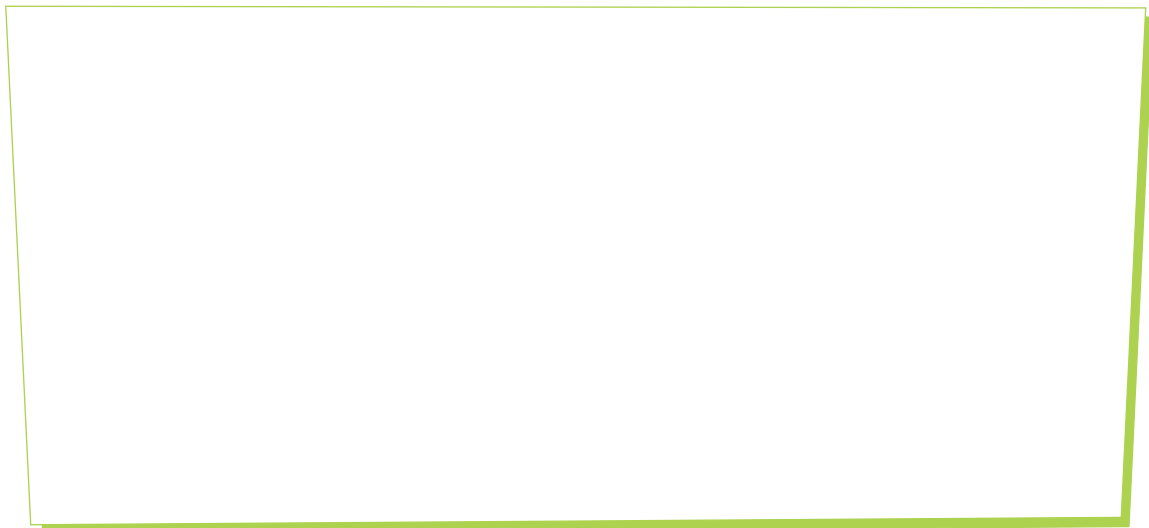
Kirjoita itsellesi kirje, jonka kehosi voisi kirjoittaa sinulle kyseisestä tunteesta. Kehosi voisi kertoa esimerkiksi siitä, miltä tunne tuntuu eri ruumiinosissa; mikä kehoa rasittaa eniten tai mikä tuntuu ikävimmältä tai mitä se toivoisi sinun tekevän tunteen suhteen. Kirje voi olla vaikkapa tämän tyylinen:

Rakas Maija,

*kirjoitan sinulle kirjeen vihan tuntemuksista minussa. Haluan, että ymmärrät, että tältä minusta tuntuu vihaisena:
Toivon, että otat minut sekä tarpeeni ja toiveeni vihan suhteen paremmin huomioon jatkossa. Tarpeitani ja toiveitani ovat:*

Jatketaan hyvää työtä yhteisen hyvinvointimme eteen!

Parhain terveisin, Kehosi



5 Sellaista musiikkia, millainen tunne

Musiikilla on vahva vaikutus tunteisiimme. Jokin tietty kappale voi auttaa esimerkiksi surullisessa tunnetilassa; toisaalta jokin kappale tartuttaa meihin iloisen tunteen. Valitse kolme tunnetta ja yritä miettiä jokaisen tunteen kohdalla juuri sille sopiva oma biisi.

Tunne: _____

Tälle tunteelle sopiva kappale: _____

Tunne: _____

Tälle tunteelle sopiva kappale: _____

Tunne: _____

Tälle tunteelle sopiva kappale: _____

6 Ajatukset ja tunteet liittyvät toisiinsa

Kirjaa omia haitallisia ajatuksiasi ja mieti, mitä tunteita niihin liittyy.

Ajatus	Tunne

7 Kirjaa omia myönteisiä ajatuksiasi ja mieti, mitä tunteita niihin liittyy.

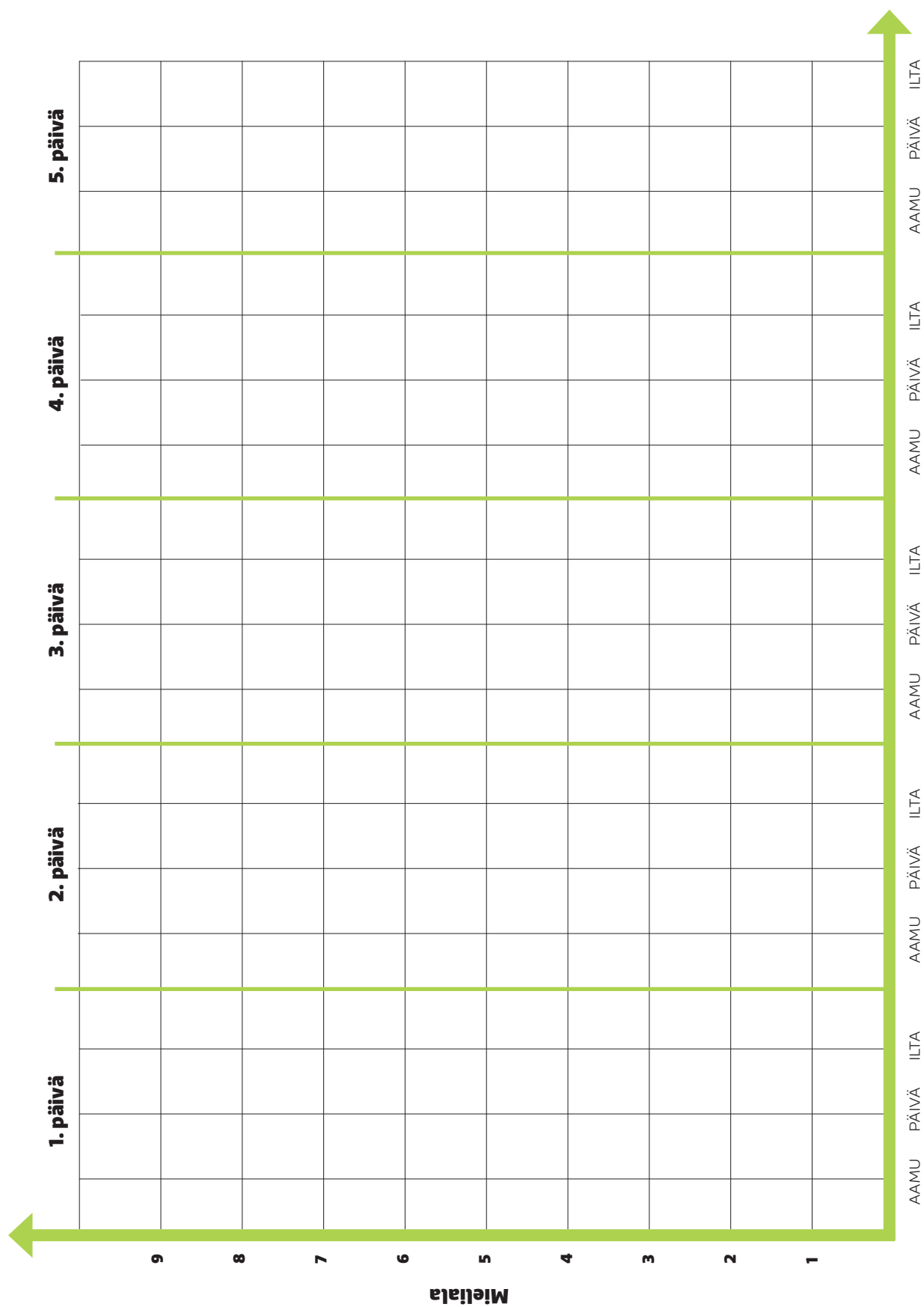
Ajatus	Tunne

8 Mielialan seuranta

Päivän päätteeksi voit rauhoittua ja miettiä, millaisia mielialoja sinulla on ollut päivän mittaan. Millainen olo, tunnetila tai yleinen fiilis on tuntunut hallitsevalta milloinkin?

Voit seurata mielialaasi viiden päivän ajan ja merkitä huomiosi mielialakäyrälle. Millainen mielialasi oli aamulla, päivällä ja illalla? Ykkönen vastaa huonointa mahdollista mielialaa ja yhdeksikkö parasta mahdollista, minkä voit kuvitella. Viitonen tarkoittaa arkielämässä riittävän hyvää mielialaa.

Pyri käyttämään koko asteikkoa ei pelkästään 1, 5 tai 9. Tehtävään ei ole olemassa oikeita vastauksia. Vain sinä itse tiedät, millainen mielialasi on ollut eri päivinä. →



9 Millainen olet parhaimmillasi?

A. Listaa ensin viisi roolia, joita sinulla on tällä hetkellä elämässäsi. Esimerkiksi veli/sisar, lapsi, ystävä, naapuri, opiskelija, liikuntaseuran jäsen, käsitöiden harrastaja, musiikin soittaja; ihan jokapäiväisiä rooleja.

B. Nimeä sitten jokaiseen näihin viiteen rooliin kykyjä ja ominaisuuksia, joita sinulla on, kun olet parhaimmillasi tässä roolissa. Huom! Kukaan ei oleta, että olisit parhaimmillasi kaiken aikaa! Niin kauan kuin olemme ihmisiä, olemme epätäydellisiä.

Apukysymyksinä voit kysyä itseltäsi esimerkiksi:

- Millainen olen parhaimmillani ystävänä/opiskelijana/lapsena jne.?
- Mitä sellaisia kykyjä/ominaisuuksia/taitoja minulla on ystävänä/opiskelijana/lapsena jne., joita itse arvostan?
- Jos tehtävä tuntuu vaikealta, voit miettiä, mitä läheisesi sanoisivat, mikäli heiltä kysyttäisiin.

10 Näin hyvä olen!

Pohdi hyviä ominaisuuksiasi ja vahvuuksiasi. Tiivistä erinomaisuutesi yhdeksi käyntikortiksi. Ota vaikka valokuva itsellesi vahvuuskortista ja se kulkee aina mukanas!



- 1

- 2

- 3

- 4

11 Omien ominaisuuksien uudelleen määrittely.

Meillä kaikilla on ominaisuuksia, joista emme itsessämme pidä. Joskus kuitenkin unohtamme, että myös nämä ei-toivotut ominaisuudet voi nähdä myös toisenlaisessa valossa.

Esimerkiksi: kateellinen → Tiedän, mitä haluan itselleni.
arka → Olen varovainen ja harkitseva.
pessimistinen → Varaudun vastoinkäymisiin.
osaamaton → Tiedän kehittymiskohteeni.

Kirjaa seuraavaan taulukkoon omia ei-toivottuja ominaisuuksiasi. Tee sen jälkeen vastaavan kaltainen uudelleenmäärittely ja keksi, mitä hyvää ominaisuuksissasi piilee. Jos tehtävä tuntuu vaikealta, voit pyytää apua myös lähipiiriltäsi tai tuttaviltasi.

Ei-toivottu ominaus	Ominaisuuden hyvä puoli

Muista myös merkata mukavat hetkesi viikon varrelta →sivu 37