

# MITÄ JOS SANOISIT KAIKEN ÄÄNEEN?



Harjoituksen tavoitteena on kehittää nuorten itsetuntemusta ja tunteiden tunnistamista. Nuoret oppivat tunnistamaan ja nimeämään omia tunteitaan sekä ymmärtämään, miten eri tilanteet ja väittämät vaikuttavat heidän tunteisiinsa. Tämän lisäksi harjoitus vahvistaa itsesäätelytaitoja, auttaen nuoria hallitsemaan tunteitaan ja reaktioitaan erityisesti hankalissa tilanteissa.

Itsesäätelyn merkitystä korostetaan erityisesti ristiriitatilanteissa, jolloin ihmiset kokevat voimakkaita tunteita, kuten vihaa, surua ja ahdistusta. Harjoitus auttaa pohtimaan, miten ajatuksiaan ja tunteitaan voi ilmaista loukkaamatta muita. Harjoitus tukee empatian ja rakentavan kommunikoinnin oppimista, mikä on tärkeää kaveritaitojen ja ristiriitojen ratkaisutaitojen edistämiseksi.

Tehtävä auttaa ymmärtämään, miten tapa, jolla puhumme, vaikuttaa ihmissuhteisiimme. Harjoitus kannustaa nuoria ennakoimaan ja ottamaan toiset huomioon sosiaalisissa tilanteissa.



## Valmistelu:

- Tarvitaan tunteita kuvaavia kuvia tai tunnekortit (ilo, suru, viha, pelko, ahdistus, häpeä, nolottaa, rakkaus, epäoikeudenmukaisuuden tunne, syyllisyys, pettymys). Esimerkkinä voidaan käyttää MAHTI-tunnekortteja.
- Kiinnitetään tunteita kuvaavat kuvat eri puolille tilan seiniä.
- Käydään nuorten kanssa läpi jokainen tunnekuva ja varmistetaan, että tunteet ovat tuttuja kaikille.
- Käydään osallistujien kanssa harjoituksen tavoite läpi. Korostetaan itsesäätelyn tärkeyttä kaveritaidoissa ja ristiriitojen ratkaisemisessa. Selitetään, että itsesäätely on kykyä hallita itseään hankalissa tilanteissa ja että se on tärkeä taito, jota voi harjoitella.

## Väittämien esittäminen:

- Luetaan yksi väittämä kerrallaan ääneen ja pyydetään osallistujia siirtymään sen tunteen kuvan luo, jonka väittämä heissä herättää.
- Keskustellaan jokaisen väittämän jälkeen siitä, miksi nuoret valitsivat tietyn tunteen.
- Pyydetään osallistujia sanoittamaan valitsemiaan tunteita ja sitä, miksi juuri kyseinen tunne heräsi väittämän myötä.
- Pohditaan yhdessä, voisiko väittämän sanoa toisella tavalla ilman, että se loukkaa.



## Yhteinen pohdinta:

Mitä voi tapahtua, jos sanoisimme kaiken ääneen, mitä ajattelemme? Olisiko ihmisillä paljon riitoja? Voisiko ajattelemattomuudella ja suoraan sanomisella olla positiivisia vaikutuksia?

Keskustelkaa yhdessä, miten puhuminen ja sen sävy vaikuttavat siihen, mitä elämässämme tapahtuu.

Korostetaan itsesäätelyn tärkeyttä ja rohkaistaan nuoria harjoittelemaan tätä taitoa arjen tilanteissa.

## ESIMERKKI KORTEISTA:

MAHTI-tunnekortit

<https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>



# MITÄ JOS SANOISIT KAIKEN ÄÄNEEN? VÄITTÄMÄT



1. Sä näytät hyvältä.
2. Sun hiukset on oudosti.
3. Miksi sä näytät toltta?
4. Miks sä oot aina myöhässä?
5. Sun kanssa on kiva jutella.
6. En tykkää sun kengistä.
7. Sori, mä en pääsekään sun kanssa koulun jälkeen elokuviin, vaikka oltiin sovittu. Meen toisen kaverin kanssa.
8. Aina kun mä nään sut, tuun hyvälle tuulelle.
9. Voitko olla mun kaveri?
10. Sä varastit ihan varmasti mun penaalin äikän tunnilla!
11. Mä laitoin kuvan susta ilman lupaa someen.
12. Sulla on jäänyt ruokaa kiinni hampaisiin.
13. Mä näin kun etuilit ruokalan jonossa.
14. Hei, älä istu siihen, se on mun paikka ollu aina täällä luokassa.