

# TUNTEET KEHOSSA



Menetelmän tavoitteena on herätellä tunnistamaan kehon ja mielen yhteyttä. Vaikka tunteiden aiheuttamat tuntemukset ovat yksilöllisiä, tutkimuksissa on huomattu, että tietyt tunteet tuntuvat suurella osalla ihmisistä samoissa kohdissa kehoa.

Tunteiden tunnistaminen omassa kehossa lisää ymmärrystä tunteista, voi auttaa hallitsemaan omia tunnereaktioita sekä helpottaa omien tunteiden ja tarpeiden sanoittamista. Hyvät tunnetaidot lisäävät itsetuntemusta ja hyvinvointia.

Maahanmuuttotauustaiset nuoret kokevat arjessaan valitettavan usein rasismia. Rasistiset tilanteet aiheuttavat tunteita, joiden tunnistaminen ja käsittely oman hyvinvoinnin kannalta on tärkeää. Tunnetaitojen oppiminen suojaa nuoren mielenterveyttä.



- Tarvitset tähän menetelmään sisällä toimiessa hieman lattiatilaa ja maalarinteippiä. Menetelmää voi käyttää myös ulkona.
- Osallistujat teippaavat lattiaan ihmisen kokoisen hahmon. Yksi osallistuja voi maata lattialla mallina ja toinen teippaa maalarinteipillä tämän ääriviivat lattiaan.
- Ohjaaja luettelee tunteita ja pyytää osallistujia asettumaan siihen kohtaan ihmishahmoa, missä itsellä kokee kyseisen tunteen tuntuvaan.
- Ohjaaja näyttää jokaisen tunteen jälkeen tunnekehokartasta, missä suurella osalla tunne tuntuu. Ohjaajan on hyvä täsmentää, ettei ole oikeaa tai väärää paikkaa asettua seisomaan. Tunteet voivat tuntua ihmisillä eri paikoissa.



Mietitään yhdessä:

- Mitkä tunteet olivat sinulle helpoimpia tunnistaa?
- Mitkä tunteet olivat sinulle vaikeimpia tunnistaa?

## OHJAAJAN VINKKI:

Ohjaajan on hyvä täsmentää osallistujille, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja niiden takana on aina tärkeä viesti, jonka voi oppia tunnistamaan.

Ohjaaja voi kysyä osallistujilta eri tunteiden kohdalla, missä tilanteissa osallistujat tuntevat kyseistä tunnetta tai koska ovat viimeksi tunteneet näin.

## LÄHDE:

Tässä menetelmässä ja liitteen kuvassa lähteenä on käytetty suomalaista tutkimusjulkaisua Nummenmaa, Bodily maps



of emotions 2013  
<https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.1321664111>

# TUNTEET KEHOSSA

