

A large, stylized white cloud shape with soft, rounded edges, centered in the upper half of the image. It serves as a container for the main title text.

TUNNEKORTIT



NUORILLE



ERILAISET TUNTEET

YLLÄTTYNEISYYS

PETTYMYS

RAIVO

ÄRTYMYS

UTELIAISUUS

ILO

UUPUMUS

LUOVUUS

SURU

VÄSYMYS

TURVALLISUUS

HAIKEUS

YKSINÄISYYS

SYYLLISYYS

PELKO

IKÄVÄ

MUSTASUKKAISUUS

KATEELLISUUS

TOIVEIKKUUS

HUOMIONKIPEYS

VIHA

HELPOTUS

TURHAUTUNEISUUS

HÄPEÄ

ERILAISET TUNTEET

HUOLI

ONNELLISUUS

RAUHALLISUUS

EPÄOIKEUDENMUKAISUUS

KIITOLLISUUS

ROHKEUS

HÄMMÄSTYS

EPÄLUOTTAMUS

AHDISTUS

KIUKKU

RAKKAUS

MUU TUNNE

RISTIRIITAISUUS

HÄTÄ

TURVATTOMUUS

ULKOPUOLISUUS

YLPEYS

EI TUNNU MILTÄÄN

INNOSTUS

EPÄVARMUUS

SEKAVUUS

KATKERUUS

OHJEKORTTI

AMMATILAISILLE

TÄSTÄ VOIT POIMIA VINKKEJÄ TUNNEKORTTIEN
KÄYTTÖÖN NUORTEN KANSSA!

Tunnekortteja voi käyttää nuorten kanssa yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä.

- ▶ **Tunteiden sanoittaminen.** Kortteja voi käyttää työskentelyssä tunteiden sanoittamisen tukena. Tässä voi hyödyntää nuorille suunnatun Ohjekortin kysymyksiä.
- ▶ **Tunnekorttien avulla esittäytyminen.** Nuori voi valita itselleen kortin, joka kuvastaa häntä itseään. Nuori esittelee itsensä kortin avulla.
- ▶ **Erilaisista tunteista keskustelu.** Levitä kortit kuvapuoli alaspäin pöydälle tai lattialle. Valitkaa vuorotellen kortti, jonka käännätte. Käykää kortin kuvasta ja, siitä esiin nousevasta tunteesta keskustelua. Muista huomioida kortin kuvasta mahdollisesti esiin nousevat erilaiset tunteet keskustelussa.
- ▶ **Työskentelyn aikana.** Nuoret valitsevat korteista itseään puhuttelevan kortin. Nuori kertoo, mikä tunne hänelle tulee kortista mieleen, millaisissa tilanteissa tätä tunnetta voi tuntea sekä miten tuo tunne voi näyttäytyä?
- ▶ **Työskentelyn tai tapaamisen lopettaminen.** Pyydä nuorta valitsemaan korteista se kortti, joka kuvaa hänen tunnettaan juuri sillä hetkellä. Millaisin tuntein nuori lopettelee tapaamisistanne tai työskentelyänne, mikä tähän tunteeseen on vaikuttanut?

OHJEKORTTI

NUORILLE

TÄSTÄ VOIT POIMIA VINKKEJÄ TUNNEKORTTIEN KÄYTTÖÖN!

Valitse tunnekorteista se kuva, joka kuvaa sinun tunnettasi.

Voit halutessasi valita myös useamman kortin.

- ▶ Mitä näet kuvassa, mitä tunnetta kuva sinulle kuvastaa?
- ▶ Miksi kuva kuvastaa juuri tätä tunnetta?
- ▶ Millainen tunteesi on?
- ▶ Missä tunne tuntuu ja miltä se tuntuu?
- ▶ Missä tilanteissa olet tuntenut tätä tunnetta?
- ▶ Tiedätkö, mikä tämän tunteen aiheuttaa?
- ▶ Kuinka usein tunnet tätä tunnetta?
- ▶ Jos tunne tuntuu ikävältä, mikä auttaa sinua tämän tunteen käsittelyssä?
- ▶ Tuntuuko sinusta, että pystyt hallitsemaan tätä tunnetta?
- ▶ Mikä auttaa sinua tämän tunteen hallinnassa?

**Miltä tuntuu näyttää omia tunteita?
Millaisia tunteita voi olla vaikea näyttää?
Miltä tuntuu puhua omista tunteista muille?
Mikä voisi helpottaa tunteista puhumista?**

VINKKEJÄ TUNTEIDEN KÄSITTELYYN

Jokaiselle nuorelle on oma juttu, mikä auttaa tunteiden käsittelyssä. Tästä voit poimia ideoita tunteiden käsittelyn tueksi.

- ▶ Puhuminen sinulle tärkeän ja luotettavan ihmisen kanssa.
- ▶ Tilanteesta ulkopuolinen aikuinen voi tuoda uusia näkökulmia asiaan (esim. aikuiset koulussa, nuorisopalveluissa tai harrastuksissa).
- ▶ Nuorille suunnatuissa chateissa voi jutella ammattilaisen kanssa, myös nimettömästi.
- ▶ Ystävien kanssa ajan viettäminen ja kivojen asioiden tekeminen voi saada ajatuksia muualle.
- ▶ Luonto, liikunta ja erilaiset harrastukset voivat rauhoittaa mieltä ja auttaa erityisesti ikävältä tuntuvien tunteiden käsittelyssä.
- ▶ Lemmikit kuuntelevat, eivätkä ne kerro kenellekään.
- ▶ Spotifyyn tai Youtubeen voi koota omia voimabiisejä ja kuunnella niitä.
- ▶ Joskus tunteita voi olla helpompi ilmaista kirjoittamalla, pidä päiväkirjaa tai kirjoita kirje.
- ▶ Piirtäminen ja maalaaminen voivat auttaa tuomaan esiin omia tunteita.
- ▶ Joskus tunteet tarvitsevat omaa tilaa, aikaa ja rauhoittumista. Ole kärsivällinen!
- ▶ Tunnemyrskyjä voi helpottaa huolehtimalla itsestään.

Rohkene näyttää omia tunteitasi ja kerro niistä.

apuaeroon.fi/nuoret // apuaeroon.fi/palveluhaku/chat // apuu.fi // ohjaamot.fi
mielenterveystalo.fi/nuoret // nuortennetti.fi // suomenkasper.fi/eroauttaminen // tukinet.fi

































































