



MAHTI

TUNNEKORTIT



MAHTI -tunnekortit ovat tarkoitettu tunteiden ilmaisun, nimeämisen ja sanoittamisen tueksi. Ne sopivat käytettäväksi kaikenikäisten kanssa, mitä moninaisimmissa tilanteissa. Tunnekortteja voi käyttää niin yksilö- kuin ryhmätapaamisissa.

”Fiilismittari”

Harjoitteen tavoitteena on kertoa ääneen tunteistaan ja harjaantua nimeämään niitä. Tarkoituksena on tukea ymmärrystä siitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Harjoitteen tarkoituksena on myös auttaa hahmottamaan tunteiden vaihtumista. Tunnekortit tukevat tunteen nimeämistä ja tuovat harjoitteeseen toiminallisuutta. Tämä helpottaa ryhmässä puhumista. Harjoitteen avulla ryhmä tutustuu toisiinsa. *Harjoite tehdään kurssin alussa ja kurssin lopussa.*

- 1 Jaa MAHTI -tunnekortit lattialle tai pöytätasolle niin, että ryhmän henkilöt voivat liikkua ja valita vapaasti itselleen sopivimman kortin.
- 2 Pyydä henkilöitä valitsemaan kortti, joka kuvaa heidän fiilistään/tunnettaan juuri nyt.
- 3 Ohjaa ryhmä istumaan siten, että jokainen henkilö näkee ja kuulee toisensa. Ohjaa ryhmäläisiä kertaamaan kukin vuorollaan vielä nimensä ja näyttämään ryhmälle valitsemansa tunnekortin.
- 4 Pyydä jokaista ryhmäläistä vuorollaan kertomaan kortin fiilis ja esittämään/ matkimaan tarvittaessa kortin kuvaa. Lisäksi pyydä henkilöä vielä nimeämään oma tunteensa fiiliksen takana.

Tue keskusteluhetkeä esittämällä/ matkimalla myös itse kortin kuvaa ja tue henkilöä löytämään sopivin sana omalle tunteelleen. Tunteen esittäminen koko keholla auttaa usein tunteen nimeämisessä. Vaikka henkilö itse löytäisi tunteen (ja sanan) helposti, esittäminen harjaannuttaa myös muita ryhmäläisiä löytämään tunteilleen nimiä.

Pyydä vielä henkilöä halutessaan kertomaan miksi hänellä on kyseinen tunne.

***Esimerkiksi** henkilö valitsee kuvan, jossa susi seisoo suruisan näköisenä, katsoo maahan ja koskee sormella leukaansa. Henkilö kertoo että hänellä on ”tällainen yhyy-filis”.*

Esitä itse malliksi kortin tunnekuvaa.

Kysy mikä on se tunne kun näyttää tältä ja on ”yhyy-filis”? Pyydä tarvittaessa muuta ryhmää auttamaan tunteen nimeämisessä.

- Millainen tunne on?
Myönteinen vai kielteinen?
Surullinen, alakuloinen, epävarma, haikaa?
- Mitä eroja tunteilla on?
- Mistä kyseinen tunne johtuu?

- 5 Kun henkilö on löytänyt tunteelleen nimen, kirjaa se ylös. Kiitä henkilöä siitä, että hän kertoi tunteensa.
- 6 Kun koko ryhmä on kertonut fiiliksensä ja tunteensa niiden takana, kertaa ne ryhmälle. Kerratkaa, että kaikki fiilikset ja tunteet ovat ok! Pohtikaa yhdessä pysyvätkö ne samoina koko kurssin ajan?
- 7 Kurssin lopussa ohjaa sama harjoite uudestaan. Ovatko fiilikset ja tunteet muuttuneet, kuten ehkä jo arvelitte kurssin alussa?

Tunnekortteja voi käyttää lukuisin eri tavoin. Tässä yksi esimerkki tunnekorttien käytöstä MAHTI-sopeutumisvalmennuskursseilla.



Piirroksat Samuli Lintula
Taitto Titta Kallio



www.tukiliitto.fi