



NÄYTESIVUT



Nina Ålander

Tunneilmaisu käytäntöön!

Tietoa ja harjoituksia lasten kasvun tukemiseen

Tässä pdf-tiedostossa on mukana kirjasta seuraavat näytteet:

- Sisällys
- Johdanto
- Näytesivut

Tutustu kirjaan
verkkokaupassamme



SANTALAHTI

Sisällys

Johdanto	9
Tueksi kirjan käyttäjälle	11
Luovan tunneilmaisun poluilla	12

Osa 1 Tutuksi tunneilmaisun kanssa

1.1 Mikä ihmeen tunneilmaisu?	18
1.2 Tunteet ja tunneilmaisu	25
Kaikenlaisia tunteita	29
Mitä meissä tapahtuu, kun tunnemme?	35
Tunteet kertovat tarpeistamme	41
1.3 Tunneilmaisua opitaan läpi elämän	46
Temperamentti ja persoonallisuus	51
Tunneilmaisua opitaan vuorovaikutussuhteissa	64
Tunneilmaisun sosiaalinen luonne	73
1.4 Turva mahdollistaa tunneilmaisun	84
Tarve olla turvassa	85
Turva rakentuu pienin teoin	86
Hermosto auttaa meitä pysymään turvassa	89
1.5 Hankalien tunteiden äärellä	103
Vihan ilmaiseminen	110
Lapsen vihan kohtaaminen ja kannattelemisen	113
Tunteiden säätelyminen	118
Resilienssi tukee hyvinvointia	122

Osa 2 Tunneilmaisua luovin keinoin

2.1 Luovat keinot tekevät tunteet näkyviksi	126
Leikki on lapsen luontainen tunneilmaisun näyttämö	129
Luova tunneilmaisu päiväkoti- tai kouluryhmissä	133
Aikuisen suhde luovuuteen	137
2.2 Luova tunneilmaisu	145
Luovan tunneilmaisun hyötyjä	146
Sanallisen ja kuvallisen tunneilmaisun yhteisiä piirteitä	150
Luovan tunneilmaisutyöskentelyn vaiheet	153
2.3 Tunneilmaisua kuvallisesti ja muovailten	155
Kuvallinen ilmaisu tukee lapsen tunneilmaisua	160
Taidetöiden katsominen ja keskustelu ryhmässä	163
2.4 Tunneilmaisua tarinoiden ja kirjoittaen	166
Kertomisen ja kirjoittamisen hyötyjä	167
Tunneilmaisua kirjoittamalla ja tarinoimalla lapsiryhmässä	169
Kirjoittamalla tapahtuvan tunneilmaisun vaiheet	173
Omien tekstien jakaminen ja käsitteleminen ryhmässä	175
2.5 Tunneilmaisua kirjallisuuslähtöisesti	176
Kotona lapselle lukeminen tukee tunneilmaisua	178
Kirjat tukena päiväkoti- ja koulumaailmassa	182

Osa 3 Tunneilmaisua vuorovaikutuksessa

3.1 Tunteet välittyvät vuorovaikutuksessa	188
Yhteys toisiin muodostuu vuorovaikutuksen avulla	192
Vuorovaikutus on vastavuoroista	194
Lapsen vuorovaikutustaitojen tukeminen	198
Ammattilaisena vuorovaikutustilanteissa	202
3.2 Tunneilmaisun lähettäminen	204
Lapsi tunteiden ilmaisijana	206
Viestimisen tavalla on merkitystä	207
3.3 Tunneilmaisun vastaanottaminen	216
Lapsi toisten tunneviestien vastaanottajana	219
Kuuntelemisen tyylejä ja tapoja	221
Empatia on tärkeä kuuntelun työkalu	230
3.4 Vuorovaikutuksen sudenkuoppia	233
Kun vuorovaikutus menee solmuun	234
Erimielisyys ja ristiriidat	241
Dialogiin pyrkivä vuorovaikutus	245

Osa 4 Tunneilmaisua työpaikalla

4.1 Tunteet ovat osa työelämää	248
4.2 Psykologisesti turvallinen työyhteisö	251
Arvostava kohtaaminen	256
Erilaisuutta työyhteisössä	258
4.3 Tunneilmaisua lisää yhteenkuuluvuutta	265
Tunneilmasto ja työyhteisön ilmapiiri	267
Myötätuntoa ja myötätuntoa	270
4.4 Työpaikan toimintakulttuuri vaikuttaa tunneilmaisuun	273
Kohtaamista vai kiirettä?	274
Tunteiden käsittelyä vai ruminointia?	276
Tunteilla ei ole kultareunoja	278
4.5 Ammattilaisten voimavarat	284
Tunnetty ja hyvinvointi	286
Palautuminen	291
4.6 Tunnetaitava esihenkilötyö	293
Esihenkilö työpaikan tunneilmaisua tukevan kulttuurin rakentajana	294
Esihenkilö tunteiden kohtaajana	303
Lopuksi	305

HARJOITUKSIA LUOVAAN TUNNEILMAISUUN

Harjoitukset	308
Liitteet	383
Lähteet	398
Viitteet	405

Johdanto

Tämä kirja on syntynyt tarpeesta tuoda esiin luovia, kehollisia keinoja tunnetaitojen ja tunneilmaisun tueksi ja siten tukea ammattilaisten työtä. Kulttuurisesti on tapahtunut iso muutos, joka näkyy tunteiden ilmaisemisessa ja erityisesti sosiaalis-emotionaalisisissa taidoissa. Osa lapsista puhuu tunteista luontevasti, kun taas osa tarvitsee paljon tukea sekä tunnetaitojen että sosiaalisten taitojenkin oppimisessa. Kulttuurisesti yksilöllisyyden korostuminen on vaikuttanut siihen, että yhteisöllisyys on vähentynyt, ja perheet jäävät liian usein irrallisiksi saarekkeiksi.

Tunnetaitojen nostaminen opetussuunnitelmaan on ollut tärkeä lisäys. Luova, kokonaisvaltaisesti lapsen kasvuun tähtäävä ja lapsiryhmän tarpeista toteutettu tunnetaitotyöskentely lähtee siitä, että käsitellään ryhmästä esiin nousevia ilmiöitä. Tämä edellyttää ammattilaisilta taitoja ymmärtää syvemmin yksilö- ja ryhmätason ilmiöitä. Lapsille on tärkeää tarjota keinoja tunnistaa, nimetä, ilmaista ja harjoitella osaitaitoja, jotka ovat osa lasten arkea ja kaverisuhteita.

Myös ammattilaisten kohtaamat tunnetyötä edellyttävät tilanteet ovat lisääntyneet. Suhtautuminen tunteiden ilmaisemiseen ja niiden käsittelemiseen työpaikalla riippuu pitkälti yksittäisten työyhteisöjen kulttuurista. Aivan liian usein tunnetyötä sisältävät ammatilliset tilanteet jäävät yksilön oman reflektion tai kollegiaalisen keskustelun varaan. Työnohjauksen ja ammattilaisten tunnetyön tuki uupuu, tai se kohdentuu vain yksilöön yhteisöllisen tason sijaan.

Kirjassa tunneilmaisua käsitellään suhteessa itseen ja toisiin. Suhteessa itseen tunteita ilmaistaan luovan prosessin avulla, kun taas jälkimmäisessä painottuu suullinen ja vuorovaikutteinen ilmaisu. Kirjoittamalla, maalaamalla ja monin luovin keinoin tulomme tietoisemmiksi omista tunteistamme, jolloin niiden ilmaisu toisille helpottuu. Luovassa työskentelyssä on mahdollista päästä käsiksi myös johonkin sellaiseen, mikä vasta häilyy tietoisuutemme rajalla. Siten työskentely edistää itsetuntemuksemme kehittymistä. Asioiden käsitteleminen ja purkaminen helpottuu ja olo tasaantuu. Lisäk-

si yhteisöllinen taso luo mahdollisuuksia erilaisten näkökulmien oivaltamiseen mutta myös samaistumiseen: en olekaan ainoa, joka kokee näin.

Tunteet ovat osa jokapäiväistä yhteiseloja ja vuorovaikutusta. Siksi keskeistä on tiedostaa, miten ne vaikuttavat arjen tilanteissa sekä aikuisten ja lasten välisissä suhteissa. Miten voisimme lisätä työyhteisöihin ja lapsiryhmiin kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemusta ja siten erilaisuuden hyväksyntää ja turvan kokemusta? Miten lisäisimme kohtaamista ja vähentäisimme kiirettä?

Tässä kirjassa tunteita ja tunnetaitoja tarkastellaan lapsen kasvun näkökulmasta. Kirjan keskeisimmät kysymykset ovat, miten tunteita voi ilmaista riittävästi ja samaan aikaan turvallisesti lapsiryhmässä ja työyhteisössä. Tarvitsemme ammattilaisina tietoa siitä, miten tuemme tunteiden ilmaisua ja miten toimimme tunnetilanteissa kanssasäätelijöinä tunteiden tukahduttamisen sijaan. Ymmärryksemme käytöksen taustalla olevista tekijöistä ja hermoston toiminnasta lisää mahdollisuuksiamme tukea erilaisuuden hyväksymistä myös tunneilmaisun osalta. Emme voi pakottaa kaikkia samaan muotoon ja tarjota vain yhdenlaisia ratkaisuja.

Tunneilmaisua on tilannekohtaisesti tärkeää osata tukea ja rajata. Tunneilmaisun rinnalle tarvitaan turvallisia tapoja purkaa tunteita. Koska me aikuiset olemme lapsille tunteiden ilmaisemisen malleja, kirja sisältää tietoa myös ammattilaisten oman tunneilmaisun, oman tunnetyön ja työyhteisön tueksi. Tarvitsemme taitoja sietää ja kannatella hankalia tunteita, joita toisten tunteet ja tunneilmaisu meissä herättävät.

Samaan aikaan kun kyse on omien tunteiden ja tarpeiden ilmaisemisesta tai ilmaisematta jättämisestä, on kyse myös yhteisöstä ja siitä, miten huomioimme toisiamme. Meidän on kyettävä pitämään mielessämme samaan aikaan oma, yksilöiden välinen mutta myös yhteisöllinen taso. Yhteisön vaikutus yksilön tunteiden ilmaisemiseen ja turvan kokemukseen on keskeinen, ja yksilöiden toiminta taas vaikuttaa siihen, millaiseksi yhteisö rakentuu. Jos keskitymme vain omaan tunneilmaisuumme, oletamme muiden mukautuvan meihin. Jos taas asetamme toistuvasti muiden tarpeet edelle ja unohdamme kokonaan itsemme, kadotamme yhteyden itseemme emmekä voi hyvin. Tarvitaan rinnakkain molempia ja tasapainoa ääripäiden sijaan.

Kirjan osat on rakennettu tutkimuspohjaisen tiedon ja ammattilaisuuden varaan. Kirjassa olevat esimerkit ovat synteesejä koetusta, nähdystä ja kuullusta, eivätkä ne liity kehenkään yksittäiseen lapseen. Kaiken ammatillisen toiminnan taustalla on oltava vankka tietopohja, jotta toiminnallamme olisi vaikutuksia. Siksi tämä kirja ei ole opettajanopas täynnä valmiita tehtäviä, reseptejä ja toimintaohjeita, vaan jokaisen ammattilaisen on keskeistä soveltaa tietoa ja valmiina tarjottuja ratkaisuja omaan ryhmäänsä. Vain näin harjoitukset voivat tukea niitä, joiden tukemiseksi ne on tarkoitettu.

Tueksi kirjan käyttäjälle

Kirja on tarkoitettu sinulle, joka

- työskentelet lasten ja lapsiryhmien kanssa
- olet kiinnostunut lisäämään osaamistasi lapsen kasvun tukemisessa
- haluat tukea lasten sosiaalis-emotionaalisia taitoja
- kannattelet päivittäin asiakkaiden, oppilaiden tai erilaisten ryhmien moninaisia tunteita
- haluat kehittyä omassa tunneilmaisussasi
- haluat lisää tietoa tunneilmaisusta ja tunteiden käsittelemisestä ryhmässä
- tarvitset ammatissasi tunneosaamista.

Kirjan ensimmäisessä osassa käsitellään tunteita ja tunneilmaisua. Tässä osassa kuvataan, miten tunneilmaisu liittyy tunteisiin, tunnetaitoihin ja lapsen kasvuun. Lisäksi taustoitetaan, mikä vaikuttaa siihen, millaisiksi tunneosaajiksi kehitymme ja kasvamme. Mukana ovat omat lukunsa turvan kokemuksen rakentumiselle sekä vaikeille tunteille ja niiden ilmaisemiselle.

Toisessa osassa pureudutaan luoviin tunneilmaisun menetelmiin. Ensin avataan leikin ja luovan toiminnan merkitystä ja luovien menetelmien käyttöä lapsiryhmissä. Osassa on omat lukunsa sanalliselle ja kuvalliselle ilmaisulle sekä sille, miten kuvallisia ja sanallisia harjoituksia voi hyödyntää tunneilmaisun ja tunteiden käsittelemisen tukena.

Kirjan kolmas osa avaa tunneilmaisua vuorovaikutustilanteissa. Osassa pureudutaan tunneviestien lähettämiseen ja vastaanottamiseen. Lisäksi perehdytään siihen, miksi tunneilmaisu vuorovaikutuksessa voi mennä solmuun. Osan harjoituksissa painottuu vuorovaikutuksen osataitojen harjoittelu.

Kirjan viimeinen, neljäs osa on varattu ammattilaisen tunneilmaisulle. Osassa pyyhdytään psykologisesti turvallisen työyhteisön tunnistamiseen, erilaisten työkuultuuri näkyväksi tekemiseen sekä tunnetaitavan työskentelyn ja työn vaativuuden äärelle. Omat lukunsa on työyhteisön ja johtamisen roolille tunneilmaisun tukemisessa.

Kirjan harjoitukset sopivat käytettäväksi lapsiryhmissä, mutta myös erityisopetuksen ja moniammatillisen yhteistyön, esimerkiksi oppilashuoltotyöskentelyn tukena. Ne ovat sovellettavissa eri-ikäisille ja myös yksilötyöhön.

Harjoituksissa hyödynnetään taide- ja kirjallisuusterapiaan pohjautuvaa työskentelyprosessia ja sen kannattelevuutta. Harjoitukset poikkeavat siten tavallisista luovan kirjoittamisen ja kuvataiteen harjoituksista. Ne sisältävät taidetyöskentelyn lisäksi myös pohdintaa ja keskusteluehdotuksia, joiden tarkoituksena on tunteiden liittämi-

nen osaksi lapsen arkea. Kirjan harjoitukset sisältävät sekä lyhyitä kokeiluja että pidempiä työskentelyn kaaria.

Kaikki lapsille tarkoitetut harjoitukset ovat kirjan lopussa. Aikuisille suunnatut harjoitukset ja pohdintatehtävät ovat puolestaan tekstien yhteydessä. Harjoitukset on merkitty sivuille värimerkinnöin, jotka yhdistävät ne sujuvasti samasta aiheesta kertovaan tieto-osaan. Tunnistat harjoitukset seuraavista symboleista:



Näissä harjoituksissa tarkastellaan kehollisuutta esimerkiksi rentouttamalla ja jännittämällä eri kehonosia. Ne toimivat virittävänä, työskentelyyn johdattlevina harjoituksina.



Nämä harjoitukset ovat tarinallisia, kerrottuja tai kirjallisuuslähtöisiä. Harjoitukset perustuvat kirjallisuuslähtöisiin, sanataiteellisiin ja kirjallisuusterauttisiin menetelmiin.



Nämä harjoitukset ovat kuvallisia, tai ne liittyvät kolmiulotteiseen työskentelyyn. Harjoitusten perusta on taideterapeuttisissa menetelmissä.



Nämä harjoitukset ovat vuorovaikutuksessa tapahtuvia. Harjoitukset tukevat vuorovaikutuksen osaitaitoja ja erityisesti tunneilmaisun lähettämisen ja vastaanottamisen taitoja.

Kirjan osissa on pohdintatehtäviä ja pienimuotoisia harjoituksia, joiden äärelle voi ammattilaisena pysähtyä tiedostamaan ajatusmalleja, asenteita ja tapoja tunneilmaisijana. Ammattilaisen oma kokemuksellinen työskentely tukee lasten kanssa tehtävää työtä. Usein meidän on itse koettava asia saadaksemme kiinni siitä, mikä on oleellista.

Luovan tunneilmaisun poluilla

Heräsin erääseen kesäamuun mielessäni idea. Niin hullulta kuin se tuntuikin, nyt idea on jalostunut kirjaksi. Toteutus on vienyt useita vuosia ja vaatinut kymmeniä kylmäuunteja, sitkeää muutoksensietokykyä ja uuden oppimisen aikaansaamaa epävarmuutta. Välillä taas olen lentänyt kevein siivin, ollut täysin tekstin imussa ja kokenut flow'n virtaavuutta. Antoisinta on ollut oppiminen. Monessa mutkassa on täytynyt pysähtyä hengittämään ja korjaamaan kurssia. Moneen kertaan on täytynyt kääriä hihat. Tunneilmaisun polulle on mahtunut kiviä, harjupolkuja kauniissa maisemissa, tunturiso-

lia ja kalliuluotoja. On myös paljon koettua ja elettyä elämää, jota ilman en ehkä olisi tässä, en juuri tämä minä.

Musiikki on lapsuuteni luova kieli, joka on kaikkein vanhin ja siksi kaikkein vahvimpia tunnekieliäni. Suhde siihen on kuitenkin ristiriitainen. Nykyisin musiikki on vireystason säätäjä ja lohtu. Se on myös voimapesä, jonka avulla ponnistaa. Laulaminen on kehollista, ja sen vaikutus on ilmeinen – autosta on tullut turvallinen laulukammio, jossa on hyvä päästellä ilmoille monenmoisia tunteita.

Tarinointi on toinen, varhain luokseni tullut tunnekieli, joka lienee osittain sukuperintöä. Olen aina nauttinut saduista, tarinoista ja sanoista. Olen äärimmäisen kiihtollinen mummulleni monista tarinoista, joita hän minulle elämänsä aikana kertoi. En koskaan unohda näitä kohtaamisen hetkiä tarinoiden äärellä.

Iltasaturutiini lienee toinen merkittävä tekijä siinä, että minusta tuli lukija. Levollinen hetki yhdessä loi paikan liittää tarinoiden siivin. Minulla on ollut lapsesta saakka vilkas mielikuvitus, joka on ollut sekä rikkaus että toisinaan myös kirous. Olen joutunut kohtaamaan monet mielikuvituksen kehittelemät möröt, mutta minulle on rakentunut myös vahva sisäinen maailma, joka on ollut monessa tilanteessa turvapaikka. On oltava tiloja, joissa voi hetken olla piilossa ja paossa, jos oikein ryskyy. Minun turvapaikkani on ollut lukeminen. Miten monta syvää hetkeä olenkaan kokenut lukemalla ja eläytymällä toisten ihmisten maailmaan! Samalla olen saanut työstää asioita rauhassa itseskeni.

Kirjoittamisesta tuli jo varhain tunnekieleni. Värikynät suihkien täytin päiväkirjoja. Ensimmäisissä ilmenee, miten tärkeä venttiili ja voimallinen tunneilmaisun kanava se on ollut. Sittemmin kirjoittamisesta on muovautunut hyvä matkakumppani monessa elämänvaiheessa. Kirjallisuuden ja kirjoittamisen opintojen ansiosta kirjoittamiseen on tullut lisää kerroksia ja sävyjä mutta myös mutkia. Toisaalta juuri mutkien kautta olen päätenyt sanataiteen ja kirjallisuusterapian sekä kuvallisen ilmaisun pariin.

Opettajaopinnoissani nautin vimmatusti draaman ja ilmaisutaiteen sivuopinnoista – siitä, miten keho tietää, mitä se tarvitsee. Juuri kehollinen tekeminen ja vuorovaikutteinen, toisten sytykkeisiin suostuva, yhteistyössä tapahtuva tekeminen oli iso löytö. Nautin heittäytymisestä ja rohkeudesta. Tuo vuosi muodostui yhdeksi tärkeimmistä opintojen varrella, ja mietin vakavasti tuolloin draamapedagogiikan opintojen jatkamista. Edelleen psykodraaman tai tarina- ja yhteisöteatterin keinot kutkuttelevat.

Kuvallinen tunnekieli putkahti elämäni hienoisena yllätyksenä. En ollut mieltänyt itseäni kuvantekijäksi, vaikka ihailenkin väri-ilottelun estetiikkaa ja kuljen kamera kaulassa pitkin maita ja mantuja. Olin tutustunut luovaan terapiaprosessiin muiden taideterapioiden yhteydessä, ja itselleni vieraamman taidemuodon äärellä luovuuden

väylän voima yllätti. Vaikka minulla ei ollut aluksi niinkään tietotaitoja, löytyi leikin ja tutkimisen tila. Se on ollut arvokas löytö, joka innoitti taideterapeuttipintojen pariin.

Taiteellisen ja luovan ilmaisun ohella olenkin pitkäjänteisesti halunnut ymmärtää ilmiöitä ja asioita syvemmin ja kokonaisvaltaisemmin. Olen koko ammatillisen uran ajan ollut kiinnostunut ryhmien toiminnasta, yksilön rooleista ja turvallisuuden kokemuksen kehittymisestä ryhmässä. Ehkä tämäkin juontaa juurensa siitä, miten erilaisena itsensä kokee eri ryhmissä ja miten erilisiin ryhmiin on päässyt tai toisinaan myös joutunut. Ehkä siksi minulle on ollut ammatillisesti äärimmäisen tärkeää turvallisen ryhmän rakentaminen. Työn ohessa olen opiskellut psykologiaa ja sosiaalipsykologiaa, kahlannut huojuvan tornin verran kirjallisuutta sekä imenyt itseeni tietoa, jota olen suhteuttanut käytännön elämään.

Nyt valmistuvana taideterapeuttina katson luovaa polkuani ymmärtävin silmin. Oikeastaan tässä hetkessä huomaa, miten elämäni ovat kuuluneet oleellisesti kaikki ekspressiivisen taideterapian taidemuodot tanssi- ja liiketerapiaa lukuun ottamatta – ehkä tanssitunteja ei lasketa. On ollut armollista ymmärtää, että samaan aikaan meissä voi olla vahvasti läsnä luovuus mutta myös tiedollinen puoli. Ehkä suurin näköala polun varrella onkin ollut näiden kahden maailman yhdistyminen.

On vielä yksi tärkeä tunnekielen elementti, joka on ollut ja tulee olemaan oleellinen osa polkuani. Se on luonto. Luovempaa ja kannattelevampaa tilaa en keksi. Monissa suurimmissa ja koko elämän perusteita hetkauttavissa kriiseissä luonnon toistuva kiertokulku ja sen olemassaolon aikajänne on ollut tärkeä kannattelijä. Mikään kriisi ei ole valtava ikaikaisten kallioiden ja horisonttiin jatkuvan meren äärellä – ne jaksavat kantaa kyllä yhden ihmisen koko elämän.

Luontosuhteeni on vahva. Nukun parhaiten teltassa aaltolaulua kuunnellen. Rauhoitun rantakallioilla ja meren sylissä. Olemme ihmisinä olemassa lopulta kovin pienen hetken verrattuna haarniskamäntyihin tai tunturiketjuihin, puhumattakaan merestä. Luonnon kannattelevan luovan voiman äärellä juurrun, maadoitun, saan parhaiten yhteyden itseeni ja ymmärrän myös asioiden mittasuhteet. Pelkästään kiemuraisen metsäpolun kulkeminen, ajatusten lento ja rannaton meri ovat taidenäyttely, jonka äärelle palaan yhä uudestaan. Moni asia on loksautanut paikoilleen tunturituudessa ja veden kannatelemana.

Tässä kirjassa välittyy pitkä kokemukseni eri-ikäisten opettamisesta ja opettajien kouluttamisesta. Olen työni ohessa kouluttautunut ryhmämuotoiseksi kuvataideterapeutiksi, kirjallisuuterapiaohjaajaksi sekä tunne- ja sanataito-ohjaajaksi. Näiden rinnalla näkyy laaja kirjallisuuden tuntemukseni ja työni kirjastopedagogina. Vedän myös

aikuisille suunnattuja kasvuryhmiä, joissa taideterapeuttiset menetelmät ja psykoedukatiivinen tunnetyö ovat keskiössä.

Tällainen asioita yhdistelevä, kokonaisvaltainen ja yli oppiainerajojen tapahtuva toiminta on ollut aina itselleni luontevaa. Luovien menetelmien hyödyntäminen on ollut lempilapseni koko urani ajan toimivan ryhmän rakentamisen ohella. Kirjallisuuslähtöinen oppiminen ja pedagoginen kehittämistyö ovat yhdistyneet psykologiseen puoleen luontevasti. Tunnetaidot ja luovat menetelmät ovat nivoutuneet toisiinsa ajan myötä.

Olen aina ihmetellyt ihmisten erimaailmaisuutta ja sitä, miten erilaisin eväin kuljemme matkaamme. Tunneilmaisijana olemme aina kesken. Juuri kun jotakin luulee oppineensa, seuraavassa joutuu palaamaan pari askelmaa taaksepäin. Ihmisinä olemme täällä oppimassa toisiltamme ja itsestämme.

Kutsun sinut tunneilmaisun matkalle, jossa yhdistyvät luovuus ja tieto, tekeminen ja ajattelu, pysähtyminen ja pohtiminen, kiireettömyys ja itsen äärellä oleminen toisia unohtamatta. Toivon polullesi hyviä hetkiä ja kohtaamisia tunneilmaisun parissa. Toivon, että uskallat uida rohkeasti tärkeissä asioissa vastavirtaan ja hidastaa, vaikka ympäristö viestisi muuta! Mikään asia ei tule valmiiksi yhdessä päivässä – anna itsellesi aikaa kokeilla, erehtyä ja muovata omaksesi. Yksi askel kerrallaan.

”Maailma on täynnä suuria ihmeitä sille, joka on valmis ottamaan niitä vastaan.”¹

Pellingissä Tove Janssonin jalanjäljissä kulkien

Nina

HARJOITUKSIA LUOVAAN TUNNEILMAISUUN

Harjoitukset

Virittäytymisharjoitukset 311

Kehonosien jännitys ja rentoutus	311
Tunneskanneri	312
Aistikävely sisällä tai ulkona	312

Lyhyiden arkihetkien harjoitukset 313

Kuvallista lyhyesti	313
Kynäilyä lyhyesti	314
Muovailua lyhyesti	315
Kuvallista työskentelyä korteilla	316

Osa 1 Harjoituksia tunteiden tunnistamiseen, ilmaisemiseen ja käsittelemiseen 317

Tämän hetken tunteita – helppo arjen harjoitus ryhmässä	317
Miten monta tunnetta – miten monta väriä?	319
Mikä tunne kehossa vilistää?	320
Tunteet asuvat kehossa – muovailutyöskentely	321
Perustunteet – perusvärit	322
Perustunteiden mosaiikki	323
Sosiaalisten tunteiden oliot	324
Minun tunteeni – minun värini	325
Muovailuharjoitus tarpeista	326
Salainen tunne ja tarve	327
Jäävuorimaalaus vihasta	328
Turvapaikka	330
Hankala tilanne – hankala tunne	331
Inhokitunteita	333
Vihan vivahteita	334

Osa 2 Harjoituksia kuvalliseen, sanalliseen ja kirjoittamalla tapahtuvaan luovaan tunneilmaisuun 335

Päivän tunteet – säännölliset harjoitukset tunneilmaisuun	335
Päivän tunnelista	336
Päiväkirjahetki	337
Päivän viiva	338
Päivän värit	339
Ryhmän tunteita sanoin ja värein	340
Kuvallisia harjoituksia luovan tunneilmaisun tueksi	341
Tunteiden matka paperilla	341
Kutsuu lähemmäs – työntää kauemmas	342
Kaksi tunnetta – kaksi väriä	343
Pussitan ja pakastan, säilön ja vahvistan	344
Kaikki tunteet saavat olla – ulkona tehtävä harjoitus	346
Tunneviivat	347
Neliöpäiväkirja	348
Tunnetyyppi	349
Tunnevyyhti	350
Ryhmän tunneakvaario	351
Keskustelua ja pohdintaa kuvallisen tunneilmaisun päätteeksi	352
Sanallisia ja kirjoittamisen harjoituksia luovan tunneilmaisun tueksi	354
Valmiita sanoja tähän hetkeen	354
Vapaa kirjoitus	355
Tänään tunsin... ..	356
Hetki huolille tai kiitollisuudelle	357
Jos olisin... ..	358
Sana-automaatti tunteista	359
Tunteva jatkotarina	360
Turvan resepti	361
Tunteiden kehollisuutta	362
Sisäinen kriitikko ja minä	364

Osa 3 Tunneilmaisuharjoituksia vuorovaikutustilanteiden tueksi 365

Ajattele itse – jaa toisille	365
Kuuntele ja kerro seuraavalle	366
Papukaija: kuuntelen ja toistan	367
Sanon ei	368
Vuorovaikutusviesti – ulkona tehtävä harjoitus	369
Vuorovaikutusta paperilla	370
Tunne – tarve – pyyntö	371
Minäkieli ja sinäkieli	372
Miltä kuunteleminen näyttää?	373
Mitä ryhmässä tapahtuu – mikä luo turvaa tunteista puhumiseen? . . .	375

Osa 4 Aikuisten luovat harjoitukset 377

Yhteenkuuluvuuden hetkiä	377
Tunneilmaisutilanteita työpaikalla	378
Kahvihuoneen ilmapiiri	378
Tunnista ryhmäroolisi	379
Myötäilön ja myötätunnon sanoja minulle ja sinulle	380
Vireystilan arviointi	380
Vaikeita tunteita ja kultareunoja	381
Mikä tuo ja mikä vie?	381
Kiireen viiva	382
Nämä kädet	382