

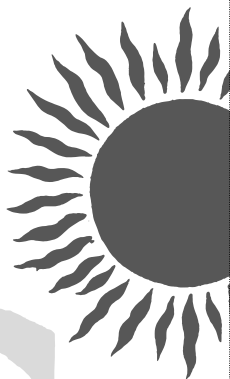


B

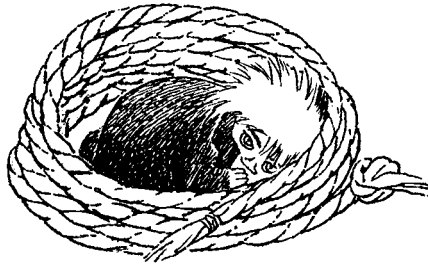


# MUUMI Tunnekortit

A



OTAVA



Uneton homssu uupui murheisiinsa.

Usein se huokaili huolissaan:

Kunpa huomina pysyisi uomissaan.

Hupaisaankin puuhaan puski tummia tuumia.

Surullista on unohtaa uskoa unelmiinsa.

*Ommelliset aakkoset, Paula Nivukoski*

**T**unteet ovat samoja maailmanlaajuisesti. Vaikka puhuisimme keskenämme eri kieltä, ovat tunteet samankaltaisia kaikilla maailman ihmisillä.

Jokaisella lapsella maailmassa on myös samat oikeudet. Ne on kirjattu YK:n lapsen oikeuksien sopimukseen. Tunteista oppiminen tukee lapsen oikeuksien toteutumista ja hyvinvointia jokaisen arjessa. On tärkeää tunnistaa ja ottaa huomioon sekä omat että toisten tunteet, jotta voi kunnioittaa jokaisen oikeuksia ja kohdella sekä itseä että muita ihmisiä reilusti. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymisen on todettu vähentävän kiusaamista ja väkivaltaa.

### **Muumien tunnekorttipakka auttaa sinua tutustumaan tunteisiin**

Tunnekorttien avulla voi sanoittaa tunteita. Kun sanoja omalle olotilalle ei oikein löydy, voi sopivan tuntuisten kortin etsiä pakasta ja kuvata näin tuntemaansa tunnetta.

Kortit ovat hyvä apuväline monenlaisten ihan tavallisten tilanteiden tutkimisessa. Esimerkiksi riidan tai kiukuttelun jälkeen korttien avulla voi käydä läpi, mitä tilanteessa tapahtui ja mitä tunteita tapahtumat herättivät. Niiden avulla voi myös tutkia tunteisiin reagoitua. Jos jossain koetussa tilanteessa olisikin reagoitunut omaan tai toisen tunteeseen toisella tavalla, mitä olisi voinut tapahtua tai mikä uusi tunne syntyy?

Kortteja voi myös käyttää muun muassa tässä vihkosessa esitelyihin tunteiden tunnistamis- ja käsittelyharjoituksiin. Niiden avulla voi keksiä omia tarinoita, näytelmiä ja leikkejä! Sekä harjoitukset että omat tarinoinnit kartuttavat tunnetaitoja, ilmaisutaitoja ja kielitietoutta.

Kortit ovat taustavärisinä perusteella jaettavissa kolmeen pakkaan:

- punaselkäiset tunnekortit
- siniselkäiset hahmokortit
- keltaselkäiset kirjainkortit.

Kortteja voi halutessaan käyttää leikkeihin ja erilaisiin harjoituksiin myös sekaisin yhtenä pakkana.

Käyttäkää vapaasti mielikuvitustanne: jatkakaa tässä vihossa esitellyjä harjoituksia tai keksikää aivan omia.

**Tunnekorteista voi tunnistaa seuraavat tunteet (32 kpl):**



ilo



onni



hellyys



rohkeus



ylpeys



yllätys



ihastus



rakkaus



rentous



helpotus



ujous



nolous



tyytyväisyys



kaiho



uteliaisuus



huoli



pelko



arkuus



jännitys



ahdistus



suru



epäily



syllisyys



ärtymys



ikävä



ulkopuolisuus



yksinäisyys



kiukku



viha



turhautuminen



pettymys



kateus

**Hahmokorteista** voi tunnistaa seuraavat Tove Janssonin muumitarinoista tutut hahmot (16 kpl):



Muumipeikko



Muumipappa



Muumimamma



Pikku Myy



Niiskunciti



Nuuskamuikkunen



Tiuhti ja Viuhti



Hemuli



Ninni



Esi-isä



Ti-ti-uu



Mymmeli



Nipsu



Mörkö



Tuu-tikki



Drontti Edward

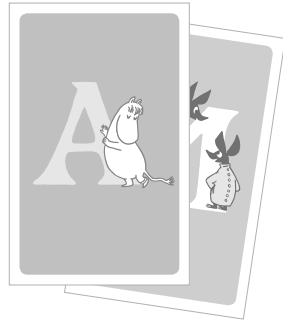
**Kirjainkortteissa** ovat seuraavat kirjaimet (16 kpl):

A, H, I, J, K, L, M, N, O, P, R, S, T, U, V, Y

**Punaselkäisiä** tunnekortteja voi käyttää tunteisiin tutustumiseen ja erilaisiin harjoituksiin. Niitä voi myös käyttää arjessa tunteiden nimeämisen apuna. Kuva voi auttaa tunteen ilmaisemisessa, kun sanoja ei löydy.

Kortteja voi käyttää pitkin päivää: jos esimerkiksi hyvä lounas tuo energisen olon, voi tunnetta vastaavan kortin etsiä pakasta ja sen avulla kuvailla, miltä olo tuntuu. Riidoissa ja kiukutellessa kortit voivat taas auttaa selvittämään muille, miltä jonkun toisen teko tuntui tai miksi harmittaa.

Kannattaa muistaa, että saman tunteen voi kokea sekä myönteisenä että ikävänä. Esimerkiksi joskus yksinäisyys tuntuu hyvältä, joskus se satuttaa, ja vaikkapa kiukullakin voi olla tärkeitä tehtäviä.



## Harjoituksia ja leikkejä kaikenikäisille

alkaen 4-v.

### Sanoja, sanoja, sanoja!

Jakakaa kortit selkien värin mukaan kolmeen pakkaan tai sekoittakaa kaikki kortit yhteen pakkaan. Nostakaa yksi kortti jostakin pakasta tai sekoitetusta pakasta. Keksikää mahdollisimman monta sanaa, joilla voi kuvailla kortin kuvaa.

### Tunteisiin tutustuminen

Tutkikaa yhdessä **punaselkäisiä tunnekortteja** yksi kerrallaan ja nimetkää tunne tai tunteet, jotka voisivat sopia kortin kuvaan. Miten tunnistatte tunteen? Mitkä kuvan yksityiskohdat auttavat tunnistamaan sen? Millaisessa tilanteessa tunteen voi tuntea?

Kokeilkaa näytellä kortissa näkyvää tunnetta. Tuntuvatko ja näyttävätkö omat kasvot ja keho samalta kuin kuvassa? Ihmiset voivat ilmaista tunteitaan ilmeillään ja eleillään eri tavoin. Myös eri tilanteet voivat aiheuttaa erilaisia tunteen ilmauksia.

### Mikä tunne?

Yksi ryhmästä tai ohjaaja kuvailee jonkin tilanteen. Muut nimeävät tunteen, joka tilanteessa voisi syntyä. Valitkaa sitten mielestänne tunteeseen sopiva kortti **tunnepakasta**.

### Pantomiimi

Yksi ryhmästä nostaa **tunnekortin** pakasta näyttämättä sitä muille ja esittää sen kuvaa äänettömästi, vain eleillään ja ilmeillään. Tunnistatteko tunteen yhdessä?

### Kerrotaan päivästä

Miettikää yksin, yhdessä tai pareittain millainen tämä päivä tai eilinen päivä on ollut. Mitä olette tehneet ja millaisia tunteita on herännyt? Valitkaa **tunnepakasta** päivän aikana koettuja tunteita kuvaavia kortteja. Halutessaan jokainen voi kertoa muille päivästään.

### Vaikeat tunteet

Katselkaa **tunnekortteja**. Mitkä tunteet ovat teidän mielestänne vaikeita kohdata? Mikä tunne aiheuttaa ikävän olon, jota on hankala ravistella pois vaikka haluaisi?

Pohtikaa yhdessä, mikä auttaisi viemään tunteen tai vaikean olon pois. Mikä piristää teitä? Millä voisi tuoda ilon toiselle, josta tuntuu hankalalta? Listakaa itseä ja toisia ilahduttavia asioita. Tutkikaa, mitkä listaamistanne asioista on nähty niin tärkeiksi kaikille maailman lapsille, että ne on kirjattu myös lapsen oikeuksien sopimukseen.

## Tehtäviä alakoululaisille

6–12-v.

### Reagointi

Yksi ryhmästä nostaa **tunnekortin** pakasta näyttämättä sitä muille ja esittää sen kuvaaman tunteen kasvoillaan, eleillään, ehkä jopa sanoin. Muut reagoivat tunteeseen: tulevat luokse ja keksivät jotakin tunnetilaan sopivaa sanottavaa. Esimerkiksi pelästynyttä rauhoitellaan, surullista lohdutetaan ja niin edelleen. Huomatkaa, että tunteisiin voi reagoida monilla eri tavoilla – ei ole yhtä oikeaa tapaa!

### Näytellään!

Nostakaa pareittain tai pienissä ryhmissä yksi **tunnekortti**. Laatikaa pieni näytelmä, jossa tunne tulee esille. Keksikää tapahtuma, jossa tunnetta voi alkaa tuntea, ja mitä tilanteesta seuraa. Kun näytelmä esitetään muille, heidän tehtävänään on arvata, mikä tunne on kyseessä.

Miettikää yhdessä jokaisen näytelmän jälkeen, mistä tunnistitte esitetyn tunteen ja mikä tunteen aiheutti. Voitte myös keskustella siitä, kuinka tilanne olisi voinut ehkä mennä toisin. Ehkä olisi syntynyt eri tunne tai se olisi muuttunut toisenlaiseksi?

Voitte nostaa myös monta tunnekorttia ja keksiä näytelmän, jossa esiintyy monta tunnetta.

### Tunneseilytykset

Tämä harjoitus kannattaa tehdä vasta sitten, kun tunnekorttien pakka on kaikille tuttu ja jokainen kuva on tarkasteltu, tunnistettu ja nimetty yhdessä.

Jokainen nostaa vuorollaan yhden **tunnekortin** näyttämättä sitä muille ja selittää omin sanoin kuvassa näkyvän tunteen tai kortin kuvan. Tunteen nimeä ei saa mainita! Muut koettavat arvata, mistä kortista on kyse.

Sanaselityksiä voi pelata joukkueissa tai pareittain, ja selitysaikaa voi mitata tiimalasilla. Jokaisesta oikein arvatusta kortista joukkue tai pari saa pisteen.

### Synonyymejä

Nostakaa kortti **tunnekorttipakasta**. Nimetkää ensin kortin kuvan kuvaama tunne. Keksittekö tunteelle synonyymien tai melkein samaa tarkoittavan sanan? Tutkikaa, millaisia säyveroja melkein samanlaisilla tunteilla on.

### Vastakohtia

Nostakaa kortti **tunnekorttipakasta**. Nimetkää ensin kortin kuvan kuvaama tunne. Keksikää sitten sille vastakohta tai siitä kovasti poikkeava asia – tai vaikka monta.

## Otetaan hahmo- ja aakkoskortitkin mukaan! Sanailua ja tarinointitehtäviä alakoululaisille

6–12-v.

### T niin kuin tunne

Nostakaa yhdessä, pienissä ryhmissä tai pareittain yksi **keltaselkäinen kirjainkortti**. Koettakaa keksiä mahdollisimman monta tunnetta, jotka alkavat kortin kirjaimella.

### Virkkeitä

Jakakaa kortit kolmeen pakkaan selkien värin mukaan. Nostakaa yksi kortti jokaisesta kolmesta pakasta. Keksikää niiden pohjalta virke, jossa korttien esittämät tunne ja hahmo sekä ainakin yksi kirjainkortin kirjaimella alkava sana esiintyvät. Jos esimerkiksi nostitte tunnepakasta **ilo**-kortin, hahmopakasta **Nipsun** ja kirjainpakasta **K:n**, muodostuisi niiden pohjalta esimerkiksi virke: *Nipsu iloitsi keltaisesta näkinkengästä*.

Voitte myös jatkaa virkkeiden harjoittelua muuttamalla keksityt lauseet kielteisiksi ja kysymyksiksi: *Nipsu ei iloinnut keltaisesta näkinkengästä*. *Iloitsiko Nipsu keltaisesta näkinkengästä?*

Harjoituksesta tulee vaikeampi mutta hausempi, kun keksitte virkkeeseen tekijää, verbiä, paikkaa ja/tai tunnetta täydentäviä adjektiiveja. Esimerkiksi: *Nuori Nipsu iloitsi hurjasti keltaisesta näkinkengästä*.

### **Aakkosvirkeitä**

Nostakaa yksi **keltaselkäinen kirjainkortti**. Keksikää neljä sanaa, jotka alkavat kortin kirjaimella ja joista ainakin yksi on tunne ja yksi tekemistä ilmaiseva sana (verbi). Jos esimerkiksi nostatte kirjaimen H, voisitte keksiä sanat *huoli, hiihtää, Hemuli ja hanki*. Niistä voisi syntyä virke *Huolestunut Hemuli hiihti hangella*.

### **Tarinoita**

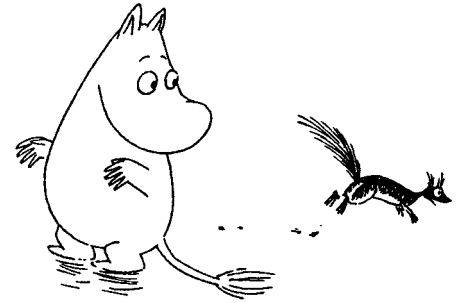
Nostakaa yksi kortti jokaisesta kolmesta pakasta. Muodostakaa niistä tarina. Apuna voi käyttää Virkeitä-tehtävän vaiheita.

Tehtävän voi tehdä yksin, pareittain, pienissä ryhmissä tai koko ryhmä yhdessä. Tarina kannattaa kirjoittaa ylös, jotta sen voi myöhemmin lukea myös muille – tai tallettaa muistoksi.

### **Näytelmiä**

Laatikaa näytelmiä Näytellään!-tehtävän ohjeiden mukaan, mutta tuokaa näytelmiin mukaan muumihahmoja nostamalla **punaselkäisten tunnekorttien** lisäksi jokaiseen näytelmään myös yksi tai useampi **siniselkäinen hahmokortti**. Korteissa olevat hahmot ovat näytelmien päähenkilöitä.

Vieläkin enemmän aineksia näytelmiin voi keksiä **keltaselkäisten kirjainkorttien** avulla. Jos nostatte esimerkiksi kirjaimen A, lisätkää näytelmään A:lla alkavia asioita: *aave, ampainen, arvoitus...*



”Olen jotakuinkin oikea orava!  
Onhan jokainen omanlaisensa otus!  
Kokonainen jokainen, eikä ollenkaan puolikas.”  
Orava oli onnesta oikea.

*Omnelliset aakkoset, Paula Nivukoski*



© Kustannusosakeyhtiö Otava, 2021.

Lainaukset teoksesta *Ommelliset aakkoset*, kirjoittanut  
Paula Nivukoski Tove Janssonin alkuperäisiin muumitarinoihin perustuen.

Kuvat muokattu Tove Janssonin alkuperäiskuvituksesta  
© Moomin Characters™

Painopaikka: Tactic, Pori, 2021.

