
HELLUREI JA HELKKARIN TUNTEET
-TUNNEKORTIT

Hellurei ja helkkarin tunteet –kortit

Omat avaimet-projekti (2017 – 2019/STM) on Aspa-säätiön ja Mielenterveyden keskusliiton yhteinen kehittämishanke. Projekti toimii Ylä-Savossa sekä Pohjois-Karjalassa ja tukee nuorten aikuisten itsenäistymistä.

Tunnetaidot ovat tärkeitä taitoja meidän kaikkien elämässä. Niiden kehittäminen ja vahvistaminen auttaa omien tunteiden käsittelyssä ja ymmärtämisessä. Hyvät tunnetaidot tukevat myös omaa hyvinvointia. Joskus tunteet voivat ottaa liikaa valtaa, jolloin ne tuntuvat raskaalta kantaa. Tunteiden purkaminen eri muodoin (puhuminen, kirjoittaminen, maalaaminen jne.) on meille jokaiselle tärkeää. Korttien avulla omien tunteiden tutkiminen voi olla helpompaa. Kuvien kautta voi olla helpompi ilmaista omaa sen hetkistä tunnetilaansa toisille ja itselleen.

Hellurei ja helkkarin tunteet – kortit on suunniteltu tukemaan projektissa kehitettyjä työmenetelmiä, HEVARIa ja yksilövalmennusta. Kortteihin kuuluu 40 tulostettavaa korttia. Kortteja voi vapaasti hyödyntää niin arjessa kuin työssä. Vain oma mielikuvitus on rajana!

Haluamme kiittää nuoria, jotka ovat osallistuneet kanssamme korttien työstämiseen. Kiitämme myös Kiuruveden teatteri Hulluviimaa, joka avusti meitä korttien teossa.

Tunteikkaita hetkiä korttien parissa!

Iisalmi 21.8.2019

Anne Kukkonen, Johanna Kainulainen, Tuija Nissinen ja Anna Pöllönen

Vinkkejä korttien käyttämiseen:

1. Minä ja tunteeni. Levitä kortit esille niin, että kaikki näkevät ne. Kysy kysymys, joka voi liittyä arkeen, maailmaan, lemmikkeihin, asuinpaikkaan jne. Jokainen valitsee itselleen sopivimmin kortin vastaukseksi kysymykseen. Käy läpi jokaisen kohdalla minkä kortin hän valitsi ja miksi. Huomioi kuitenkin, että kenenkään ei ole pakko kertoa valinnastaan, jollei halua. Ota huomioon ryhmän koko ja pohdi käytkö kaikkia kysymyksiä läpi ryhmän kanssa.

Tässä esimerkkikysymyksiä, joita voit kysyä:
- Mikä kuvastaa parhaiten tunnettasi tällä hetkellä?
- Mikä kuvastaa parhaiten tunnettasi, kun tapaat ystäviäsi/perhettäsi?
- Mikä kuvastaa parhaiten tunnettasi, kun harrastat?
- Mikä kuvastaa parhaiten tunnettasi, kun teet kotitöitä?
- Mikä kuvista herättää sinussa iloa/toivoa?
- Mistä kuvasta välittyy tunne, jota kaipaat/tarvitset lisää elämääsi?
- Minkä tunteen koet haasteelliseksi/positiiviseksi?

2. Miten koen tunteet? Levitä kortit esille niin, että kaikki näkevät ne. Sano jokin tunne (kaipuu, lempeys, ilo, viha…) ryhmäläisille. Ohjeista ryhmäläisiä valitsemaan sellainen kortti, joka omasta mielestä kuvastaa parhaiten sanottua tunnetta. Kysy ryhmäläisiltä valinnan jälkeen ”Mikä kortissa herätti juuri kyseisen tunteen?” Huomioi, että kenenkään ei ole pakko kertoa toisille valintaansa, jollei halua. Ota mukaan erilaisia tunteita, laidasta laitaan. On tärkeää lopettaa kierros positiiviseen tunteeseen esim. toivo tai ilo. Lopuksi käy ryhmäläisten kanssa keskustelua siitä, miten tunteet koetaan ja nähdään eri tavoilla.

Hyödynnä myös muita Omat avaimet-projektissa tuotettua materiaalia:

HEVARI -henkilökeskeinen voimavaravalmennus – ohjaajan opas
https://www.mtkl.fi/toimintamme/julkaisut/oppaat/

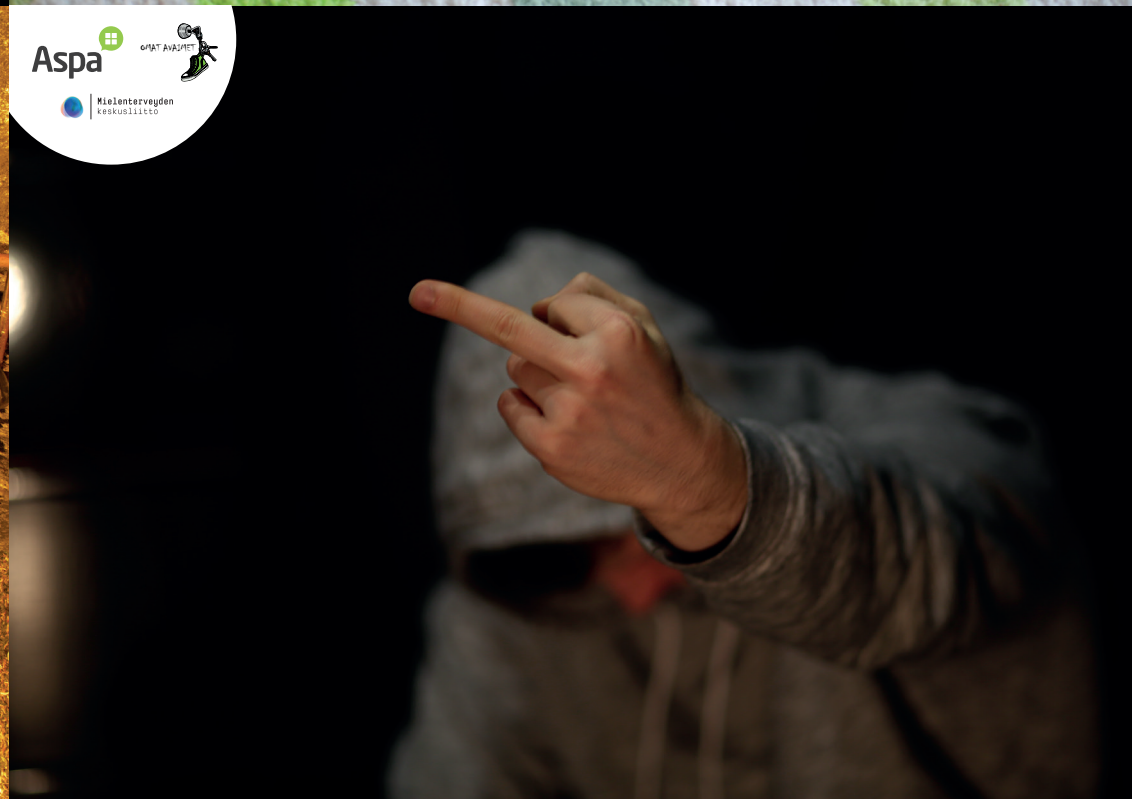
Yksilövalmennus -ohjaajan opas
https://www.mtkl.fi/toimintamme/julkaisut/oppaat/

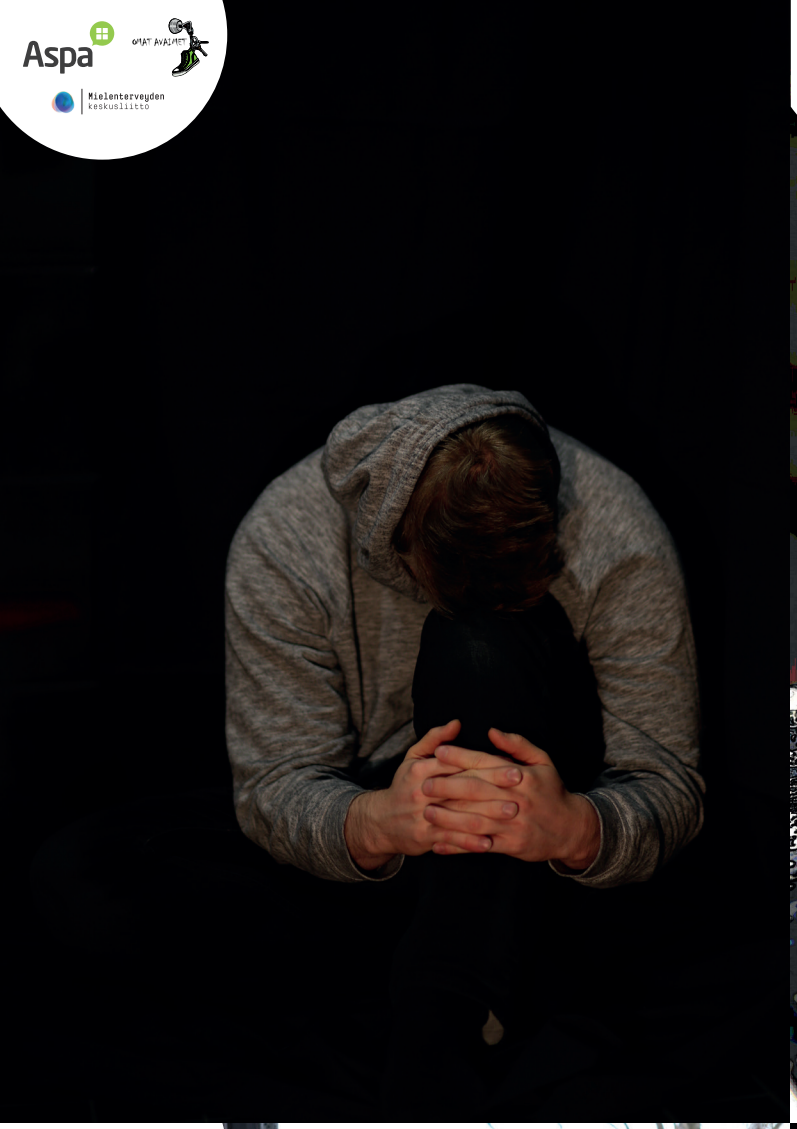
Hellurei ja helkkarin tunteet -video
https://www.youtube.com/watch?v=_tQ1jkbafcY

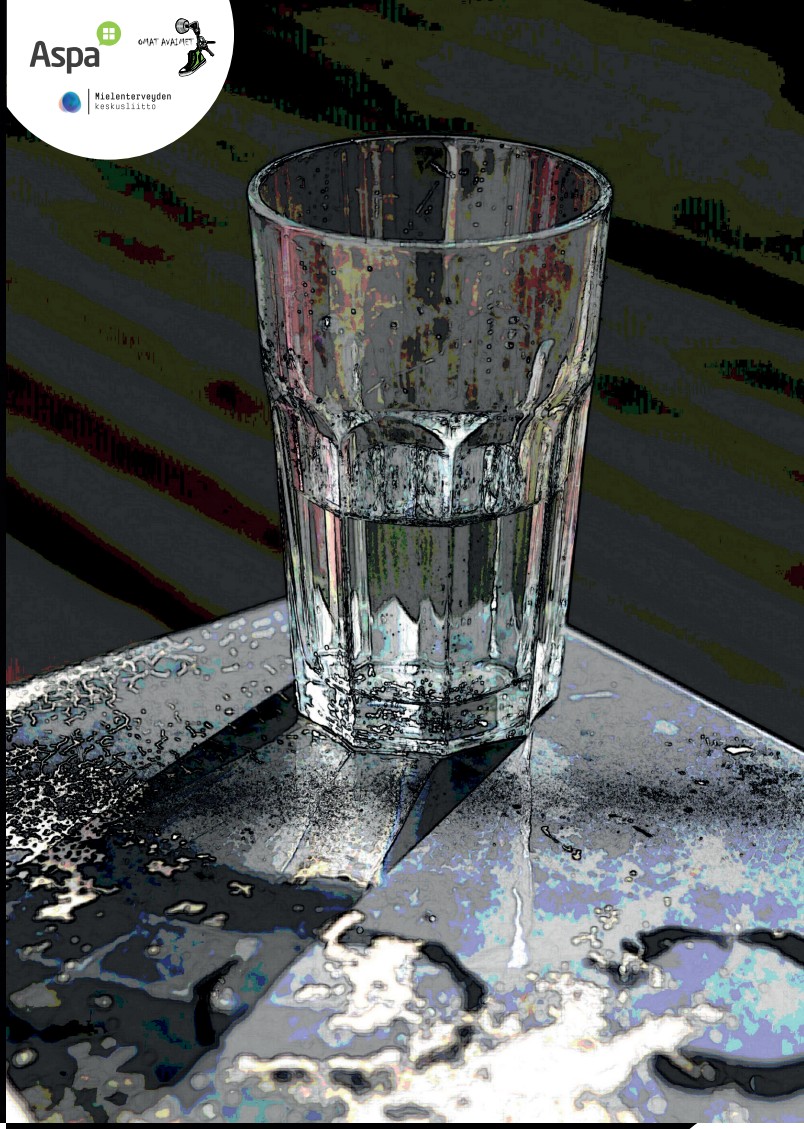

Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto


Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto
TUURILLA.
90 PROSENTTIA KAIKESTA ON TUURIA.

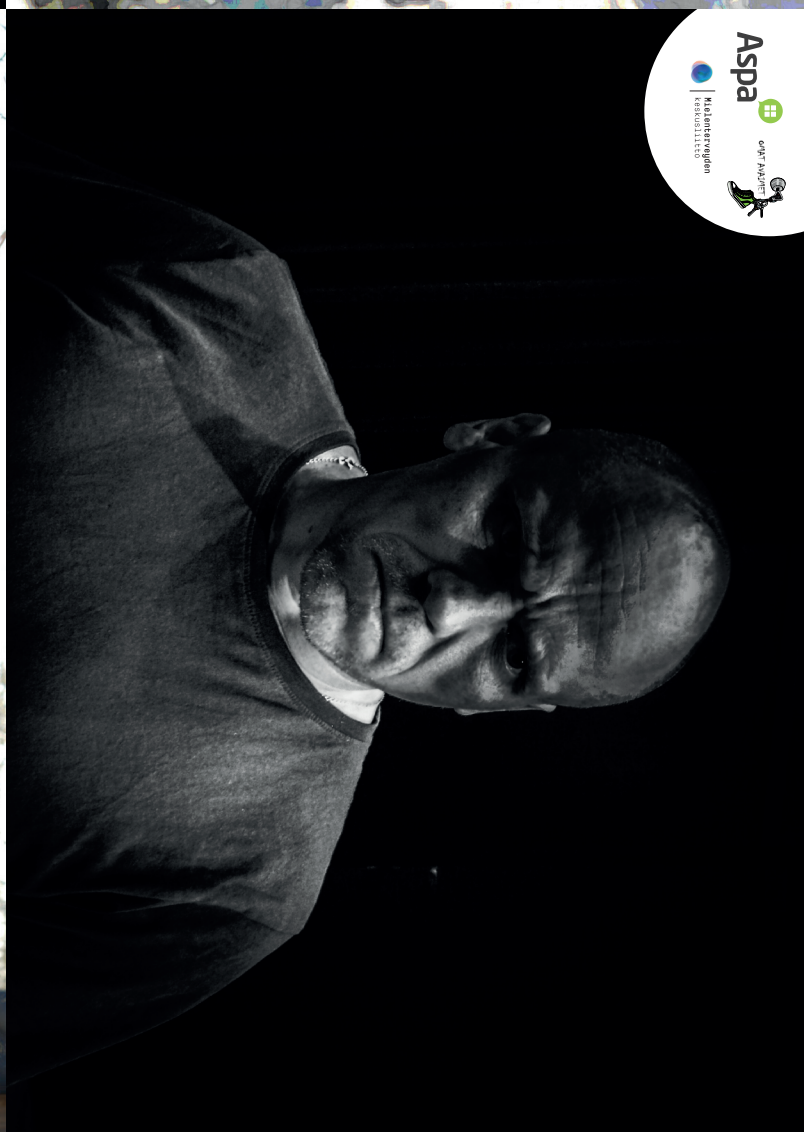

OMAT AVAIMET
Aspa
Mielenterveyden keskusliitto

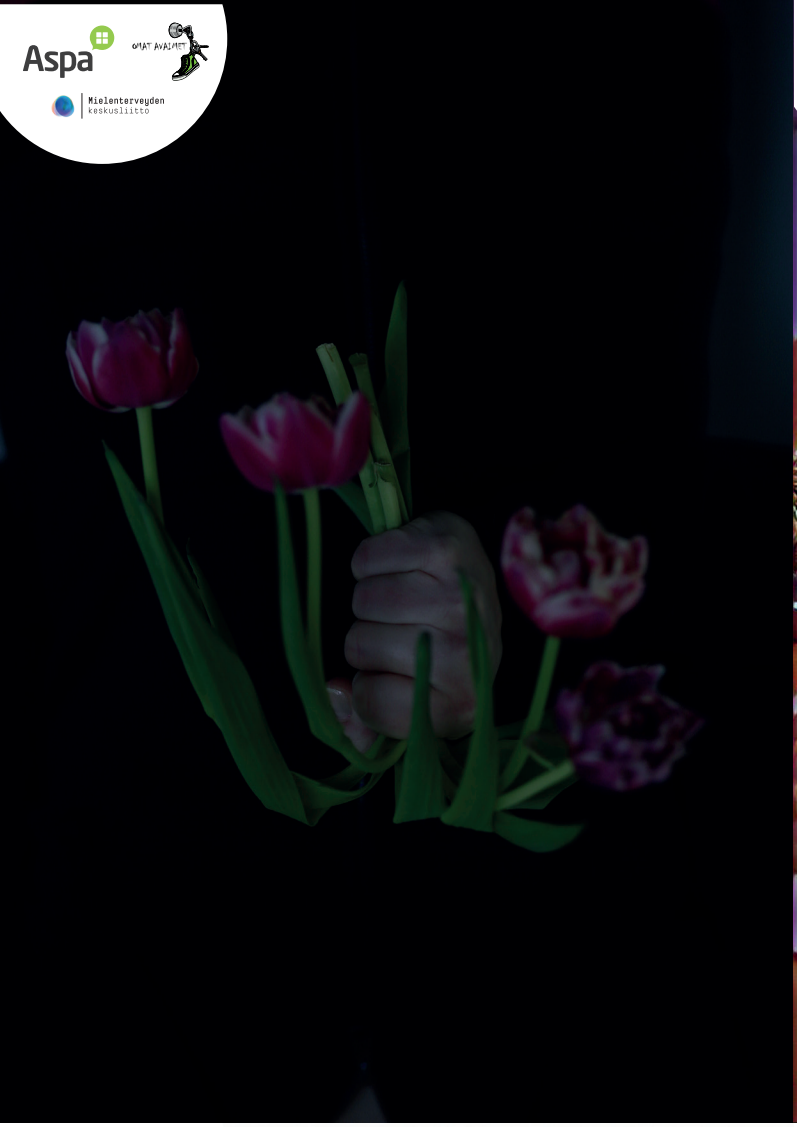

Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto





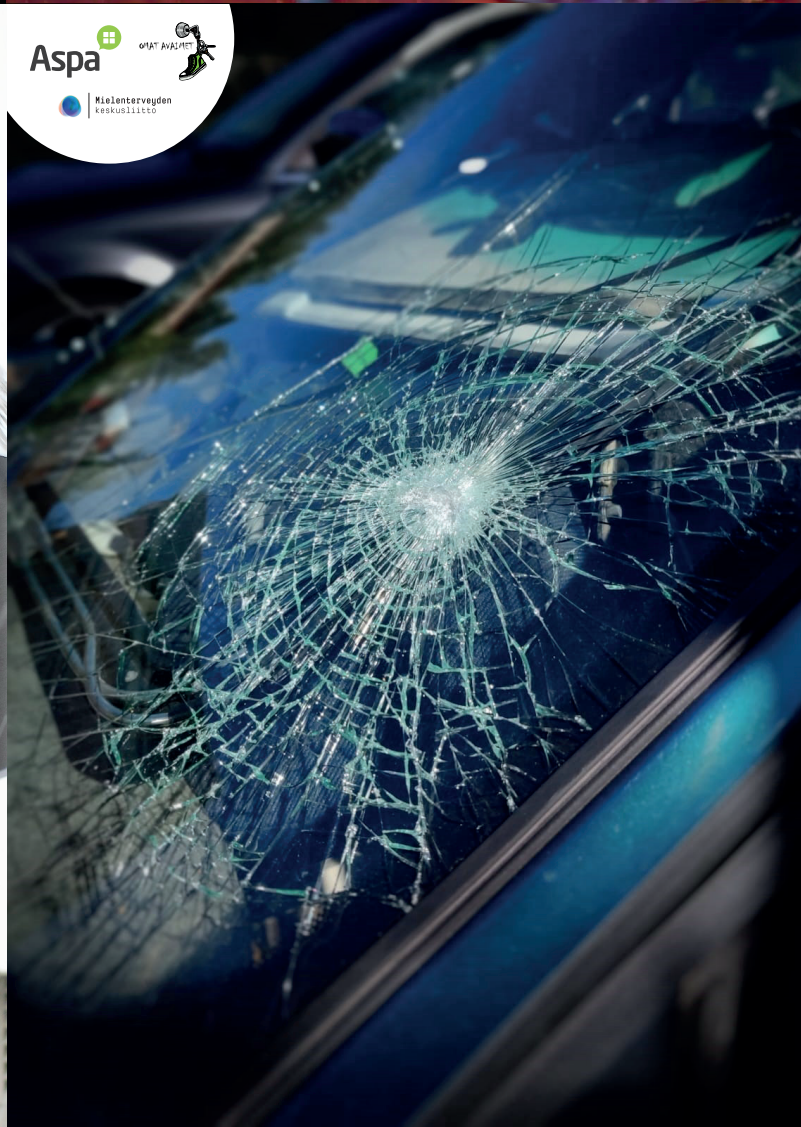













Champion
DEPT. 1919








Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto


Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto


OMAT AVAIMET
Aspa
Mielenterveyden keskusliitto


OMAT AVAIMET
Aspa
Mielenterveyden keskusliitto


Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto


Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto


Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto


Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto


Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto
BAUER


Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto


Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto


Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto






VERO




Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto


Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto


OMAT AVAIMET
Aspa
Mielenterveyden keskusliitto


OMAT AVAIMET
Aspa
Mielenterveyden keskusliitto


Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto


Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto


Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto
2
2B


Aspa
OMAT AVAIMET
Mielenterveyden keskusliitto



Aspa

Mielenterveyden
keskusliitto

OMAT AVAIMET-PROJEKTI (2017-2019/STM)