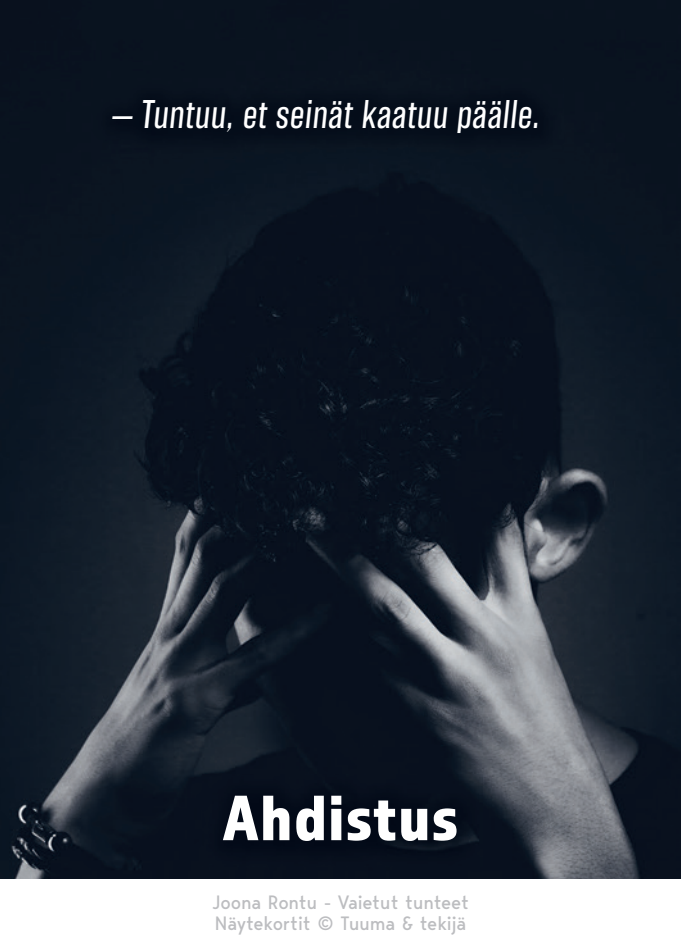


— *Tuntuu, et seinät kaatuu päälle.*



Ahdistus

Joona Rontu - Vaietut tunteet
Näyttekortit © Tuuma & tekijä

— *Mä mieluummin oon yksin.*



Arkuus

Joona Rontu - Vaietut tunteet
Näytökortit © Tuuma & tekijä

— Mä oon tässä nyt sua varten.



Empatia

Joona Rontu - Vaietut tunteet
Näyttekortit © Tuuma & tekijä

Käyttöohjeet

Kukin kortti antaa esimerkin siitä, mitä kyseistä tunnetta tunteva henkilö voisi sanoa tai jättää sanomatta, ja siten johdattelee korttien käyttäjää pohtimaan omakohtaisesti, mitä kortin tunne hänessä herättää. Kortteja voi käyttää omien kokemusten ja tunnetilojen sanoittamiseen niin yksin, läheisten kuin ammattilaisten kanssa.

Kortteja voi käyttää esimerkiksi näin: Levitä kortit eteesi ja silmäile niitä hetki. Nosta käteesi se kortti, jonka kohdalla mieleesi nousee sanomatta jääneitä asioita. Tarkastele korttia, sen kuvaa ja lausetta hetki ja pohdi, mitä kortin teema sinussa herättää. Voit käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:

- Mitä itse haluaisit sanoa kortin tunnetta kokiessasi?
- Mitä tähän tunteeseen liittyvää on jäänyt sanomatta?
- Kenelle haluaisit sen sanoa?
- Mitä toivoisit, että sinulle sanottaisiin?
- Mitä pitäisi tapahtua, jotta tulisit tämän tunteen kanssa paremmin kuulluksi?

Kortit syntyivät tarpeesta rakentaa työväline, jonka avulla myös tunteista puhumiseen tottumaton voisi sanoa ääneen, mikä mieltä painaa ja mitä on jäänyt sanomatta. Valtaosa kortteihin valituista tunteista mielletään yleensä kielteisiksi. Niiden tunteminen ei tunnu kivalta, eikä niistä ole helppo puhua. Korteissa on myös myönteisiksi miellettyjä tunteita, mikä oli tietoinen valinta. Esimerkiksi hyvästä olost, ylpeydestä tai rakkaudesta ei ole monenkaan helppo ryhtyä puhumaan. Kortteja ei ole jaoteltu ”positiivisiin” tai ”negatiivisiin” tunteisiin, sillä kaikilla tunteilla on merkityksensä ja tarkoituksensa, eikä mitään tunnetta tulisi väheksyä tai haudata.

Korteissa esiintyvien kuvien ja tekstien tarkoitus on herättää keskustelemaan myös tunteiden tulkinnasta. Elämäntilanteen mukaan esimerkiksi yksinäisyys voi olla yhdelle pelottava ja kivulias tila, johon on omista valinnoistaan huolimatta joutunut, ja toiselle se voi merkitä yksinolon hiljaista rauhaa, johon tietoisesti hakeutuu.

Tervetuloa puhumaan tunteista!