

## Ryhmätoiminnan verkostoviesti 5/2017

### Tunteita ja eläimellistä elämää

Toukokuinen tuulahdus kaikille!

Keväällä tunteet heräävät ihmisten rinnassa ja tunnetaidot ovat muutenkin pinnalla. Toukokuun viestissä on erilaisia vinkkejä ja välineitä tunteiden ilmaisuun ja käsittelyyn. Eri toimijoiden tuotoksia voi soveltaa omalle ryhmälle sopivaksi. Uusi Eläimellistä elämää -kuvasarja on julkaistu, samoin pullonpyörityspeli.

#### **Eläimellistä elämää – tulostettava 60 valokuvan sarja ja ohje**

Ilmeikkäät ja tunteikkaat eläinaiheiset kuvakortit kuljettavat keskustelun pintaa syvemmälle. Ohjeessa on kysymysehdotuksia ja jokaisessa kuvatiedostossa on 10 kuvaa, joista voi poimia parhaat päältä.

Ohje ja kysymysehdotuksia: [http://bit.ly/Elaimellista\\_elamaa\\_OHJE](http://bit.ly/Elaimellista_elamaa_OHJE)

Kuvasarja 1: [http://bit.ly/Elaimellista\\_elamaa\\_1](http://bit.ly/Elaimellista_elamaa_1)

Kuvasarja 2: [http://bit.ly/Elaimellista\\_elamaa\\_2](http://bit.ly/Elaimellista_elamaa_2)

Kuvasarja 3: [http://bit.ly/Elaimellista\\_elamaa\\_3](http://bit.ly/Elaimellista_elamaa_3)

Kuvasarja 4: [http://bit.ly/Elaimellista\\_elamaa\\_4](http://bit.ly/Elaimellista_elamaa_4)

Kuvasarja 5: [http://bit.ly/Elaimellista\\_elamaa\\_5](http://bit.ly/Elaimellista_elamaa_5)

Kuvasarja 6: [http://bit.ly/Elaimellista\\_elamaa\\_6](http://bit.ly/Elaimellista_elamaa_6)

Jos haluat teettää kuvasarjan 10 cm x 15 cm kokoisiksi valokuviksi, voit kopioida kuvat linkin takana olevasta kansiossa toukokuun aikana. Kopioi kuvat, älä siirrä, jotta kuvat ovat toistenkin kopioitavissa. P.S. Mattakuvat eivät kiillä, ja niihin ei jää sormenjälkiä käpälöitäessä. [http://bit.ly/Kymppikuvat\\_Dropbox](http://bit.ly/Kymppikuvat_Dropbox)

#### **Pöllö pullonpyörityspeli kevään juhliin**

Tarjolla on aikamatka teini-ikään! Pistäkää pullot pyörimään ja vastatkaa henkilökohtaisiin kysymyksiin. Kysymyksen voi arpoa tai keksiä itse.

[http://bit.ly/Pollo\\_pullonpyorityspeli](http://bit.ly/Pollo_pullonpyorityspeli)

#### **Tunteiden jakaminen yhdistää ryhmää ja hoitaa mieltä**

Tunnetaidot ovat tärkeitä niin ikäihmisten arjessa kuin eläkeiän kriiseissäkin. Omien tunteiden havaitseminen, tiedostaminen ja sanoittaminen ovat

tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta. Tunteiden jakaminen yhdistää ryhmää. Tunteista keskusteluun ja tunnetaitojen oppimiseen on monia vinkkejä ja välineitä. Tässä on niistä muutama.

**Tunneideat** on koonnut toimintaterapeutti Katri Kokko, ja tiedosto löytyy papunetistä:

[http://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Ideat/tunneideat\\_16042014.pdf](http://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Ideat/tunneideat_16042014.pdf)

**Toteemieläimet** löytyvät Suomen mielenterveysseuran sivuilta:

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/toteemiel%C3%A4imet>

**Mahti-tunnekortit** on tehnyt Kehitysvammaisten tukiliitto:

[http://www.kvtl.fi/contentimages/Projektit/Mahti/MAHTI\\_tunnekortit\\_tulostusversio.pdf](http://www.kvtl.fi/contentimages/Projektit/Mahti/MAHTI_tunnekortit_tulostusversio.pdf)

**Tunteesta tunteeseen** -sivustolla on opetushallituksen opetusmateriaalia:

[http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen)

**Tunnetaidot** Suomen mielenterveysseuran sivuilla:

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet-v%C3%A4rin%C3%A4-el%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4>

**Tunnekartta** Suomen mielenterveysseuran sivuilla:

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet>

**Tunnekartta apuna arjessa** -sivustolle on koottu tietoa tunteista:

<https://tunnetunteesi.wordpress.com>

**Hyvän mielen harjoituksia** on koonnut Miina Sillanpään säätiö:

<https://www.miinasillanpaa.fi/neuvokkaat-naiset-materiaalipankki/mielenhyvinvointi/>

**Kiitos kaveruudelle – Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen ohjaajan käsikirja** on Anni Marinin käsialaa:

<https://www.kuopio.fi/documents/7369547/7488410/Kiitos+kaveruudelle+-k%C3%A4sikirja/24a71851-db63-4a38-bd76-45a864a8272d>

## **Tunteita herättäviä videoita**

Ensikosketus on Ville Ojasen koskettava video muistisairauden saapumisesta perheeseen: <https://vimeo.com/176042965>

Koskettavan Välitä-musiikkivideon ovat tehneet Oulun Seudun Muistiyhdistys, Kiiminkijoen koulu ja Kulttuuritalo Valveen elokuvakoulu:  
<https://www.youtube.com/watch?v=DK-1E4PF-Fs>

## **Uudella Kepeli-sivustolla monenlaista ryhmille soveltuvaa**

Kepeli – Kotoutumista kehollisilla ja pelillisillä menetelmillä -hankkeessa kehitetään maahanmuuttajaryhmiä ohjaaville innostavia harjoituksia. Materiaalia voi käyttää myös muussa ryhmätoiminnassa. <http://kepeli.metropolia.fi>

## **Sumun opas sai jatkoa – Harjoituksia aivojen aktivointiin 2**

Suomen muistiasiantuntijat on julkaissut oppaan: Harjoituksia aivojen aktivointiin 2. Linkki sivulle josta löytyvät uudet ja vanhat oppaat eri kielillä:  
<http://muistiasiantuntijat.fi/kehitamme.php?udpview=tuotokset-etnimu>

## **Tuleeko Urheilumuseon näyttelyrekka teille päin?**

Urheilumuseo pakkaa näyttelyrekkaan reilut sata vuotta suomalaista olympiahistoriaa ja kiertää ympäri Suomea keväällä ja kesällä 2017. Elämyksellisessä näyttelyssä voi kokea olympiaurheilumme hienoimpia hetkiä ja nähdä Urheilumuseon kokoelmien helmiä. Esillä on välineistöä lukuisilta olympiaurheilijoilta, olympiasoihtuja ja paljon muuta.  
<http://urheilumuseo.squarespace.com/urheilumuseorenkailla>

Onko teillä tiedossa muita tunteita herättäviä vinkkejä ja linkkejä, joista haluaisitte kertoa toisillekin? Laittakaa löytöne jakoon ja hyvä mieli kiertämään!

Vehreää kevättä toivottaa

Verkostoemäntä Kirsi Alastalo

---

geronomi, graafinen suunnittelija, Media Designer -opiskelija

Teen erilaisia aineistoja ryhmätoimintaan vapaaehtoistyönä.

Verkkosivut: <https://kirsialastalo.wordpress.com/>

FB-sivut: <https://www.facebook.com/RyhmaRenki/>

Sähköposti: emanta@ryhmarenki.fi

**Jos lyhennetyt Bit.ly-linkit eivät toimi, tässä suorat linkit:**

[http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Elaimellista\\_elamaa\\_OHJE.pdf](http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Elaimellista_elamaa_OHJE.pdf)

[http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Elaimellista\\_elamaa\\_1\\_kissanuolee.pdf](http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Elaimellista_elamaa_1_kissanuolee.pdf)

[http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Elaimellista\\_elamaa\\_2.pdf](http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Elaimellista_elamaa_2.pdf)

[http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Elaimellista\\_elamaa\\_3.pdf](http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Elaimellista_elamaa_3.pdf)

[http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Elaimellista\\_elamaa\\_4.pdf](http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Elaimellista_elamaa_4.pdf)

[http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Elaimellista\\_elamaa\\_5.pdf](http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Elaimellista_elamaa_5.pdf)

[http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Elaimellista\\_elamaa\\_6.pdf](http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Elaimellista_elamaa_6.pdf)

<https://www.dropbox.com/sh/d4z7fswf00tjmxp/AADBNA4yiyP9724CtT4NmVba?dl=0>

[http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Pullonpyorityspeli\\_0.pdf](http://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Pullonpyorityspeli_0.pdf)