

TOIMINNALLINEN TEHTÄVÄ: MITEN TUNTEET NÄKYVÄT KEHOSSA?

10-20 min

Harjoituksessa tutkitaan perustunteita kehollisuuden kautta.

Ihmiset kokevat monenlaisia tunteita,
mutta perustunteita ajatellaan olevan kuusi:

1. ilo
2. viha
3. suru
4. hämmästyminen
5. pelko
6. inho



Miltä nämä tunteet näyttävät kehossa ja kasvoilla? Minkälainen liike voisi kuvata eri tunnetiloja? Missä kehon osassa kukin tunteista voisi asua?

TEHTÄVÄ:

Liikutaan vapaasti tilassa. Ohjaaja sanoo vuorotellen yhden kuudesta perustunteesta ja ryhmäläiset keksivät liikettä, ilmeitä ja elehdintää, joka heille kuvastaa kyseistä tunnetta.

Ohjaaja voi ehdottaa siirtämään liikettä myös tiettyihin kehonosiin: Miten liikkuu hämmästyneen käsi? Miten elehtii inhoa kokeva pää? Kuinka tanssivat surulliset sormet?

Psst! Halutessaan ryhmäläiset voivat keksiä muitakin tunteita, joita pukea liikkeeksi. Inspiraatiota voi hakea esim. 35 tunteen korteista (pdf):

https://www.lapsenoikeudet.fi/wp-content/uploads/2023/09/Tunnekortit_35.pdf