



# Harjoitus: Keholliset reaktiot

---

## Miksi?

Tässä harjoituksessa opit tunnistamaan, miten kehosi reagoi ilmastoasioihin. Näin voit tutustua ilmastotunteisiin kehosi tuntemuksina. Voit keksiä ilmaisukeinoja näille tuntemuksille.

## Miten?

Tarvitset kynän ja paperia tai jonkin muun piirtämis- tai kirjoittamisvälineen.

Kuulostele ensin kehoasi hetken aikaa.

Pohdi ja tunnustele sitten, missä ja millaisena ilmastokriisi, lajikato ja muut katastrofit tuntuvat.

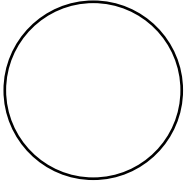
- Piirrä itsellesi kuva kehosta. Kuvaa siihen, missä päin ja millaisena ilmastoon liittyvät tunteet tuntuvat. Mitä tunnet pään alueella? Mitä tunnet kaulan tai rinnan alueella? Entä raajojen?
- Piirrä sitten toinen samanlainen kuva kehosta. Ajattele nyt jotain lohdullista, turvallista ja lämmintä. Se voi olla vaikkapa läheisen ihmisen halaaminen tai lemmikin silittäminen. Kuulostele, missä päin ja millaisena nämä tunteet tuntuvat kehossasi. Piirrä ja kuvaile niitä samoin kuin edellisessä kuvassa.
- Vertaa lopuksi kuvia keskenään. Mitä huomaat? Oliko tehtävä vaikea vai helppo? Oivalsitko jotain yllättävää?

Tässä harjoituksessa ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia. Ihmiset piirtävät hyvin monenlaisia kehon tunnekuvia. Tuntemusten moninaisuus on itsessään mielenkiintoinen asia.

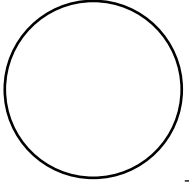
Voisitko tehdä tämän harjoituksen yhdessä toisen ihmisen kanssa ja kertoa tälle huomioistasi?



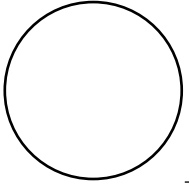
# Tunteet kehossa



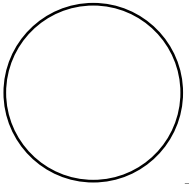
---



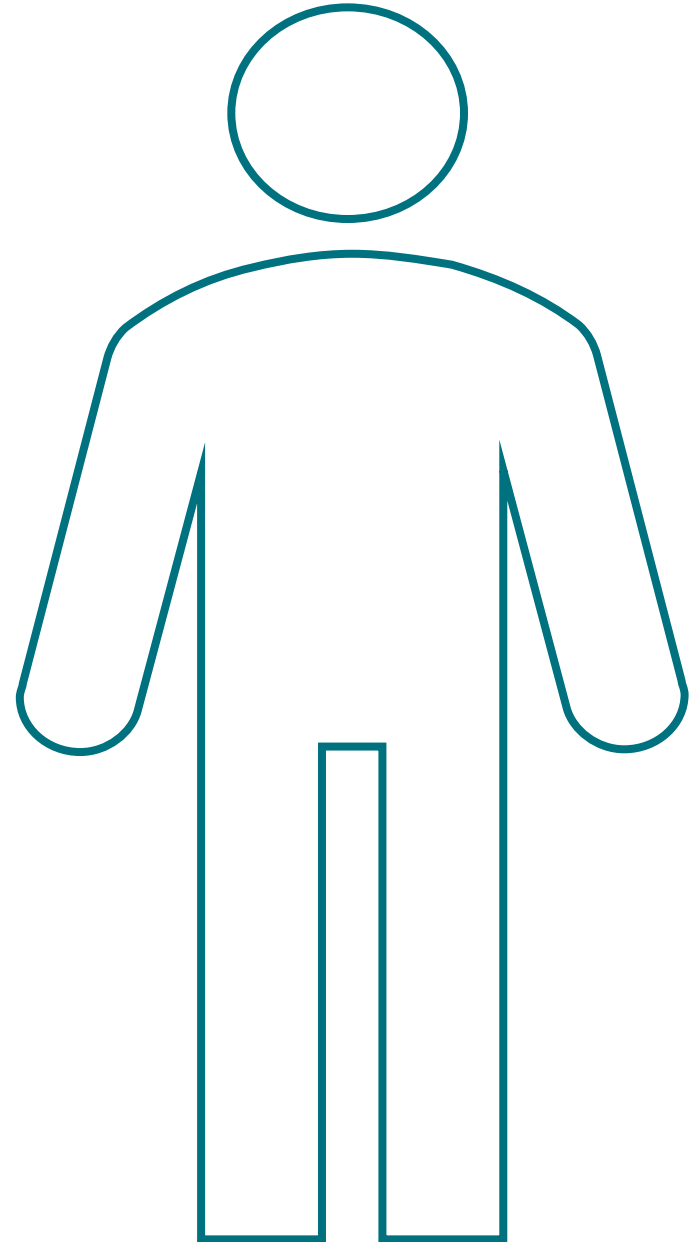
---



---



---



# Tunteet kehossa

Four empty circles, each followed by a horizontal line for writing.

