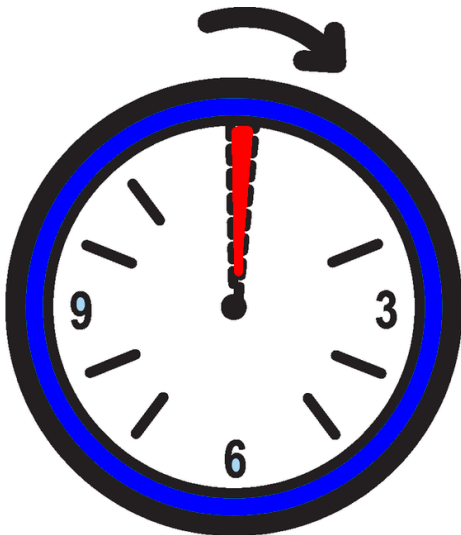


Tietoa tunteista

Kaikki tunteet ovat tärkeitä ja tarpeellisia.



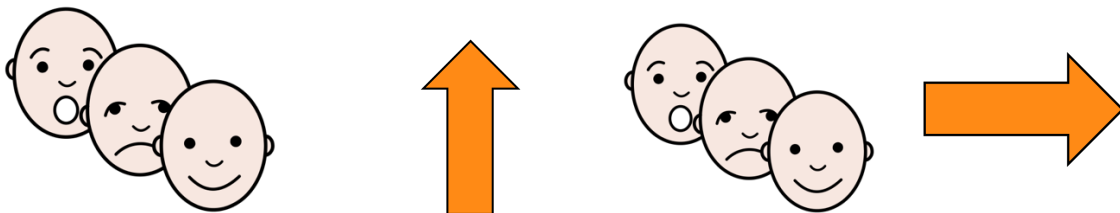
Tunteet voivat kestää sekunteja tai useita minuutteja. Mikään tunne ei kestä loputtomasti. Tunteet tulevat ja menevät.



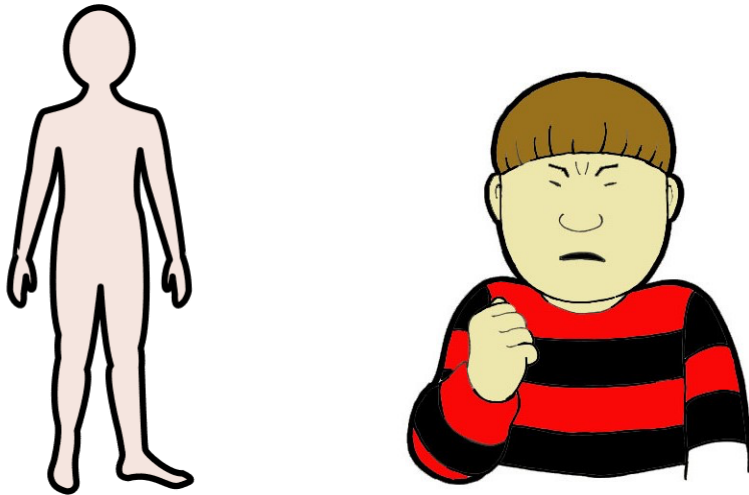
Tunteet ovat kuin aaltoja. Ne nousevat ylös ja laskevat alas. Päivän aikana on monia eri tunteita.



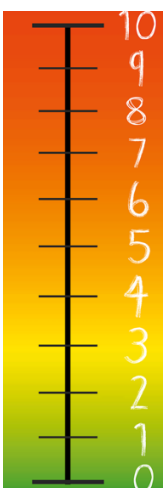
Olemme kaikki erilaisia ihmisiä. Tunteet nousevat meissä eri voimakkuudella. Jonkun tunteet nousevat nopeasti nolasta kymmppiin. Toisella tunteet nousevat hitaammin.



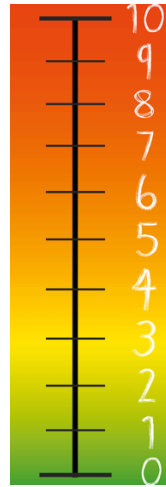
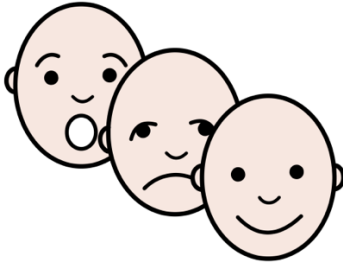
Kaikki tunteet tuntuvat kehossa. Huomaamme kehossa helpoiten voimakkaat tunteet. Sellaisia ovat esimerkiksi viha ja suru.



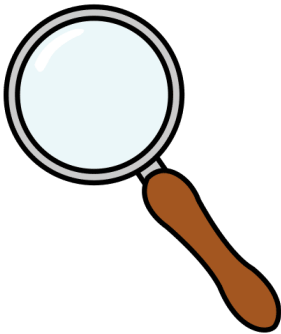
Tunteiden suuruutta voi mitata tunnelämpömittarilla asteikolla 0-10.



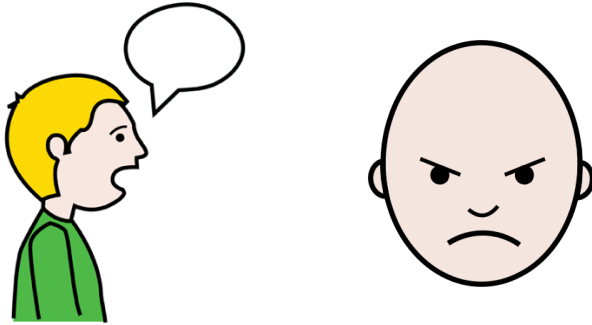
Tunteita voi oppia säätämään harjoittelemalla.



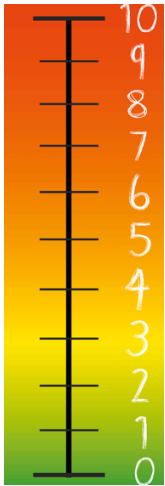
1. Tunnista tunne.



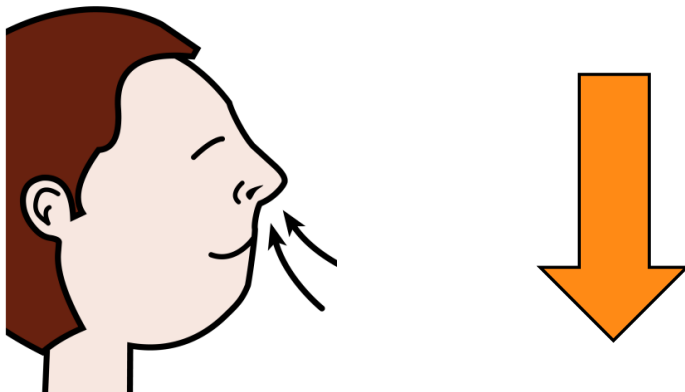
2. Sano tunteen nimi: ”Nyt olen vihainen.”



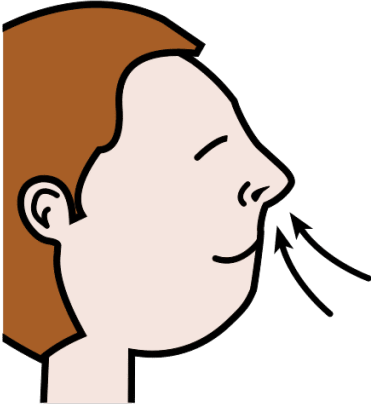
3. Arvioi, kuinka suuri tunne on asteikolla 1-10.



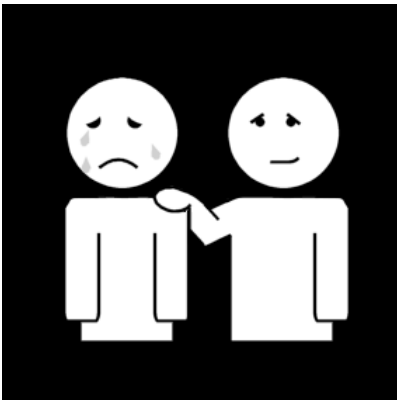
4. Ota käyttöön tunnesäätelytaidot. Niitä voi sanoa myös rauhoittumisentaidoiksi. Isojen tunteiden kanssa pärjää, kun osaa säädellä niitä ja rauhoittaa itsensä.



Tunteensäätelytaitoja ja rauhoittumistaitoja ovat esimerkiksi syvähengitys, joka tuntuu vatsassa. Rauhoittua voi myös monella muulla tapaa. On hyvä opetella tunteensäätelytaitoja. Aikuinen voi opettaa niitä sinulle.



Lapsi tarvitsee tunteiden säätelyyn usein aikuisen apua.



Jokainen tunne on tärkeä ja oikea. Jokaisen tunteen kanssa voit vaikuttaa omaan käyttäytymiseen.

Harjoittelemalla tunteiden säätelyä sinusta tulee mestari!



© Maria Matilainen / www.ellipsi.me
Kuvat: Papunet