



Harjoitus: Tunteen havainnointi ja tunnistaminen

Miksi?

Harjoittelet tunteen ja tunnetta edeltävien tapahtumien tunnistamista.

Miten?

Muistele tilannetta, jossa koit vanhempana voimakasta tunnetta.

1. Tilanne ja mahdollinen tunnetta laukaiseva tekijä

Esim. Huusin lapselleni, kun hän ei ollut siivonnut huonettaan, kuten olemme sopineet.

2. Kuinka voimakkaasti tunsit tunnetta? Arvioi asteikolla 1–100.

Esim. 70

3. Missä kohtaa kehoasi tunne tuntui? Miltä se tuntui?

Esim. Rinnassa puristi. Kurkku kapeutui.

4. Mikä tunne oli kyseessä?

Esim. Syyllisyys, häpeä, ärtymys tai kiukku