

Harjoitus: Tunnemittari

Miksi?

- Opetat lasta tunnistamaan tunteitaan
- Autat lastasi kertomaan tunteistaan
- Autat lastasi huomaamaan, että tunteiden voimakkuus voi vaihdella

Miten?

Tunnemittarin teko

Askarrelkaa yhdessä tunnemittari tai tulostakaa harjoituksen lopusta löytyvä tunnemittari.

Tunnemittarin asteikko voi olla esimerkiksi 0–10, jossa

0 = ei ollenkaan

10 = todella voimakas

Keskustelkaa yhdessä siitä, mitä matala, keskitasoinen tai voimakas tunne voisi tarkoittaa eri tunteiden osalta. Pohtikaa, missä kohtaa kehoa tunne tuntuu sinulla ja lapsellasi ja miten se näkyy. Miettikää yhdessä, millaisissa tilanteissa voisi tuntua miltäkin.

Tunnemittarin käyttö

Kun lapsi on ymmärtänyt tunnemittarin idean, voitte alkaa harjoitella sen käyttöä arjessa. Kysy lapseltasi säännöllisesti, miltä hänestä tuntuu ja kuinka voimakas tunne tilanteessa on tai oli. Tätä kannattaa tehdä päivittäin.

Apuna tunnistamisessa ja hyväksymisessä

Arvioikaa mittarilla erilaisia tunteita, kuten iloa, mielihyvää, vihaa, pelkoa, ahdistusta ja tyytyväisyyttä alakuloisuuden lisäksi. Näin lapsi saa kokemuksia siitä, että päivän aikana voi esiintyä myös muita tunteita kuin alakuloa.

Pyri osoittamaan lapselle, että kaikkia tunteita voi kokea ja tutkia, eikä niistä tarvitse päästä eroon.

Apuna voimakkuuden vaihtelun huomaamisessa

Arvioikaa tunnistamianne tunteita sopivan ajan päästä uudestaan ja pankaa merkille, muuttuiko tunteen voimakkuus. Tämä voi olla hyödyllistä erityisesti ennen ja jälkeen jonkin toiminnan.

Näin opetat lapselle, että tunteiden voimakkuus vaihtelee, tunteet tulevat ja menevät ja kaikkien tunteiden kanssa voi pärjätä.

Mallinna itse mittarin käyttöä kuvaamalla myös omia tunteitasi mittarin avulla.



Tunne ei aiheuta erityisempiä tunteuksia

Tunne tuntuu kehossasi, mutta pystyt toimimaan

Tunne tuntuu sietämättömältä ja hallitsemattomalta

