



### TUTKI

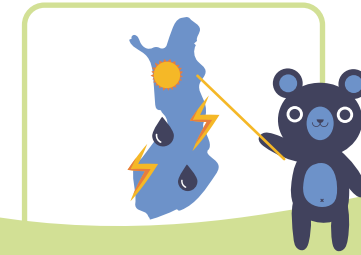
Millaisia erilaisia vihaisia, iloisia, pelokkaita tai surullisia ilmeitä teillä on? Millainen on ilme, entä kehon asento? Millaiset äänensävyt liittyvät eri tunteisiin?

### POHDI

Pohtikaa yhdessä, minkä värisiä tunnesäätilat ovat. Millaista ääntä ne pitävät ja miten ne voisivat liikkua?

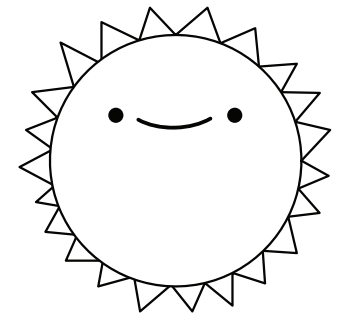
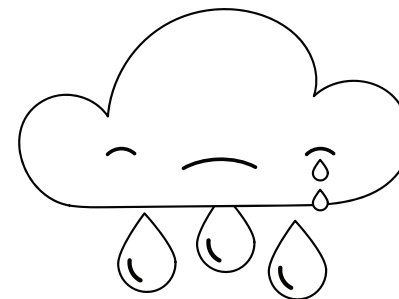
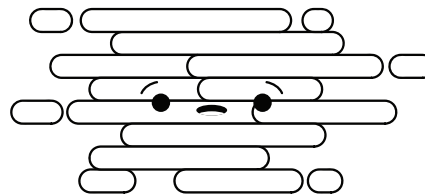
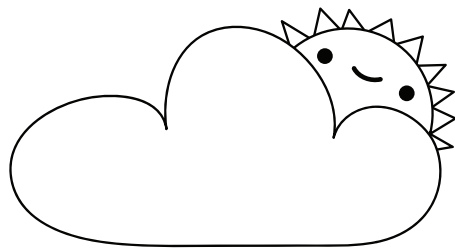
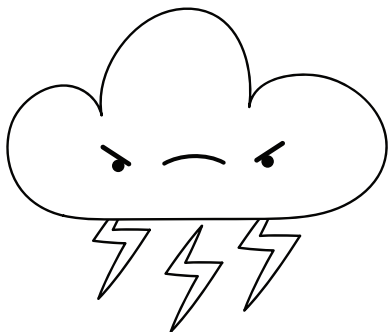
### KUVITTELE

Osaatteko kuvitella, että mieli olisi kuin taivas? Mikä tunne tällöin voisi olla aurinko, entä myrskypilvi, sadepilvi tai sumupilvi?



### ILMAISE

Pitäkää yhdessä päivittäin säätiedotushetki, jossa jokainen voi tunnesäätilakuvien avulla näyttää ja kertoa, millainen mieli hänellä juuri sinä päivänä on.







Tunteiden nimeämistä, tunnistamista, sietämistä ja ilmaisua voi opetella tietoisesti. Opettelu vaatii valtavasti toistoa. Siksi tunnetaitojen harjoittelu kannattaa ottaa osaksi jokaista päivää!

Kaikki tunteet ovat sallittuja ja niillä on kaikilla oma tärkeä tehtävänsä. Lapsi tarvitsee aina aikuisen tunteiden säätelyn avuksi. Voimakkaiden tunteiden äärellä lapsi kaipaa turvaa: lempeä katse, hellä kosketus, pehmeä äänensävy ja lapsen tasolle läsnä olevaksi asettuminen auttavat.

Kun olen vihainen, kaipaan turvaa.  
Anna minulle aikaa rauhoittua.



## KUN KOHTAAT TUNNEMYRSKYN...

-  **STOP:** Pysähdy paikoilleen, lopeta kaikki mitä olet tekemässä.
-  **HENGITÄ:** Levitä kädet ja hengitä syvään sisään. Uloshengittäessä haluaa itseäsi. Hengitys rauhoittaa kehon. Kun keho rauhoittuu, rauhoittuu myös mieli.
-  **TUTKI JA SANOITA:** Mikä tämä tunne on, missä se tuntuu, mistä se kertoo?
-  **TOIMI:** Ajattele, miten voisit toimia tässä tilanteessa?

