



Harjoitus: Tunteita herättävät tilanteet

Tavoite

Ensimmäinen askel tunnesäätelytaitojen harjoittelemisessa on tulla tietoisiksi siitä, minkälaisissa tilanteissa tunteet voimistuvat.

Ohje

Pohdi

- Mikä laukaisee tunnereaktioita?
- Millaisia haavoittuvuustekijöitä, ajatuksia, tunteita ja toimintaa tilanteisiin liittyy?

Tarkoituksena on ymmärtää, minkälaisissa tilanteissa tunteet aiheuttavat vaikeuksia.

Tunnereaktion laukaisija

Tilanteisiin liittyvät haavoittuvuustekijät

Tilanteisiin liittyvät ajatukset



Tilanteisiin liittyvät tunteet

Tilanteisiin liittyvä toiminta