



# Harjoitus: Tunnemittari

---

## Tavoite

Harjoituksen tavoitteena on opettaa lasta hahmottamaan tunteiden voimakkuuksia ja kertomaan omista tunteistaan. Tunnemittarin käyttö voi lisätä myös vanhemman ymmärrystä lapsen tunteista.

## Ohje

Piirtäkää yhdessä oma tunnemittari tai käyttäkää valmista (harjoituksesta löytyy tulostettava PDF) mittaria. Myös internetistä löytyy erilaisia ladattavia tunnemittareita. Voit etsiä juuri teille sopivan mittarin.

Ottakaa tarvittaessa avuksi myös tunnekortit harjoituksesta 7 ”Miltä minusta tuntuu?”.

## Pohtikaa, mitä tunteita päivän aikana oli.

- Millaisia tunteita olet tuntenut tänään?
- Millaisissa tilanteissa tunteet ilmenivät?

## Näyttäkää mittarista, kuinka voimakas mikäkin tunne oli. Mihin kohtaan asteikkoa se sijoittuu?

- Oliko se lievä, melko voimakas vai voimakas?
- Jos koit voimakkaita hankalia tunteita, huomasitko, miten tunteet myöhemmin heikkenivät?

Vanhemman on hyvä kertoa esimerkkejä omista tunteistaan. Näin lapsi voi ymmärtää kaikkien tunteiden toimivan samalla tavoin: Ne tulevat ja menevät, ja niiden voimakkuus voi vaihdella päivän aikana.

Voitte vielä pohtia, mikä auttaa rauhoittamaan mieltä, kun voimakkaat tunteet ottavat vallan.

Kun tunnemittaria on käytetty useita kertoja päivän tunteiden tarkasteluun, voi sen käyttöä harjoitella myös hankalista tilanteista keskusteltaessa.

## Esimerkki

Millaisia tunteita olet tuntenut tänään? Voit valita tunnekorteista 2–3 tunnetta.

- Lapsi valitsee väsymys ja ilo.

Missä tilanteessa olit iloinen?

- Kun Jaakko tuli pelaamaan mun kanssa välkällä.

Näytä tältä mittarilta, kuinka iloinen olit?

- Lapsi näyttää sormella mittarin yläreunaa.

Tulit näköjään tosi iloiseksi siitä.



Missä tilanteessa olit väsynyt?

- Kun tulin koulusta.

Näytä taas mittarilta, kuinka väsynyt olit?

- Lapsi näyttää sormella mittarin yläreunaa.

Oi, tosi väsynyt.

Huomasitko, mikä auttoi sinua piristymään?

- Kun sain olla yksin omassa huoneessani ja levätä.

---

## Kokeile ja havainnoi

Käyttäkää tunnemittaria säännöllisesti 2–4 viikon ajan.

- Muuttuiko mikään?
- Onko jokin arjessanne helpompaa?
- Olisiko tarpeen kokeilla jotakin toisenlaista mittaria?
- Millaisia haasteita harjoittelussa on tullut eteen?