



Harjoitus: Tunnemittari

Tavoite

Lapsi oppii tunnistamaan tunteitaan ja niiden voimakkuuden vaihtelua.

Ohje

Ota lapsesi kanssa käyttöön tunnemittari. Sen avulla voitte arvioida, kuinka voimakkaita tunteita tilanteet lapsessa herättävät.

Käyttäkää tunnemittaria päivittäin. Voitte käyttää sitä missä tahansa tilanteessa.

Tunnemittarin teko ja harjoittelu

1. Askarrelkaa yhdessä tunnemittari paperille tai pahville. Valmis tunnemittari löytyy harjoituksen lopusta myös tulostettavana pdf:nä.

Tunnemittarin asteikko voi olla esimerkiksi 0–10, jossa

0 = lapsi ei koe lainkaan kyseistä tunnetta

10 = lapsi kokee tunnetta äärimmäisen voimakkaasti

Pienillä lapsilla asteikko voi olla suppeampi, esimerkiksi 0–5.

Asteikon visualisointi esimerkiksi hymynaamoilla voi helpottaa lasta tunteen arvioinnissa.

2. Keskustele lapsesi kanssa siitä, mitä minkäkin asteinen tunne hänelle tarkoittaa.

- Miltä lapsesta tuntuu silloin, kun tunnetta on vain vähän, esimerkiksi 2 tai 3 verran?

- Mistä tunteen voimistumisen huomaa? Miltä tuntuu silloin kehossa tai mielessä?

- Kuinka voimakkaan tunteen kanssa lapsi kokee pystyvänsä vielä toimimaan? Milloin tarvitaan aikuisen apua?

3. Tämän jälkeen voitte pohtia, kuinka voimakasta tunnetta erilaiset tilanteet lapsessa herättävät.

Nimetkää ensin tunne, jota arvioitte. Voitte miettiä tilanteita, joissa lapsi on lähiaikoina ollut tai joita on odotettavissa pian.

Tarvittaessa voit käyttää ideoinnissa apuna alla olevia esimerkkejä.

Kuinka paljon tunnemittarisi lukema olisi, jos

- meille tulisi kylään vieraita, joita et etukäteen tunne?
- sinun pitäisi mennä kouluun ilman, että tietäisit etukäteen, mitä koulupäivän aikana tapahtuu?
- olisimme aloittamassa elokuvan katsomista?
- menisit yökylään kaverille tai mummille?



- paras ystäväsi tulisi pyytämään sinua ulos?
- olisit unohtanut koulukirjasi kotiin ja sinun pitäisi kertoa siitä opettajalle?

Voit myös kertoa lapselle, kuinka paljon oma tunnemittarilukemasi näissä tilanteissa olisi. Lapsen on hyvä kuulla, että myös aikuiset kokevat joskus jännitystä ja pelkoa.

Tuntemittarin käyttö arjessa

Kun lapsi on ymmärtänyt tunnemittarin idean, voitte alkaa harjoitella sen käyttöä arjessa. Kysy lapseltasi säännöllisesti, kuinka voimakas tunne jossakin tilanteessa on tai oli. Mieluiten tätä kannattaa tehdä päivittäin.

Tuntemittaria kannattaa hyödyntää erityisesti tilanteissa, joissa

- huomaat lapsesi olevan jonkin tunteen vallassa
- tiedät lapsesi jännittävän jotain asiaa jo etukäteen
- olet epävarma siitä, kuinka voimakkaasti lapsi jonkin tilanteen kokee.

Halutessanne voitte arvioimissanne tilanteissa kirjata ylös esimerkiksi vihkoon tai puhelimeen tunnemittarin lukemia. Tällöin opitte nopeammin huomaamaan, millaiset asiat yleensä vaikuttavat lapsen tunteiden voimakkuuteen.