



Harjoitus: Tunnista tunteesi

Miksi?

Opit nimeämään ja havainnoimaan tunteitasi.

Miten?

- Mitä seuraavia tunteita olet kokenut lapsesi oireiluun liittyen?
- Helpotus
- Syyllisyys
- Häpeä
- Epävarmuus
- Pelko
- Pettymys
- Suru
- Toivo

Muita kokemiani tunteita

Mitkä yllä listatuista kokemistasi tunteista saavat sinut helpoiten pois tolaltasi? Kirjoita tähän hankalimmiksi kokemiasi tunteita.

Esim. häpeä, epävarmuus, viha