



Harjoitus: Yhden päivän aikana koetut tunteet

Miksi?

Tällä tehtävällä voi opettaa ja vahvistaa kykyä havainnoida ja tunnistaa tunteita.

Miten?

Jos mahdollista, tee harjoitus nuoren kanssa yhdessä. Voitte tunnistaa tunteenne vuorotellen.

Mieti hetki, mitä kaikkia tunteita olet tänään kokenut. Katso sen jälkeen listaa, ja pohdi, tunnistatko sieltä lisää tunteita. Voit halutessasi kirjoittaa näitä ylös.

Esimerkkejä tunteista:

- ☐ häpeä
- ☐ pelko
- ☐ suru
- ☐ epäoikeudenmukaisuuden kokemus
- ☐ syyllisyys
- ☐ intohimo
- ☐ innostuneisuus
- ☐ uteliaisuus
- ☐ hämmennys
- ☐ pettymys
- ☐ alakuloisuus
- ☐ katkeruus
- ☐ rakkaus
- ☐ tyytyväisyys
- ☐ ylpeys
- ☐ toivo
- ☐ inho
- ☐ epätoivo
- ☐ myötätunto
- ☐ viha
- ☐ kaipaus
- ☐ helpotus
- ☐ onnellisuus
- ☐ ilo

Muut tänään kokemani tunteet