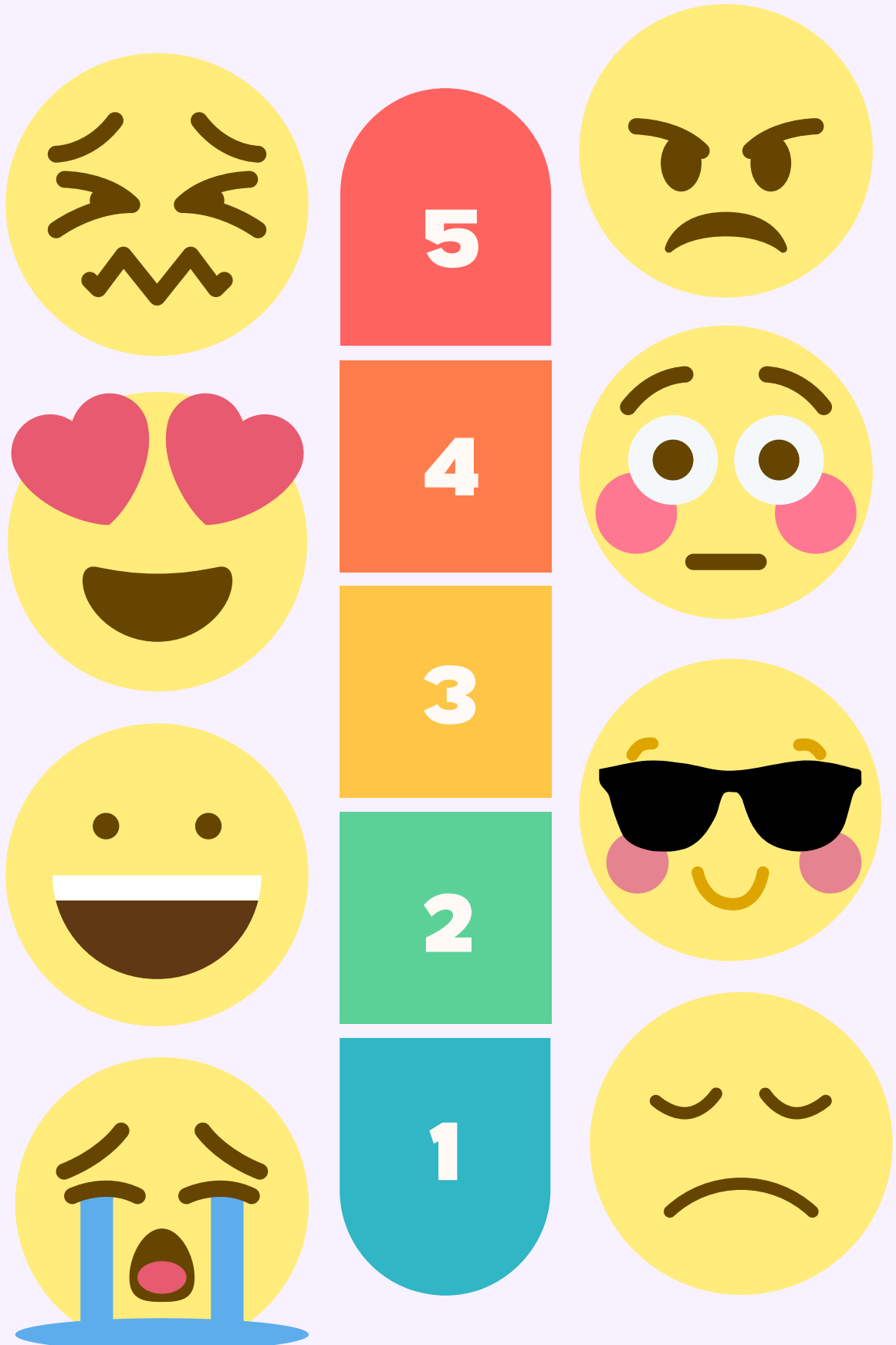


MILTÄ SINUSTA TUNTUU?



Sanoja tunteuksilleni!

Oletko onnellinen?



Onnellisuuteen liittyviä
 muita tunteita:

iloinen
 tyytyväinen
 rauhallinen

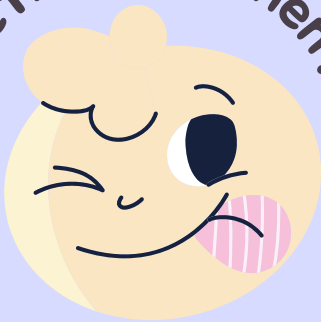
Oletko surullinen?



Surullisuuteen liittyviä
 muita tunteita:

harmistunut
 pettynyt
 tyytymätön

Oletko energinen?



Energisyyteen liittyviä
 muita tunteita:

innostunut
 inspiroitunut
 keskittynyt

Oletko vihainen?



Vihaisuuteen liittyviä
 muita tunteita:

kiukkuinen
 ärsyyntynyt
 turhautunut

Nimi:

Ikä:

Päivä:

Vuosi:

PIIRRÄ TUNTEESI

Piirrä nuoli siihen kohtaa kehoasi, missä tunne tuntuu.



väsynyt

ylpeä

onnellinen

innostunut

iloinen

vihainen

ärsyyntynyt

hermostunut

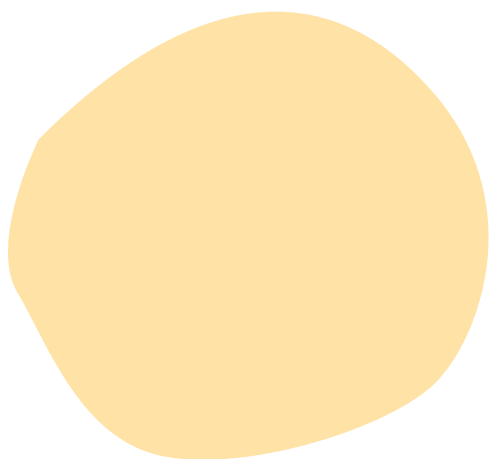
Miltä onnellisuus tuntuu kehossasi? Miten silloin liikut? Miltä kasvosi silloin näyttävät? Entäpä muut tunteet? Kerro, piirrä tai esitä!

NIMI: _____

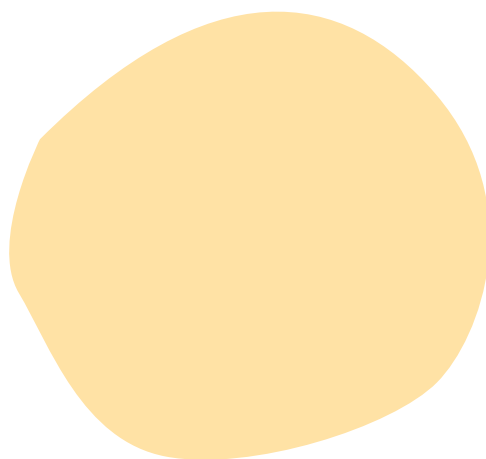
PVM: _____

Tunteet näkyvät!

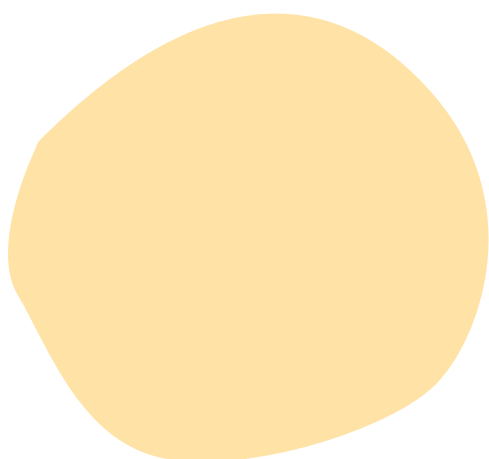
Kiinnitä huomiota tunteisiisi! Miltä ne tuntuvat ja miltä ne näyttävät!
Piirrä ovat tunteesi kasvojen ilmein.



EILEN



TÄNÄÄN



HUOMENNA

Eilen olin

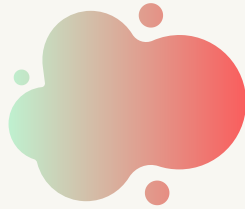
Tänään olen

Toivon, että huomenna olen

Miltä tänään tuntuu?



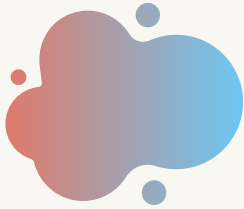
rauhalliselta



vihaiselta



väsyneeltä



surulliselta



iloiselta



huolestuneelta



ujolta



energiseltä



itsevarmalta



ylpeältä



loukkaantuneelta



pelokkaalta

Omat fielisemojit

TÄMÄN HETKINEN
TUNNE:



EMOJI, JOTA
KÄYTÄN USEIN:



LEMPIELÄIMENI
EMOJINA:



EMOJI, JOKA
NÄYTTÄÄ
MINULTA:



LEMPIRUOKANI
EMOJINA:



Mikä fiilis?



iloinen



surullinen



vihainen



ujo



ylpeä



väsynyt



hassutteleva



pelokas



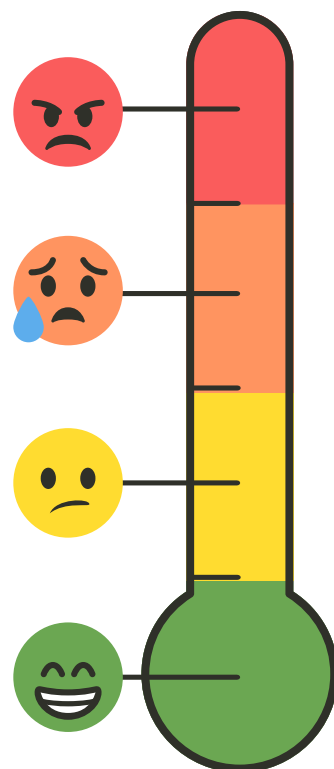
Voit tuntea useaa tunnetta samaan aikaan. Ympyröi tunne tai tunteet, joita nyt tunnet. Jos et löydä sopivaa, piirrä oma tunnetilasi tyhjään kohtaan.

NIMI:

PÄIVÄYS:

Eri väriset tunteet

Jos tunteet olisivat värejä, ne voisi kuvata esimerkiksi näin! Lue tunnesana ja väritä sanan laatikko sillä värillä, mihin kohtaa mittaria se sinun mielestäsi osuu. Keksi itse kaksi tunnetta lisää! Kirjoita ne tyhjiin laatikoihin.



iloinen

surullinen

loukkaantunut

rakastettu

pettynyt

väsynyt

hassutteleva

pelokas

turhautunut

kiitollinen

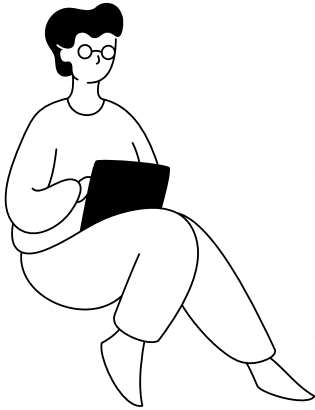
raivostunut

rauhallinen

ylpeä

NIMI:

VIKKO:



Viikon tunteet

Tunteita voidaan kuvata värein. Alhaalta näet, mitä värejä tässä harjoituksessa käytämme tunteiden kuvaamiseen! Me haluaisimme usein pysyä vihreällä tai keltaisella alueella, mutta se ei aina ole mahdollista, sillä emme voi valita tunteitamme. Ne tulevat ja menevät ja niillä kaikilla on tärkeä merkitys.

Tarkkaile tunteitasi viikon ajan ja väreitä!

MAANANTAI

Aamulla tunsin:

Päivän aikana
tunsin:

TIISTAI

Aamulla tunsin:

Päivän aikana
tunsin:

KESKIVIKKO

Aamulla tunsin:

Päivän aikana
tunsin:

TORSTAI

Aamulla tunsin:

Päivän aikana
tunsin:

PERJANTAI

Aamulla tunsin:

Päivän aikana
tunsin:

LAUANTAI

Aamulla tunsin:

Päivän aikana
tunsin:

SUNNUNTAI

Aamulla tunsin:

Päivän aikana
tunsin:



Millä alueella tänään liikut?



Sininen alue

surullinen
väsynyt
kyllästynyt
välinpitämätön
riittämätön



Vihreä alue

rauhallinen
tyytyväinen
keskittynyt
onnellinen
tyyni



Keltainen alue

iloinen
innostunut
energinen
vireä
kiinnostunut



punainen alue

vihainen
ärsyyntynyt
pelokas
kärsimätön
levoton

Nimi: _____

Päiväys: _____



Tunnepäiväkirja

Pidä tunnepäiväkirjaa! Tiedosta tunteesi ja hyväksy ne. Jokaisella tunteella on sinulle tärkeä viesti. Tunteisiin voi myös vaikuttaa. Huomaa hyvä ja lisää myönteisiä tunteita päiviisi!

Mitä hyvää ja ihanaa tänään tapahtui? Miltä se minusta tuntui.

Asiat, joista olen tänään kiitollinen:

Kaikki tunteeni tänään:

Mitä tunteet minulle kertoivat tänään?

Nimi: _____

Päiväys: _____



Tunnepäiväkirja

MALLISIVU!

Mitä hyvää ja ihanaa
tänään tapahtui? Miltä
se minusta tuntui.

Milla huomasi tänään
mun uuden paidan!
Tulin siitä iloiseksi.
Tunsin siis iloa!
Olen myös onnellinen
että mulla on niin
hyvä ystävä!

Asiat, joista olen tänään
kiitollinen:

Hyvä ystävä!
Uusi paita!

Kaikki tunteeni tänään:

iloinen
onnellinen
vihainen (Aiko sanoi
mulle rumasti)
väsynyt

Mitä tunteet minulle
kertoivat tänään?

Iloisuus muistutti, kuinka
hyvä ystävä Milla on!

Vihaisuus muistutti, että
kaikkea ei tarvitse
hyväksyä. Pidä omaa
puoltasi!

Väsymys kertoo, että
nyt nukkumaan!