

TUNNEMITTARI



Punainen=korkea energia

Lapsi voi olla vihainen, peloissaan, hermostunut, tuntee syvää surua, aggressiivinen.

Keltainen=kohonnut energia

Lapsi voi olla jännittynyt, huolissaan, häpeissään, ärtynyt, levoton, turhautunut, hassutteleva.

Vihreä=energia alhaalla.

Lapsi voi olla iloinen, tyyni, kiitollinen, ylpeä, läsnä oleva, rauhallinen, keskittynyt, valmis oppimaan.

Sininen=energia vähissä.

Lapsi voi olla väsynyt, surullinen, tylsistynyt, sairas, yksinäinen.

Vinkkejä tunnemittarin käyttöön

- ♥ Käy lapsen kanssa läpi tunnemittarin värien merkitykset, ota avuksi tunnekuvat
- ♥ Kun lapsi kohtaa erilaisia tunteita, pyydä häntä näyttämään mittarilta kokemansa tunne ja sen voimakkuus. Muista että myös mieluiset tunteet voivat olla punaisella alueella. Esimerkiksi ilo voi yltyä niin valtavaksi, että lapsi riehaantuu ja tunteen voimakkuus nousee punaiselle alueelle.
- ♥ Anna lapsen valita mitä rauhoittumiskeinoja hän haluaisi kokeilla silloin kun tunne on keltaisella tai punaisella alueella. Katsokaa yhdessä rauhoittumiskeinokortteja ja tehkää toimintasuunnitelma, miten keinoja käytetään silloin kun tunne alkaa voimistumaan.
- ♥ Kerro lapselle, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja mikään tunne ei ole toistaan huonompi tai parempi. Tunteita täytyy kuitenkin opetella ilmaisemaan turvallisella tavalla.
- ♥ Punaisella alueella lapsi ei todennäköisesti pysty vastaanottamaan aikuisen sanoja. Tärkeintä on hyväksyä tunne ja pitää huoli siitä, että lapsi ei satuta itseään eikä toisia. Voimakkaan tunnereaktion aikana tärkeintä on, että aikuinen pysyy rauhallisena. Mikäli lapsi sietää kosketusta voi aikuinen ottaa hänet syliin tai silittää häntä ja jutella rauhallisesti. Rauhoittumiskeinot on hyvä ottaa käyttöön jo ennakoivasti keltaisella alueella.
- ♥ Voimakkaan tunnereaktion jälkeen on hyvä lapsen kanssa yhdessä käydä läpi mitä tapahtui, mistä voimakas tunnereaktio tuli ja mitä lapsi toivoisi aikuisen tekevän silloin kun lapsi on voimakkaan tunteen vallassa. Kerrotaan lapselle, että tunteita saa tuntea ja ilmaista kunhan ketään ei satuteta eikä mitään saa mennä rikki.

Tunnekortteja



Rauhoittumiskeinokortteja

