

Mikä minua suututtaa? Miksi olen vihainen?

OLEN VIHAINEN KOSKA...



haluan pois täältä / tästä tilanteesta

Löydät kuvakorteista 20 erilaista tilannetta, joissa lapsi voi kokea suuttumuksen ja vihan tunteita.

Voit käyttää kortteja haluamallasi tavalla.

Lopussa myös tulostettavaksi “muistitaulu” suuttumuksen ja vihan tunteiden käsittelystä.

*Otan mielelläni vastaan ehdotuksia uusiin kortteihin / muutoksia valmiisiin kortteihin:
yhteys@viitotturakkaus.fi*

OLEN VIHAINEN KOSKA...



minua väsyttää

©viitotturakkaus.fi :: kuvat: canva.com

OLEN VIHAINEN KOSKA...



minulla on jano

©viitotturakkaus.fi :: kuvat: canva.com



minulla on nälkä

OLEN VIHAINEN KOSKA...



ympärilläni tapahtuu liikaa asioita
samaa aikaan

©viitotturakkaus.fi :: kuvat: canva.com

OLEN VIHAINEN KOSKA...



en tiedä mitä minun pitää tehdä

©viitotturakkaus.fi :: kuvat: canva.com

OLEN VIHAINEN KOSKA...



olen yksinäinen, minulla ei ole kaveria

©viitotturakkaus.fi :: kuvat: canva.com

OLEN VIHAINEN KOSKA...



haluaisin turvallisen aikuisen lähelle

©viitotturakkaus.fi :: kuvat: canva.com

OLEN VIHAINEN KOSKA...



minua ei kuunnella tai ymmärretä

©viitotturakkaus.fi :: kuvat: canva.com

OLEN VIHAINEN KOSKA...



en saa tehdä sitä mitä haluan

©viitotturakkaus.fi :: kuvat: canva.com

OLEN VIHAINEN KOSKA...



en saa sitä mitä haluan

©viitotturakkaus.fi :: kuvat: canva.com

OLEN VIHAINEN KOSKA...



minua kiusataan

©viitotturakkaus.fi :: kuvat: canva.com

OLEN VIHAINEN KOSKA...



haluan pois täältä / tästä tilanteesta

©viitotturakkaus.fi :: kuvat: canva.com

OLEN VIHAINEN KOSKA...



minusta tuntuu, että kukaan ei välitä minusta

©viitotturakkaus.fi :: kuvat: canva.com

OLEN VIHAINEN KOSKA...



joku vei minulta lelun

©viitotturakkaus.fi :: kuvat: canva.com

OLEN VIHAINEN KOSKA...



minulla on ikävä _____

©viitotturakkaus.fi :: kuvat: canva.com

OLEN VIHAINEN KOSKA...



jokin asia kotona surettaa / huolestuttaa minua

©viitotturakkaus.fi :: kuvat: canva.com

OLEN VIHAINEN KOSKA...



minua pelottaa

©viitotturakkaus.fi :: kuvat: canva.com

OLEN VIHAINEN KOSKA...



hävisin pelissä tai leikissä

@viitoturakkaus.fi :: kuvat: canva.com

OLEN VIHAINEN KOSKA...



epäonnistuin / en osannut

@viitoturakkaus.fi :: kuvat: canva.com

OLEN VIHAINEN KOSKA...



joku osaa jotain paremmin kuin minä

@viitoturakkaus.fi :: kuvat: canva.com

OLEN VIHAINEN KOSKA...



en tiedä mikä minua suututtaa

@viitoturakkaus.fi :: kuvat: canva.com



Minä saan olla vihainen. Viha on normaali tunne.
Kaikki ovat joskus vihaisia.

Minun pitää muistaa, että silloin kun olen vihainen, minä...



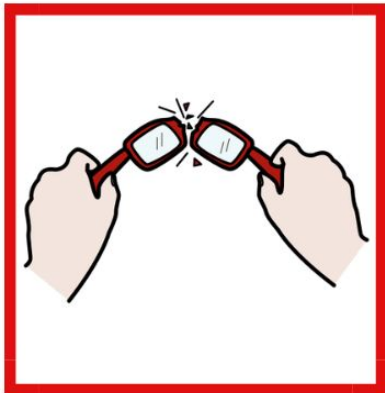
en satuta muita



en satuta itseäni

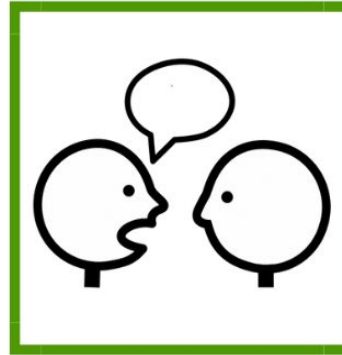


en huuda

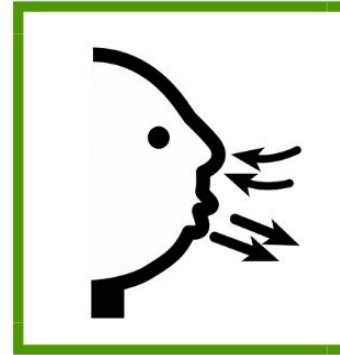


en riko tavaroita

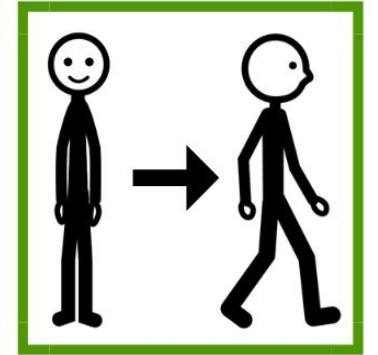
Silloin kun olen vihainen ja olo tuntuu kurjalta, minua voi auttaa se, että...



puhun tunteesta aikuisen kanssa



hengitän rauhallisesti sisään ja ulos



kävelen suututtavasta tilanteesta pois



suljen silmät ja lasken mielessäni hitaasti kymmeneen



olen hetken yksin rauhallisessa paikassa



ravistelen, tömistelen tai liikun tunteen pois