

Tunnetaidot

Kuvatauluja, joiden avulla tunteita voi oppia
tunnistamaan ja nimeämään.

Lähde:

folkhalsan.fi/akk

suomenkieliset tekstit: Papunet

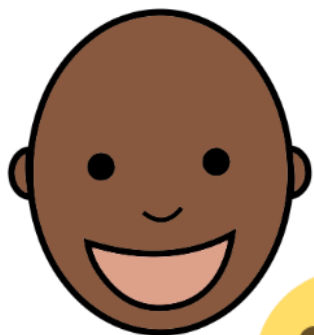


Kuva: Terese Bast ©

Sisällöt

Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?	sivut 3-4
Missä kohdassa kehoa tunnet eri tunteet?	sivu 5
Mitä haluaisit tehdä, kun tunnet erilaisia tunteita?	sivu 6
Mikä väri kuvaa tunnettasi, millä värillä maalaisit sen?	sivu 7
Mikä ääni voisi kuvata tunnettasi, miltä se kuulostaa?	sivu 8
Mitä tuntemuksia tunne saa aikaan kehossasi?	sivu 9
Mitä tekisit mieluiten, kun tunnet eri tunteita?	sivu 10
Keinoja rauhoittaa oma mieli.	sivut 11-12

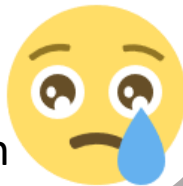
Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?



iloinen



surullinen



rauhallinen



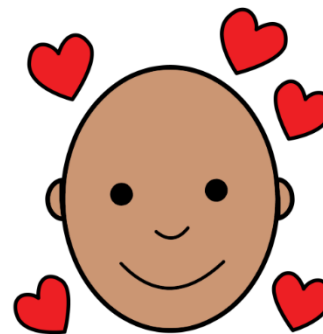
huolestunut



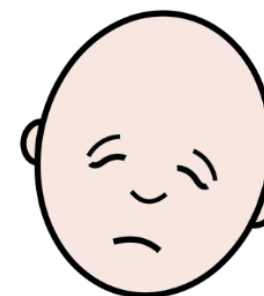
vihainen



pelottaa



rakastunut



väsynyt



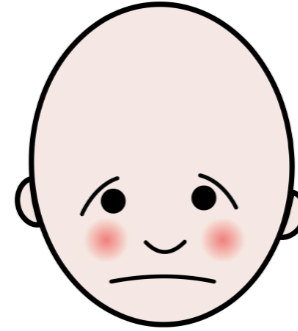
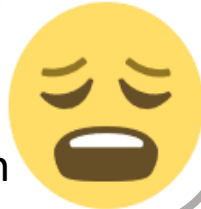
Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?



pirteä



alakuloinen



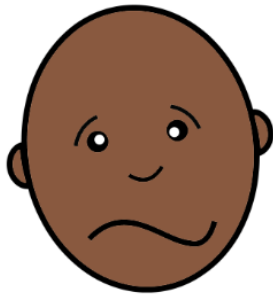
hävettää



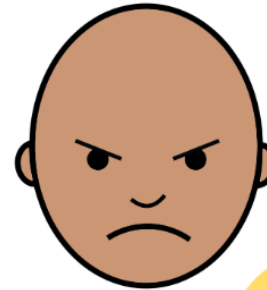
yksinäinen



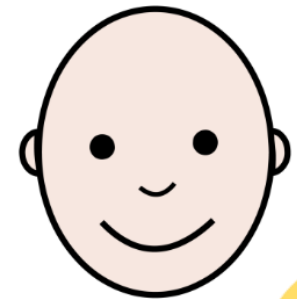
ylpeä



epävarma



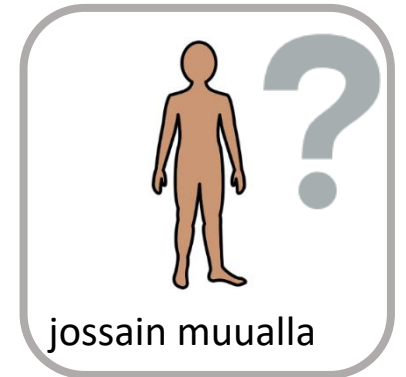
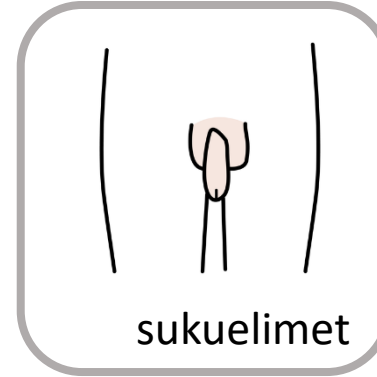
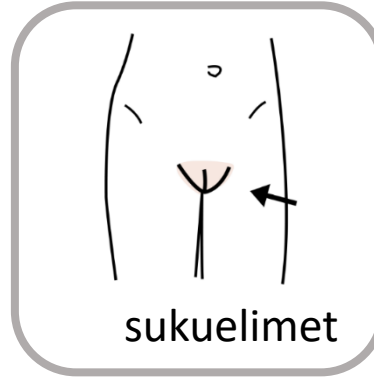
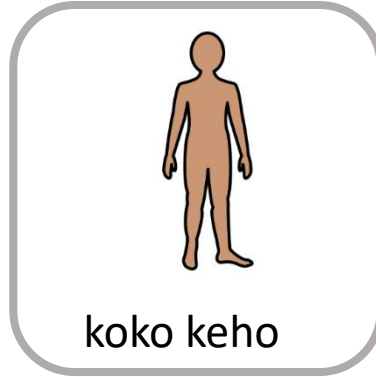
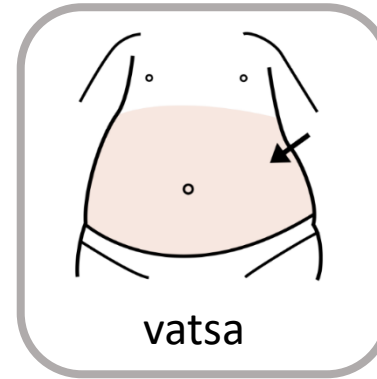
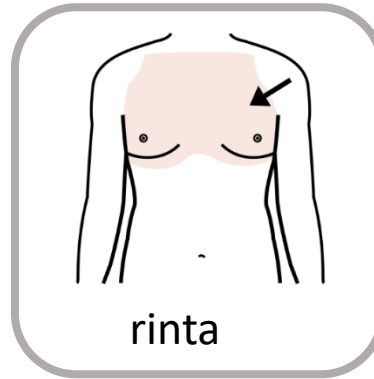
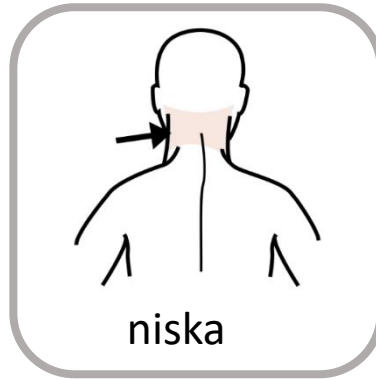
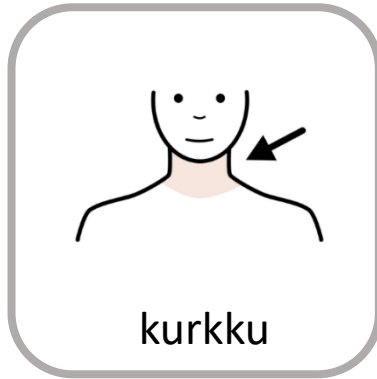
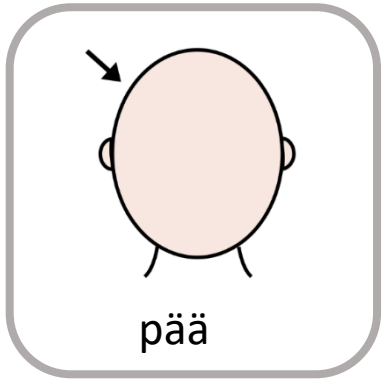
vihainen



tyytyväinen



Missä kohdassa kehoa tunne tuntuu?



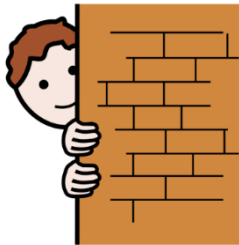
Mitä haluaisit tehdä nyt?



hyppiä



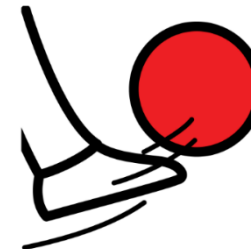
maata



mennä piiloon



tanssia



potkaista



nukkua



hengittää syvään



raivota



halata



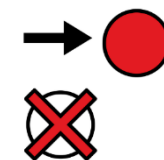
täristä



lyödä



venytellä



jotain
muuta

Mikä väri kuvaa tunnettasi, millä värillä maalaisit sen?



musta



harmaa



ruskea



beige



punainen



oranssi



keltainen



vihreä



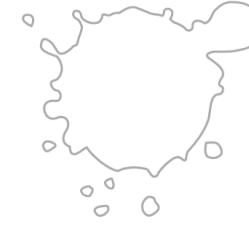
sininen



lila



roosa



valkoinen

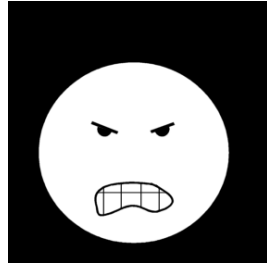
Mikä ääni voisi kuvata tunnettasi, miltä se kuulostaa?



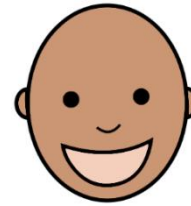
värinä



haukotus



murina



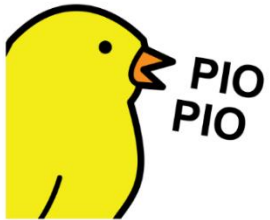
nauru



kirkaisu



nyyhkytys



piipitys



karjunta



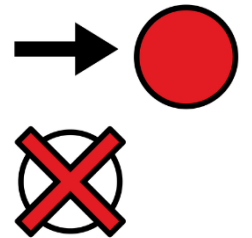
huokaus



kuiskaus

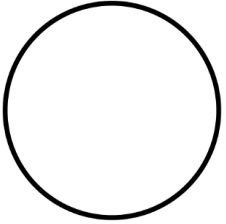


vihellys



jotain muuta

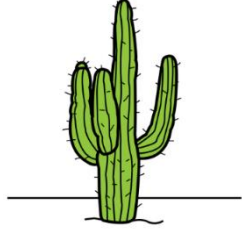
Mitä tuntemuksia tunne saa aikaan kehossasi?



pyöreä



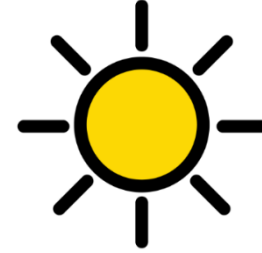
nelikulmio



piikikäs



pehmeä



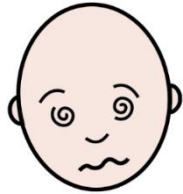
lämmin



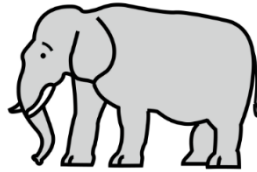
kylmä



miellyttävä



epämiellyttävä



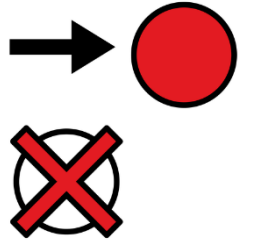
painava



kevyt



jatkuva



jotain muuta

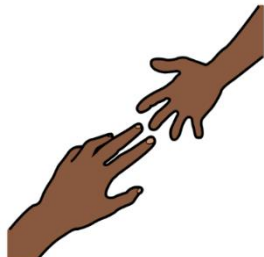
Mitä **tekisit** mieluiten nyt?



jutella jollekin



kysyä joltakin



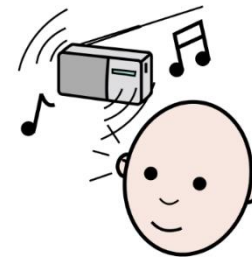
pyytää apua



soittaa jollekin



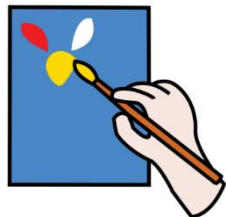
lähettää viesti



kuunnella musiikkia



olla itsekseen



maalata



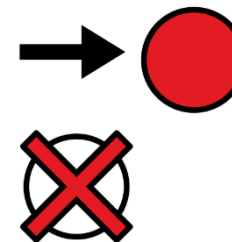
rentoutua



katsoa valokuvia

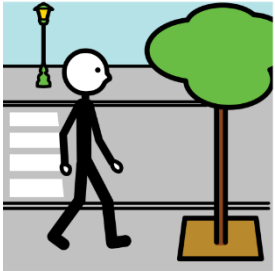


en tiedä



jotain muuta

Keinoja rauhoittaa oma mieli



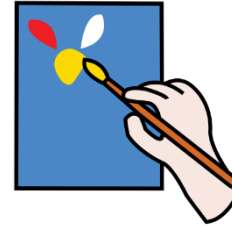
kävely



juoksu



hyppely



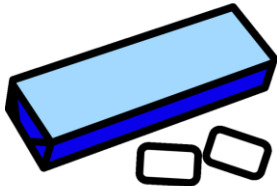
maalaus



pehmolelun halaus



muovailu



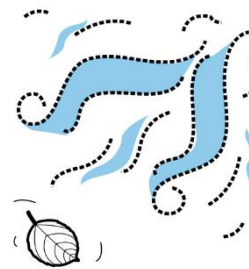
purukumin pureskelu



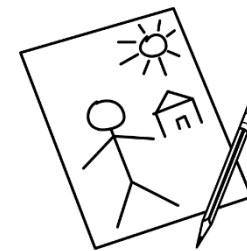
rauhallinen paikka



jooga



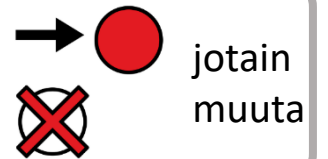
raitis ilma



piirtely



juoda



Materiaalin idea: Liz's Early Learning Spot

Kuvat: Papunetin kuvapankki © Sergio Palao / CATEDU, [ARASAAC](#) : muokkaus Papunet ja Folkhälsan

© Sclera, © Paxtoncrafts Charitable Trust, © Papunet, Elina Vanninen

Keinoja rauhoittaa oma mieli.



hengittää syvään



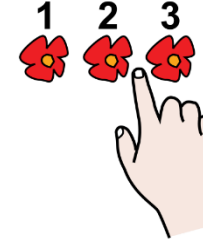
rentoutua



silittää eläintä



rakentaa palikoista



laskea



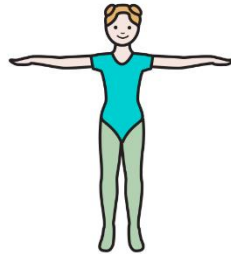
puristelu



kuunnella musiikkia



lukea



venytellä



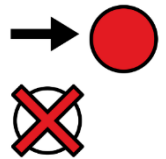
muistella



hieronta



sulkea silmät



jotain
muuta

Materiaalin idea: Liz's Early Learning Spot

Kuvat: Papunetin kuvapankki © Sergio Palao / CATEDU, [ARASAAC](#) : muokkaus Papunet ja Folkhälsan

© Sclera, © Paxtoncrafts Charitable Trust , © Papunet, Elina Vanninen