

**RÄJÄHDYSVAARA 2.0:
LAPSEN
TUNNETAIDOT:
HARJOITUKSET JA
LIITTEET:
OSA 3**

HARJOITUSVIHKO

PIENI KYSELY MINUSTA

LAPSI VOI TEHDÄ TÄMÄN PIENEN KYSELYN ITSEKSEEN TAI YHDESSÄ AIKUISEN KANSSA.

TUNTEET

	KYLLÄ	EI
MINUN ON HELPPO TUNNISTAA TUNTEITANI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OSAAN NIMETÄ TUNTEMIANI TUNTEITA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VOIN HUOLETTA ILMAISTA MYÖS VAIKEITA TUNTEITA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TIEDÄN MITEN SÄÄDELLÄ TUNTEITA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PYSTYN LOPULTA IRTAANTUMAAN VAIKEISTA TUNTEISTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

AJATUKSET

	KYLLÄ	EI
OSAAN IRTAANTUA VAIKEISTA AJATUKSISTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
OSAAN KESKITTYÄ HAASTAVISSAKIN TILANTEISSA OLEENNAISEEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PYSTYN EROTTAMAAN TUNTEET AJATUKSISTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PYSTYN KERTOMAAN AVOIMESTI AJATUKSISTANI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TIEDÄN MIKÄ ON TOTTA JA MIKÄ EI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KÄYTTÄYTYMINEN

KYLLÄ EI

MENEN AJOISSA NUKKUMAAN JA NUKUN TARPEEKSI

PIDÄN HUOLTA RUOKARYTMISTÄNI

PYSTYN VASTUSTAMAAN KIUSAUKSIA

TUNTEET EIVÄT OTA MINUSTA YLIVALTA

TEEN VALINTOJA, JOTKA TUKEVAT ITSESÄÄTELYÄNI

KESKITTÄMINEN

KYLLÄ EI

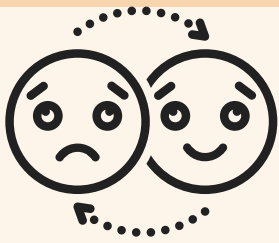
PYSTYN KESKITTÄMÄÄN YHTEEN ASIAAN KERRALLAAN

PYSTYN PYSYMÄÄN PITKÄÄN SAMAN TEHTÄVÄN PARISSA

PYSTYN KUUNTELEMAAN TOISTA KESKEYTYKSETTÄ

MUISTAN ARJESSA TARPEELLISET ASIAT

PYSTYN PALAUTTAMAAN MIELEENI MENNEEN VIIKON TAPAHTUMIA



TUNNETAIDOT

VOIMATUNTEET

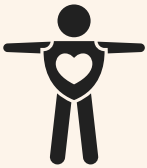
MILLAISIA VOIMAUTTAVIA TUNTEITA OLET KOKENUT TÄNÄÄN?
LAITA MERKKI NIIDEN KOHDALLE, JOITA MUISTAT TUNTENEESI TÄNÄÄN.

ARVOSTUS
HALTIOITUMINEN
HELLYYS
HELPOTUS
HILPEYS
HUVITTUNEISUUS
HYVÄNTUULISUUS
IHAILU
ILAHTUMINEN
ILO
INNOKKUUS
KIINNOSTUS
KIITOLLISUUS
LEVOLLISUUS
LOHDULLISUUS

LUOTTAVAISSUUS
MIELENKIINTO
MIELLYTTÄVÄ YLLÄTYS
ONNELLISUUS
ONNISTUMINEN
RAKKAUS
RAUHA
RENTOUS
RIEMU
TOIVO
TURVALLISUUS
TYTYTYVÄISYYS
VAPAAUS
VARMUUS
YLPEYS
YSTÄVÄLLISYYS

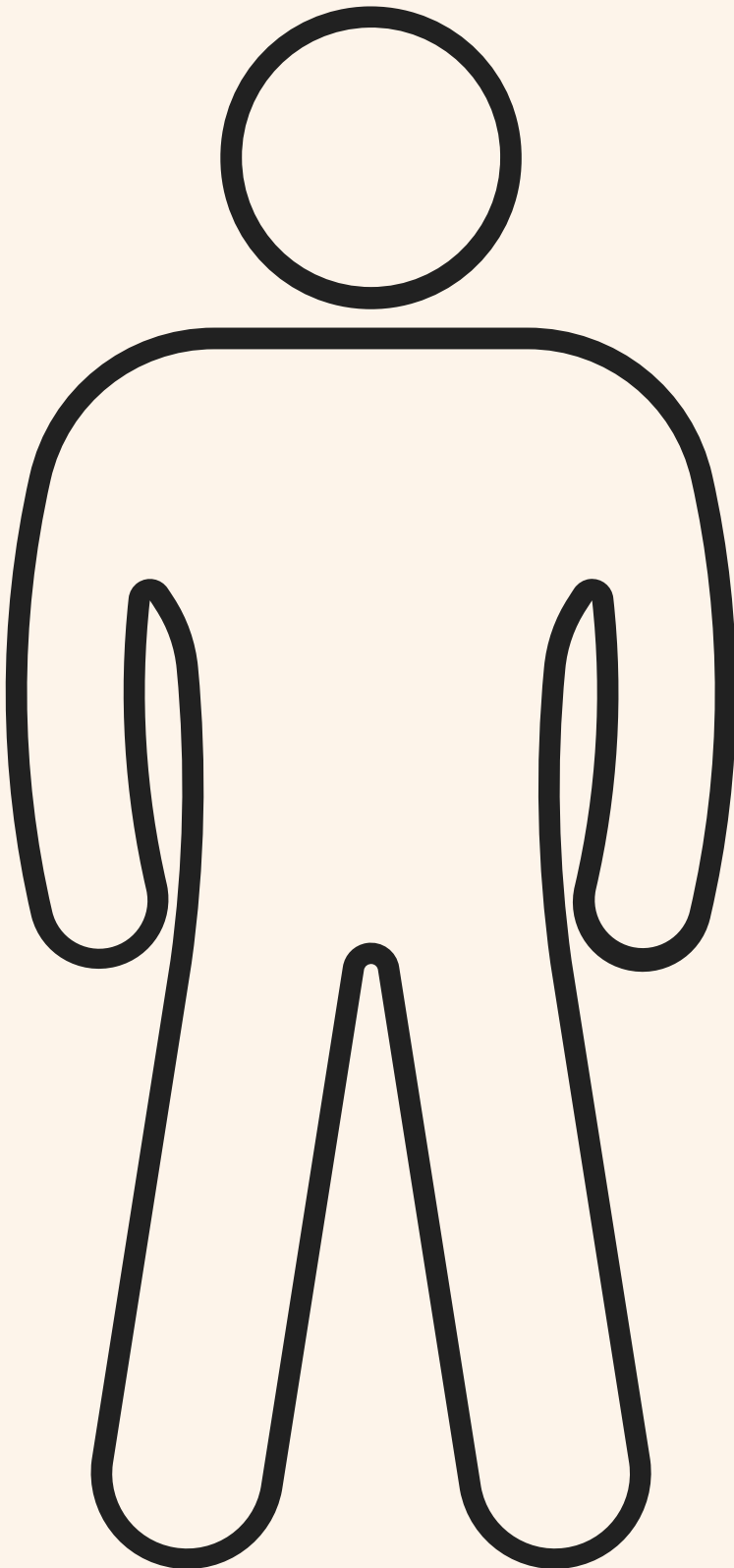
VINKKI! VOIT TEHDÄ SEURANTAA VIIKON AJAN JA TEHDÄ MERKINNÄT
ERI VÄREIN VIIKONPÄIVIEN MUKAAN.

MIKÄ ON SINULLE TÄLLÄ HETKELLÄ MIELUISIN TUNNE JA MIKSI?



TUNNE KEHOSSA

KEHO - MIELI YHTEYS



KATSO EDELLISEN JA SEURAAVAN SIVUN TUNTEITA VALITSE NIISTÄ MUUTAMA JA PIIRRÄ TÄMÄN SIVUN KEHOON. MISSÄ TUNNE TUNTUU? MINKÄ VÄRINEN TUNNE ON? MILTÄ SE TUNTUU?

TUNNE VOI TUNTUA ESIMERKIKSI...

**KUTITUKSENA
LÄMMÖN TUNTEENA
KYLMYYDEN TUNTEENA
PAINON TUNTEENA
KEVEYDEN TUNTEENA
KIHELMÖINTINÄ
VÄRINÄNÄ
TÄRINÄNÄ
VIRRRAN TUNTEENA**

TAI IHAN MILTÄ SE JUURI SINUSTA TUNTUU!



HYVÄKSYN, KOHTAAN, KÄSITTELEN

EPÄMUKAVAT TUNNEKOKEMUKSE

AHDISTUNUT
ALAKULOINEN
AVUTON
EPÄTOIVOINEN
EPÄVARMA
HAIKEA
HERMOSTUNUT
HUOLESTUNUT
HÄMMENTYNYT
HÄPEISSÄNI
HÄTÄÄNTYNYT

IKÄVÄVYSTYNYT
JÄNNITTYNYT
JÄRKYTTYNYT
KATEELLINEN
KATKERA
KAUHISTUNUT
LEVOTON
MASENTUNUT
MUSTASUKKAINEN
NOLOSTUNUT

PELOKAS
PETTYNYT
STRESSAANTUNUT
SURULLINEN
SUUTTUNUT
TURHAUTUNUT
TURVATON OLO
TYTYMÄTÖN
UUPUNUT
VIHAINEN
YKSIÄINEN

KUN OLEN...
(KIRJOITA TUNNE TÄHÄN LAATIKKON)

MISSÄ SE TUNTUU?

MITEN SE NÄKYYP?

MITÄ VOIN TEHDÄ?

MITEN MUUT VOIVAT AUTTAA?



TUNNEKUHUSSA

**MITEN MUUT NÄKEVÄT, ETTÄ TUNTEENI KUOHUAVAT?
YMPYRÖI TOIMINTATAPASI TAI KIRJOITA VÄLEIHIN OMA.**

HUUDAN

HILJENEN

POISTUN PAIKALTA

SANON IKÄVIÄ ASIOITA

HEITTELEN TAVAROITA

ITKEN

NÄYTÄN VIHAISTA ILMETTÄ

MITEN MUUT IHMISET YMPÄRILLÄSI TOIMIVAT, KUN NÄIN KÄY?

MILTÄ SE MINUSTA TUNTUU?



AISTIN JA KOEN

MILLAISISSA YMPÄRISTÖSSÄ HALUAN OLLA?

ÄÄNET

HÄIRITSEE EI HÄIRITSE

TOINEN PUHUU VIERESSÄ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TAUSTALTA KUULUU MUSIIKKIA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TAUSTALLA KUULUU PUHETTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TAUSTALLA KUULUU KONEEN ÄÄNIÄ (ESIM. ASTIANPESUKONE)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TAUSTALLA KUULUU MUITA ÄÄNIÄ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LAITA RAKSI SIIHEN KOHTAAN JANAA, JOKA KUVAA PARHAITEN SINUA

VALOT

HALUAN, ETTÄ ON
PALJON VALOA

HÄMÄRÄSSÄ
ON HELPOMPI
OLLA

LÄMPÖTILA

PIDÄN
LÄMPIMÄSTÄ

PIDÄN
VIILEÄSTÄ

TUOKSUT

PIDÄN
MIEDOISTA
TUOKSUISTA

PIDÄN
VOIMAKKAISTA
TUOKSUISTA



VIREYSTILA

PIIRRÄ MILTÄ SINUSTA TUNTUU ERI VIREYSTILOISSA. VOIT PIIRTÄÄ IHMISEN, MUTTA VOIT PIIRTÄÄ MYÖS ESIMERKIKSI ERI VIREYSTILOJA KUVAAVIA ELÄIMIÄ.

ALIVIREYSTILA

HYVÄ VIREYSTILA

YLIVIREYSTILA



VIREYSTILAN TUNNISTUS

YHDISTÄ OIKEAAN

ALIVIREYSTILA

HYVÄ VIREYSTILA

HAUKOTTELEN

MINUA VÄSYTTÄÄ

EN SAA NUKUTTUA

EI JAKSAISI TEHDÄ MITÄÄN

MINUN ON VAIKEA PYSYÄ PAIKOILLAAN

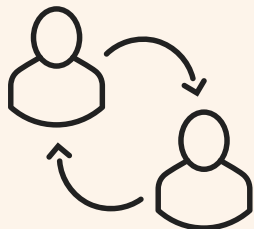
OLEN TYYTYVÄINEN

TEHTÄVIEN TEKEMINEN ON HELPPOA

AJATUS KULKEE

ON HELPPO SÄÄDELLÄ TUNTEITA

ÄRSYNNYN HELPOSTI



VIREYSTILAN MUUTOS

LAITA RASTI NIIHIN KOHTIIN,
JOTKA VOISIVAT AUTTAA SINUA ALI- JA YLIVIREYSTILASSA

ALIVIREYSTILA

- TEEN HAARAHYPPYJÄ
- AVAAN IKKUNAN JA HENGITÄN RAIKASTA ILMAA
- JUON VETTÄ
- SYÖN VÄLIPALAN
- LAITAN REIPASTA MUSIIKKIA SOIMAAN
- RAVISTELEN KEHOA
- OMA EHDOTUKSENI: _____

YLIVIREYSTILA

- PIDÄN TAUON
- SULJEN HETKEKSI SILMÄT JA HENGITÄN RAUHASSA
- PYYDÄN AIKUISTA TEKEMÄÄN JUURRUTUSHARJOITUKSEN
- HAEN PAINOTYNYNYT JALKOJEN PÄÄLLE
- HAISTELEN RAUHOITTAVIA TUOKSUJA
- LAITAN RAUHALLISTA MUSIIKKIA SOIMAA
- KÄÄRIYDYN HUOPAAN
- OMA EHDOTUKSENI: _____



VIRKEÄ, KYLLÄINEN, VETREÄ

UNI

KUINKA MONTA TUNTIA NUKUN YÖSSÄ?

HERÄÄNKÖ ENNEN HERÄTYSKELLOA?

TUNNENKO OLONI AAMULLA VIRKEÄKSI?

JAKSANKO KOKO PÄIVÄN VIRKEÄNÄ?

ONKO MINUN HELPPO NUKAHTAA ILLALLA?

SYÖMINEN

KUINKA MONTA KERTAA SYÖN PÄIVÄSSÄ?

SYÖNKÖ JOKA PÄIVÄ VIHANNEKSIA?

TUNNENKO OLONI KYLLÄISEKSI?

ONKO RUOKARYTMINI TASAINEN?

PYSTYNKÖ TUNNISTAMAAN NÄLÄN TUNTEEN?

LIIKUNTA

KUINKA MONTA TUNTIA LIIKUN ARKISIN?

KUINKA MONTA TUNTIA LIIKUN VIIKONLOPPUISIN?

KOENKO MYÖNTEISIÄ TUNTEITA KUN LIIKUN?

TUNTUUKO, ETTÄ SAAN TARPEEKSI LIIKUNTA?

LIIKUNKO MONIPUOLISESTI?
