

Tunnemittarini

Omien tunteiden tarkastelu on tärkeää, koska tuntemme ker-
tovat siitä, miten voimme. Aina ei tarvitse olla iloinen, mutta
pitkään jatkunut apeus tai huono mieli ovat asioita, joiden kanssa ei
tarvitse jäädä yksin. Milloin olet viimeksi pysähtynyt tarkastelemaan
omia tunteitasi tarkemmin?

OHJEET

Kirjoita viikon ajan päivän aikana kokemasi tunteet mahdollisimman
tarkkaan ylös tai ympyröi niitä kuvasta. Tarkastele kirjauksiasi viikon
lopulla. Miltä sinusta on tällä viikolla tuntunut? Nouseeko joku tunne
esiin useasti? Jos olo on usein kurja, pohdi mitkä asiat ovat aiemmin
tuottaneet sinulle hyvää mieltä. Voisitko lisätä niitä päiviisi?



Mikäli huomaat kokevasi
usein tunteita keltaiselta
tai punaiselta alueelta, on
asiasta hyvä jutella kotona
tai vaikka opettajan tai
nuorisotyöntekijän kanssa.

Pirteä	Tyytyväinen	Positiivinen
Motivoitunut	Kunnioitettu	Itsevarma
Rakastettu	Rentoutunut	Rauhallinen
Toiveikas	Levollinen	Hyväksytty
	Innostunut	

Hermostunut	Ärsyyntynyt	Kyllästynyt
Hämmentynyt	Itkuinen	Pelokas
Huolestunut	Tavallista hiljaisempi	Nolostunut
Stressaantunut	Väsynyt	Epäkunnioitettu
	Vetäytynyt	Surullinen

Turhautunut	Toivoton	Arvoton
Vihainen	Tyhjä	Merkityksetön
Voimaton	Näkymätön	Iloton
Yksinäinen	Masentunut	Hajalla
Syylinen	Uupunut	
	Hyljätty	