



# Tunnemittari

---

## Tavoite

Tavoitteena on auttaa oppilasta kuvaamaan omien tunteidensa voimakkuutta. Se myös auttaa kertomaan omista tunteista esimerkiksi koulun aikuisille.

## Ohje

Piirtäkää yhdessä oma tunnemittari tai käyttäkää valmista mittaria, joka löytyy alta. Myös internetistä löytyy ilmaiseksi ladattavia tunnemittareita.

Sopikaa oppilaan kanssa

- Missä tunnemittaria pidetään?
- Miten tunne merkitään mittarille?
- Missä tilanteissa tunnemittaria käytetään?

Tunteen merkitsemiseen voi käyttää sinitarraa tai kynän tai muun esineen sijoittamista mittarin päälle. Laminoidun tunnemittarin päälle voi tunteen kirjata pyyhittävällä tussilla.

## Esimerkki

Matematiikka on Saanalle usein vaikeaa. Kun tehtävät ovat vaikeita, hän kokee pettymyksen tunnetta ja ilmaisee sitä suuttumuksen kautta.

Saana, opettaja ja koulunkäynninohjaaja sopivat, että Saanan pulpettiin tulostetaan tunnemittari.

Saana ottaa tunnemittarin esille matematiikan tunneilla. Saana siirtää pulpetista löytyvää eläinhahmoa tunnemittarin päällä sitä mukaa, kun kiukuntunne nousee.

Saanan kanssa sovitaan raja, jonka kohdalla häntä autetaan tehtävissä. Samalla sovitaan, milloin on aika pitää taukoa tunteiden rauhoittamiseksi.

Koulunkäynninohjaaja auttaa Saanaa tunteiden säätelmissä ennakoimalla, milloin Saana tarvitsee apua tai tauon tehtävien tekemisestä.

Harjoittelussa on tärkeää, että oppilas saa myönteistä palautetta jo siitä, että hän yrittää säädellä omia tunteitaan koulupäivän aikana.



# Tunne mittari





# Tunnemittari

