



# Harjoitus: Tunteen havainnointi ja tunnistaminen

---

## Miksi?

Lisää ymmärrystäsi omasta ja lapsesi toiminnasta. Harjoittelet tietoisesti pohtimaan, minkälaisia ajatuksia ja tunteita itselläsi ja lapsellasi erilaisissa tilanteissa on.

## Miten?

Palauta mieleesi jokin lapsesi kanssa kokemasi arkinen tilanne, joka oli haastava.

Voit valita tilanteen, joka on toistuvasti haastava, tai tilanteen, joka oli haastava vain jollain tietyllä kerralla.

---

### 1. Tilanne ja mahdollinen tunnetta laukaiseva tekijä

Esim. Huusin lapselleni, kun hän ei ollut siivonnut huonettaan, kuten olemme sopineet.

### 2. Kuinka voimakkaasti tunsit tunnetta? Arvioi asteikolla 1–100.

Esim. 70

### 3. Missä kohtaa kehoasi tunne tuntui? Miltä se tuntui?

Esim. Rinnassa puristi. Kurkku kapeutui.



**4. Mikä tunne oli kyseessä?**

Esim. Syyllisyys, häpeä, ärtymys tai kiukku