



Harjoitus: Tunteen havainnointi ja tunnistaminen

Miksi?

Harjoittelet tunteen ja tunnetta edeltävien tapahtumien tunnistamista. Kun hahmotat paremmin, minkälaiset tilanteet herättävät sinussa mitäkin tunteita, on sinun helpompi ennakoida vaikeita tilanteita.

Miten?

Muistele tilannetta, jossa koit voimakasta tunnetta. Voit tehdä harjoituksen useasta eri tilanteesta. Voit jatkossa tehdä harjoituksen aina, kun olet kokenut voimakkaita tunteita herättäneen tilanteen. Kun toimit pian tilanteen jälkeen, voit helpommin havainnoida tunteita ja tunnistaa niitä.

Tilanne ja mahdollinen tunnetta laukaiseva tekijä

Esim. Huusin nuorelle, kun hän ei tullut kotiin silloin, kun oli sovittu.

Kuinka voimakkaasti tunsit tunnetta? Arvioi asteikolla 1–100.

Esim. 70.

Missä kohtaa kehoasi tunne tuntui? Miltä se tuntui?

Esim. Rinnassa puristi. Kurkku kapeutui.



Mikä tunne oli kyseessä?

Esim. Syyllisyys, häpeä, ärtymys tai kiukku.