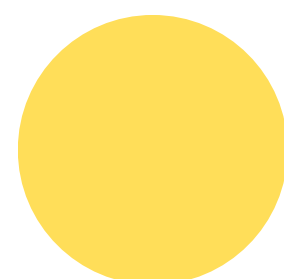
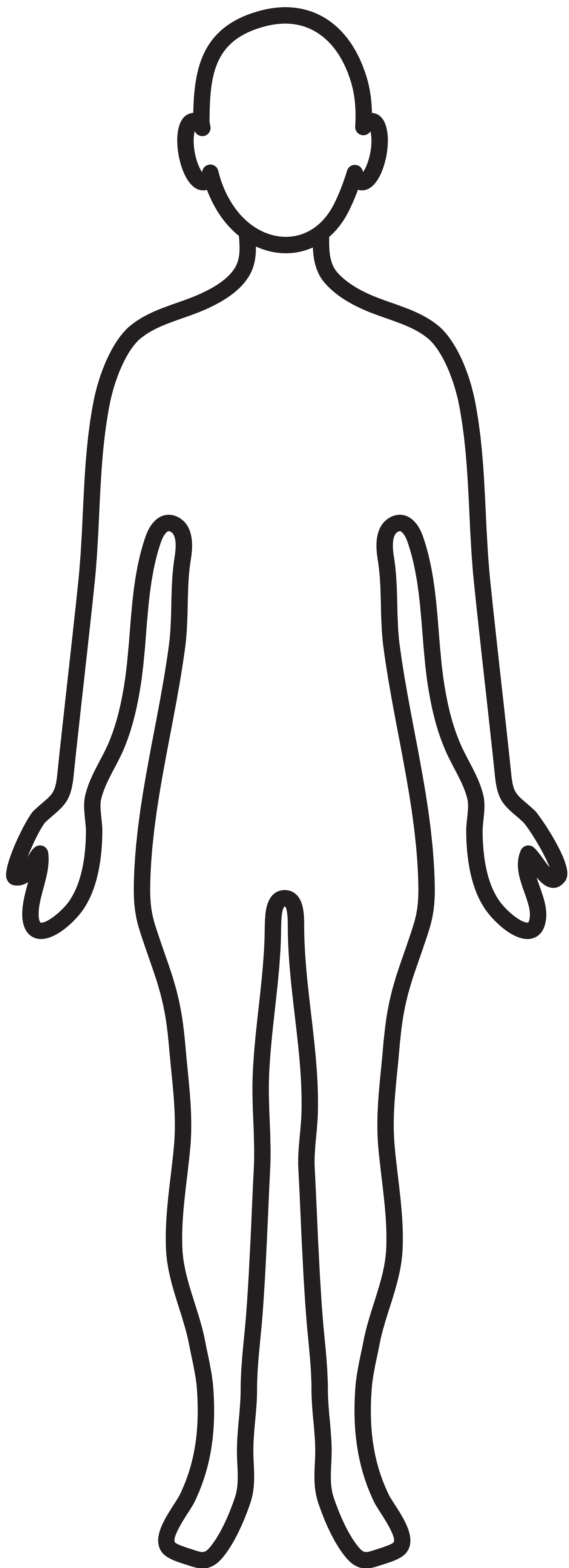
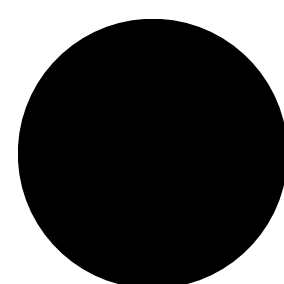


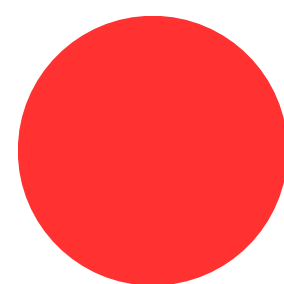
# Missä tunteet tuntuvat?



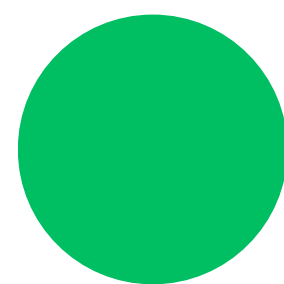
Ilo/mielihyvä



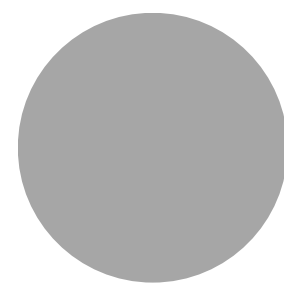
Pelko



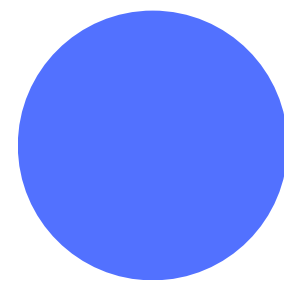
Kiukku



Jännitys

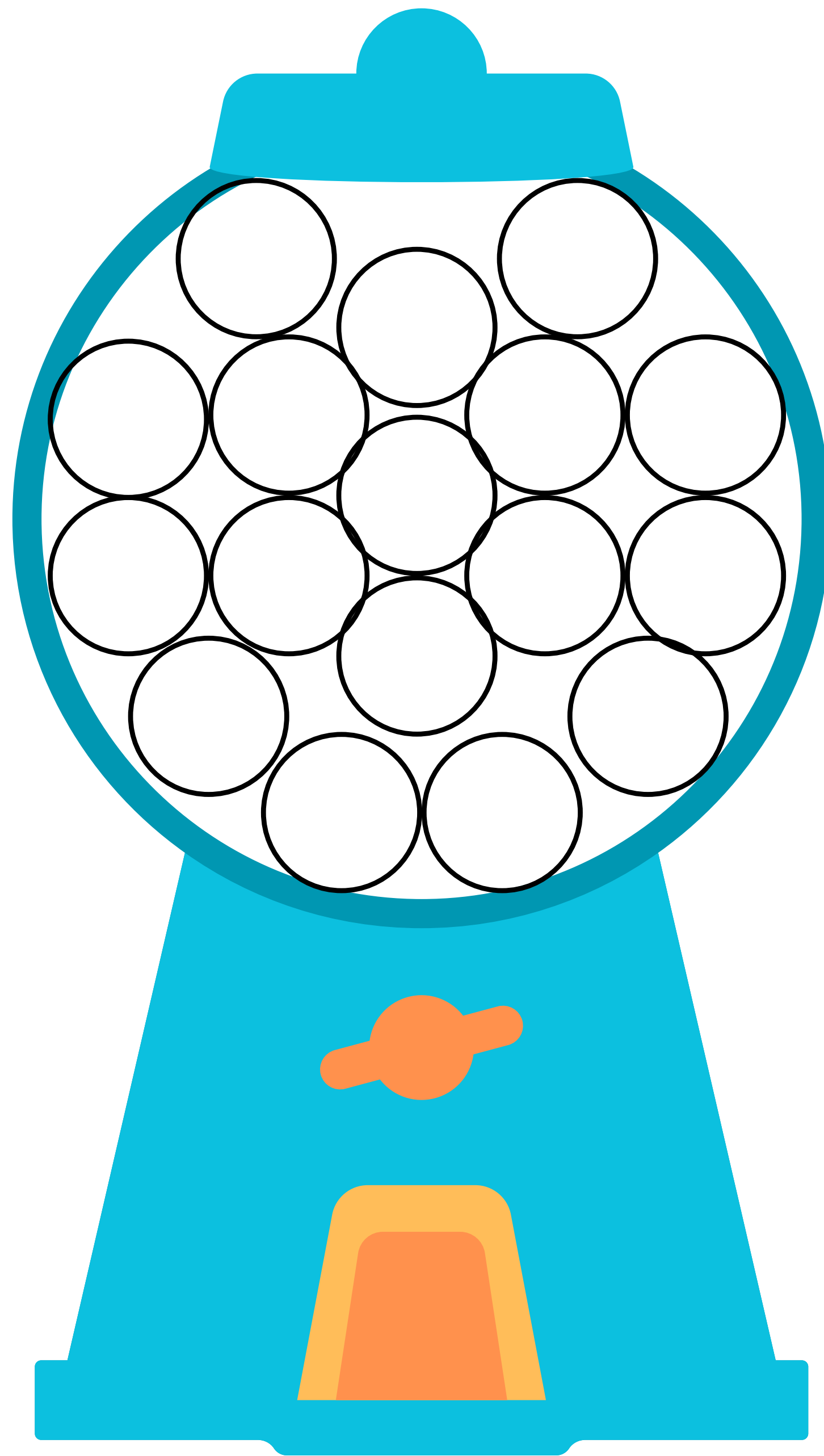


Suru



Rauhallisuus

# Mood Tracker - seuraan tunteitani



Pysähdy sopivassa hetkessä miettimään, mitä tunteita sinulla on.  
Väritä yksi karkkipallo sillä värillä, mikä tunne tuntuu vahvimmalta.

- |  |  |   |              |   |        |
|--|--|---|--------------|---|--------|
|  | Ilo/mielihyvä                                  |  | Pelko        |  | Kiukku |
|  | Jännitys                                       |  | Rauhallisuus |  | Suru   |
|  | Muu, kirjoita tunne värittämääsi karkkipalloon |   |              |   |        |

Tunteet ovat kehon viestejä ja niitä voi tuntua samaan aikaan monia. Tunteita kuuntelemalla voi kuulostella, mitä itselle kuuluu ja miten tilanteessa olisi hyvä toimia.



### **Ilo** (happy)

Huvittunut  
Ilahtunut  
Innostunut  
Riemuissaan



### **Mielihyvä** (pleased)

Kiitollinen  
Tyytyväinen  
Rauhallinen  
Turvallinen



### **Kiukku** (angry)

Pahantuulinen  
Harmissaan  
Ärsyyntynyt  
Vihainen



### **Suru** (sad)

Yksinäinen  
Pettynyt  
Pahoillaan  
Murheellinen

**Kotitehtävä:** Tarkkaile tunnesalapoliisina sovitusajan itselläsi tai ympärilläsi olevien tunteita. Merkitse rasti huomaamasi tunteen perään. Saman tunteen voi huomata ja merkitä useamminkin.