



SINNI

Tunteiden liikennevalot



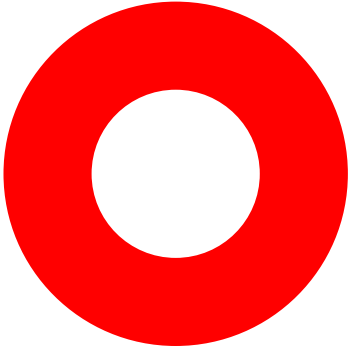
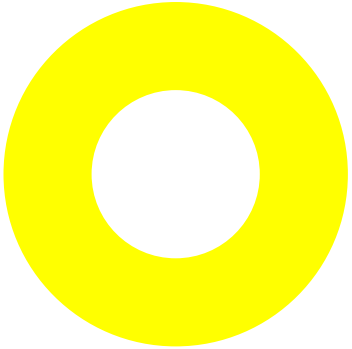
LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND



Euroopan unionin
osarahoittama

Ohjeet taulukon käyttöön

- Tunteiden liikennevalojen avulla nuorta autetaan havaitsemaan erilaisten tunteiden tarkoitusta ja tasoja
 - Tunteet ovat kehon ja mielen liikennevalot. Ne auttavat meitä tunnistamaan mitkä asiat ovat meille hyväksi tai huonoksi, ohjaavat meitä reagoimaan, kertovat meille omista mielipiteistämme, varoittavat vaarasta, saavat pysähtymään ja pohtimaan asioiden oikeellisuutta jne.
- Ohjaa nuorta
 - Piirtämään liikennevalojen ympyröihin kuvat tai ”emojit” siitä, miltä hän itse näyttää/millaisia ilmeitä hänellä on kullakin tunneasteella
 - Kirjoittamaan eri asteille
 - Vihreä: mitä positiivisia tunteita hän tuntee, mitkä tunteet ovat hänelle mieluisia?
 - Keltainen: mitkä tunteet saavat hänet varuilleen, epävarmaksi, pohtimaan asioita? Milloin tekisi mieli karata paikalta, tai mistä huomaa suuttuvansa tai menettävänsä fiiliksen johonkin?
 - Punainen: mitä negatiivisia tunteita hän tuntee, mitkä tunteet ovat epämieluisia? Miten negatiivisia tunteita näytetään?
 - Miten erilaisten tunteiden välillä on mahdollista liikkua tai miten hän hallitsee tunteita milläkin asteella?


Millaisia tunteita minulla on milläkin asteella? Miten näytän niitä?

Miten hallitsen ja säätelen tunteitani eri asteilla? Miten pääsen asteelta toiselle?