

## Tunteiden säätönappula

Tunteiden säätely on tunnetaidoista vaikein, sillä kaikki tunteet eivät tunnu mukavilta. Tunteen sietämistä voi harjoitella erilaisilla keinoilla, jolloin huomio keskittyy johonkin muuhun aistimukseen. Kun keskittyy muuhun aistimukseen, tunne säätyy itsestään pienemmälle.

**Kesto:** 3 min

**Kenelle:** Lapsille

**Harjoituksen tarkoitus:** Tunteiden säätely

### HARJOITUS

Kuvittele säätönappi, jota voi säätää pienemmälle ja isommalle. Ikään kuin musiikin volyyymia.

Harjoituksen tarkoituksena on oppia säätämään esimerkiksi kiukkua pienemmälle.

Harjoitus on hyvä tehdä silmät kiinni.

Nappulan säätämistä voi havainnollistaa käden liikkeellä.

Sulje silmät.

Pienennä kiukkua säätämällä tunnenappulaa vastapäivään.

Hengitä syvään.

Säädä uudestaan – vielä pienemmälle.

Toista harjoitus niin monta kertaa, että tunnet kiukun laantuvan.

Mieti yhdessä lapsen kanssa, tunteeko hän muutosta, kun säätönappulaa käännetään.