

OHJEET VANHEMMALLE:

Käy lapsen kanssa läpi tunnemittari:

- Lukekaa läpi jokaisen tunteen nimi ja millainen tunne emoji on
- Miettikää yksi tunne kerrallaan:
 - Millainen ilme on kasvoilla silloin, kun tuntee tätä tunnetta?
 - Missä kohtaa kehoa tämä tunne tuntuu?
 - Millaisessa tilanteessa tai mitä on voinut tapahtua, jos tuntee tätä tunnetta?
 - Minkä värinen tämä tunne voisi olla?

OHJEET LAPSELLE:

- Väritä jokaisen tunteen ympärillä oleva laatikko sillä värillä, minkä värinen tunne mielestäsi on
- Leikkaa paperin reunassa oleva nuoli tunnemittariin ja väritä se
- Kiinnitä nuoli vanhemman kanssa haaraniitillä paperiin
- Laita nuoli osoittamaan sitä tunnetta, jota tunnet juuri nyt

