



OHJEISTUS:

Tämä tunnepolku soveltuu toteutettavaksi erilaisissa perhetapahtumissa.

Tunnepolkua varten tarvitsee näiden rastien lisäksi rasteille 1-5 tunnekortteja, joita on tulostettavissa esimerkiksi täältä:

[Pähkä ja Kamu: Tunne- ja vahvuuskortit](#)
[Mielen terveystalo: Tulostettavat tunnekortit](#)

Rastit voi sijoitella huoneeseen tai muovitaskuun laitettuna rastirata toimii myös ulkotiloissa, esimerkiksi leikkipuistossa.

Tunnepolussa pääsee tunnistamaan tunteita, kertomaan miltä jokin tunne tuntuu kehossa ja lopuksi vielä harjoittelemaan tunteen voimakkuuden säätelyä.

Rastirata soveltuu kaikenikäisille, pienten lasten kanssa tarvitsee aikuisen ohjeistamaan rastien tehtäviä.

Suositus kulkea perheen kanssa yhdessä.



A large, stylized red brushstroke graphic in the top-left corner, consisting of several overlapping, diagonal strokes that form a triangular shape pointing towards the top-right.

RASTILOMAKE / VASTAUKSET

1.

2.

3.

4.

5.

Rasteilla 6. 7. 8. ei tarvitse
kirjoittaa.

9.

A large, stylized red brushstroke graphic in the bottom-right corner, consisting of several overlapping, horizontal strokes that form a wavy, elongated shape.




OHJE

Hei! Tervetuloa tälle polulle tutustumaan tunteisiin.

Tiesitkö, että tunteet ovat meille tosi tärkeitä ja ne kertovat meille tärkeitä viestejä.

Tässä tunnepolussa pääset tunnistamaan tunteita, kertomaan miltä jokin tunne tuntuu kehossa ja lopuksi vielä harjoittelemaan tunteen voimakkuuden säätelyä. Tervetuloa mukaan!

Tunnepolkurastirata koostuu yhdeksästä rastista. Kulje rastit järjestyksessä ja vastaa kysymyksiin.





RASTI 1.

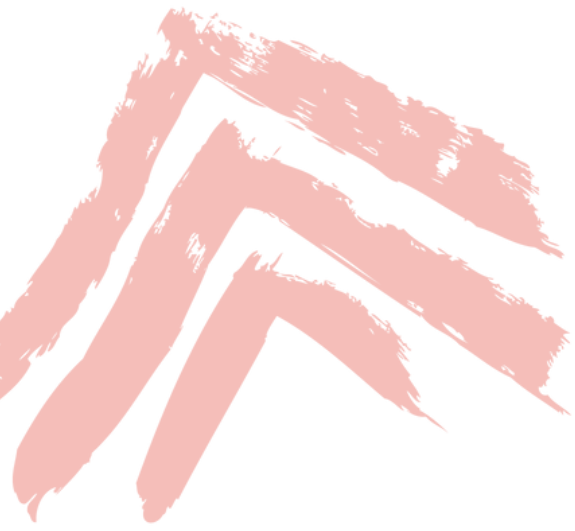
Tunnista ja nimeä tunne:

**Katso kuvaa, ja pohdi
mikä tunne kuvassa on?**

Voit kirjata vastauksen.

**Kun olet kirjoittanut,
siirry seuraavalle rastille
yhdellä jalalla hyppien!**





RASTI 2.

Tunnista ja nimeä tunne:

**Katso kuvaa, ja pohdi
mikä tunne kuvassa on?**

Kirjaa vastaus lomakkeeseen.

**No niin, kun vastaus on valmis:
Nosta molemmat kädet ilmaan
ja siirry seuraavalle rastille
käden ilmassa.**





RASTI 3.

Tunnista ja nimeä tunne:

**Katso kuvaa, ja pohdi
mikä tunne kuvassa on?**

Kirjaa vastaus lomakkeeseen.

**Hienoa! Ja sitten jatketaan -
hiivi seuraavalle rastille
varpasillaan.**





RASTI 4.

Tunnista ja nimeä tunne:

**Katso kuvaa, ja pohdi
mikä tunne kuvassa on?**

Kirjaa vastaus lomakkeeseen.

**Olet tunnistanut jo monta
tunnetta, mutta vielä
jatketaan. Tee nyt kaksi
kyykkyä ja jatka sitten matkaa
seuraavalle rastille.**





RASTI 5.

Tunnista ja nimeä tunne:

**Katso kuvaa, ja pohdi
mikä tunne eläimellä on?**

Kirjaa vastaus lomakkeeseen.

**Huippua! Olemme yli puolen
välin. Seuraavaksi onkin
toisenlainen tehtävä. Kulje
sinne tasajalkaa hyppien.**





RASTI 6.

Miltä tunne tuntuu kehossa?

**Keskustelkaa siitä, millaisia
tunteuksia sinulla on
kun sinua jännittää .**

Miltä kehossa silloin tuntuu?

**Muista että tunteen
tunteminen on jokaiselle
yksilöllinen, joten teillä voi
tulla erilaisia vastauksia.**





RASTI 7.

Näytä miltä tunne tuntuu?

**Tässä on pieni
pantomiimiesitys.
Esittäkää toisillenne, miltä
näyttää kun
olet oikein onnellinen.**

**Muista että tunteen
tunteminen ja sen
näyttäminen on jokaiselle
yksilöllinen.**

**Seuraavalle rastille voit kulkea
käsiä pyöritellen.**





RASTI 8.

Tunteen säateleminen

Tiesitkö, että tunteen
voimakkuutta voi säädellä?
Tiedätkö siihen keinoja?
Mitä olet kokeillut?

Tässä rastilla harjoitteleamme
tunteen säatelemistä
hengitysharjoituksella.



RASTI 8. / Hengitysharjoitus

Norsujen tapaan hengittäminen:

1. Seiso jalat hieman erillään toisistaan.
2. Olet kuin norsu, ja tässä harjoituksessa harjoitteleme hengittämistä kuten norsut.
3. Hengitä syvään nenän kautta ja samalla nosta yksi käsivarsi ilmaan, aivan kuin norsun kärsä, yrittäen samalla saada vatsa turpoamaan.
4. Hengitä ulos äänekkäästi ja tuo samalla käsivarsi alas.



RASTI 9.

MAHTAVAA!

Olet tunnistanut ja nimennyt monta tunnetta, olet pohtinut millaiselta tunne tuntuu kehossa ja lisäksi miettinyt, miten tunne ilmenee.

Lopuksi olet saanut käyttöösi keinon, jolla tunteen voimakkuutta voi säädellä.

Syvään hengittäminen on siihen yksinkertainen keino.

Vielä viimeiseksi voit kertoa, mikä on tänään sinulle tuonut iloa ja hyvää mieltä? Mistä voit olla kiitollinen?

