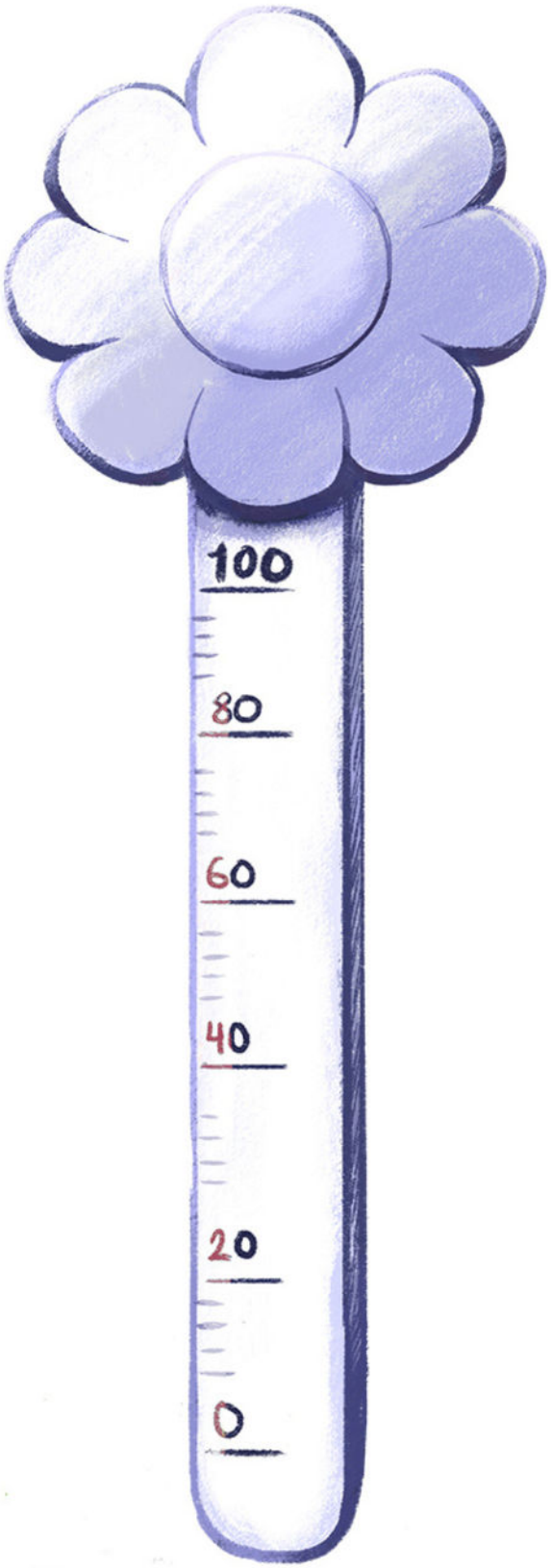


FANNI
EMOTIONS

# Tunnelämpömittarin käyttöohjeet

Tunnelämpömittari kertoo, kuinka voimakas tunne on. Tunnelämpömittaria voi käyttää kaikenlaisten tunteiden apuna: voimme olla hiukan allapäin tai surun lamaannuttamia, vähän ärtyneitä tai aivan raivoissamme. Lämpömittarissa on kolme aluetta: vihreä, keltainen ja punainen. Vihreällä alueella olo on rento ja rauhallinen. Keltainen alue tarkoittaa sitä, että tunne on jo selvästi havaittavissa mutta voimme yhä hallita toimintaamme ja ratkoa ongelmia. Punainen alue on lämpömittarin vaaravyöhyke. Silloin ajatteleminen ei onnistu, omaa toimintaa on vaikea hallita ja tulee helposti tehneeksi asioita, jotka kaduttavat. Ongelmanratkaisu ei onnistu punaisella alueella.

*Tunnesäätely* on sitä, että vaikuttaa omilla ajatuksillaan ja teoillaan siihen, kuinka voimakas jokin tunne on. Kun teemme rauhoittavia asioita ja ajattelemme myönteisiä ajatuksia, voimme saada tunteen voimakkuuden laskemaan punaiselta alueelta alaspäin tai voimme jopa välttää tunteen kohoamisen punaiselle alueelle. On tärkeää oppia säätelemään omien tunteiden voimakkuutta, sillä punaisen alueen tunteet tuntuvat raskailta ja epämukavilta. Kun tunteen aiheuttama tilanne on ratkaistu tai aikaa kuluu, olo palaa lopulta vihreälle alueelle. Kaikille meille kuitenkin sattuu ylilyöntejä, ja tunteet kipuavat välillä punaiselle alueelle. Se ei ole vaarallista, ja kaikki tunteet menevät ajallaan ohi.

**Esimerkkejä tunnesäätelykeinoista**

Syvään hengittäminen, seinän työntäminen, mielessä laskeminen, tilanteesta poistuminen, myönteinen voimalause “Houkutin”, toiseen tukeutuminen, halaus tai muu läheisyys, itselle mieluinen puuhailu, keinuminen, pyöriminen, lämmin suihku, liikunta, vitsailu ja nauru.

**Vinkkejä käyttöön**

Värittäkää mittari ja laittakaa se esiin näkyvälle paikalle. Harjoitelkaa lapselle sopivia rauhoittumiskeinoja ja lisätkää niistä kuvat tai tekstit mittarin viereen muistuttamaan lasta.

Tunnelämpömittaria voi käyttää arjessa havainnollistamaan tunteen voimakkuutta tunnelämpömittaria katsomalla tai mittarista puhumalla: “Sinua taitaa harmittaa. Missä kohtaa lämpömittaria tunne on? Miten voisin auttaa sinua?”

Kun lapsi kertoo omasta tunnekokemuksestaan, hän voi näyttää tunnelämpömittarista, kuinka voimakas pelon, ilon, surun tai vihan tunne on. Lapsen kanssa voi pohtia, miten tunteen voimakkuus vaikuttaa juuri hänen käyttäytymiseensä ja miettiä missä kohtaa mittaria olisi hyvä käyttää jotakin lapsen omaa rauhoittumiskeinoa, että lapsen olo helpottuu.

**Lähde: Fannin tunnetaitokortit, 2020*

FANNI
EMOTIONS