



TUNTEIDEN KÄSITTELYN TUEKSI KYSYMYKSIÄ

Suututtunut

"Onko sinulla joskus ollut sellainen tunne, että tuntuu kuin olisi tosi suututtunut? Miltä silloin tuntuu?"

"Mikä voi saada sinut suuttumaan? Miten voimme rauhoittua, jos olemme suuttuneita?"

"Miten suuttumus näkyy sinun kehossasi? Esimerkiksi millainen ilme ja asento sinulla on, kun olet suuttunut?"

Tyytyväinen

"Oletko tällä hetkellä tyytyväinen?"

"Onko tyytyväisyyden tunne rauhallinen vai jokin muunlainen?"

"Miten voimme tehdä yhdessä asioita, jotka tekevät meidät tyytyväisiksi?"

Onnellinen

"Mikä tekee sinut onnelliseksi? Mikä saa sinut hymyilemään?"

"Milloin tunsit itsesi todella onnelliseksi? Mikä silloin oli kivaa?"

"Voimmeko yhdessä tehdä jotain, mikä tekee meidät onnellisiksi?"

Yksinäinen

"Onko sinulla ollut joskus sellainen tunne, että olet yksin? Milloin se on tapahtunut?"

"Mitä voimme tehdä, jos joku näyttää yksinäiseltä?"

"Miltä tuntuu olla yksin? Haluatko olla joskus yksin?"



Vihainen

"Miltä tuntuu, kun olet vihainen? Miten se näkyy kasvoillasi?"

"Mikä saa sinut tuntemaan itsesi vihaiseksi? Onko jotain, mitä voimme tehdä, jotta se ei tunnu niin pahalta?"

"Voimmeko yhdessä keksiä keinoja rauhoittua, jos olemme vihaisia?"

Iloinen

"Milloin olit viimeksi iloinen? Mikä sai sinut iloiseksi?"

"Miltä tuntuu, kun olet iloinen? Voimmeko jakaa ilon muiden kanssa?"

"Mitä asioita voimme tehdä, jotta tulemme iloiseksi yhdessä?"

Pelokas

"Oletko koskaan pelännyt jotain? Mikä pelotti sinua?"

"Mitä pelon tunteelle voi tehdä? Kuinka voimme olla rohkeita, vaikka pelottaa?"

"Milloin tunnet itsesi rohkeaksi? Mikä auttaa sinua voittamaan pelon?"

Surullinen

"Oletko koskaan tuntenut itsesi surulliseksi? Mikä teki sinut surulliseksi?"

"Miltä surullisuus tuntuu? Miten voimme auttaa toisiamme, jos olemme surullisia? Mitä voimme tehdä itse surullisina?"

"Voimmeko keksiä yhdessä jotain, mikä auttaa surun tunteessa saamaan paremman olon?"