



Norlandia
PÄIVÄKODIT

TUNNEKORTIT



SUUTTUNUT

Suutumus kertoo, että jokin asia ei tunnu oikealta. On tärkeää oppia tunnistamaan tämä tunne ja purkamaan se tavalla, joka ei satuta itseä tai muita. Suuttuminen ei ole väärin, mutta on hyvä tietää, miten sen kanssa voi toimia.



VIHAINEN



Viha on voimakas tunne, joka kertoo, että jokin asia ei tunnu hyvältä tai reilulta. Viha ei ole väärin, mutta sen kanssa pitää oppia olemaan niin, ettei satuta itseään tai muita.



ILOINEN

Iloisuus on tunne, joka syntyy, kun jokin mukava tai hauska asia tapahtuu. Iloisuus voi näkyä nauruna ja tuntuu kivana olona. Iloisen olon voi jakaa, jotta hyvää mieltä saa tartutettua muihinkin!



TYYYTYVÄINEN

Tyytyväisyys tuntuu, kun kaikki on hyvin ja olo on mukava. Tämä tunne on maltillinen. Tyytyväisyyden tunnistaminen auttaa arvostamaan pieniä hyviä hetkiä arjessa.



ONNELLINEN

Onnellisuuden tunne tulee,
kun asiat tuntuvat erityisen
hyviltä tai merkityksellisiltä.
Onnellisuus on tunne, joka
ei ole pelkästään hetkellinen
ilo, vaan se voi olla
pitkäkestoisempi, tasainen
ja syvällisempi olotila.



PELOKAS

Pelkääminen on normaalia ja
kertoo, että huomaa jotakin
uutta tai jännittävää. Pelko
auttaa meitä varomaan
vaaraa, mutta joskus se voi
tuntua suuremmalta kuin on
tarpeen. Pelon tunteessa
turvaa voi hakea aikuiselta.