



Kaupunki



Norsu



Koira



Tipu



Ampiainen

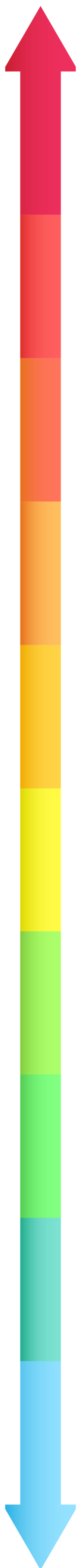


Kirppu

# Minkä kokoinen tunne?

Tunteen tullessa  
antakaa sille koko ja  
raamit.

- Minkä kokoinen viha, suru, pettymys on kyseessä?
- Missä kohti se kehossa tarkemmin tuntuu? Entä jos hetken verran tunnetta suurennetaan ja sitä kohti mennään yhä enemmän?
- Vain sallittu tunne voidaan säädellä, tunteen koon pohdinta voi auttaa tunteen sallimista.



# Minkä kokoinen tunne?

Piirtäkää oma versio mittarista.

Minkä kokoinen on jättitunne, keskikokoinen tunnetila tai ihan pieni tunnetila.

Inspiraatiovinkit:

Vahvuutta vanhemmuuteen: Kuinka huomata hyvä itsessään ja lapsessaan.