



TUNNESÄÄTELYN PORTAAT

1

Itsessä ja muissa heräävien erilaisten tunteiden **tunnistaminen**

2

Tunteiden **nimeäminen** ja tunnesanojen osaaminen

3

Sen **ymmärtäminen**, miksi erilaiset tunteet heräävät

4

Tunteen voimakkuuden **säätelyminen**

5

Tunteiden **ilmaiseminen** sellaisella rakentavalla tavalla, joka ei vahingoita muita, itseä tai ympäristöä (esimerkiksi tunteen sanominen ääneen)