

# Mitä tunteet ovat?

Kukaan ei tiedä tarkasti,  
mitä tunteet oikein ovat.  
Kuitenkin jokainen ihminen  
kokee tunteita koko ajan.

Tunteet voivat olla miellyttäviä  
tai epämiellyttäviä  
ja ne muuttuvat ja vaihtuvat.

Tunteet tulevat ja menevät.  
Joku tunne viipyy kauan,  
joku vilahtaa ohi nopeasti.

Joskus tuntuu,  
että on monta tunnetta  
samaan aikaan  
eli tunteet menevät  
päällekkäin.

Jokainen kokee tunteet  
omalla tavallaan  
ja jokaisella on oikeus  
omiin tunteisiinsa.

Tunteet sijaitsevat  
ihmisen koko kehossa.  
Siksi osa tunteista  
myös näkyy kehossa,  
esimerkiksi eleissä  
ja asennoissa.



Kun onnistumme,  
nostamme peukut ylös.  
Kun olemme pettyneitä,  
hartiat menevät kasaan  
ja pää painuu alas.

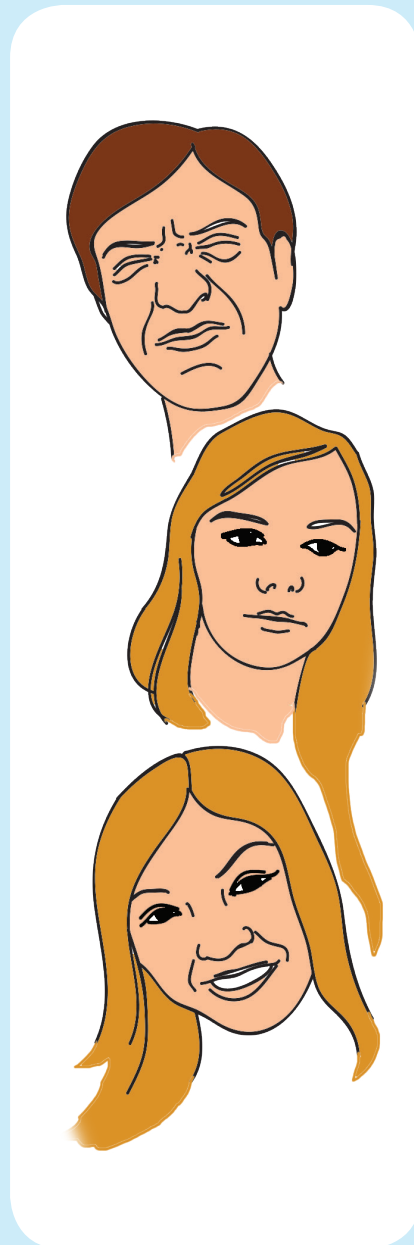
Tunteet voivat saada aikaan  
esimerkiksi sydämen tykytystä,  
hikoilua, punastumista  
tai vapinaa.

Tunteet näkyvät myös  
ilmeissä ja käyttäytymisessä.  
Voit nähdä toisen ilmeestä,  
miltä hänestä tuntuu.  
Tutuin ja selkein ilme on hymy.  
Se kertoo ilon tunteesta.

Tunteet tarttuvat  
ihmisestä toiseen.  
Jos tunnet vaikkapa  
iloa tai hyvää mieltä,  
toinenkin voi tulla  
iloiseksi ja hyvälle tuulelle.

Myös ikävät tunteet  
tarttuvat toiseen.  
Onkin hyvä tietää,  
että voit vaikuttaa  
toisen tunteisiin omalla  
käyttäytymiselläsi.

Toisiin kannattaa tartuttaa  
iloa ja hyvää mieltä.



## Tunteiden hallinta

Tunteet ohjaavat sitä,  
mitä ihminen tekee  
ja miten hän käyttäytyy.

Tunteet ovat aina oikeita,  
mutta käytös voi olla  
oikeaa tai väärää.  
Siksi tunteita on hyvä  
oppia hallitsemaan.

Kun hallitsee esimerkiksi  
suuttumuksen tunteen,  
voi olla loukkaamatta  
toista ihmistä,  
vaikka tekisi mieli  
sanoa suorat sanat.

On tärkeää tietää,  
miltä nyt tuntuu.  
Kun osaa antaa  
tunteelle nimen,  
sitä on helpompi hallita.

Joidenkin ihmisten on  
helppo näyttää tunteita  
ja antaa niille nimi.  
Esimerkiksi:  
Kun hymyilen,  
olen iloinen.



Joidenkin ihmisten on  
taas vaikea tietää tai sanoa,  
mitä he nyt tuntevat.

Jotkut voivat myös  
käyttäytyä huonosti  
jonkin tunteen vallassa.  
Ihminen voi esimerkiksi  
heitellä tavaroita,  
mutta hän ei osaa sanoa,  
mikä tunne saa hänet  
tekemään niin.

Hän ei tiedä,  
onko hän hermostunut,  
vihainen, jännittynyt  
tai jotakin muuta.  
Hän tietää vain,  
että hän heittelee tavaroita.

Jos hän osaisi sanoa,  
miltä hänestä tuntuu,  
hänen ei tarvitsisi  
purkaa oloaan  
tavaroiden heittelyyn.

Kun puhutaan tunteista,  
puhutaan usein myös  
tunnetaidoista.



Tunnetaidot tarkoittavat sitä, että ihminen tietää, miltä hänestä tuntuu ja osaa ilmaista tunteensa jollakin sopivalla tavalla. Myös tunteiden hallinta on osa tunnetaitoja.

Tunnetaitoja voi harjoitella turvallisessa ympäristössä, jossa on luotettavia ihmisiä. Tällaisia paikkoja ja ihmisiä ovat esimerkiksi koti ja oma perhe.

Kaikilla ihmisillä riittää harjoittelemista tunnetaidoissa!



## **Tunteet ja käyttäytyminen vaikuttavat toisiinsa**

Kaikki tunteet ovat luvallisia ja sallittuja. Joskus voi tuntea samaa tunnetta pitkään. Silloin puhutaan mielialasta.

Mieliala voi olla esimerkiksi surullinen, onnellinen, tyytyväinen tai huolestunut. Oman mielialan tietäminen helpottaa elämistä.



Vaikka kaikki tunteet ovat  
luvallisia ja sallittuja,  
niitä ei voi aina näyttää  
sellaisina kuin ne ovat.  
Jos tunteita ei hallitse,  
ne voivat johtaa tekoihin,  
jotka ovat kiellettyjä.

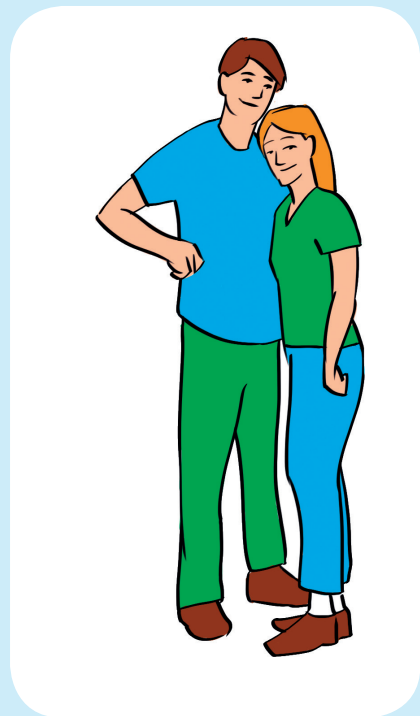
Kaikki teot eivät ole sallittuja,  
ja jokainen ihminen on  
itse vastuussa teoistaan!

Kun sinulla on paha olo,  
pystytkö kertomaan siitä niin,  
että sanot: minulla on paha olo?  
Vai huudatko tai  
riehutko raivoissasi?

Sinun pitää hillitä käytöstäsi,  
kun olet vihainen.  
Et voi purkaa ärsytystäsi  
ihmisiin tai eläimiin,  
etkä saa rikkoa tavaroita  
tai paikkoja.

Kun olet rakastunut,  
et voi pitää kiinni  
rakkaastasi koko ajan.

On tilanteita,  
joissa sinun pitää  
käyttäytyä tietyllä tavalla.



Joskus tunteita pitää  
hallita myös siksi,  
että se auttaa toimimaan  
oikein eri tilanteissa.

Esimerkiksi riidassa pitää  
osata lopettaa riitely  
ja katkaista se tunne,  
joka saa sinut riitelemään.  
Voit esimerkiksi lähteä  
hetkeksi pois riitelystä  
tai voit laskea  
hitaasti kymmeneen.

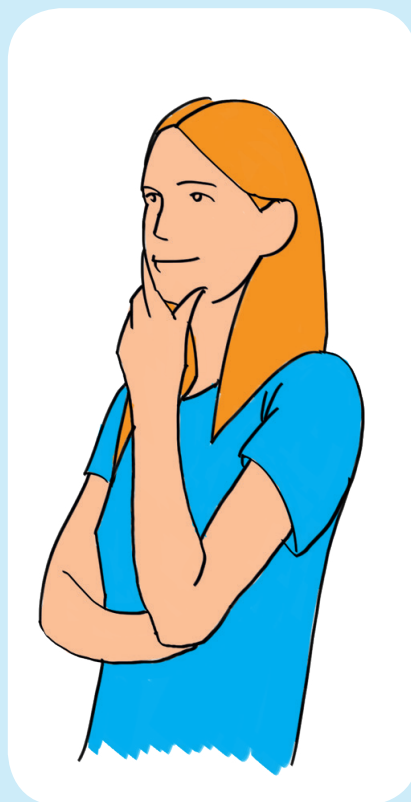


Pelottavassa tilanteessa  
sinun pitää voittaa pelko,  
jotta uskallat toimia rohkeasti.

Jännittävässä tilanteessa  
sinun täytyy rentouttaa itsesi,  
jotta voit keskittyä muuhun  
kuin jännittämiseen.

Voit itse vaikuttaa siihen,  
miten ilmaiset tunteitasi  
ja kuinka käyttäydyt.

Tunteiden hallintaa voi  
oppia ja opetella.  
Voit suunnitella keinoja,  
joiden avulla tunteesi  
pysyvät hallinnassasi.



Voit vaikuttaa tunteisiin esimerkiksi liikunnalla. Vaikkapa kävelylenkki tai tanssiminen voi helpottaa hankalia tunteita.



Jotkut saavat apua musiikin kuuntelusta tai luonnon katselemisesta. Toiset pitävät meren tai järven aaltojen katselusta ja kuuntelusta.

Jos et voi tehdä oikeasti näitä mukavia asioita, tee niitä ajatuksissasi eli kuvittele niitä.

Voit myös keksiä itse, millaisella tekemisellä voit katkaista huonon tunteen. Voit ryhtyä siivoamaan tai mennä suihkuun!



Tärkeintä on tietää, miten voit vaikuttaa tunteisiin omalla toiminnallasi.

## Tunteet ja seksuaalisuus

Ei ole olemassa erikseen seksuaalisia tunteita, vaan kaikenlaiset tunteet ovat osa seksuaalisuutta.

Tunteet ohjaavat ihmisten toimintaa. Ne syntyvät erilaisissa tilanteissa ja tilanne vaikuttaa siihen, minkä nimen tunne saa.

Esimerkkejä:

Kun äiti ja lapsi ovat kiintyneet toisiinsa, sitä sanotaan äidinrakkaudeksi.

Kun kaksi ihmistä pitää toisistaan ja haluaa olla toistensa lähellä ja huolehtia toisesta, he kiintyvät toisiinsa. Silloin voidaan puhua rakkaudesta ja rakkaussuhteesta.

Kun taas kaksi aikuista on yhdessä ja läheisiä ja he tekevät toisilleen rakkauden tekoja, voidaan puhua seksuaalisesta rakkaudesta.

