

Cristina Núñez Pereira &  
Rafael R. Valcárcel

# *Tunne- hetket*

*Ilman tunteitasi et olisi sinä*

PS-KUSTANNUS

# Sisällys

Luvut on kirjoitettu järjestyksessä eteneväksi matkaksi tunteiden maailmaan. Lukemisen voi kuitenkin aloittaa mistä kohdasta tahansa.

10  
**HELLYYS**  
Nancy Brajer



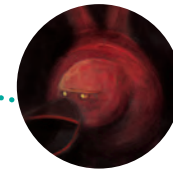
12  
**RAKKAUS**  
Maricel Rodríguez Clark



14  
**VIHA**  
Nella Gatica



16  
**RAIVO**  
Romina Biassoni



18  
**ÄRTYMYS**  
Cynthia Orensztajn



20  
**STRESSI**  
Keki un puntito



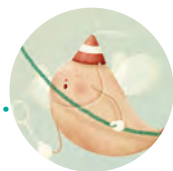
22  
**HELPOTUS**  
Nella Gatica



24  
**TYYNEYS**  
Gabriela Thiery



28  
**RIEMU**  
Bela Oviedo



26  
**ONNELLISUUS**  
Tofi



30  
**SURU**  
Javier González Burgos



32  
**MYÖTÄTUNTO**  
Nancy Brajer



34  
**HUONO OMATUNTO**  
Federico Combi



36  
**SYYLLISYYS**  
Virginia Piñón



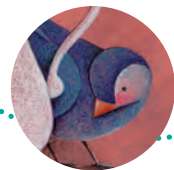
38  
**NOLOSTUMISEN TUNNE**  
Nella Gatica



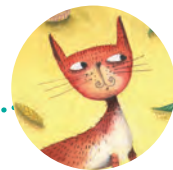
40  
**EPÄVARMUUS**  
Virginia Piñón



42  
**UJOUS**  
Alejandra Karageorgiu



44  
**HÄMMENNYS**  
Adriana Keselman



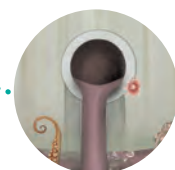
46  
**PELKO**  
Patricia Fitti



48  
**HÄMMÄSTYS**  
Alejandra Karageorgiu



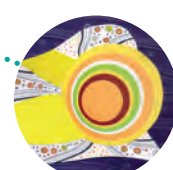
50  
**INHO**  
Javier González Burgos



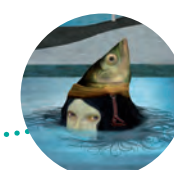
52  
**VIHAMIELISYYS**  
Luciana Feito



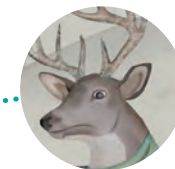
54  
**HYVÄKSYNNÄN TUNNE**  
Josefina Wolf



56  
**VÄÄRINYYMMÄRRETYKSI TULEMISEN TUNNE**  
Federico Combi



58  
**AVUTTOMUUS**  
Javier González Burgos



60  
**YKSINÄISYYS**  
Jazmín Varela



64  
**MELANKOLIA**  
Federico Combi



62  
**HAIKEUS**  
Elissambura



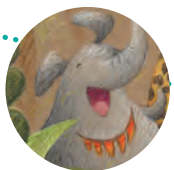
68  
**JÄNNITYS**  
Bela Oviedo



66  
**IKÄVYSTYNEISYYS**  
Nella Gatica



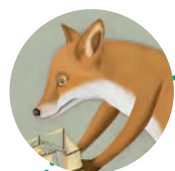
72  
**EUFORIA**  
Anita Morra



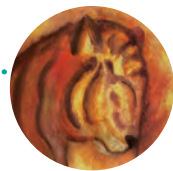
70  
**INNOSTUS**  
Paola De Gaudio



76  
**PETTYMYS**  
Javier González Burgos



74  
**LANNISTUNEISUUS**  
Gabriela Thiery



78  
**TURHAUTUNEISUUS**  
Federico Combi



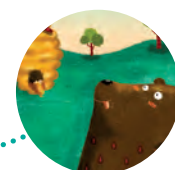
80  
**IHALU**  
María Lavezzi



82  
**KATEUS**  
Cynthia Orensztajn



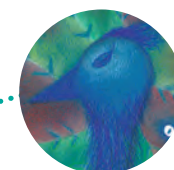
84  
**HALU**  
Luciana Feito



86  
**TYYYTYVÄISYYS**  
Tofi



88  
**YLPEYS**  
Keki un puntito



90  
**NAUTINTO**  
Luciana Feito



92  
**KIITOLLISUUS**  
Nancy Brajer



# *Esipuhe*

Rosa Collado Carrascosa

## ***Tunnehetket – oiva keino auttaa ihmistä tutustumaan itseensä.***

Tunnehetket auttaa lukijoista nuorimpiakin tunnistamaan omat tunteensa ja sanoittamaan niitä. Näin on mahdollista oppia kanavoimaan tunteitaan oikein. Tämä edistää oman potentiaalin saavuttamista ja parhaiden taitojensa löytämistä.

Tunnehetket on suunniteltu perustason pedagogiseksi apuvälineeksi. Kirja tukee lapsen tunneällyn kehittymistä, joka on ratkaisevaa terveessä psykologisessa kehityksessä ja oman itsen hyväksymisessä. Ollakseen onnellinen ihmisen on opittava ymmärtämään tunteitaan. Teos tarjoaa nuorille lukijoille turvallisen tavan löytää, tunnistaa ja eritellä tunteitaan. Näin he voivat tutustua omaan persoonallisuuteensa ja kasvaa emotionaalisesti tietoisiksi aikuisiksi, jotka osaavat luovia elämän myrskyissä herkästi ja taidokkaasti.

On inhimillinen etuoikeus kokea tunteita, ja niiden ilmaisemisen opettelu auttaa meitä jokaista tulemaan läheisemmiksi rakkaimpiemme kanssa.

Tunteet ovat vaistomaisia kokemuksia, jotka vaikuttavat ihmisen kehoon, mieleen ja käyttäytymiseen. Tunteiden tarkoitus on auttaa ihmistä käsittelemään ympärillä tapahtuvia asioita.

Tunteet tarjoavat kokijalleen tietoa itsestä ja siitä, miten tiettyyn tunnetilaan on reagoitava. Tunteet ovat keino ilmaista erilaisia kokemuksia – sekä itselleen että muille.

*Rosa Collado Carrascosa on kokenut psykologi ja psykoterapeutti.*

# Hellyys

Jotkut elävät olennot herättävät meissä hellyyttä – esimerkiksi koiranpentu, puun taimi tai vastasyntynyt vauva. Hellyys on läheisyyttä, kiintymystä ja myötätuntoa. Hellyyttä voivat herättää kaikki puolustuskyvyttömät ja vaarattomat ihmiset, olennot ja asiat.

## Mitä hellyys on?

Hellyyttä on meissä kaikissa. Muita olentoja kuitenkin tarvitaan avaamaan hellyytemme ovi. Muiden hauraus herättää taipumuksemme lempeyteen, huolehtivaisuuteen ja ymmärtävyyteen.

Hellyys on kutsu **rakkauteen**.



# Rakkaus

Rakkaus saattaa olla tunteista ristiriitaisin. Se voi aiheuttaa valtavaa iloa, mutta myös sydäntä särkevää surua.

## Millaisia rakkauden muotoja on olemassa?

Romanttinen rakkaus tarkoittaa sitä, että ajattelee jatkuvasti jotakuta ja hänet nähdessään täyttyy jännityksestä ja ilosta. Sen lisäksi on olemassa rakkautta, jossa jakaa toisen ihmisen onnellisuuden tai surun kuin ne olisivat omia. Rakastetulle ihmiselle toivoo aina kaikkein parasta. Rakkaus on puhdas ja lämmin tunne.

Rakkauden vastakohta on **viha**.

