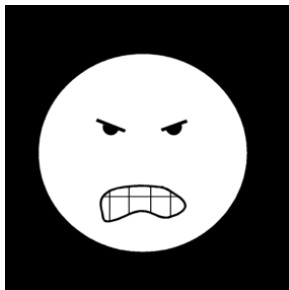
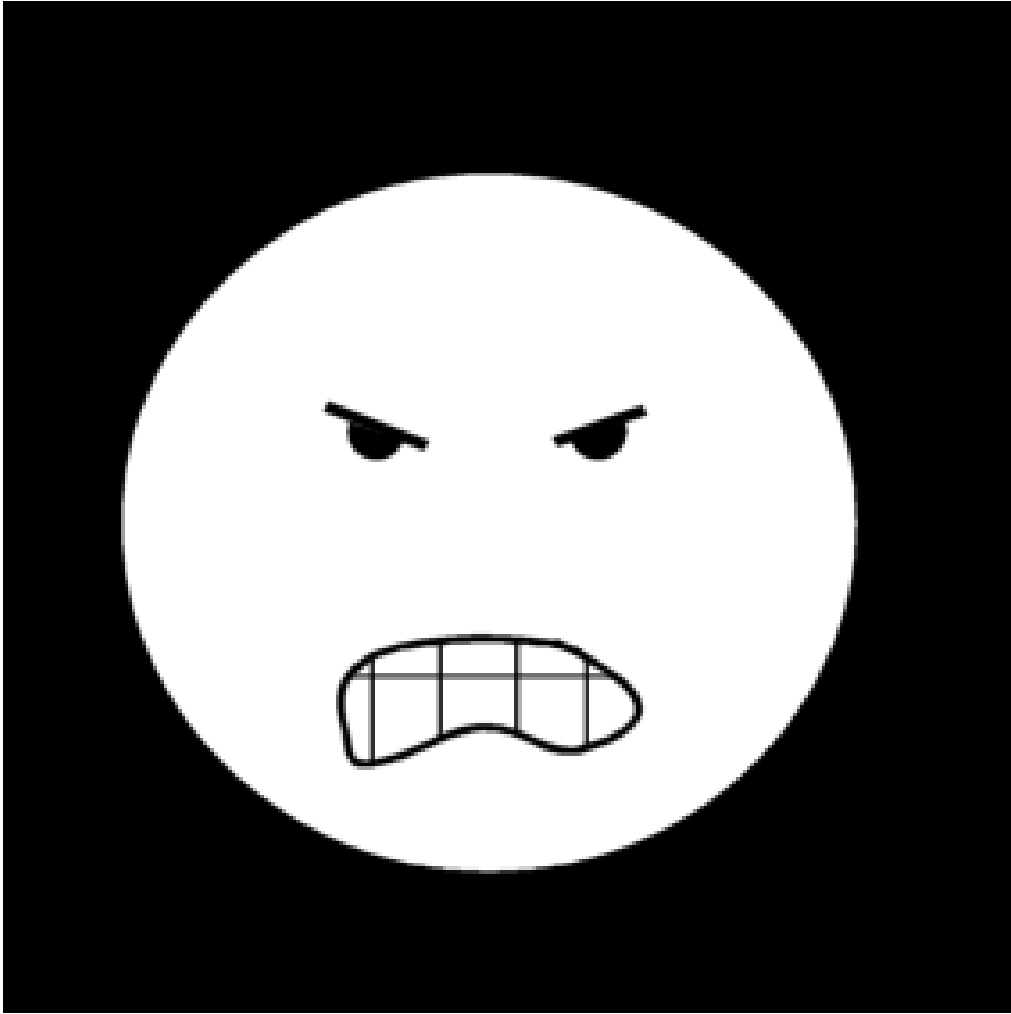
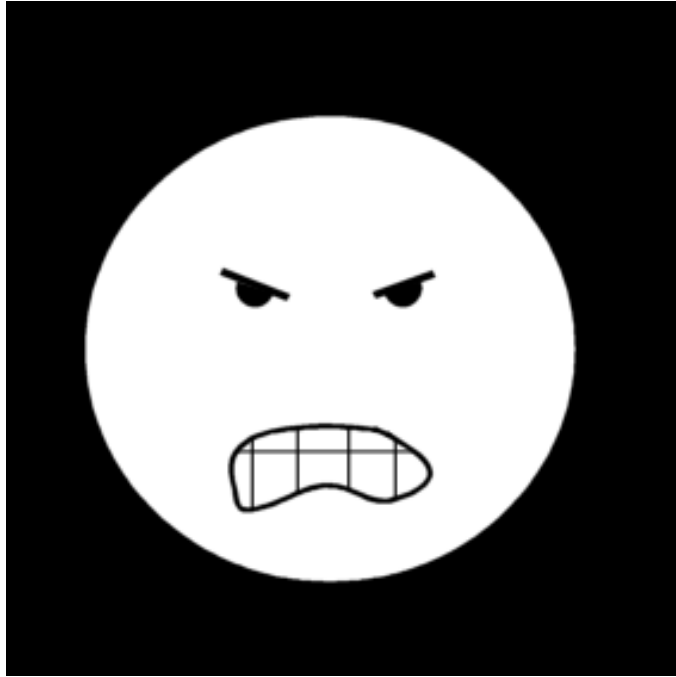


Miten selviydyt ikävien tunteiden kanssa





Mikä tunne?



viha

Useimmiten olet vihainen silloin,
kun sinusta tuntuu,
että joku kohtelee sinua väärin.

Vihaisena olet kuitenkin huono
pohtimaan ongelmia järkevästi.
Kun olet vihainen,
et edes huomaa monia asioita.

Siksi sinun kannattaa rauhoittua
ennen kuin teet mitään.

Viha ei tarkoita, että saat lyödä.

Kun rauhoitut, voit huomata,
että asia ei olekaan kovin tärkeä.

Jos se on tärkeä,
voit ehkä neuvotella siitä toisen kanssa.

Mitkä asiat saavat sinut vihaiseksi?



Mikä tunne?



pelko

Pelko on tarpeellinen tunne.
Se estää sinua tekemästä asioita,
jotka ovat vaarallisia.

Joskus voit kuitenkin pelätä asioita,
jotka eivät oikeasti ole vaarallisia.
Voit pelätä tavallisia asioita niin paljon,
ettet uskalla tehdä niitä.
Silloin niitä kannattaa harjoitella
jonkun toisen kanssa.

Kun pelkää jotain turhaan,
et pysty keskittymään muihin asioihin.

Mitä asioita sinä pelkää?



Mikä tunne?



suru

Olet surullinen,
kun olet menettänyt jotain.
Koirasi kuoli
tai sinulle rakas tavara
meni rikki.

Suru kertoo siitä,
että menettämäsi asia
oli tärkeä sinulle.

Joskus olet surullinen siksi,
että joku loukkasi sinua
tai epäonnistuit jossakin asiassa.

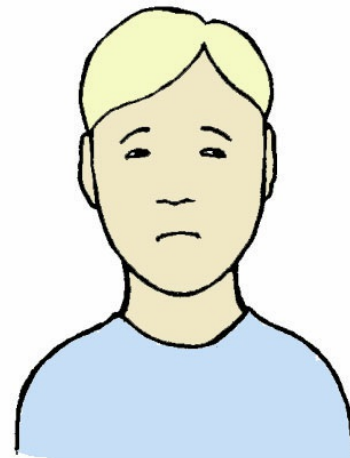
Sama tilanne voi tehdä jonkun
surulliseksi ja jonkun toisen vihaiseksi.

Missä tilanteessa olet ollut surullinen?

Viha, pelko ja suru ovat ikäviä tunteita.
Ikävätkin tunteet ovat tarpeellisia.
Ne kertovat, mikä on sinulle tärkeää
ja mitä sinun pitää välttää.

Ikävistä tunteista on kuitenkin joskus
haittaa.

Niistä on haittaa, jos ne saavat
sinut tekemään jotain vahingollista.
Niistä on haittaa myös silloin,
jos ne estävät sinua tekemästä jotain





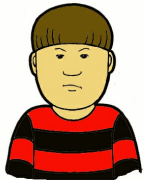
Tunteet, ajatukset ja teot
liittyvät yhteen.

Voit itsekin säädellä
tekojasi, ajatuksiasi ja tunteitasi.

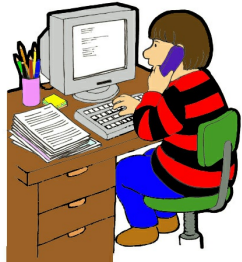
Säätely tarkoittaa,
että voit vaikuttaa niihin.
Sitä pitää harjoitella.



Tunteet vaikuttavat siihen, mitä teet.
Älä kuitenkaan syytä tunteita siitä, mitä teet.
Jokainen voi itse muuttaa sitä, mitä tekee.



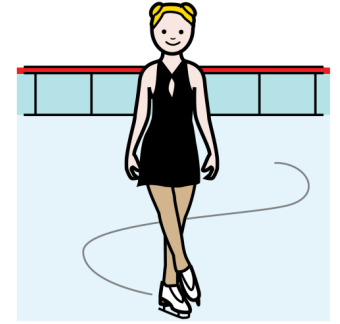
Et lyö, vaikka olet vihainen.
Voit esimerkiksi lähteä pois.



Yrität ratkaista vaikean tehtävän,
vaikka pelkää,
että vastaus menee väärin.



Autat toista,
vaikka olet surullinen.



Myös tunteita voit säädellä itse.
Ajatuksesi vaikuttavat siihen, mitä
tunnet.

Voit ajatella samasta asiasta monella tavalla.



En osaa luistella. Olen huono kaikessa.

Tähän ajatukseen liittyy ikäviä tunteita.

Tai voit ajatella:



Kun harjoittelen, luistelen pian hyvin.

Tähän ajatukseen liittyy myönteisiä tunteita.
Asia on kuitenkin sama, sinun luistelusi.

Tekosi muuttavat tunteitasi.
Se johtuu esimerkiksi siitä,
että tekosi vaikuttavat muihin ihmisiin
ja muut ihmiset vaikuttavat sinuun.



Jos käyttäydyt vihaisesti,
muutkin tulevat helposti vihaisiksi.
Ja kun muut ovat vihaisia,
itse tulet helposti vielä vihaisemmaksi.



Kun olet ystävällinen,
muutkin ovat yleensä ystävällisiä.
Silloin sinunkin on helppo olla ystävällinen.

Teksti: Erika Sirén

Lukijat: Jata Paakko
Jena Paakko
Jero Paakko

Kuvat: Papunetin kuvapankki
www.papunet.net
(<http://www.papunet.net>)
Sclera
Sergio Palao / CATEDU
Elina Vanninen