

# Perustunteita

Ihmisellä on paljon erilaisia tunteita. Osa niistä on perustunteita.

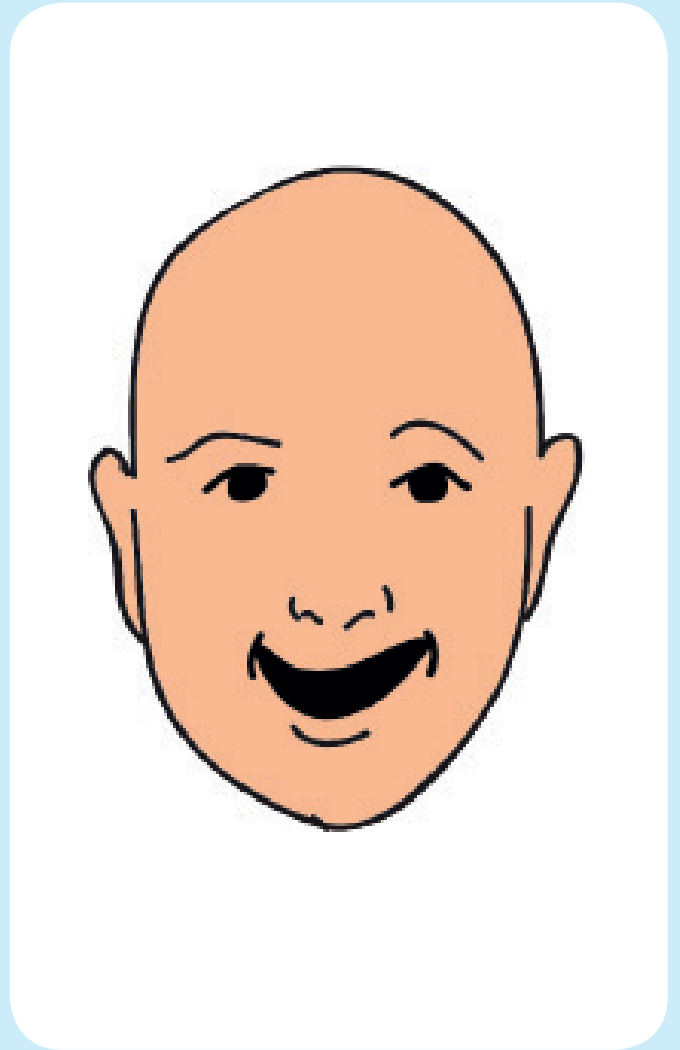
Perustunteita ovat:

ilo, suru, pelko,  
viha, inho ja häpeä.  
Niitä on kaikilla ihmisillä.

## Ilo

Ilon tunne on hyvä tunne.  
Iloinen ihminen nauraa ja hymyilee.  
Hänellä on kevyt olo.

Ilon tunne rentouttaa ja auttaa jaksamaan paremmin.  
Iloisena on helppo tehdä asioita ja ne sujuvat hyvin.  
Iloisen ihmisen on helppo saada kavereita.  
Mistä asioista sinä tulet iloiseksi?



## Suru

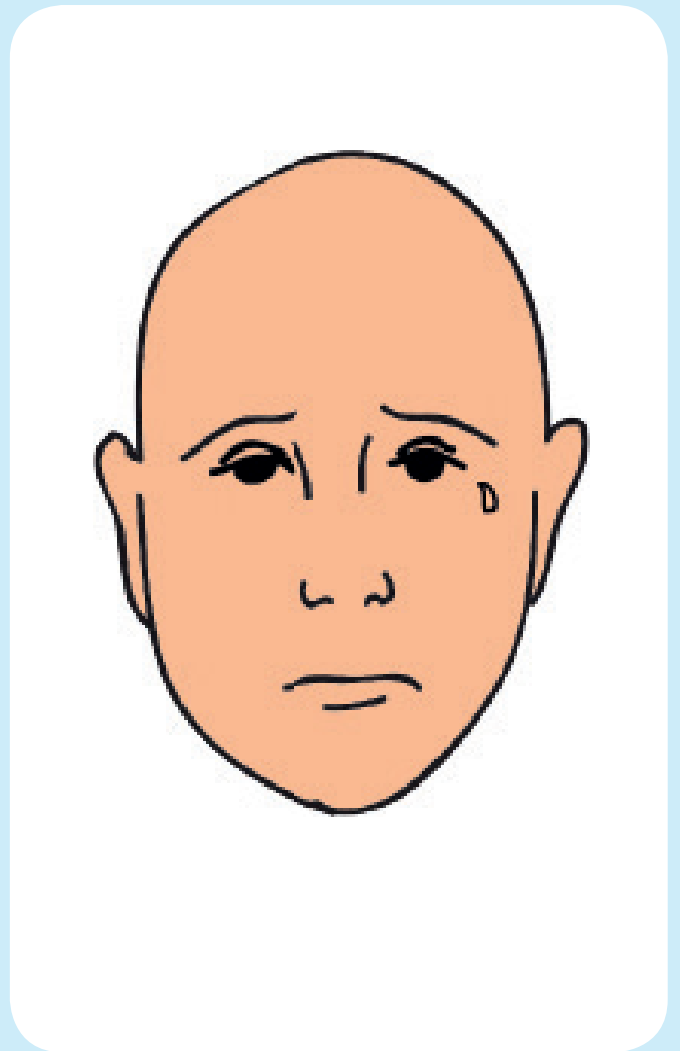
Surun tunne on ilon  
ja onnellisuuden vastakohta.  
Surun tunne tulee,  
kun ihminen menettää  
jotakin tärkeää  
ja arvokasta.

Jos läheinen ihminen kuolee,  
syntyy surun tunne.  
Myös ero voi  
aiheuttaa surua.

Erosta johtuvaa surua  
sanotaan sydänsuruksi.  
Silloin on paha mieli  
ja voi itkettää.

Surun voi tuntea  
myös kipuna.  
Kipua voi olla  
esimerkiksi rinnassa  
tai vatsassa,  
mutta suru ei ole sairaus.

Kun suree kovasti,  
voi tuntua siltä,  
että koko elämä pysähtyy  
tai että ei halua enää elää.  
Tuntuu, että ei näe  
enää tulevaisuutta.  
Ilo katoaa ja suru vie



kaiken huomion.  
On hyvin tärkeää,  
että ihminen saa surra  
suruaan.

Millaiset asiat tai tapahtumat  
ovat aiheuttaneet sinulle surua?

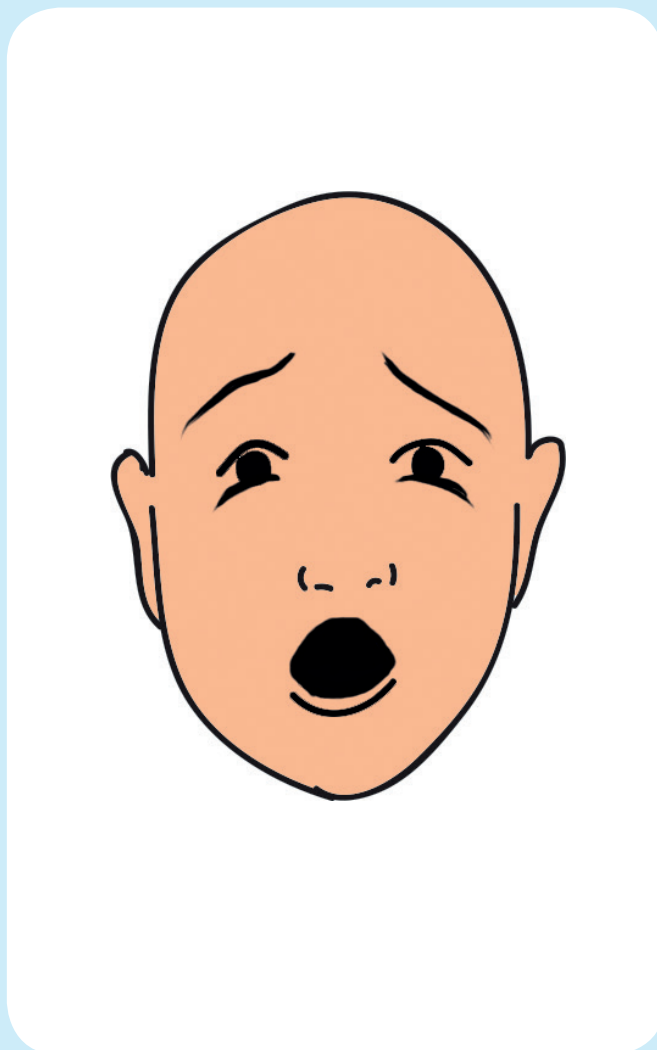
## Pelko

Pelko on tunne,  
joka syntyy siitä,  
että ihminen huomaa  
jonkin vaaran.

Pelko ei aina johdu  
jostakin näkyvästä asiasta.  
Näkyvä asia voi olla  
esimerkiksi joku ihminen,  
tilanne tai paikka.

Pelon syy ei aina ole  
edes tiedossa.  
On vain tunne,  
että on olemassa  
jokin uhka tai paha asia.

Pelko voi tuntua  
monella tavalla.  
Ihminen voi jännittää  
ja olla levoton.



Joskus pelko voi  
tuntua kauhuna.  
Ihminen voi  
jäykistyä paikoilleen  
tai lähteä pois.

Pelko voi myös  
johtaa siihen,  
että ihminen alkaa varoa  
puheitaan ja tekojaan.

Jotkut ihmiset ajattelevat,  
että pelko on merkki  
ihmisen heikkoudesta.  
Tämä on väärä käsitys,  
sillä pelko suojelee  
ihmistä vaaroilta.

Pelko estää esimerkiksi  
tekemästä sellaisia asioita,  
jotka ovat vaarallisia.  
Näin pelko toimii  
ihmisen parhaaksi.

Pelko ei siis ole heikkoutta,  
vaan se voi olla  
varovaisuutta ja viisautta.  
Niitä ihminen tarvitsee  
arjessa selviytymiseen.

Suuri osa ihmisistä  
pelkää jotakin.  
Mitä sinä pelkää?



## Viha

Kaikki ihmiset tuntevat joskus vihan tunnetta.

Kun olet vihainen, voit olla esimerkiksi ärtyisä, kiukkuinen tai sanoa kaikkeen ”ei”.

Muut voivat nähdä myös olemuksestasi, että nyt olet vihainen tai suuttunut.

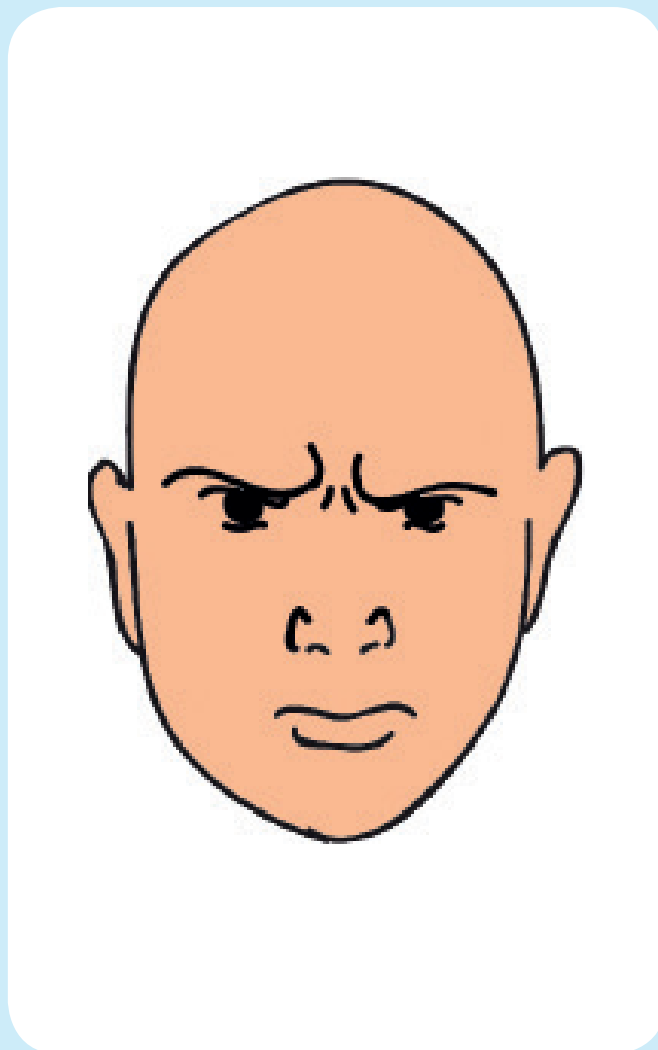
Ehkä liikut äkäisesti ja katsot vihaisesti.

Tunteet kertovat ihmiselle hänestä itsestään.

Viha voi kertoa sinulle, että et siedä tai kestä jotakin asiaa tai tilannetta enää enempää.

Viha olisi hyvä purkaa, mutta älä pura sitä ihmisiin, eläimiin tai esineisiin.

Älä myöskään pelottele ketään vihallasi.



Vihan purkamiseen on  
turvallisia keinoja.  
Voit esimerkiksi lähteä  
kävelylle tai kuunnella  
musiikkia.

Voit myös kertoa,  
että olet nyt vihainen.  
Jos pystyt, kerro myös,  
mikä sinut on saanut vihaiseksi.

Viha on hyvä purkaa,  
koska muuten siitä  
voi tulla paha olo.  
Pää voi tulla kipeäksi  
tai saatat masentua.

Anna itsellesi lupa  
olla vihainen tai suuttunut,  
mutta älä vahingoita  
itseäsi tai muita.

Sinulla on lupa ilmaista  
tai kertoa vihastasi,  
kunhan teet sen turvallisella  
ja hyväksytyllä tavalla.

Kaikki ihmiset ovat  
toisinaan vihaisia  
tai suuttuneita.  
Mitkä asiat saavat  
sinut suuttumaan?



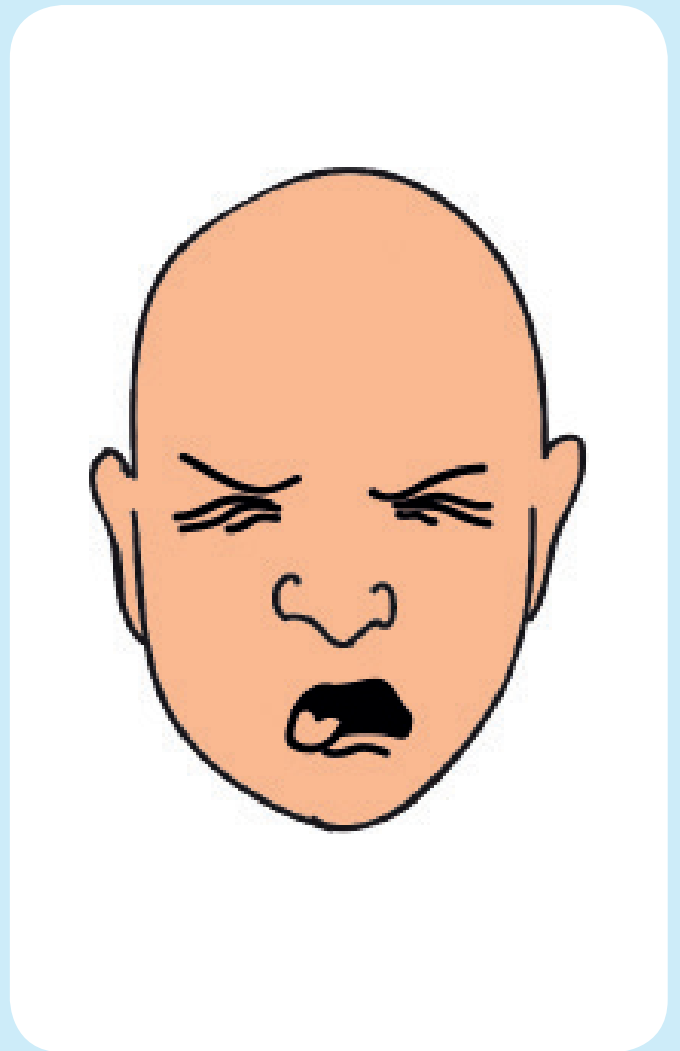
## Inho

Kun jokin on sinusta  
erittäin epämiellyttävää,  
voit kokea inhon tunnetta.  
Monet asiat voivat  
tuntua inhottavilta.

Voit tuntea inhoa,  
kun et tykkää jostakin.  
Voit inhota esimerkiksi  
jotakin syötävää  
tai voit inhota jonkun  
ihmisen kosketusta  
tai hänen näkemistään.

Yleensä ihminen haluaa  
välttää kaikkea sellaista,  
mikä saa hänet inhoamaan  
ja voimaan pahoin.

Inho voi tuntua ja näkyä  
monilla eri tavoilla.  
Paha haju saa  
nyr pistämään nenää.  
Jos näet inhottavan asian,  
laitat ehkä silmät kiinni.  
Jos kuulet inhottavia  
asioita tai ääniä,



voit laittaa kädet korville.

Joskus päässä voi olla  
inhottavia ajatuksia.

Silloin ehkä ravistat päätä,  
jotta ajatukset menisivät pois.

Toisinaan inho voi tuntua  
myös omassa kehossa  
esimerkiksi väristyksenä selässä.

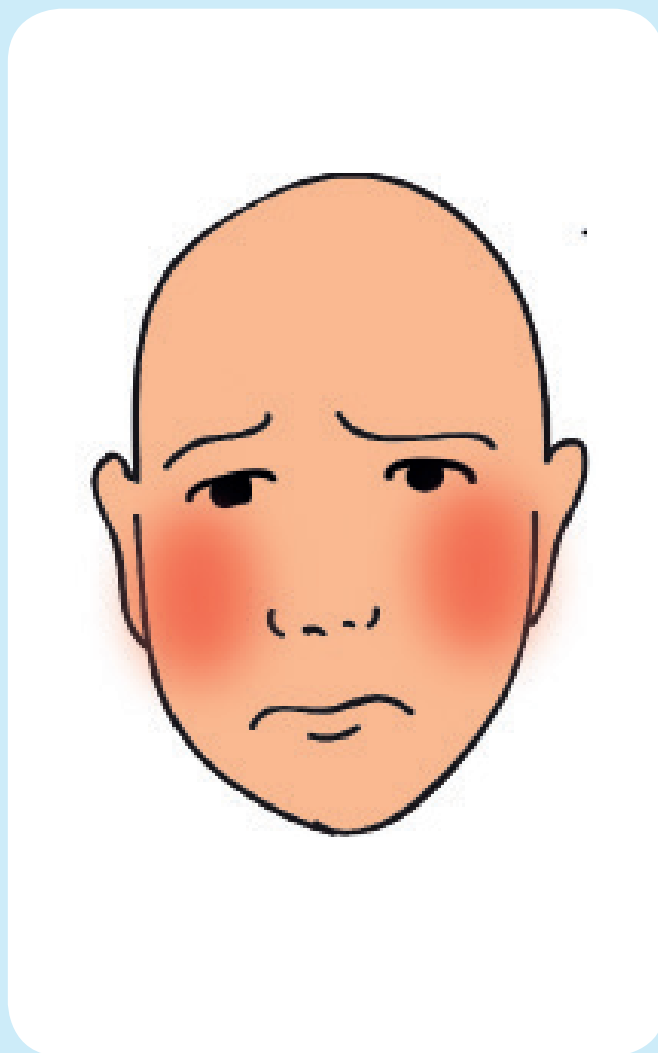
Monet ihmiset inhoavat jotakin.  
Mitä sinä inhoat?

## Häpeä

Häpeän tunne syntyy siitä,  
että ihminen kokee itsensä  
huonoksi, heikoksi ja  
epäonnistuneeksi.

Voi tuntua, ettei itsellä ole  
mitään arvoa ihmisenä  
eikä ole oikeutta saada  
itselleen mitään hyvää.  
Voi tuntua siltä,  
että on ihan mitätön  
ja vääränlainen ihminen.

Häpeän tunne rajoittaa  
elämää monella tavalla.  
Se voi estää menemästä  
muiden joukkoon  
ja ihminen käpertyy





helposti omiin oloihinsa.

Jos koet häpeää,  
voit pelätä,  
mitä muut ajattelevat sinusta.  
Haluat ehkä olla piilossa  
ja peittää kasvosi,  
ettei kukaan näe sinua.

Joskus voi olla vaikea  
erottaa häpeä ja  
syyllisyys toisistaan.  
Ne johtuvat eri syistä  
ja siksi erottaminen  
olisi hyvä osata.

Syyllisyys tulee siitä,  
että tekee jotain väärää  
tai jättää tekemättä jotakin,  
mikä olisi pitänyt tehdä.

Esimerkki:

Kun ihminen varastaa,  
hän tekee väärin.  
Jos hän tuntee  
tehneensä väärin,  
hän pitää itseään  
syyllisenä väärään tekoon.

Häpeä taas johtuu siitä,  
että ihminen tuntee itsensä  
huonoksi ja arvottomaksi.  
Häpeä ei siis johdu siitä,



että on tehnyt jotain väärin.

Väärän teon tekeminen ei tarkoita, että tekijä on arvoton ihminen.

Vain teko on väärä, ja ihmisarvo kuuluu myös väärän teon tekijälle.

Monet ihmiset tuntevat häpeää.

Mitä sinä häpeät?



Tampereen  
**KAUPUNKI-  
LÄHETYS** ry  
Rongankotikeskus



Teksti: Jenni Laulainen, Maija Sarajärvi, Tuula Puranen  
Kuvitus: Matti Haapala, Timo Jalkanen  
Taitto: Viivi Ahola, Siru Jyrkkä