

TUNTEET TUTUIKSI

- 😊 Tunteet ovat kokemustiloja, jotka ohjaavat ja vievät meitä elämässä eteenpäin.
- 😊 Perustunteita ovat: suru, viha, pelko, ilo, rakkaus, yllätys, inho, häpeä ja nautinto.
- 😊 Kaikki tunteet ovat sallittuja; ei ole väärin tuntea erilaisia tunteita. Tunteita voi harjoitella ja oppia tunnistamaan ja ilmaisemaan esimerkiksi vuorovaikutuksessa perheen ja ystävien kanssa.
- 😊 Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen helpottavat omaa oloa ja auttavat ymmärtämään omaa itseään ja toimintaansa paremmin. Tämä on tärkeä mielen hyvinvoinnin perusta.
- 😊 Jokainen ilmaisee tunteita omalla yksilöllisellä tavallaan.

Tunteet tutuiksi!



SURU



ILO



INHO



YLLÄTYS



NAUTINTO



RAKKAUS



PELKO



VIHA

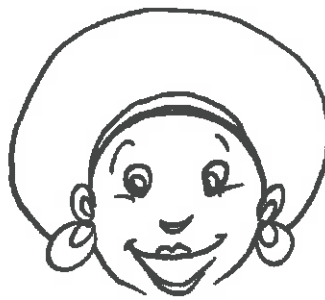


HÄPEÄ

Tunteet tutuiksi!



RAKKAUS



YLLÄTYS



VIHA



SURU



NAUTINTO



PELKO



HÄPEÄ



INHO



ILO

Tunteet tutuiksi!



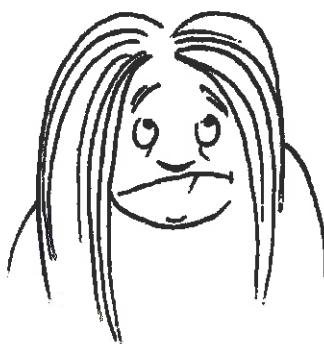
SURU



PELKO



VIHA



HÄPEÄ



NAUTINTO



ILO



RAKKAUS



INHO



YLLÄTYS

Tunteet tutuiksi!



YLLÄTYS



SURU



ILO



HÄPEÄ



RAKKAUS



PELKO



VIHA



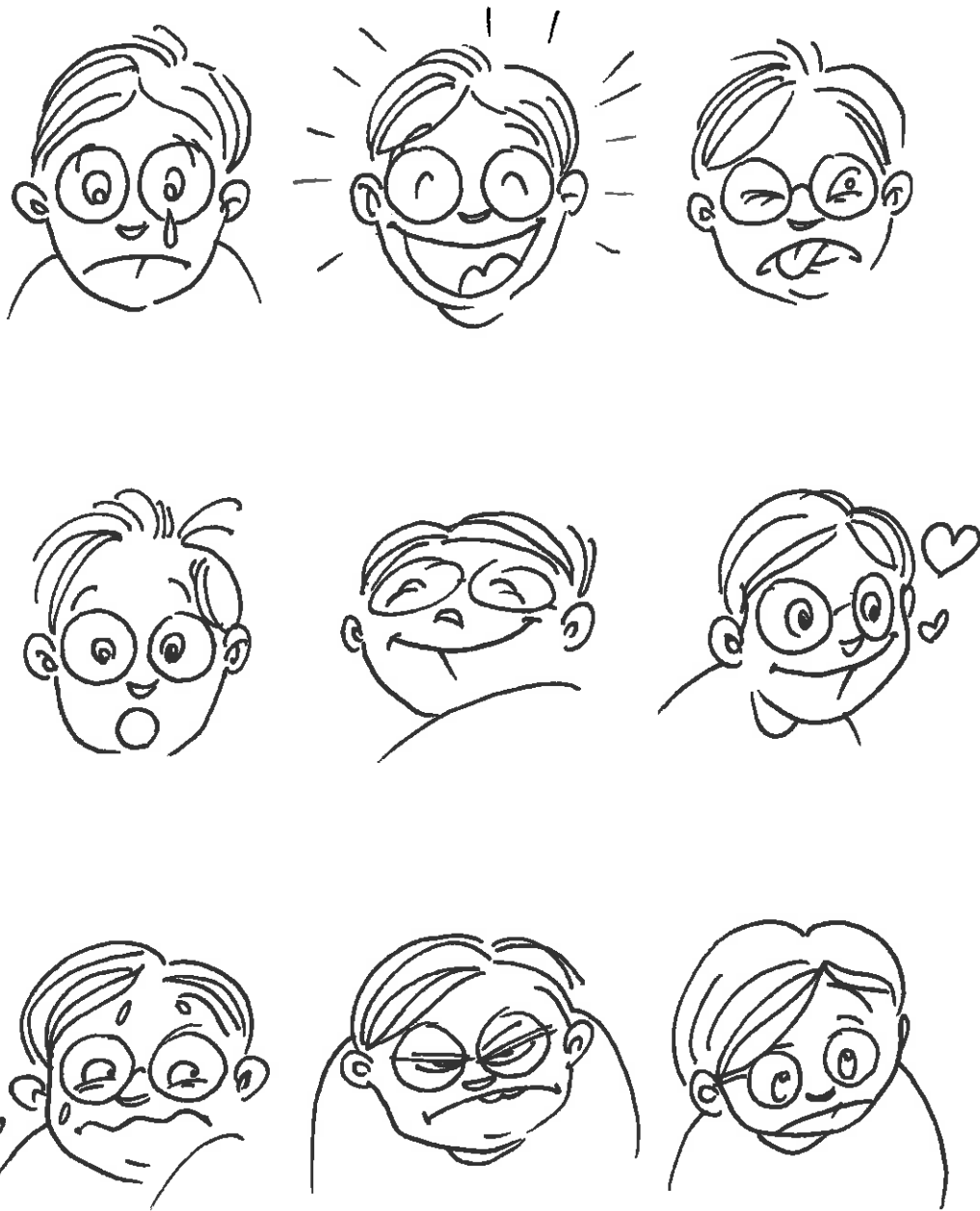
INHO



NAUTINTO

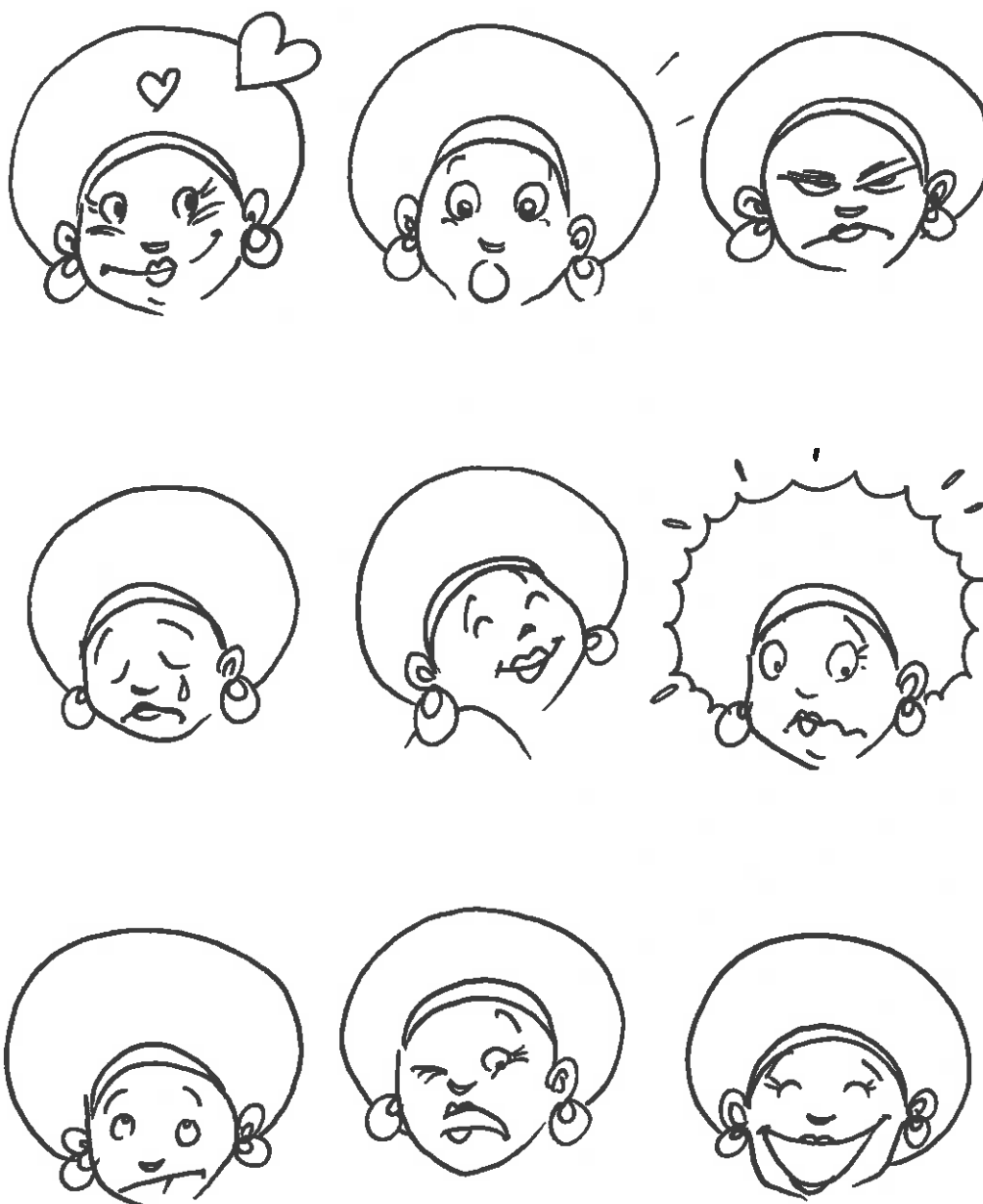
Kuva: Tuomas Gustafsson

Tunteet tutuiksi!

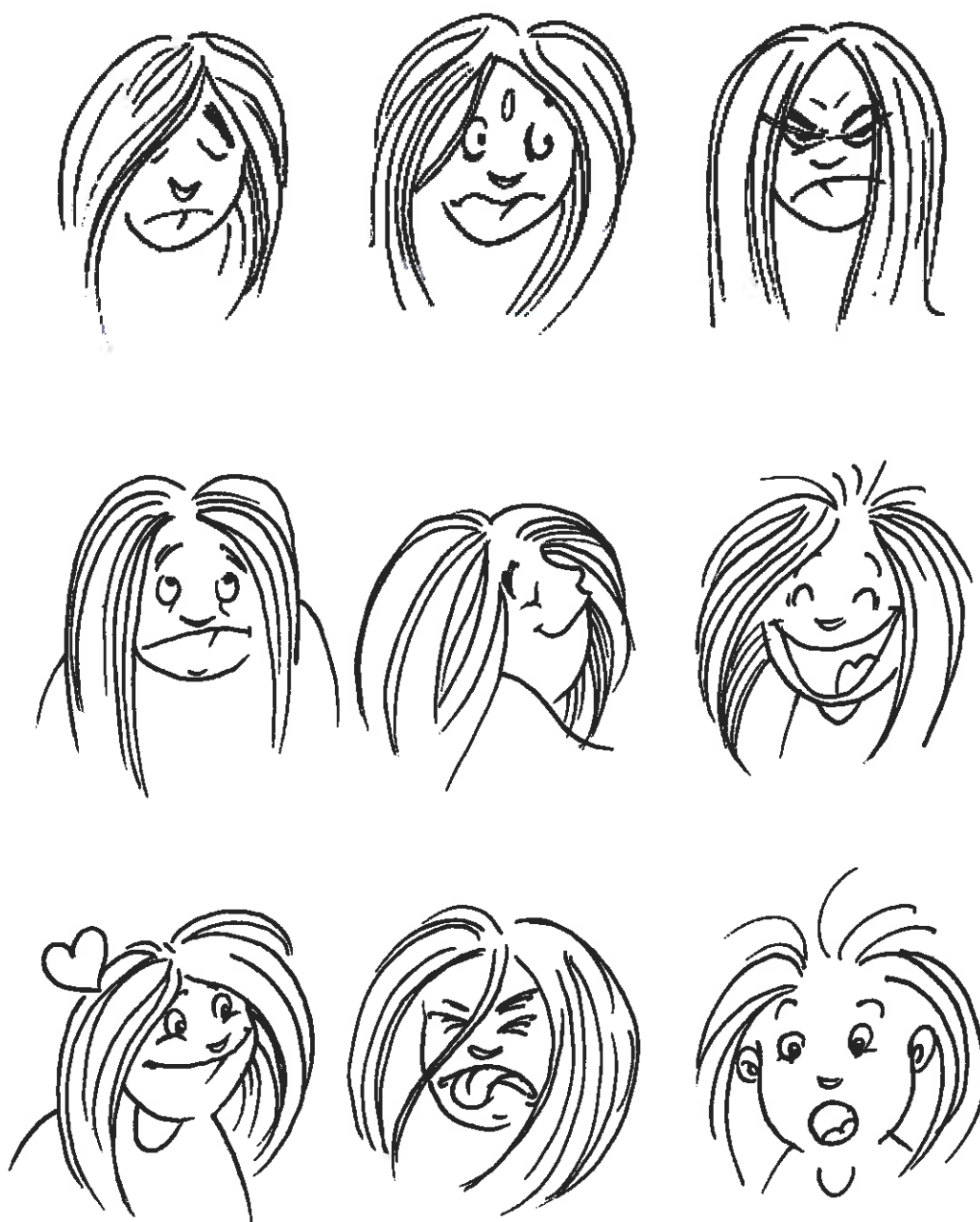


Kuva: Tuomas Gustafsson

Tunteet tutuiksi!



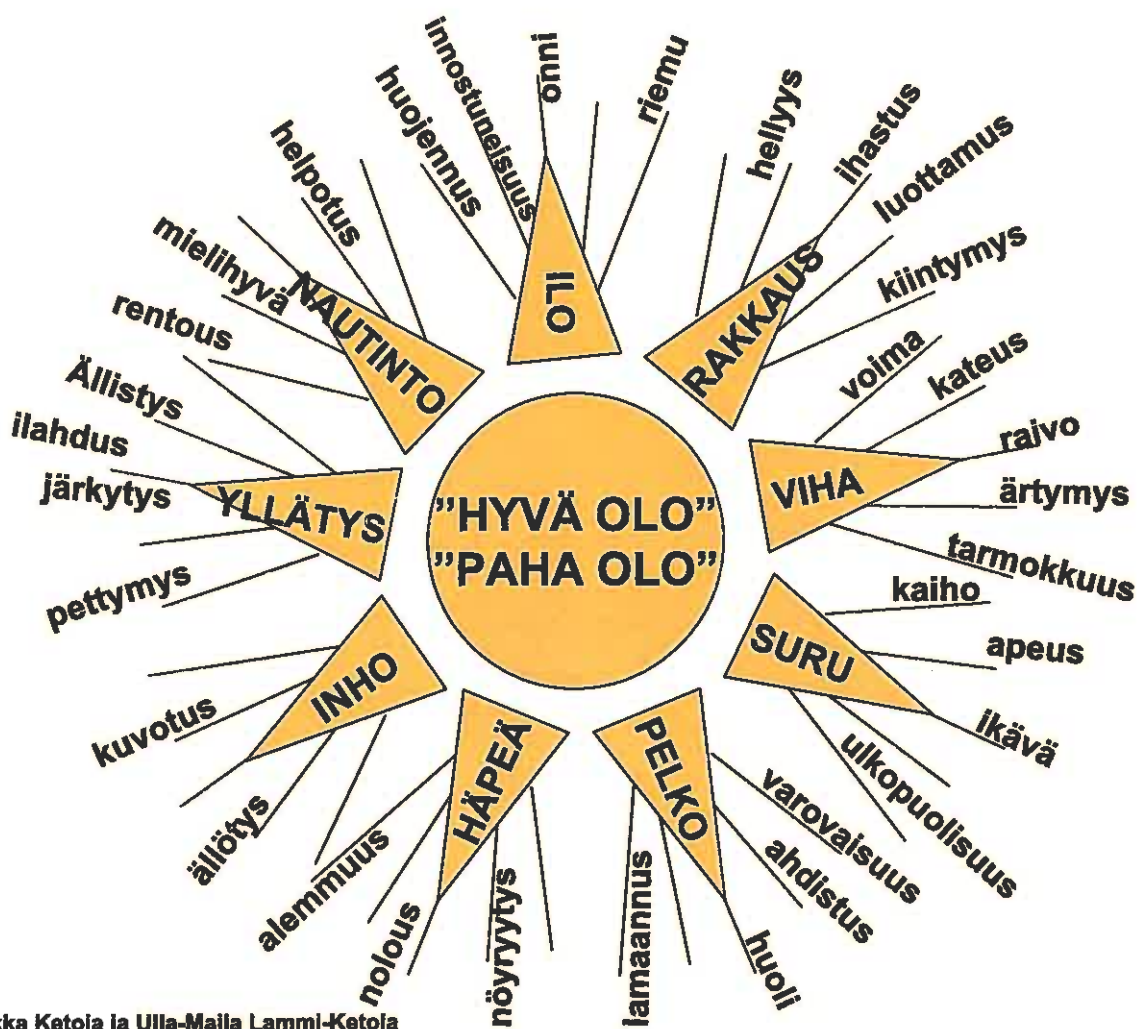
Tunteet tutuiksi!



Tunteet tutuiksi!



TUNNEAURINKO



© Jukka Ketoja ja Ulla-Maija Lammi-Ketoja

Tunteita ja niiden ilmenemismuotoja

Ilo – onni, tyytyväisyys, ihastus, innostuneisuus, helpotus, ylpeys

Rakkaus – ystävällisyys, läheisyys, luottamus, omistautuminen, arvostaminen, ihailu, antautuminen

Yllätys – ihmettely, kummastelu, hämmästyminen, järkytys

Viha – kiukku, suuttumus, ärtymys, vastenmielisyys, tuhtumus, raivo

Suru – alakulo, opeus, ilottomuus, haikeus, murhe, huoli, yksinäisyys, epätoivo

Pelko – hermostuneisuus, epäluuloisuus, ohdistus, kauhu, kammo

Inho – vastenmielisyys, halveksunta, vähättely, torjunta

Häpeä – syyllisyys, nolous, katumus, nöyryys, tunne ettei hyväksytä

Nautinto – mielihyvä, helpotus, rentous

Perustunteet – miten ne ilmenevät?

Ilo:

Suru:

Viha:

Rakkaus:

Yllätys:

Pelko:

Inho:

Häpeä:

Nautinto:

PERUSTUNTEET



ILO

SURU



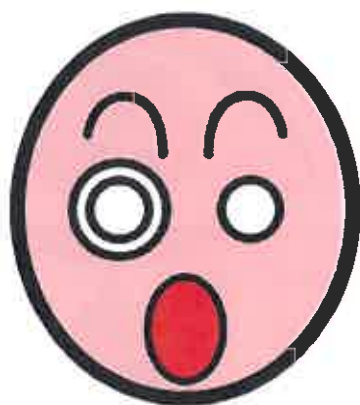
VIHA



RAKKAUS

PERUSTUNTEET

YLLÄTYS



PELKO

INHO



HÄPEÄ

Kopioi liitteet 36–39 ennen niiden leikkoamista ja säilytä alkuperäiset liitteet materiaalissa.

Surullinen	Pelokas	Jännittynyt
Kauhistunut	Hermostunut	Kiukkuinen
Kärsimätön	Raivostunut	Suuttunut
Masentunut	Epäilevä	Järkyttynyt
Alakuloinen	Neuvoton	Murheellinen
Pitkästynyt	Lohduton	Vihainen
Kateellinen	Loukkaantunut	Kyllästynyt
Epävarma	Rauhaton	Epätoivoinen

Kopioi liitteet 36–39 ennen niiden leikkoamista ja säilytä alkuperäiset liitteet materiaalissa.



Kopioi liitteet 36–39 ennen niiden leikkaamista ja säilytä alkuperäiset liitteet materiaalissa.

Onnellinen	Iloinen	Tyytyväinen
Innostunut	Riemuisa	Toiveikas
Pirteä	Riehakas	Eloisa
Lumoutunut	Hauska	Rakastava
Aurinkoinen	Hilpeä	Leikkisä
Ystävällinen	Pulppuileva	Vitsaileva

Kopioi liitteet 36–39 ennen niiden leikkoamista ja säilytä alkuperäiset liitteet materiaalissa.

