**Viha voi olla suojatunne, jonka takaa paljastuu jotakin muuta – Kaksi kysymystä, jotka avaavat silmät omille tunteille**

**Sen sijaan että kohtaisi tunteensa, voi olla helpompaa niellä tai turruttaa ne, syyttää niistä muita, teeskennellä coolia tai esittää olevansa aina iloinen, kirjoittaa Elina Tanskanen.**

[**Elina Tanskanen**](https://www.hs.fi/haku/?query=Elina%20Tanskanen)

Julkaistu: 6.8. 2:00 , Päivitetty: 6.8. 6:24

**JÄLKI­KASVUNI** Montessori-leikki­koulussa lapset saivat joka päivä tullessaan ja lähtiessään valita erilaisten naamakuvien joukosta sen, joka kuvasi parhaiten heidän sen hetkistä tunnetilaansa. Olin suorastaan liikuttunut sen takia, että lasteni tunteista oltiin hoitopaikassa kiinnostuneita sen sijaan, että heitä olisi reipastettu väkisin.

Ajat ovat totisesti muuttuneet. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa viitataan niin tunteisiin kuin tunnetaitoihin. Tunteiden tieteelliseen tutkimiseen käytetään yhä tarkempia tutkimusmenetelmiä, ja niiden käsittelemisestä työelämässä puhutaan enemmän.

**IHMISELÄMÄ** nyt vain on sellaista, että se menee tunteisiin, oli minkä ikäinen tahansa. Siihen, miten mihinkin tunteeseen reagoi, voi kuitenkin vaikuttaa. Vaikkei tunteita voi hallita tai nitistää, niitä on mahdollista säädellä. Sitä varten taas tarvitaan tunnetaitoja.

Iso osa tunnetaitojen opetteluun tarkoitetuista työkaluista on suunnattu ymmärrettävästi lapsille ja nuorille. Toinen ryhmä ovat heidän kasvuaan tukevat aikuiset. Kun yrittää hiki hatussa niin kutsutusti sanoittaa raivoavalle lapselle, mitä tämä kenties käy läpi, tunnetaitoja oppii väistämättä itsekin.

**YMMÄRRÄN** hyvin, että sitä, mitä ei ole itselle pienenä opetettu, ei välttämättä halua isona tehdä, koska se tuntuu vaivalloiselta ja vaikealta. Voi olla helpompaa niellä tunteensa, turruttaa ne, syyttää niistä muita, teeskennellä coolia tai olevansa aina iloinen. Myöhäistä tunnetaitojen opettelu ei silti ole koskaan.

Lukutaidolla ja tunnetaidoilla on paljon yhtäläisyyksiä. Kumpaakin on monentasoista, ja oppimistapoja on lukuisia. Se, mikä toimii yhdelle, ärsyttää toista, kolmas oppii taitavaksi itsekseen ja neljäs tarvitsee tukea.

**Valtaosalle löytyy ainakin jokin tapa saada yhteys tunteisiin ja työstää niitä.** Jokaisesta ei tarvitse tietenkään kehittyä suurta tunteiden tulkkia. Riittävät tunnetaidot kuitenkin helpottavat elämää, lisäävät hyvinvointia, parantavat suhteita ja avartavat maailmaa.

**OTETAAN** vaikkapa viha. Moni pitää sitä vaikeana tunteena, jota ei mieluusti kokisi. Tämän vuoksi vihan saattaa kääntää niin itseensä kuin johonkuhun sellaiseen, joka ei ole sen syntyyn ollut vaikuttamassa.

**Hyvä läksy on pohtia, mitä tunteita eri tunteet herättävät.** Ihminen kun saattaa olla itselleen vihainen siitä, että on vihainen, mikä todennäköisesti vain vaikeuttaa tilannetta.

Toisekseen viha on usein suojatunne, jonka alle kurkistamalla löytää tavallisesti pelkoa tai häpeää. **Toinen oiva harjoitus onkin kysyä itseltään, mitä vihalla mahdollisesti peittää ja mitä oikeasti tarvitsee.**