



Sirpa Sironen-Hänninen – Leea Stenvall – Henna Rynänen (kuv.)

# HIIPII, KUOHUU, YLLÄTTÄÄ!

Tunnerunoja kasvaville

Tutustu kirjaan  
verkkokaupassamme



# Sisällys

Tunteet ovat elämää	8
Tunteet näkyvät	10
Tunteita saan tuntea	12
Kiukku	14
Katumus	16
Häpeä	18
Pelko	20
Yksinäisyys	22
Ujous	24
Sisarkateus	26
Mustasukkaisuus	28
Suru	30
Levollisuus	32
Ilo	34
Myötätunto	36





# Kiukku

Isä otti pelin,  
vaikka selittelin,  
että lopettaisin,  
jos viisi minsaa saisin.

Louhin kiukkukaivosta,  
räjähtelen raivosta.  
Tekee mieli tyrkkiä,  
heilutella nyrkkiä,  
repiä ja riehua  
ukkosmyrskynä kiehua.

## Tietoa

Ärtymyksestä kasvavat kiukku ja raivo ovat voimakkaita tunteita, jotka usein kertovat väärinkohtelun kokemuksesta. Tunne kehottaa silloin puolustamaan omia rajoja. Toisinaan kiukku saattaa herätä reaktiona esimerkiksi häpeän kokemukseen.

Temperamentista ja opituista tavoista riippuen lapsi saattaa vihaisena joko vetäytyä yhteydestä tai näyttää tunteensa niin vahvasti, että saa aikuisen vetäytymään. On hyvä ymmärtää, että vihainen lapsi kaipaa tukea toisilta. Aivan ensin hänen täytyy kuitenkin saada kuulla aikuisen ymmärtävän ja hyväksyvän hänen tunteensa. Vasta sitten yhteys ja tunteen säätely voivat elpyä.