

Esipuhe

Rosa Collado Carrascosa

Tunnehetket – oiva keino auttaa ihmistä tutustumaan itseensä.

Tunnehetket auttaa lukijoista nuorimpiakin tunnistamaan omat tunteensa ja sanoittamaan niitä. Näin on mahdollista oppia kanavoimaan tunteitaan oikein. Tämä edistää oman potentiaalin saavuttamista ja parhaiden taitojensa löytämistä.

Tunnehetket on suunniteltu perustason pedagogiseksi apuvälineeksi. Kirja tukee lapsen tunneilyn kehittymistä, joka on ratkaisevaa terveessä psykologisessa kehityksessä ja oman itsen hyväksymisessä. Ollakseen onnellinen ihmisen on opittava ymmärtämään tunteitaan. Teos tarjoaa nuorille lukijoille turvallisen tavan löytää, tunnistaa ja eritellä tunteitaan. Näin he voivat tutustua omaan persoonallisuuteensa ja kasvaa emotionaalisesti tietoisiksi aikuisiksi, jotka osaavat luovia elämän myrskyissä herkästi ja taidokkaasti.

On inhimillinen etuoikeus kokea tunteita, ja niiden ilmaisemisen opettelu auttaa meitä jokaista tulemaan läheisemmiksi rakkaimpiemme kanssa.

Tunteet ovat vaistomaisia kokemuksia, jotka vaikuttavat ihmisen kehoon, mieleen ja käyttäytymiseen. Tunteiden tarkoitus on auttaa ihmistä käsittelemään ympärillä tapahtuvia asioita.

Tunteet tarjoavat kokijalleen tietoa itsestä ja siitä, miten tiettyyn tunnetilaan on reagoitava. Tunteet ovat keino ilmaista erilaisia kokemuksia – sekä itselleen että muille.

Rosa Collado Carrascosa on kokenut psykologi ja psykoterapeutti.