



tuumm

KEVÄT 2023
KIRJAUUTUUDET

MIKÄ ON OIKEA HINTA KIRJALLE?

Luen ja kuulen usein kommentteja siitä, miten kirjat ovat hirveän kalliita. Mutta ovatko ne? Jos menen leffaan ja nappaan mukaan herkkuja, maksan kahden tunnin elämyksestä helposti saman verran kuin kirjasta. Tai entä muutaman kuukauden pilatestunnit, joiden hinta ei kirpaise samalla lailla kuin 10 kirjan ostaminen? Tietenkin nämä ovat aina valintoja eikä niitä ei voi verrata suoraan toisiinsa, mutta pohdin usein, mikä saa kirjan tuntumaan hintavalta.

Mikä on oikea hinta sille tiedolle, jonka avulla saat kammettua itsesi uupumuksesta takaisin toimintakykyiseksi ja vaikka töihin asti? Tai sille, että opit palautumisen keinoja, joiden avulla arki on kevyempää? Mistä aloittaisit, jos haluat ymmärtää paremmin omaa käyttäytymistäsi ja tunteitasi?

Mikä on oikea hinta viihtymiselle, oppimiselle tai uuden ajattelun kehittymiselle?

Uskallan väittää, että nopein ja edullisin keino on tarttua kirjaan. Kirja tuo sinulle moninkertaisesti hintansa verran hyötyä, jos se onnistuu herättämään sinussa oivalluksen tai pääset sen avulla kokemaan jotain uutta.

Luit kirjan. Jokin sinussa muuttui. Ja kun muutit tapaasi kohdata jonkin asian, samalla jotain muuttui ympärilläsi. Kirjoilla on voimaa muuttaa maailmaa. Ja se kaikki voi tapahtua vain yhden kirjan – tai kirjastokäynnin! – hinnalla.



*Anne Luoma-aho
markkinointipäällikkö, jälleenmyynti
anne.luoma-aho@tuumakustannus.fi*



Leonard Mlodinow

Kuinka tunteet muokkaavat ajatteluamme

Tunteet eivät estä meitä ajattelemasta vaan ohjaavat meitä ajattelemaan. Kuinka voisit ymmärtää paremmin, miksi turhaudut, pelkää tai ahdistut?

Kirjassa tutustutaan tunteiden rooliin jokapäiväisessä elämässämme. Teoksessa vierailaan niin tutkimuslaboratorioissa kuin katastrofitilanteissa ja kerrotaan kiehtovia esimerkkejä neurotieteistä ja biologiasta. Kirja osoittaa, kuinka tunteet voivat olla avuksi, miksi ne joskus satuttavat ja mitä voimme oppia molemmissa tapauksissa. Kirja rohkaisee lukijoita käyttämään aikaa omien tunteidensa ymmärtämiseen. Sen tueksi esitellään tunnekysely, jonka avulla voi kasvattaa itsetuntemusta. Tunteet ovat kuin lahjoja, joiden avulla voimme ymmärtää vallitsevia olosuhteita ja reagoida tarpeen mukaan.

Alkuperäisteos: Emotional – How Feelings Shape Our Thinking • Suomentaja: Kaisa Koskela •
978-952-370-348-3 (nid.) • n. 300 s. • 14.16 •
Kustantajahinta 39,90 e • Ilmestyy 27.4.2023

Näyteteksti kirjasta *Kuinka tunteet muokkaavat ajatteluumme*

Kun otetaan huomioon vanhempieni holokaustikokemukset, he eivät ehkä vaikuta tavallisilta, mutta pohjimmiltaan olemme kaikki heidän kaltaisiaan. Syvällä aivoissamme – samoin kuin heidänkin aivoissaan – hämärä tiedostamaton mielemme soveltaa jatkuvasti aiempien kokemustemme oppia ennustaakseen tämänhetkisten olosuhteidemme seurauksia. Itse asiassa yksi tapa kuvata aivoja on kutsua niitä ennustuskoneeksi.

Afrikan savannilla kehittyneet isot ihmisapinat joutuivat jatkuvasti tekemään ruokaa, vettä ja suojaa koskevia päätöksiä. Johtuu-ko tuo kahina eläimestä, jonka voin syödä, vai eläimestä, joka haluaa syödä minut? Ympäristöään paremmin analysoineet eläimet pysyivät muita todennäköisemmin elossa ja lisääntyivät. Siksi heidän aivojensa tehtävänä oli kaikissa olosuhteissa käyttää aistinvaraista tietoaan ja aiempia kokemuksiaan päättääkseen mahdollisista toimista ja ennustaakseen sen jälkeen jokaisen mahdollisen toiminnan todennäköiset tulokset. Mikä teko johtaisi pienimmällä todennäköisyydellä kuolemaan ja loukkaantumiseen ja mikä tarjoaisi todennäköisimmin ravintoa, vettä tai muuta apua heidän selviytymiselleen? Seuraavilla sivuilla tarkastelemme, kuinka tunteet vaikuttavat noihin laskelmiin. Käsitlemme tunteiden syntymistä, niiden roolia ajatustemme ja päätöstemme luomisessa sekä sitä, miten voimme valjastaa tunteemme kukoistaaksemme ja menestyäksemme nykymaailmassa.

Leonard Mlodinow on fyysikko, matemaatikko, kirjailija ja käsikirjoittaja. Mlodinow on kirjoittanut suosittuja ja palkittuja tietokirjoja, esimerkiksi teoksen *The Grand Design* yhdessä Stephen Hawkingin kanssa. Hänen aiempia kirjojaan on käännetty yli kolmellekymmenele kielelle ja myyty yli miljoona kappaletta.





Julia Pöyhönen – Heidi Livingston

Hyvän vanhemman salaisuus

Vanhemmuus on varmasti yksi elämämme monimutkaisimmista rooleista. Vanhemman mieli täyttyy herkästi todellisista ja kuvitteellisista odotuksista ja vaatimuksista. Keskustelu hyvästä vanhemmuudesta typistyy nopeasti vertailuun erilaisista teoista ja valinnoista.

Vanhemmuudessa on kuitenkin pohjimmiltaan kyse ihmissuhteesta. Se on kasvamista yhdessä lapsen kanssa. Kun onnistut vaimentamaan sisäiset ja ulkoiset paineet, pystyt keskittymään olennaisimpaan: lapseesi.

Tämä kirja herättelee pohtimaan, mikä oikeastaan on hyvän vanhemman salaisuus. Kirja esittelee kuusi lapsen käytöstä ohjailevaa tarvetta sekä konkreettisia keinoja ymmärtää lapsen käytöstä pintaa syvemältä lapsen ja vanhemman välistä erityistä suhdetta vaalien. Kirja on käytännönläheinen opas arjen tunnepulmiin sekä empaattinen halaus vanhemmuuden ristipaineissa kamppailevalle.

On lukemattomia tapoja olla hyvä vanhempi. Tämä kirja auttaa sinua löytämään oman tapasi.

Kuvittaja: Jenni Kihalainen • 978-952-370-366-7 (sid.) •
978-952-370-377-3 (äänikirja) • 978-952-370-376-6 (e-kirja) • n. 200 s. • 14.8, 38.1 •
Kustantajahinta 37,90 e • Ilmestyy 15.3.2023

Näyteteksti kirjasta Hyvän vanhemman salaisuus

Kasvatusvinkkiideakossa vanhemmuutta alkaa helposti ajatella jonkinlaisen taitopaketin saavuttamisena. Sitten kun osaa tämän ja tuon, on hyvä vanhempi. Jos ei tiedä, miten jossain tilanteessa lapsen kanssa tulisi toimia, ei vielä osaa vanhemmuutta riittävän hyvin. Unohdamme, että vanhemmuus on ainutlaatuista jokaisen lapsen kanssa, sillä jokainen lapsi on erilainen ja tuo oman panoksensa ihmissuhteeseen. Vanhemmuus on kasvamista yhdessä lapsen kanssa.

Koska vanhemmuus on ennen kaikkea ihmissuhde, me emme voi tulla siinä mestareiksi. Voimme toki opiskella hyviä ihmissuhdetaitoja, mutta emme voi kouluttautua ihmissuhteen maisteriksi. Vaikka olisit löytänyt loistavan rutiinin toimia lapsen kanssa eilen, se ei välttämättä toimi enää tänään. Vaikka tietäisit täsmälleen, millaisista asioista lapsesi piti eilen, hän ei välttämättä pidä niistä tänään. Vaikka lapsesi ei ole koskaan ennen piirrellyt seiniin, hän saattaa piirtää niihin tänään. Lapset kasvavat ja kehittyvät jatkuvasti – ja niin kehityt sinäkin. Tehtäväksemme jää jakaa ihmissuhde yhdessä lapsen kanssa ja sallia sen elää ja muuttua siinä missä sen osapuolina olevat ihmisetkin muuttuvat.

Hyvää vanhempaa ei tunnista siitä, että lapset eivät koskaan rikkoi-si sääntöjä tai saisi raivareita. Tai ettei vanhempi koskaan kokisi keinotomuutta eivätkä hänen tunteensa kiehuisi yli. Hyvään vanhemmuuteen kuuluvat kaikenlaiset tunteet, onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset sekä ymmärryksen ja ymmärtämättömyyden hetket. Hyvän vanhemman tunnistaa siitä, että hän on halukas näkemään vaivaa ollakseen lapsensa tukena kaikissa tilanteissa – niin niissä ihanissa ja kepeissä kuin raskaimmissa ja repivimmissäkin.

Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston ovat perheiden tukemi-
seen, lapsen kehitykseen ja tunnetaitoihin erikoistuneita
psykologeja, joiden motto on: luotettava psykologinen tieto
kuuluu kaikille! He ovat luoneet laajaa suosiota saaneen Fanni
Emotions -tuoteperheen, jonka tavoitteena on tehdä tunne-
kasvatuksesta mahdollisimman helppoa.

Kirjan sarjakuvamaisista kuvituksista vastaa suosittua
Perheenvarsi-tiliä Instagramissa pitävä Jenni Kuhalainen.
Kuvitus tuo esiin vanhemman moninaisia tunteita
samaistuttavasti ja realistisesti huumoria unohtamatta.

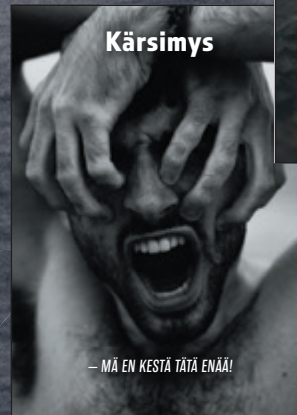




"Olemme kuulleet lukemattomilta vanhemmilta, kuinka tärkeä palanen Fanni-sarja on ollut myös omien tunnetaitojen opettelemisessa. Siksi halusimme kirjoittaa suoraan vanhemmille. Käytämme kirjassa yksinkertaisuuden vuoksi pääasiassa termiä vanhempi, mutta sen voi ymmärtää käsittämään ketä tahansa aikuista, joka toimii lapselle läheisenä kasvattajana."

Fanni-sarjan kirjoittajat **Julia Pöyhönen** ja **Heidi Livingston** sekä kuvittaja **Linnea Bellamine** palkittiin Tiedonjulkistamisen valtionpalkinnolla 2022, sillä Fanni-sarja on merkittävästi lisännyt niin lasten kuin aikuistenkin tietämystä tunnetaidoista.





Joona Rontu

Vaioletut tunteet

Erilaiset tunnekortit

Miten voisi saada kiinni omista voimavaroistaan, jos niiden päällä istuu valtava määrä vihaa, pettymystä, häpeää ja ahdistusta?

Tunteiden tunnistaminen on ensi askel niistä puhumiseen, vaiettujen asioiden ilmaisuun ja kielteisinäkin pidettyjen tunteiden tarpeellisuuden ja merkityksen tunnistamiseen. Kaikilla tunteilla on merkityksensä ja tarkoituksensa, eikä niitä tulisi väheksyä tai haudata.

Näissä korteissa ei leijuta pehmeässä pastellissa, vaan tunnetilan niin vaatiessa huudetaan tuskasta ja kiroillaan. Kortit auttavat sanoittamaan tunteita, joita ei kehdeta tai uskaltaa sanoa ääneen.

Kukin kortti antaa esimerkin siitä, mitä kyseistä tunnetta tunteva henkilö voisi sanoa tai jättää sanomatta, ja siten johdattelee korttien käyttäjää pohtimaan omakohtaisesti, mitä kortin tunne hänessä herättää. Kortteja voi käyttää omien kokemusten ja tunnetilojen sanoittamiseen niin yksin, läheisten kuin ammattilaisten kanssa.

978-952-370-331-5 • n. 50 korttia • 14.16 •
Kustantajahinta 35,90 e • Ilmestyy 20.4.2023

Joona Rontu on ratkaisu- ja voimavara-keskeinen lyhytterapeutti, valmentaja ja yrittäjä, joka parhaillaan opiskelee työnohjaajaksi. Hän on työskennellyt muun muassa työttömien, syrjäytymisvaarassa olevien nuorten sekä väkivallantekijöiden parissa eikä koskaan lakkaa ihmettelemästä tunteiden tunnistamisen ja niiden sanoittamisen voimaa. Tunnepitoisen työn vastapainoksi hän on intohimoinen harrastajaleipuri.





Katarina Malmberg

Äiti, tule kotiin!

Tarina pienen lapsen surusta

Missä äiti on?

Aleksi on juuri täyttänyt kolme vuotta eikä ymmärrä, mihin äiti on kadonnut.

Isä Antti keittää aamupuuron, nostaa Aleksin potalle, vie hänet päiväkotiin ja menee itse töihin. Arki jatkuu, vaikka äitiä ei ole. Äiti Maria on kuollut.

Jos aikuisen on vaikeaa välillä uskoa kuolemaa todeksi, miten vaikeaa se onkaan pienelle lapselle, jonka maailmassa moni mielikuvituksellinen asia voi olla totta. Pieni lapsi toivoo pitkään, että kuollut vanhempi tulisi takaisin kotiin.

Tässä kirjassa käydään läpi, kuinka pieni lapsi saattaa käyttäytyä vanhemman kuoleman jälkeen, ja esitellään keinoja, joilla pientä lasta voi auttaa surussa. Lapsen surua avaavat kirjassa lastenpsykiatri sekä vaativan erityistason psykoterapeutti, joka on selvittänyt pienten lasten perheiden selviytymistä, kun toinen vanhemmista sairastuu syöpään.

Kirja on syntynyt Marian toivomuksen perusteella: hän on pyytänyt, että hänen tarinansa kerrotaisiin kirjassa. Teos kertoo surusta koskettavasti ja koko perhettä kunnioittaen.

978-952-370-347-6 (sid.) • 978-952-370-380-3 (äänikirja) •
978-952-370-379-7 (e-kirja) • n. 200 s. • 59.564 •
Kustantajahinta 35,90 e • Ilmestyy 2.2.2023

Katarina Malmberg on terveystoimittaja ja yhteiskuntatieteiden maisteri, joka on työskennellyt vuosia hyvinvointiin, terveyteen ja psykologiaan liittyvien aiheiden parissa. Hän on toimittajana Helsingin Sanomissa. Malmberg on myös kolmen pojan äiti ja leski. Hänen miehensä kuoli syöpään vuonna 2016.



Näyteteksti kirjasta *Äiti, tule kotiin!*

Olisi pitänyt matkustaa Turkuun ja sopia tapaaminen.

Puhuin Maria Hakkalan kanssa puhelimesta syyskuussa 2018. Tein hänestä jutun Helsingin Sanomiin, mutta en koskaan tavannut häntä kasvokkain. Puhuin hänen kanssaan siitä, miten hän valmistautuu tulevaan kuolemaansa, jonka hän tiesi olevan edessä. Itkimme vähän yhdessä.

Maria kuoli kesken kaiken. Hän kuoli 34-vuotiaana, kun hänen pieni poikansa oli juuri täyttänyt kolme.

Tämä kirja on tarina surusta. Lapsen surusta. Lapsen, joka menettää äitinsä liian varhain.

Tämä on myös tarina äidin surusta. Hän menettää pienen lapsensa kuollessaan. Tarina on myös isän ja puolison ja muiden läheisten surusta.

Maria jätti minulle testamentin. Maria oli pyytännyt äidiltään Seijalta, että tämä kysyisi minulta, voisiko hänen blogitekstejään ja tarinaansa käyttää kirjan pohjana. En osannut suorilta sanoa mitään, mutta lupasin selvittää. Ei kuolleen ihmisen toivomusta voinut tuosta vain ohittaa.

Maria aloitti vuonna 2018 The Syöpä Show -blogin levinneestä ihosyövästään, johon hän tulisi kuolemaan. Hän oli muutama vuosi aiemmin mennyt naimisiin Antin kanssa, jonka kanssa hän oli seurustellut jo yli kymmenen vuotta. Heille syntyi odotettu poikavauva 2016. Marialla oli ihana perhe ja hän oli onnellinen.

Yhtäkkiä hän joutuisi luopumaan kaikesta.

Puhumattakaan siitä, että hänen pieni poikansa joutuisi luopumaan äidistään.

Maria sanoi kuolinvuoteellaan monta kertaa toivovansa, että hänen läheisensä kertoisivat hänen pojalleen, minkälainen ihminen hän oli. Hän toivoi hartaasti, että hänen poikansa muistaisi hänet ainakin kuvista ja tarinoista ja saisi tietää, kuinka paljon hän rakasti poikaansa.

Heitä meille viesti!



Mirva Kiviaho
toimituspäällikkö, kirjaideat
mirva.kiviaho@tuumakustannus.fi



Anne Luoma-aho
markkinointipäällikkö, jälleenmyynti
anne.luoma-aho@tuumakustannus.fi



Suvi Skantz
tiedottaja, arvostelukappaleet
suvi.skantz@tuumakustannus.fi



Henna Santalahti
toimitusjohtaja
henna.santalahti@tuumakustannus.fi

Tuuma-kustannus  
tuumakustannus.fi

asiakaspalvelu@tuumakustannus.fi • puh 014 337 0080

**Muistele hetki sitä, kun olit
lapsi. Miten sinun tunteisiisi
suhtauduttiin?**

kirjasta Hyvän vanhemman salaisuus