

Tunteiden AAKKOSET



Mervi Juusola ja
Jonna Koski





Tunteiden **AAKKOSET**

Mervi Juusola ja Jonna Koski

Tunteiden AAKKOSET

SISÄLLYS

Aikuisille	5
Roope auttaa äitiä	6
Uimareissu	20
Hauska päivä	36
Yöseikkailu	42
Kani on rohkea	48
Kateellisia ajatuksia	52
Rouva Napakka puuttuu asiaan	56
Peten musta päivä	60
Arttu on surullinen	68
Ilouutisia	72

© **Mervi Juusola ja Voimakirja Oy**

Graafinen suunnittelu: Marianne Kivimäki

Kuvitus: Jonna Koski

Paino: Painotalo Origos Oy, Espoo 2015

ISBN 978-952-7060-07-0



Aikuisille

Tämä on tarina Metsäkylän kaveruksista, Pete Jämpistä, Roope Rämästä, Kani Ujoliinista, Arttu Eripäästä ja Lissu Lierosesta. Jokaisella Metsäkylän lapsella on omat haasteensa tunteiden käsittelyssä ja käyttäytymisessä.

Tunteiden aakkoset -tarina antaa nimet erilaisille tunteille ja ohjaa lasta pohtimaan, miltä tunteet tuntuvat ja miten niitä voi käsitellä.

Tervetuloa Metsäkylään!



A stylized illustration of a light brown dog with large blue eyes and a black nose, lying in bed. The dog is wearing a white t-shirt and is covered up to its chest with a colorful quilted blanket featuring a diamond pattern in shades of yellow, red, and green. The dog's front paws are raised towards its head. The bed has a blue pillow and a light blue blanket. In the background, a window with white curtains is open, revealing a landscape with a green field, a yellow sky, and several white trees. The text "ROOPE AUTTAA ÄITIÄ" is written in white capital letters across the middle of the window view. To the left of the window, a small framed picture of a sailboat on a blue sea is hanging on the green wall.

ROOPE AUTTAA ÄITIÄ

Aurinko sarastaa puunlatvojen takaa. Metsäkylä uinuu vielä hiljaisena.

Metsäkylän lapset Pete, Roope, Kani, Arttu ja Lissu heräilevät pienissä kodeissaan. Kello on seitsemän aamulla ja lasten koulu alkaa tunnin kuluttua.

Pete venyttelee makoisasti vuoteessaan ja hymyilee tyytyväisenä.

Hän näki yöllä hauskaa unta ystävällisistä kirahveista, jotka olivat muuttaneet Metsäkylän jäätelökioskin viereiselle niitylle. Kirahvit taivuttivat kohteliaasti pitkiä kauvojaan Peten kasvojen korkeudelle ja esittelivät itsensä Fifiksi ja Gabrieliksi.

Mutta se oli unta!

Ei Metsäkylässä oikeasti asu yhtään kirahvia. Mutta leijonaperhe kylässä asuu, Ramäset.

Rämäsen Roope on Peten paras kaveri.

Pete ja Roope ovat molemmat iloisia ja energisiä poikia. He nauravat ja vitsailevat paljon. Mutta Peten on helppo olla rauhallinen ja ystävällinen, kun taas Roopelle

ystävällisyys ja rauhallisena pysyminen on monesti vaikeaa.

Heillä on hauskaa yhdessä – paitsi silloin, kun Roopella on änkyräpäivä.

Änkyräpäivinä Roope on levoton. Silloin hän kiusaa ja hännää toisia, puhuu epäystävällisesti ja pahoittaa usein toisten mielet. Pete ei ymmärrä, mistä Roopen änkyräpäivät aina tulevat – ja miten ne saisi loppumaan!

Petestä tuntuu kurjalta, kun Roope kiusaa ja riitelee. Miksi kukaan haluaa riidellä ja aiheuttaa toisille ikävää mieltä? Pete miettii. Kaikilla olisi paljon mukavampaa, jos jokainen yrittäisi olla ystävällinen ja reilu toisia kohtaan.

Kyllä Petelläkin on huonon tuulen päiviä. Silloin lähes kaikki asiat menevät mönkään ja häntä kiukuttaa ja ärsyttää. Mutta tänään ei ole sellainen päivä.

– Pete hoi, aamiainen on valmis! Äiti huhui-lee alakerrasta.

Pete loikkaa ylös sängystä, vilistää portaat alas tupaan ja rutistaa äitiä. Äidin syli on pehmeä ja lämmin.

Mitkä ovat sinun mielestäsi ystävällisiä käytöstapoja?

Kirjoita tähän 10 tapaa, miten sinä voit olla ystävällinen kaikille.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Piirrä tai kirjoita, mikä on sinun mielestäsi epäystävällistä käytöstä?

Mitä ihmettä tarkoittaa REILU?
Piirrä tai kirjoita, millainen on reilu ja reipas kaveri.



Roope Rämänen ei herää yhtä iloisella mielellä kuin ystävänsä Pete.

Roopea harmittaa ja nolottaa. Hän riiteli eilen äitinsä kanssa. Nyt omatunto kolkuttaa päätä ja sydäntä.

Tiedätkö sen tunteen, kun ymmärrät tehneesi jotain väärin ja aiheuttaneesi toisille harmia? Sitä oloa kutsutaan omatunnoksi.

Roope ei enää edes muista, mistä riita sai alkunsa. Hän muistaa ainoastaan sen, että sekä hänelle että äidille tuli kurja mieli. Äiti huusi Roopelle ja tarttui häntä niskakarvoista. Se tuntui pahalta. Roope karjui äidille takasin eikä suostunut tekemään sitä, mitä äiti halusi.

Ai niin! Siitähän riita alkoi.

Äiti käski Roopen kerätä lelut pois lattialta, jotta äiti pääsisi lakaisemaan lastenhuoneen lattian. Roope katseli televisiota ja vastasi:

– Joo joo! Ihan kohta.

Häntä ei huvittanut siivota. Lastenhuoneen lattia oli legojen ja pikkuautojen peitossa. Niiden kerääminen lelukoreihin oli iso ja tylsä homma.

Äiti pyysi monta kertaa. Ensin ystävällisesti, sitten hermostuneena ja lopulta kiukkuisena. Kun äiti olisi pyytänyt viisi kertaa, hän tuli ja tarttui hampaillaan leijonapojan niskakarvoihin nostaen hänen ylös nojatuolista.

Auts! Se sattui.

Roope tulistui ja hetkeäkään miettimättä hän puri äitiä käteen.

Äiti-leijona karjaisi kovaa: ”Nyt huoneeseesi siitä! Etkä tule pois ennen kun lattia on siivottu!”

Sitten Roope käyttäytyi vielä rumemmin. Hän sylkäisi äidin paidalle!

– Sinä senkin ilkeä penikka, äiti ärisi, tarttui taas hampaillaan Roopen niskakarvoihin ja raahasi hänet arestiin omaan huoneeseensa.

Roope itki itsensä uneen.

Roopea jännittää mennä aamupalalle. Hän miettii, onkohan äiti vielä vihainen.

Äiti juo kahvia isosta mukista ja lukee sanomalehteä silmälasit nenällään. Hän vilkaisee Roopea silmälasiansa yli.

– Huomenta, äiti murahtaa. Hän näyttää väsyneeltä, muttei vihaiselta.

Äiti on nykyisin usein väsynyt ja surullinen.

Roopen vanhemmat olivat ennen töissä sirkuksessa. Sitten sirkus lopetettiin, koska ihmiset eivät enää käyneet siellä viihtymässä ja huvittelemassa kuten entisaikoina. Kaikki sirkuksen eläimet jäivät työttömäksi. Myös Roopen isästä ja äidistä tuli työttömiä.

He ovat selittäneet Roopelle, että työttömyys tarkoittaa sitä, että he etsivät nyt uutta työpaikkaa.

Roope on huomannut, että työttömyys tarkoittaa myös sitä, että vanhempien kasvot

kurtistuvat usein huolesta. He eivät sano sitä ääneen Roopelle, mutta Roope tietää, että rahasta on nyt huolta enemmän kuin ennen.

Iltaisin hän kuuntelee salaa, kun äiti ja isä puhuvat hiljaa alakerrassa, miten rahat saadaan riittämään talon lämmitykseen ja ruokaan.

– Kuka palkkaa töihin vanhan sirkusleijonan, Roope kuulee isänsä huokaavan.

Roopen omatunto kolkuttaa taas kovasti. Hän ei olisi saanut tehdä äitiä vieläkin väsyneemmäksi ja surullisemmaksi omalla typerällä käytöksellään. Eikä hän varsinkaan olisi saanut sylkeä äidin päälle!

Äiti tuo Roopelle lautasellisen kaurapuuroa. Puuron päällä on mansikoita, jotka äiti on poiminut puutarhasta. Roopea alkaa itkettää. Äiti on niin kiltti.

Hän pyyhkäisee tassullaan silmäkulmiaan ja tuijottaa puurolautasta hiljaisena.

Siivousvälineet lojuvat keskellä tuvan lattiaa. Äidillä on jäänyt eilen siivous kesken. Riite-
lyyn oli mennyt niin paljon aikaa ja voimia,
ettei äiti saanut viikkosiivousta päätökseen.

– Kuule Roope, äiti aloittaa rauhallisella ja
lempeällä äänellä.

– Tässä perheessä jokainen osallistuu ko-
tihommiin ja auttaa toisia perheenjäseniä.
Tämä on meidän yhteinen kotimme.

Jotta koti olisi mukava ja viihtyisä, se vaatii
vähän työntekoa – siivoamista, pyykinpesua,
ruoan laittoa ja kaikkea sellaista. Jotta sinus-
ta kasvaisi vastuuntuntoinen ja auttavainen
poika, on tärkeää, että myös sinä teet pieniä
kotitöitä.

Miksi pitää olla vastuuntuntoinen ja autta-
vainen? Roope mietti.

Äiti lukee Roopen ilmeestä, mitä poika ajat-
telee. Hän huokaa ja yrittää selittää vielä kerran.

– Entä jos kukaan ei auttaisi sinua missään



asiassa? Silloin saisit keittää itse aamupuurosi
ja poimia mansikat puurosi päälle. Auttami-
nen tuntuu hyvältä. On mukavaa olla auttavai-
nen ja saada apua. Siitä tulee hyvä mieli. Mitä
jos päättäisitkin olla tänään auttavainen?

Roope mutristaa kuonoaan ja miettii, mil-
lä tavalla hän voisi auttaa. Ainakin hän voisi
kerätä ne lelut lattialta, jos äiti vähän auttaisi.
Hän voisi viedä aamiaisastiat ruokapöydästä
tiskialtaaseen – ja hän voisi poimia vuoros-
taan äidille mansikoita.

Silloin äiti varmasti hymyilisi ja olisi iloinen.

Millä tavalla sinä voisit olla auttavainen...?

KOTONA

AUTA TOISIA

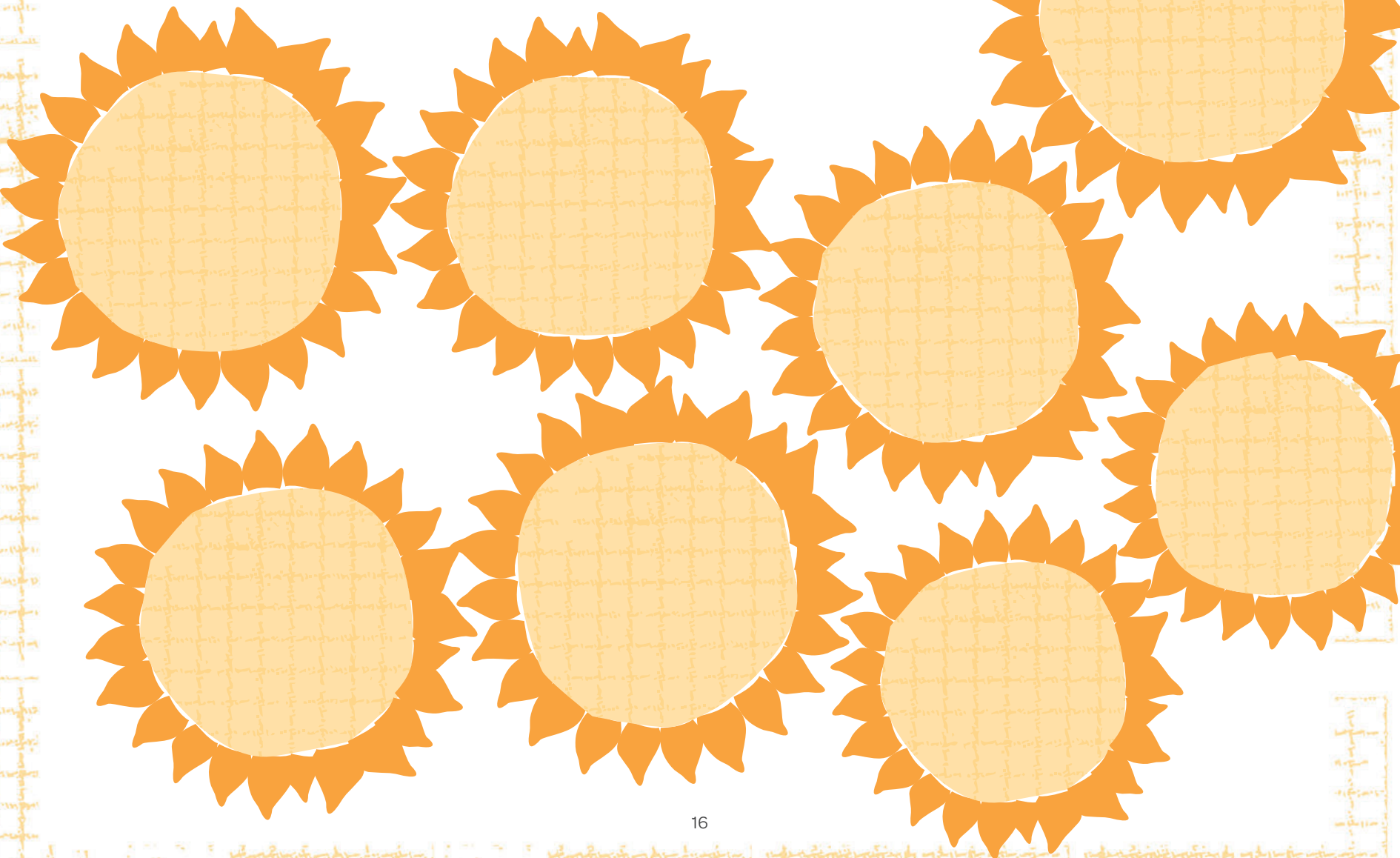
YSTÄVILLES

ISOVANHEMMILLES

PÄIVÄKODISSA TAI KOULUSSA

Miltä auttavaisuus tuntuu?

Kirjoita tai piirrä aurinkoihin, millainen olo sinulle tulee, kun autat toisia.



Kesken aamiaisen puhelin soi. Äiti vastaa.
– Hyvää huomenta Rouva Napak-
ka... Sehän on ikävää. Kerron Roo-
pelle. Levätkää nyt oikein hyvin.

Roope tuntuu jännityksen väritykset turkis-
saan. Rouva Napakka on Roopen opettaja.

Opettaja soittaa heille kotiin aina silloin,
kun Roope on käyttäytynyt huonosti koulus-
sa. ”Mitä minä nyt olen tehnyt”, Roope miet-
tii. Voihan rähmä, tänään menee taas kaikki
pieleen!

Tällä kertaa opettaja ei soittanut äidille valit-
taakseen Roopen käyttäytymisestä.

– Rouva Napakka on flunssassa. Teillä on
tänään ylimääräinen vapaapäivä.

Samalla hetkellä ulko-oveen kolkutetaan.
Roope menee avaamaan oven. Siellä on Pete.

– Jee! Vapaapäivä! Lähdetkö uimaan järvel-
le? Pete hihkuu ja huikkaa hyvät huomenet
Roopen äidille.



Roope on ryntäämässä hakemaan uimahousuja ja uimalaseja, kun hän huomaa siivousvälineet tuvan lattialla. Hänen huoneensa on edelleen siivoamatta.

Roope tietää, että äiti on kiltti eikä pakota häntä siivoamaan, kun on kerran ylimääräinen vapaapäivä, ulkona paistaa aurinko ja ystävä pyytää häntä uimaan.

Roope puraisee huultaan.

– Tulen kohta, minun pitää auttaa äitiä siivoamisessa, hän sanoo.

– Minä autan sinua! Mitä pitää tehdä? Pete kysyy.

Pojat keräävät legot ja pikkuautot Roopen huoneen lattialta. Yhdessä siivoaminen on hauskaa!

– Yllätetään äiti, Roope kuiskuttaa Peten korvaan.

Pojat hiippailevat hiljaa puutarhaan ja keräävät Roopen äidille kukkakimpun ja mansikoita.

Äiti on pesemässä tuvan lattiaa, kun Roope ja Pete tulevat hihittäen sisään, tassut piilossa selän takana. Yhtäkkiä Roopea jännittää ja hänen alahuulensa väpättää. Roope osaa kyllä

riidellä ja huutaa äidille, mutta tämä auttavaisuus-homma on hänelle vähän vierasta. Pete tökkää Roopea kylkeen.

– Sano nyt, Pete supattaa.

Roopen sydän tykyttää kiivaasti eikä hän saa sanoja ulos suustaan. Pete tökkää häntä uudesta ja kuiskaa:

– Nyt rohkeasti vaan.

– Äiti... Roope aloittaa.

Äiti nostaa katseensa lattiarätistä hajamielisen näköisenä.

– Tuota niin. Anteeksi, se eilinen, Roope kakistelee ja punastuu.

– Kukat! Pete suhisee.

Roope ojentaa äidille kukkakimpun ja Pete ottaa mansikkakorin esiin selkensä takaa.

Roopen äiti ottaa silmälasit nenältään ja pyyhkii silmiään.

– Voi pojat, hän sanoo ja rutistaa heidät molemmat syliinsä.

– Minäkin pyydän anteeksi sinulta. En olisi saanut suuttua niin kovasti.

Roope hymyilee onnellisena. Tuntuu hyvältä tehdä äiti iloiseksi.

Milloin sinä pyysit viimeksi anteeksi?
Miltä se tuntui?

A
ANTEEKSI

UIMAREISSU

Pojat ottavat polkupyörät ja lähtevät pyöräilemään kohti pientä järveä. Hiekka rahisee pyörän renkaiden alla.

– Missä sinun isäsi on? Pete kysyy.

– Isä on etsimässä töitä suuren kaupungin sirkuksesta, Roope kertoo.

– Entä jos hän saa sieltä uuden työpaikan? Muutatteko te pois?

Roope polkee pyörää ilman käpäliä ja kohtauttaa olkapäitään. Sitä hän ei ole tullut ajatelleeksi.

– Minulla tulee ikävä sinua, jos muutat suureen kaupunkiin, Pete sanoi.



**Oletko sinä tuntenut
ikävää ja kaipausta?**
Miltä kaipausta tuntuu?

Ennen järveä poikien täytyi ajaa Benjaminin, Casperin ja Danielien talon ohi. He ovat kolme isoa poikaa, joita täytyy varoa.

Benjamin, Casper ja Daniel asuvat ränsistyneessä talossa metsäpolun varressa. Mökki näyttää pimeältä ja autiolta. Pete ja Roope kiihdyttävät polkupyöränsä täyteen vauhtiin, kumartuvat ohjaustangon yli ja polkevat mökin ohi niin lujaa kuin käpälistä lähtee.

Pete ja Roope pelkäävät Benjaminia, Casperia ja Danielia.

Metsäkylässä kiertää huhuja, että veljekset ovat rosvoja, jotka käyvät öisin varastamassa kultakoruja metsän vanhusten kodeista.

Pete ja Roope eivät ole koskaan puhuneet veljeksille, mutta varmuuden vuoksi he ohittavat heidän kotimökkinsä kovalla vauhdilla.

Kun veljesten mökki jää kauas taakse, he huokaisevat helpotuksesta ja virnistävät toisilleen.

Veljesten mökin ohitus on aina uimareissun jännittävin hetki.



BENJAMIN
CASPER
DANIEL

Pete ja Roope pelkäävät isoja poikia,
joiden uskovat olevan rikollisia.

Millaisia asioita sinä pelkää?
Kirjota tai piirrä pilviin, mitä olet pelännyt?

Kun sinua pelottaa, mitä teet?

1.

2.

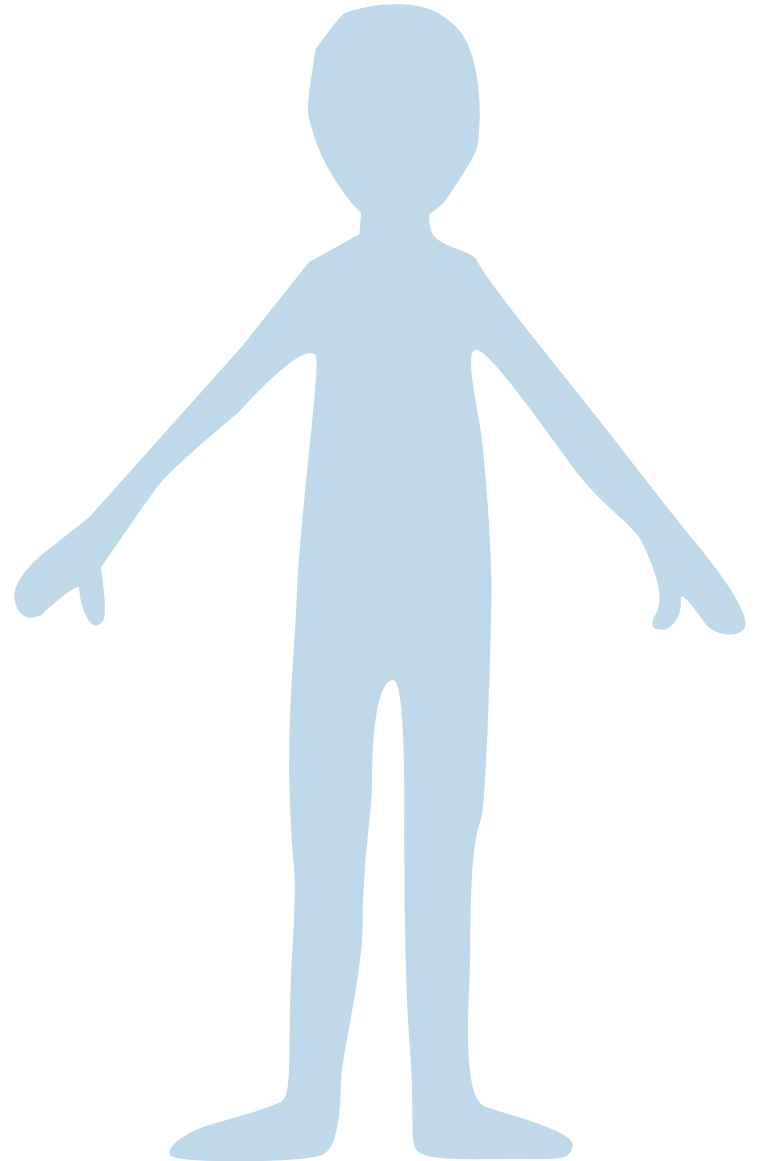
3.

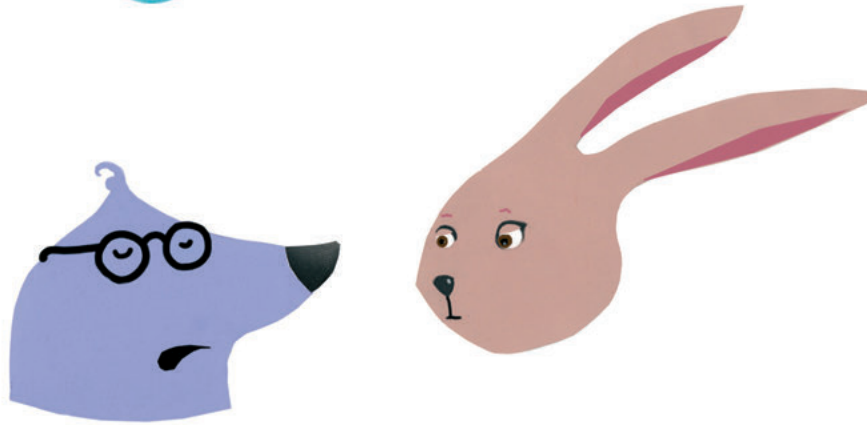
4.

5.

Millainen tunne pelko on?

Missä kohtaa kehossasi se tuntuu?





Pihan jengi on jo kokoontunut laiturille. Lissu Lieron pulikoi jo vedessä ja hihkuu. Kani Ujoliini istuu Arttu Eripään kanssa laiturin reunalla uittamassa jalkoja vedessä. Arttu selostaa Kanille tietokonepelejä, jossa skeitataan vaarallisissa paikoissa. Kani kuuntelee hiljaa Artun taukoamatonta puheen pulputusta.

Arttu on vähän tuollainen. Kun hän innostuu puhumaan omista suosikkiaiheistaan, kuten tietokoneista tai historian henkilöistä, hän puhuu ja puhuu ja puhuu eivätkä toiset saa suunvuoroa. Arttu ei osaa kiinnittää huomiota

toisten kasvonilmeisiin, jotka kyllä kertoisivat, ovatko toiset kiinnostuneita hänen puheenaiheestaan.

Metsäkylän lapset ovat tottuneet kuuntelemaan Artun juttuja toisella korvalla. Arttu tuntee kuitenkin usein olonsa yksinäiseksi. Vaikka hän puhua pulputtaa nopeaan tahtiin, hänestä tuntuu, että kukaan ei oikeasti välitä hänestä. Kaikki kyllä tuntevat Artun ja hänet otetaan mukaan leikkeihin, mutta Artulla ei ole sydänystävää.



Onko sinulla sydänystävä?

Kirjoita tai piirrä, millainen sydänystäväsi on?

Oletko sinä tuntenut itsesi yksinäiseksi?

Kirjoita tai piirrä, millainen tunne yksinäisyys on?



Roope ja Pete moikkaavat toisia ja juoksevat rantapusikkoon vaihtamaan uimahousut jalkaan. Sitten he juoksevat kilpaa laiturin päähän ja hyppäävät nauraen veteen.

Arttu katselee Roopen ja Peten ilonpitoa vedessä. Olisipa minullakin paras kaveri, Arttu ajattelee.

Mitä Arttu voisi tehdä, että hän saisi parhaan kaverin?

Erilaisia tunteita

Vaikka on vasta aamupäivä, Metsäkylän lapset ovat ehtineet jo tuntea monenlaisia tunteita. Rastita tunteet, joita lapset ovat tunteneet.

ONNI

KATEUS

UJOUS

SURU

ILO

YLPEYS

JÄNNITYS

PELKO

KAIPAUS

YKSINÄISYYS

NOLOUS

RAKKAUS

KIUKKU

HAIKEUS

SYYLLISYYS

HÄPEÄ

Mitä tunteet ovat?

**Mitä tunteita sinä olet
tuntenut tänään?**



Lapset pulikoivat järvesä melkein koko päivän. Välillä he kiipeävät isoille rantakiville juttelemaan ja nauramaan. Aurinko lämmittää mukavasti selkää.

Pian täytyy taas hypätä järveen vilvoittelemaan! Tällaiset ylimääräiset vapaapäivät ovat hurjan hauskoja.

Harmi vain, että he ovat unohtaneet ottaa eväitä mukaansa. Nälkä alkaa jo kurnia Peten vatsassa, mutta hän ei millään haluaisi vielä lähteä kotiin syömään. Rannalla on niin mukavaa.

Arttu on juuri kertomassa pitkää juttua keisari Napoleonin hevosesta, kun hänen kuononsa lokahtaa apposen auki kesken lauseen.

– Katsoka! Arttu huohottaa ja tuijottaa metsän reunaan.

Kaikki kääntyvät katsomaan Artun osoit-

tamaan suuntaan. Kani alkaa vapista ja Lissu hieraisee suuria silmiään. Metsän laidalla seisoo kaksi valtavaa isoa kirahvia.

Kaikkein hämmästynein on Pete. Hän muistaa unen, jonka hän näki yöllä.

– Fifi ja Gabriel, hän kuiskaa.

– Mitä? Roope kysyy.

– Noiden kirahvien nimet ovat Fifi ja Gabriel. Minä näin niistä unta viime yönä, Pete sanoo.

Roope pyörittelee silmiään.

– Ihan pähkähullua! Kirahveja Metsäkylässä ja sinä höpiset jostain unesta. Tässä ei ole enää mitään järkeä.

– Olethan sinä itsekkin leijona. Miksei täällä saisi asustaa myös kirahveja? Lissu huomauttaa Roopelle.

– Niin, mutta minä olen syntynyt Metsäkylässä, vaikka vanhempani ovatkin tulleet tänne Afrikan savannilta, Roope tokaisee.

Kirahvit liikahtavat ja lapset säpsähtävät. Kani loikkii piiloon rantapusikkoon.

Fifi ja Gabriel lähtevät lönkyttelemään pitkällä jaloillaan kohti lapsia. Roope, Pete, Lissu

ja Arttu jähmettyvät paikoilleen. Kukaan heistä ei ole nähnyt koskaan aiemmin kirahveja muualla kuin televisiossa. Edes kylän sirkuksessa ei ollut kirahveja.

– Heissan lapset, toinen kirahveista sanoo lempeästi.

– Minä olen Fifi ja tässä on veljeni Gabriel. Olemme lomailemassa tässä ihanassa pikkukylässä, hän esittäytyy.

Kirahvit laskevat pitkät kaulansa lasten korkeudelle ja hymyilevät kohteliaasti.

Lapset hymyilivät takaisin ujoina ja hämmentyneinä. Kirahvit ovat jännittäviä. Vaikka ne ovat hurjan isoja ja pitkiä ja jotain, mitä he eivät ole koskaan aiemmin kohdanneet. Mutta ne tuntuvat ystävällisiltä.

– Ajattelimme mennä uimaan. Tänään on niin kuuma päivä, Gabriel sanoo hikikarpalotta otsallaan.

Pete saa ensimmäisenä puhekykynsä takaisin.

– Vesi on tänään tosi lämmintä, Pete sanoo.

– Valitettavasti minun täytyy nyt lähteä kotiin päin. Äiti odottaa ruoan kanssa. Oli mu-

kava tutustua!

Kirahvit nyökkäävät, sitten ne ojentuvat kohti pilviä ja astelevat pitkillä jaloillaan veteen. Lapset katselevat, kun kirahvit lähtevät uimaan keskelle järveä.

– Wau, Roope hihkaisee.

– Onpa hienoa tutustua erilaisiin eläimiin.



F

FIFI

G

GABRIEL

Kun näet jotain, mikä on sinulle uutta ja vierasta, miltä sinusta tuntuu?

Kun sinua jännittää, miten käyttäydyt?

Miltä jännitys tuntuu?
Missä kohtaa kehoasi se tuntuu eniten?

Miten jännityksen tunnetta voi rauhoitella?

HAUSKA PÄIVÄ

Ruokapadat höyryävät tuvan liedellä, kun Pete tulee viluissaan järveltä kotiin. Vaikka päivä on aurinkoinen, monen tunnin pulikointi vedessä on saanut hänen hampaansa kalisemaan yhteen ja vilunväreet kulkemaan pitkin turkkia.

On mukava tulla lämpimään kotiin, jossa äidin keittämä soppa jo odottaa. Äiti kattaa astioita ruokapöytään ja hyräilee. Ohimennen hän pörröttää Peten päätä.

Pete ja äiti asuvat kahdestaan. Pete ei ole koskaan nähnyt isäänsä. Joskus hän miettii surullisena, millainen hänen isänsä on ja missä hän on nyt. Mutta useimmiten Pete on iloinen ja tyytyväinen, että heidän perheensä muodostuu heistä kahdesta, äidistä ja hänestä.

Äiti on kiva. Melkein joka ilta he loikoilevat kaksistaan sohvalla ja juttelevat. Tuli palaa uunissa ja joskus äiti lukee kirjaa. Äidille voi puhua aivan kaikesta, ilonaiheista ja huolista. Äiti kuuntelee, ymmärtää ja lohduttaa.

Joskus änkyräpäivinään Roope on hännännyt Peteä siitä, ettei hänellä ole isää. Tottakai se tuntuu pahalta.

Silloin äiti muistuttaa Peteä: ”On monenlaisia perheitä. Joissakin perheissä on kaksi vanhempaa ja joissakin perheissä yksi. Tärkeintä ei ole se, kuinka monta vanhempaa kotona on, vaan se, kuinka paljon kotona on lämpöä, huolenpitoa ja yhteenkuulumisen tunnetta.”

Yhteenkuulumisen tunnetta. Pete mietti sitä



vielä illalla vuoteessaan. Yhteenkuulumisen tunne tarkoittaa hänelle sitä, että äiti katsoo häntä silmiin, halaa, juttelee ja kuuntelee. Vaikka äidillä on kiireinen työ kylän paikallislehden reportterina, hänellä on aikaa Peten jutuille.

Tänään on ollut hauska päivä, Pete sanoo, kun he istuvat ruokapöydän ääreen lusikoimaan soppaa.

Pete kertoo äidille kirahveista ja kaikesta, mitä he rannalla tekivät.

– Hauskat päivät syntyvät pienistä hyvistä hetkistä, äiti sanoo.

– Totta! Pete hihkaisee.

– Niin kuin vaikka siitä, että aurinko mol-

lattaa taivaalta, järven vesi on lämmintä, on kavereita ja kotona odottaa padallinen lempiruokaani.

Äiti katsoo Peteä hymy silmissään.

– Sinä olet hieno poika, tiesitkö sitä. Olen ylpeä sinusta.

– Jep, Pete sanoo ja punastuu mielihyvistä.

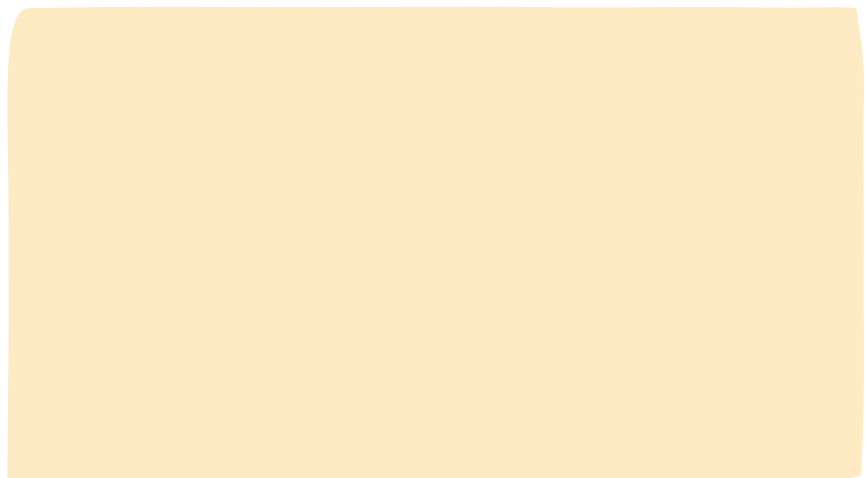
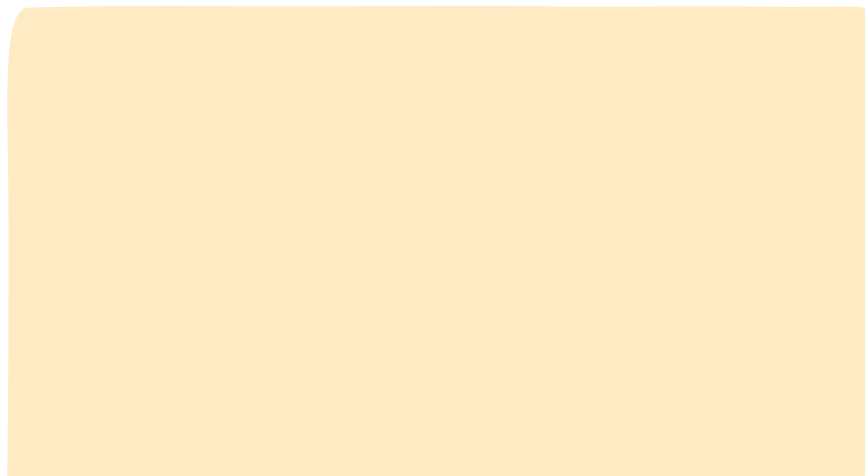
H

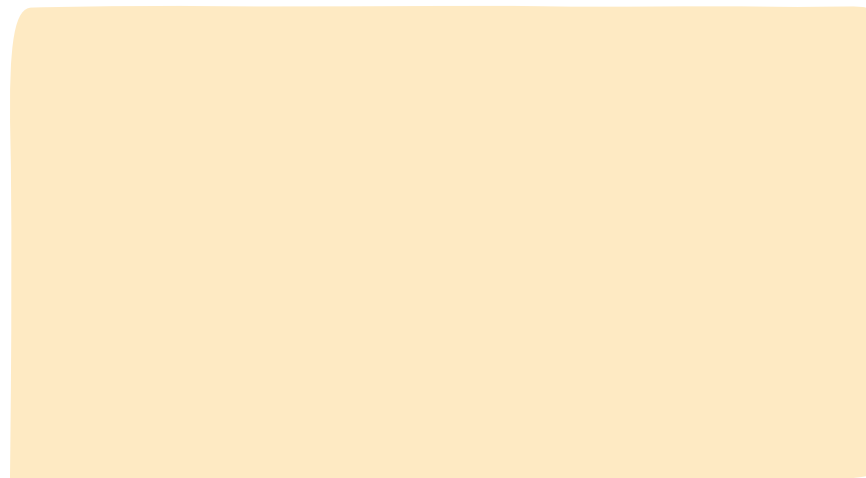
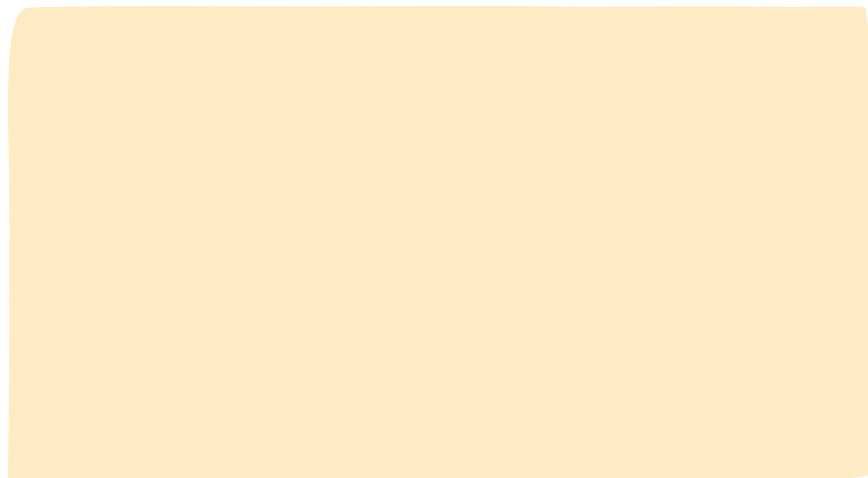
HAUSKAA!

ILOINEN

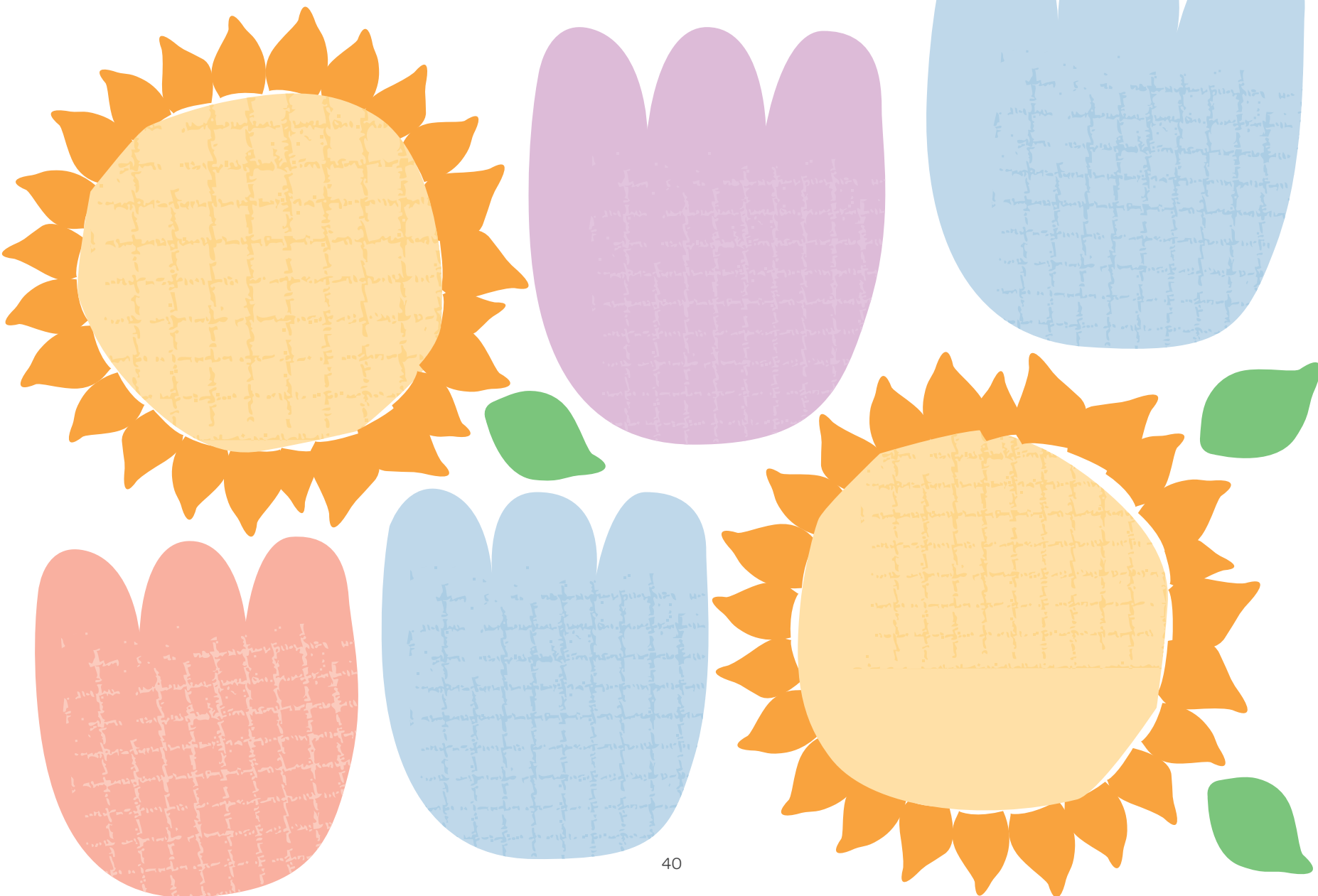
Milloin sinulla oli viimeksi hauska päivä?

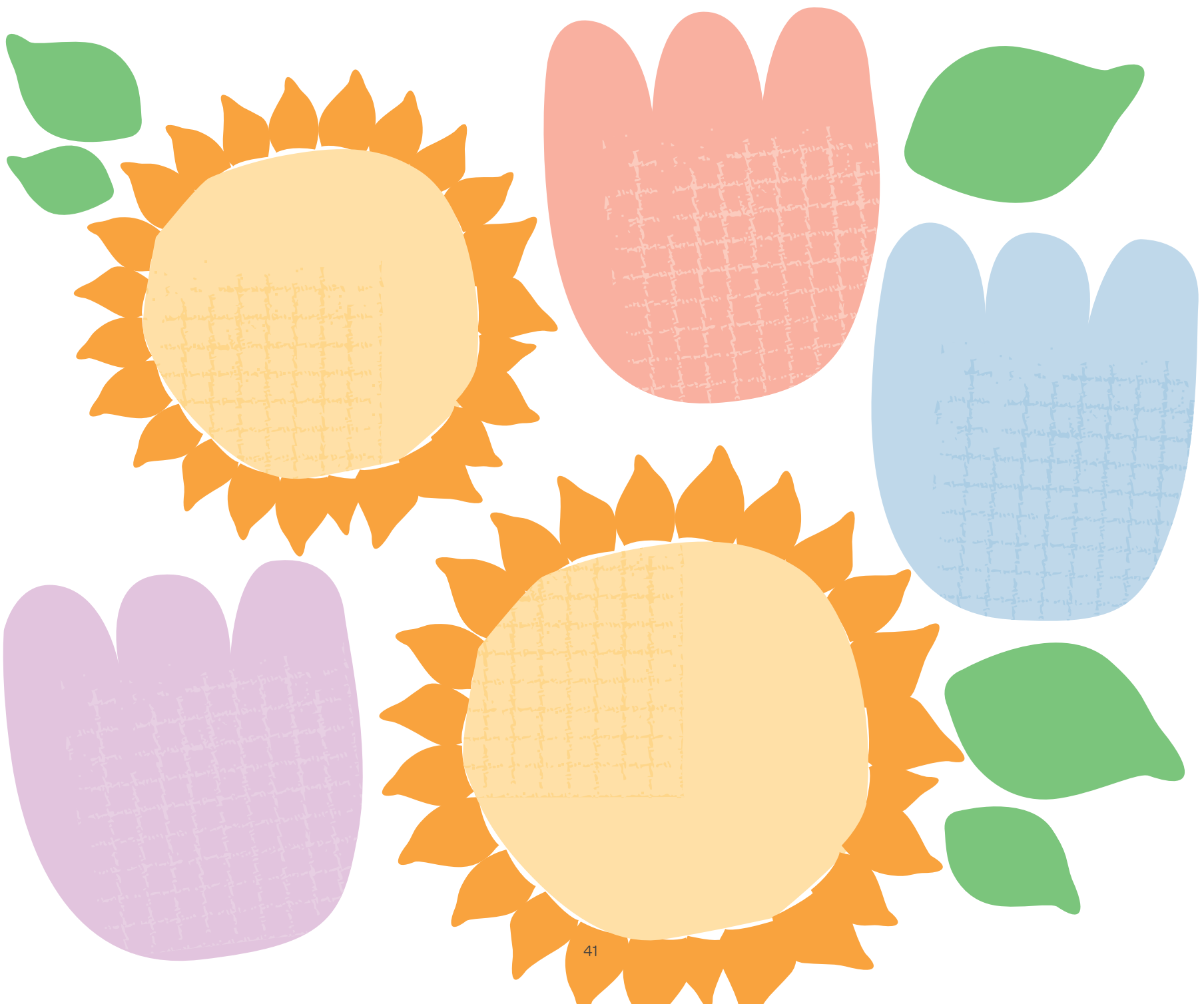
Piirrä sarjakuvaruudukkoon, mitä silloin tapahtui.





Mitkä asiat tekevät sinut iloiseksi? Kirjoita kukkiin ilon aiheita.







YÖSEIKKAILU



n keskiyö ja kuu valaisee Metsäkylän kalpealla valollaan. Roope herää outoon ääneen. Aivan kuin joku hiippailisi talon ikkunan alla. Roopen sydän alkaa tykyttää kiivaasti ja hänen koi-pensa jäykistyvät jännityksestä. Hän kuuntelee korvat höröllä yön ääniä. Pihalta kuulu kolahdus ja Roope säpsähtää.

Hän hiipi hipihiljaa ikkunaan ja kurkistaa verhon raosta, näkyykö pihalla ketään. Roopen katse kiertää pihamaata ja pysähtyy Kanin kotimökin nurkalla. Siellä on joku.

Kanin talon vierustalla maahan piirtyy kolme pitkää varjoa.

- Niitä on kolme, Roope kuiskaa.
- Kania pitää varoittaa.

Vaikka Roopea pelottaa, hän on rohkea pieni leijona. Kanista on tullut hänen hyvä ystävänsä, vaikka hän aluksi kiusasi Kania, silloin kun jänötyttö muutti Metsäkylään.

Hän ei voi jättää ystäväänsä pulaan.

Roope vetää pöksyt jalkaansa ja hiipii vanhempiensa makuuhuoneen ohi alakertaan. Hän avaa ulko-oven raskaan lukon varovai-

sesti, ettei äiti herää. Roope pujahtaa ulos ovesta ja hiipii hämärässä seinän reunustaa pitkin, ettei kukaan näkisi häntä.

Sydän pamppailee leijonapojan rinnassa pelokkaana. Ulkona on kylmä ja Roope vapisee, vilusta ja jännityksestä. Hän hiipii selkä kumarassa suuren omenapuun taakse piiloon. Puun katveesta hän tarkkailee, mitä Kanin puutarhassa oikein tapahtuu.

Yhtäkkiä hän näkee kuun valossa vieraan hahmon. Roopen sydän pomppaa melkein ulos rinnasta, kun hahmo kääntyy häntä päin.

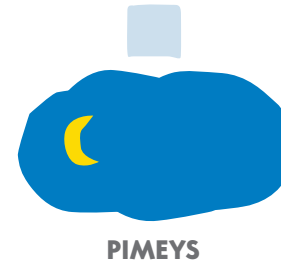
Se on ränsistyneen metsämökin Benjamin.

Nyt Roope ei enää vapise, vaan tärisee jännityksestä. Hän ei tiedä, mitä pitäisi tehdä. Mitä veljekset oikein aikovat?

Nyt hän näkee myös Casperin ja Danielin. Veljekset hiippailevat puutarhassa ja mitä ihmettä, he kiipeävät omenapuuhun.

Roopen kurkkua kuristaa. Entä jos veljekset tulevat tämän puun juurelle? Roope mieltii, pitäisikö hänen mennä kolkuttamaan Kanin ovelle ja herättää koko kaniperhe.

Rastita asiat, jotka saavat sinut jännittämään.



Mitkä muut asiat jännittävät sinua?

J
JÄNNITTÄÄ!

Huomaatko, miten jännitys vaikuttaa kehoosi ja käyttäytymiseesi?

Rastita, mistä huomaat, että olet jännittynyt:

KÄTENI JA JALKANI TÄRISEVÄT

**SYDÄN TYKYTTÄÄ
KIIVAAMMIN**

PUNASTUN

VATSANI ON KIIPEÄ

PUHUN KUISKAAamalla

**MINUA NAURATTAA KOVASTI ENKÄ PYSTY
LOPETTAMAAN NAURAMISTA**

**OLO TUNTUU
LEVOTTOMALTA**

EN SAA SANAAKAAN SUUSTANI

**ALAN PUHUA NOPEASTI JA
KOVALLA ÄÄNELLÄ**

ÄÄNENI VAPISEE

Miten jännitystä voi rauhoittaa?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



KUN SINUA JÄNNITTÄÄ

- Hengitä viisi kertaa rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Harjoittele rauhallista hengittämistä etukäteen, silloin kun ei jännitä.
- Kuvittele, että vatsassasi on navan kohdalla, ihosi alla iso keltainen aurinko. Hengitä rauhallisesti ja tunne, miten aurinko lämmittää lempeästi sisälläsi. Sen valo ja lämpö leviävät koko vartaloosi: koko vatsaan, kaulaan, päähäsi, käsiin ja jalkoihin.
- Kun olet aivan täynnä auringon lämpöä ja valoa, rentoutumishetkesi on valmis. Katsele ympärillesi. Venyttele käsiä ja jalkoja. Tuntuuko olosi rauhallisemmalta?

KANI ON ROHKEA



Aivan yllättäen pimeään puutarhaan ilmestyy pieni valo. Se on kuin tähti, joka on tipahtanut alas yötaivaalta nurmikolle. Roope kuulee pimeydessä Kanin hennon, ystävällisen äänen.

- Anteeksi, Kani sanoo.
- Saanko kysyä, mitä te teette keskellä yötä meidän puutarhassamme.

Kani ei kuulosta pelokkaalta eikä vihaiselta, vaan rauhalliselta ja varmalta.

Benjamin, Casper ja Daniel putoavat yksi kerrallaan alas puusta. Roopekin jähmettyy hämmästyksestä. Pieni kanityttö seisoo keskellä öistä puutarhaa lyhty kädessään. Miten ihmeessä Kani on yhtäkkiä noin rohkea?

- Mm-me... Veljekset änkyttävät.

Ovi narahtaa ja Kanin koko perhe ilmestyy puutarhaan, isä, äiti ja kaikki kymmenen pikkukania.

– M-meillä oli nälkä, Benjamin sanoo.

– Nälkä? Kani-herra kysyy rauhallisella, viisaalla äänellä.

– Niin, kun meidän isä on sairas eikä meillä ole enää rahaa ruokaan, Casper selittää.

Roopekin uskaltautuu nyt puutarhaan. Hän menee Kanin luo ja kuiskaa ystänsä korvaan:

– Hyvä Kani. Olit tosi rohkea!

Kani hymyilee ujosti. Vaikka on luonteeltaan ujo, voi silti olla rohkea, hän ajattelee.

Kani-herra näyttää miettelialt. Nyt avaa suunsa äiti-Kani.

– Kuulkaas pojat, hän sanoo.

– Sovitaanko niin, että kun tarvitsette ruokaa, tulette päivänvalossa ja koputatte oveemme. Me kyllä autamme. Voitte auttaa puutarhatöissä ja palkaksi saatte perunoita, porkkanoita ja omenoita.

Veljeksiä nolottaa. Mutta he näyttävät myös helpottuneilta ja kiitollisilta.

– On varmasti kurjaa olla nälissään ja miettiä huolissaan, mistä saisi edes vähän ruokaa, Kani-äiti sanoo myötätuntoisesti.

Kani-herra murahtaa.

– No niin pojat, lyödäänkö kättä päälle, hän sanoo.

Kylläpä Kanilla on mukavat vanhemmat, Roope ajattelee. Ei ihme, että Kani on niin kiva, ja rohkea, vaikka on tosi hiljainen ja ujo.

Kanin vanhemmat ja veljekset kättelevät. Sitten Benjamin, Casper ja Daniel katoavat pimeään metsään.

– Sinunkin Roope olisi nyt parasta mennä nukkumaan. Huomenna on koulupäivä, Kani-äiti sanoo ystävällisesti.

– Hyvää yötä Roope, Kani sanoo.

– Hyvää yötä, Roope vastaa ja kävelee mietteisään kotiinsa. Olipa erikoinen päivä ja vielä erikoisempi yö, huh-huh.



MILLAINEN SINÄ OLET LUONTEELTSI?

Osa ihmisistä on ujoja. Toiset ovat puolestaan vilkkaita ja puheliaita. Loput ovat jotain siltä väliltä, ei kovin ujoja eikä kovin vilkkaita.

Roope on äänekäs ja vilkas. Kani on hiljainen ja ujo. Vaikka he ovat erilaisia temperamentiltaan, he ovat hyviä ystäviä ja arvostavat toisiaan.

Lapset syntyvät ujoiksi ja vilkkaiksi. Ujous ei ole heikkoutta eikä myöskään vilkkaus ole vika. Jokaisen kannattaa kuitenkin opetella käsittelemään ujouttaan tai vilkkauttaan niin, ettei nämä piirteet häiritse liikaa arkea.

Ujo ja hiljainen voi olla rohkea. Joskus vilkas ja puhelias on peloissaan – ja ujostelee omalla tavallaan.

Rastita, mitkä luonteenpiirteet
kuvaavat sinua.


HERKKÄ


TULISTUVA


VITSAILIJA


PUHELIAS


VILKAS


ROHKEA


RAUHALLINEN



HUOLELLINEN



POHDISKELIJA



UJO



SINNIKÄS



ILOINEN



REIPAS



PIRTEÄ

**Mitkä muut sanat
kuvaavat sinun luonnettasi?**

KATEELLISIA AJATUKSIA



Millainen tunne on kateus?

Seuraavana päivänä koulun pihalla käy kuhina. Roope selostaa uudelleen ja uudelleen edellisen yön tapahtumia.

– Kani on kyllä rohkein tyttö, minkä olen koskaan nähnyt, hän sanoo ihaillen.

Kani hymyilee onnellisena. Hän ei ole tottunut, että häntä kehuaan reippaaksi ja rohkeaksi. Tavalliset kaikki vain huomauttelevat hänen ujoudestaan ja sanovat, että hänen pitäisi reipastua.

Lissu Lieron kuuntelee Kanin ylistämistä suu vinossa ja haukottelee välillä. Kamala hössötys muutamasta omenavarkaasta! Hänen mielestään Kani on kyllä ihan samanlainen nössö kuin aina ennenkin.

Lissu pyörittelee silmiään ja tuhahtelee. Hän on kateellinen.

Milloin sinä olet ollut kateellinen?

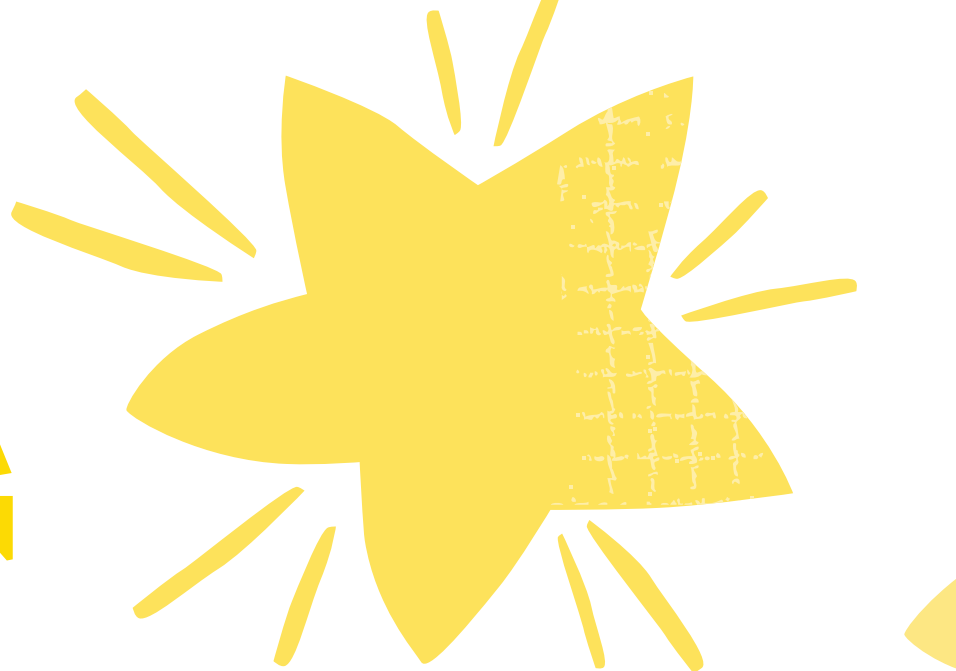
K

KAATEELLINEN

**Mitä silloin kannattaa tehdä,
kun on kateellinen?**

Mitä ei pidä tehdä, kun on kateellinen?

ROUVA NAPAKKA PUUTTUU ASIAAN



Oppitunnilla Roope kertoo myös opettajalle, Rouva Napakalle yöllisestä seikkailusta ja Kanin rohkeudesta. Rouva Napakka kuuntelee ja tarkkailee luokkaa viisailla silmillään. Hän huomaa, miten Lissu kyräilee Kania ja tuhisee tympääntyneenä.

– Opettaja. Roope on höpöttänyt tuota juttua koko aamun. Voidaanko vihdoinkin puhua jostain muusta! Lissu huomauttaa narisevalla äänellä.

Rouva Napakka miettii, että Lissu ei varmaankaan itse huomaa olevansa kateellinen.

– Meillä jokaisella on tähtihetkiä, jolloin

olemme urheita, käyttydymme hyvin ja voimme olla ylpeitä itsestämme. Nyt on Kanin tähtihetki. Milloin sinulla Lissu on ollut tähtihetki?

Lissu miettii. Ensimmäisenä hänen mieleensä välhtää matematiikan koe, josta hän sai arvosanan 10+. Silloin opettaja hymyili hänelle kannustavasti, isä ja äiti kehuivat kotona ja Lissu tunsi olonsa hyväksi.

– Jokaisella on syntymäpäivä kerran vuodessa. Aivan samalla tavalla jokaisella on vuorollaan tähtihetkiä. Kunnioitetaan toistemme onnistumisia ja ylpeyden aiheita. Ei pilata niitä kateudella.

Milloin sinulla on ollut tähtihetki?

Kirjoita tähtiin, milloin olet ollut iloinen ja ylpeä omasta onnistumisestasi.

Mitä lempeä tarkoittaa?

LEMPEÄ

Millainen ihminen on lempeä?



Rouva Napakka on lempeä.



PETEN MUSTA PÄIVÄ

Pete on melkein aina hyvällä tuulella, reipas ja rehti. Mutta hänelläkin on huonot päivänsä. Tänään on sellainen päivä.

Tänään hänen mieltään painaa huoli Rämäsen perheen muutosta kauas pois, suureen kaupunkiin.

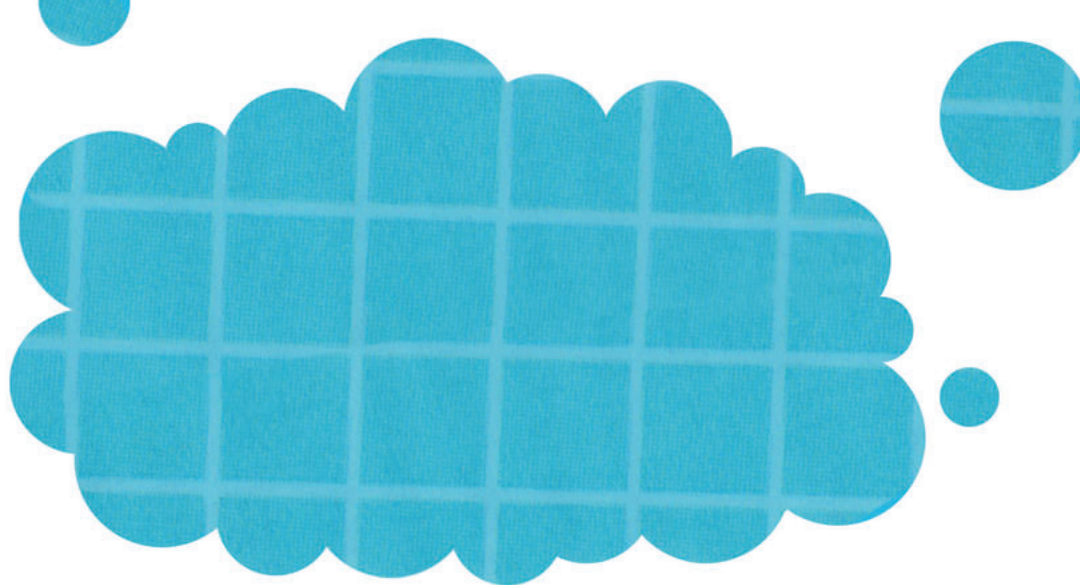
Roopen isä palasi eilen työnhakumatkaltaan. Isä-leijona oli hyvällä tuulella, sillä työhaastattelu suuren kaupungin sirkuksessa oli sujunut hyvin. Vanha sirkusleijona voisi hyvinkin päästä artistiksi isoon sirkukseen. Se tarkoittaisi sitä, että Rämäsen perhe muuttaisi pois Metsäkylästä.

Roope ei oikein tiedä, mitä hänen pitäisi ajatella ja tuntea. Tottakai hän on iloinen

vanhempiensa puolesta. Vanhemmat ovat olleet työttömänä jo yli puoli vuotta. Mutta Metsäkylässä ovat hänen rakkaat ystävänsä, kotimökki ja tutut leikkipaikat. Roopen olo tuntuu haikealta.

Pete otti uutisen vastaan raskaasti. Ensin hän lakkasi puhumasta. Sitten häntä alkoi kiukuttaa. Aikuiset eivät yhtään ajatelleet lasten tunteita tehdessään tällaisia päätöksiä!

Kotona Pete paiskoo ovia ja murisee kiukuisena. Äiti ymmärtää Peteä, muttei voi hyväksyä ovien paiskomista. Äiti tekee reportterin kirjoitustyötään kotona eikä hän voi keskittyä kirjoittamiseen, kun Pete meuhkaa ja ärisee. Toisaalta, Petelläkin on oikeus olla joskus huonolla tuulella.



– Pete kiltti, mene vaikka ostamaan jäätelöä ja koeta piristyä. Jutellaan tästä illalla, äiti sanoo ja antaa Petelle taskurahaa.

Pete ottaa polkupyöränsä ja polkee kovaa vauhtia kohti jäätelökioskia. Häntä itkettää ja suututtaa. Kun hän pääsee kioskille, hän hypää pyörän päältä, nappaa kourallisen pikkukiviä ja ryhtyy viskomaan niitä metsään.

– Roope ei saa muuttaa minnekään! Hän on minun paras kaveri, hän puhisee itku kurkussa.

– Pete-kulta, hän kuulee yhtäkkiä äänen niityltä.

Pete kääntyy ja näkee Fifin ja Gabrielin niityllä. Pete pyyhkii silmiään ja lähestyy kirahveja.

Enää ne eivät tunnu lainkaan vierailta ja oudoilta, vaan ystäviltä.

– Mitä kuuluu? Fifi kysyy.

– Ei kovin hyvää. Paras ystäväni muuttaa ehkä kauas pois, Pete sanoo rehellisesti.

– Oi, ikävä kuulla. Joskus elämässä tulee eteen pettymyksiä ja menetyksiä, Fifi sanoo ja laskee päänsä lohduttavasti Peten olkapäälle.

Fifi näkee, että Pete pidättelee kyyneliä.

– Itke vaan, Fifi kuiskaa.

– Se helpottaa.

Pete istuu niityllä ja itkee. Kirahvit makoilevat hänen vierellään ja lohduttavat.

– Kaikki ei mene elämässä aina niin kuin toivoisimme, Gabriel sanoo hänelle lempeästi.

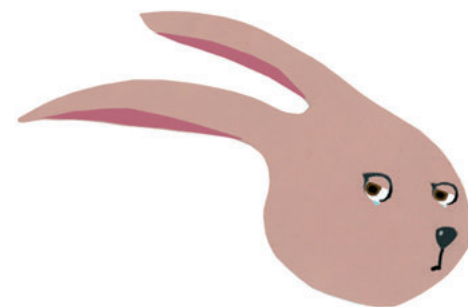
Jokainen kokee joskus pettymyksiä ja menetyksiä.
Milloin sinä olet ollut pettynyt?

MENETYS M

**Miten käyttäydyt silloin,
kun olet pettynyt?**

**Mikä lohduttaa
pettymyksen hetkellä?**

Mitä tarkoittaa menetys?



A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

Häpeissään

Iloinen

Kateellinen

Murheellinen

Nolo

O Onnellinen

P Pelloissaan

Q _____

R Rakastettu

S Surullinen

T Toiveikas

U _____

V Vihainen

W _____

X _____

Y Ylpeä

Z _____

Å _____

Ä _____

Ö _____

ARTTU ON SURULLINEN



Arttu istuu kotona tietokoneellaan. Hänkin on jo kuullut uutisen, että Rämäsen perhe saattaa muuttaa suureen kaupunkiin.

”Ehkä Petestä sitten tulee minun paras ystäväni”, Arttu miettii.

Arttu on usein surullinen. Hän ei vain näytä sitä toisille, ei edes äidille ja isälle.

Hän toivoisi, että hänellä olisi oikeita sydänystäviä. Sellaisia, jotka todella tykkäisivät hänestä ja viihtyisivät hänen seurassaan.

Monet sanovat, ettei Arttu osaa kiinnittää

huomiota toisten kasvonilmeisiin ja tunteisiin. Mutta kyllä hän osaa. Pölöttävän ulkokuoren alla on herkkä poika, joka vaistoa ilmapiirin ja toisten ajatukset hyvin tarkasti.

Arttu ei vain useinkaan tiedä, miten hänen pitäisi käyttäytyä toisten seurassa. Hän ei tiedä, miten solmitaan ystävyssuhteita.

Metsäkylässä kukaan ei kiusaa Arttua, paitsi Roope joskus hännää. Silti Arttu tuntee olevansa torjuttu ja ulkopuolinen.

Eivät ne oikeasti välitä minusta, hän ajattelee.

Miten Arttua voi auttaa?

S

Y

SURU
YKSINÄISYYS

Oletko sinä tuntenut olosi yksinäiseksi?

Miltä yksinäisyys tuntuu?

**Miten sinä voi omalta osaltasi vaikuttaa siihen,
ettei kenenkään tarvitse tuntea oloaan yksinäiseksi?**

ILOUUTISIA



loisia uutisia! Roope huutaa jo kaukaa rä-
mistellessään täyttä vauhtia polkupyöräl-
lään uimarannalle.

Roope jättää pyörän pusikkoon, huohottaa
ja puhkuu.

– Kaikki on nyt paremmin kuin hyvin. Olen
niin hitsin iloinen!

– Mitä nyt, Pete kysyy ihmeissään.

– Äiti ja isä saivat uuden työpaikan, Roope
huohottaa.

Peten suupielet kääntyvät jo alaspäin. Tuo-
ko nyt oli se ilouutinen.

– Mutta... ei sieltä suuresta kaupungista.
Vaan täältä Metsäkylästä! Heistä tulee varti-
oita kartanoon. Isä vartioi kartanon porttia ja
äiti paimentaa lammasmaa.

Ystävät rientävät halaamaan Roopea. Mah-

tavaa, ettei Roope lähde pois!

Yhtäkkiä he huomaavat Benjamin, Caspe-
rin ja Danielin. Veljekset näyttävät vaivautu-
neilta.

– Haittaako, jos mekin tulemme uimaan
kanssanne? Benjamin kysyy.

– Ei tietenkään haittaa, Roope huikkaa.

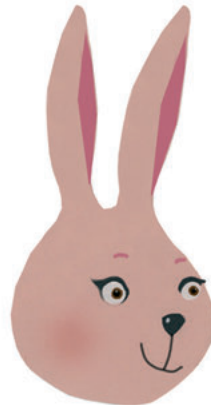
Veljekset eivät ole enää yhtään pelottavia.
Lapset ymmärtävät nyt paremmin, miksi
Benjamin, Casper ja Daniel ovat käyttäyty-
neet huonosti.

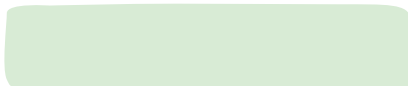
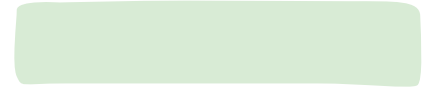
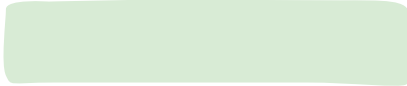
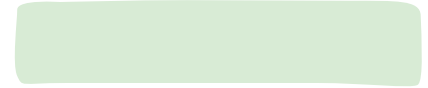
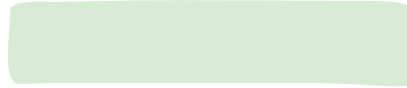
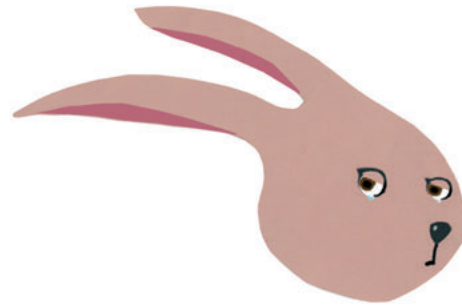
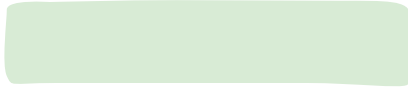
Myös Fifi ja Gabriel lönkyttelevät uimaan
lasten kanssa. He viettävät viimeistä lomapäi-
vää Metsäkylässä. Mutta he lupaavat palata
takaisin taas ensi kesänä.

Pete ja Roope hymyilevät tyytyväisenä. He
ovat saaneet tänä kesänä monta uutta ystävää.

Anna tunteille nimet!

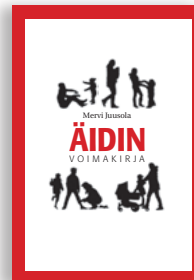
Kirjoita kuvan alle, mistä tunteesta kasvojen ilme kertoo.





Muistiinpanoja ja piirroksia

Sosiaalisten taitojen treenikirjat lapsille, nuorille ja aikuisille



Mielenvoimaa.net
www.mielenvoimaa.net

KOSKETTAVA TARINA ISOISTA JA PIENISTÄ TUNTEISTA

Yhteen kesäiseen viikkoon mahtuu monenlaisia tunteita. Jokaisella Metsäkylän lapsella on omat haasteensa tunteiden käsittelyssä. Tunteiden aakkoset tekee tunnesanat tutuksi ja ohjaa pohdiskelemaan hyviä sosiaalisia taitoja.

