

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
Iloutisia	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!





ROOPE AUTTAA ÄITIÄ

Aurinko sarastaa puunlatvojen takaa. Metsäkylä uinuu vielä hiljaisena.

Metsäkylän lapset Pete, Roope, Kani, Arttu ja Lissu heräilevät pienissä kotteissaan. 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 kaulojaan 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 huhuu alakerrasta.

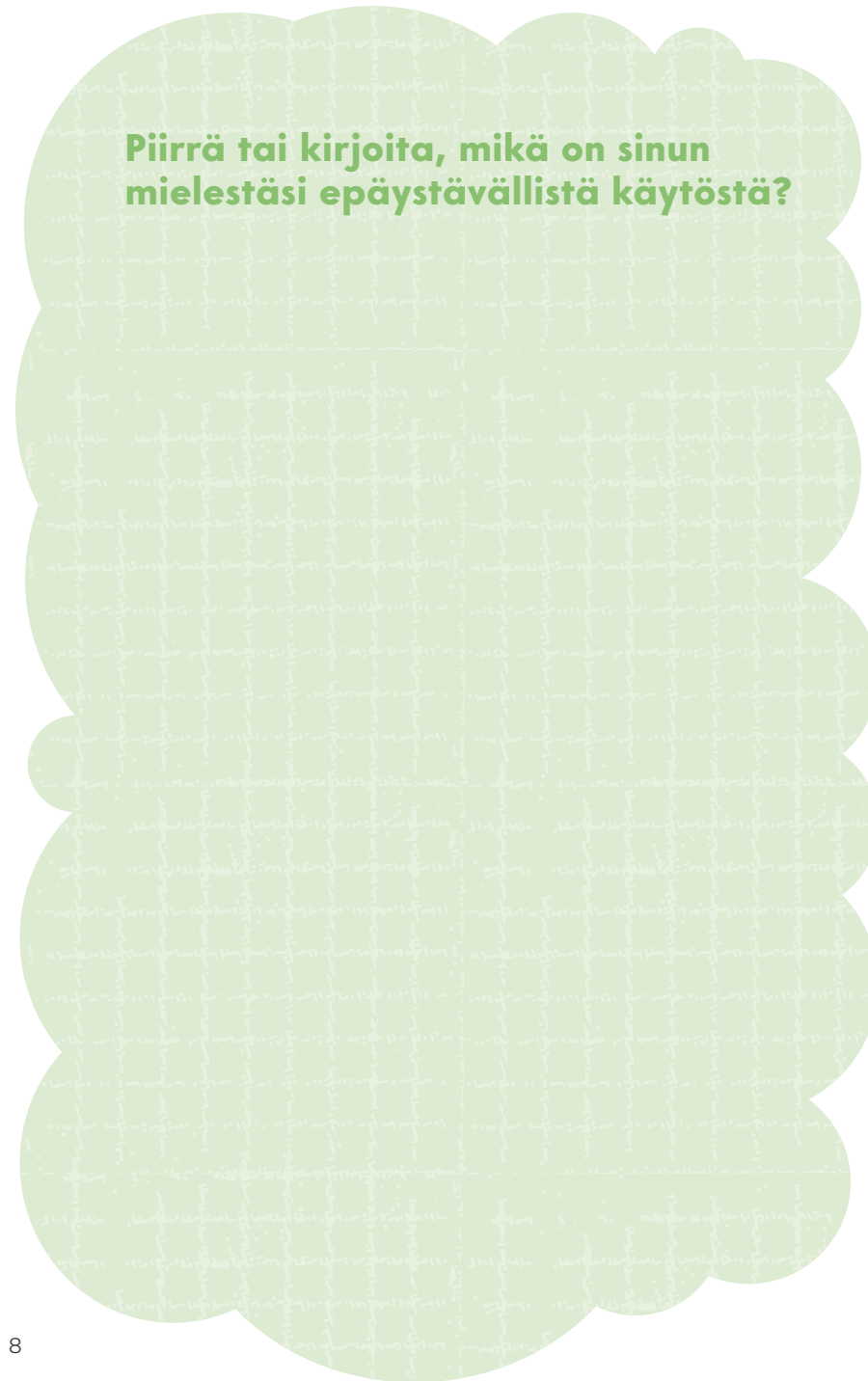
Pete loikkaa ylös sängystä, vilistää portaat alas tupaan ja rutistaa äitiä. Äidin syli on pehmeä ja lämmin.

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 koluttaa 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 nostaten 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. Riiteilyyn oli mennyt niin paljon aikaa ja voimia, ettei äiti saanut viikkosiivousta päätökseen.

– Kuule Roope, äiti aloittaa rauhallisella ja lempeällä äänellä.

– Tässä perheessä jokainen osallistuu kotihommiin 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 sinusta kasvaisi vastuuntuntoinen ja auttavainen poika, on tärkeää, että myös sinä teet pieniä kotitöitä.

Miksi pitää olla vastuuntuntoinen ja auttavainen? Roope mietti.

Äiti lukee Roopen ilmeestä, mitä poika ajattelee. 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. Auttaminen tuntuu hyvältä. On mukavaa olla auttavainen ja saada apua. Siitä tulee hyvä mieli. Mitä jos päättäisitkin olla tänään auttavainen?

Roope mutristaa kuonoaan ja miettii, millä 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 vuorostaan äidille mansikoita.

Silloin äiti varmasti hymyilisi ja olisi iloinen.

Millä tavalla sinä voisit olla auttavainen...?

KOTONA

A **AUTA TOISIA**

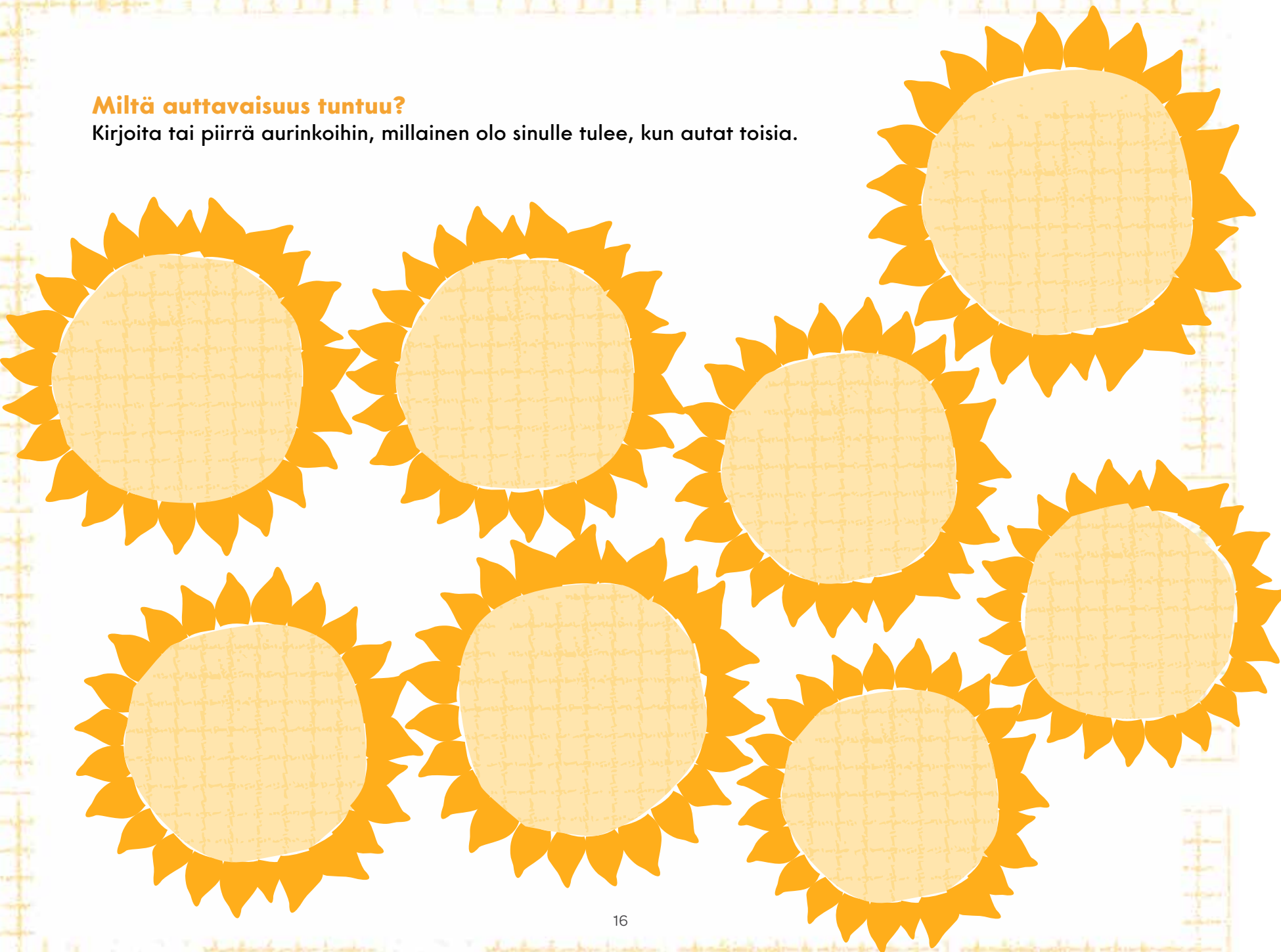
YSTÄVILLES

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 Napakka... Sehän on ikävää. Kerron Roopele. Levätkää nyt oikein hyvin.

Roope tuntuu jännityksen väritykset turkisaan. Rouva Napakka on Roopen opettaja.

Opettaja soittaa heille kotiin aina silloin, kun Roope on käyttäytynyt huonosti koulussa. ”Mitä minä nyt olen tehnyt”, Roope miettii. Voihan rähmä, tänään menee taas kaikki pieleen!

Tällä kertaa opettaja ei soittanut äidille valitukseen 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 järvelle? 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 uudestaan 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 selkänsä 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 kypäliä ja kohahtaa 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 kypälistä 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.

B **C** **D**

BENJAMIN

CASPER

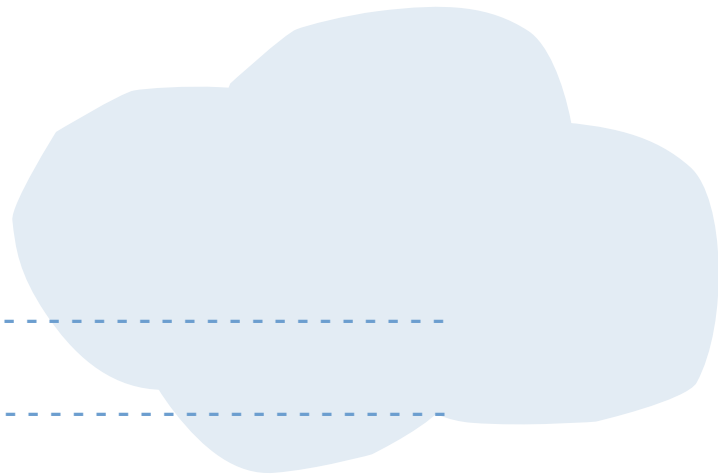
DANIEL

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

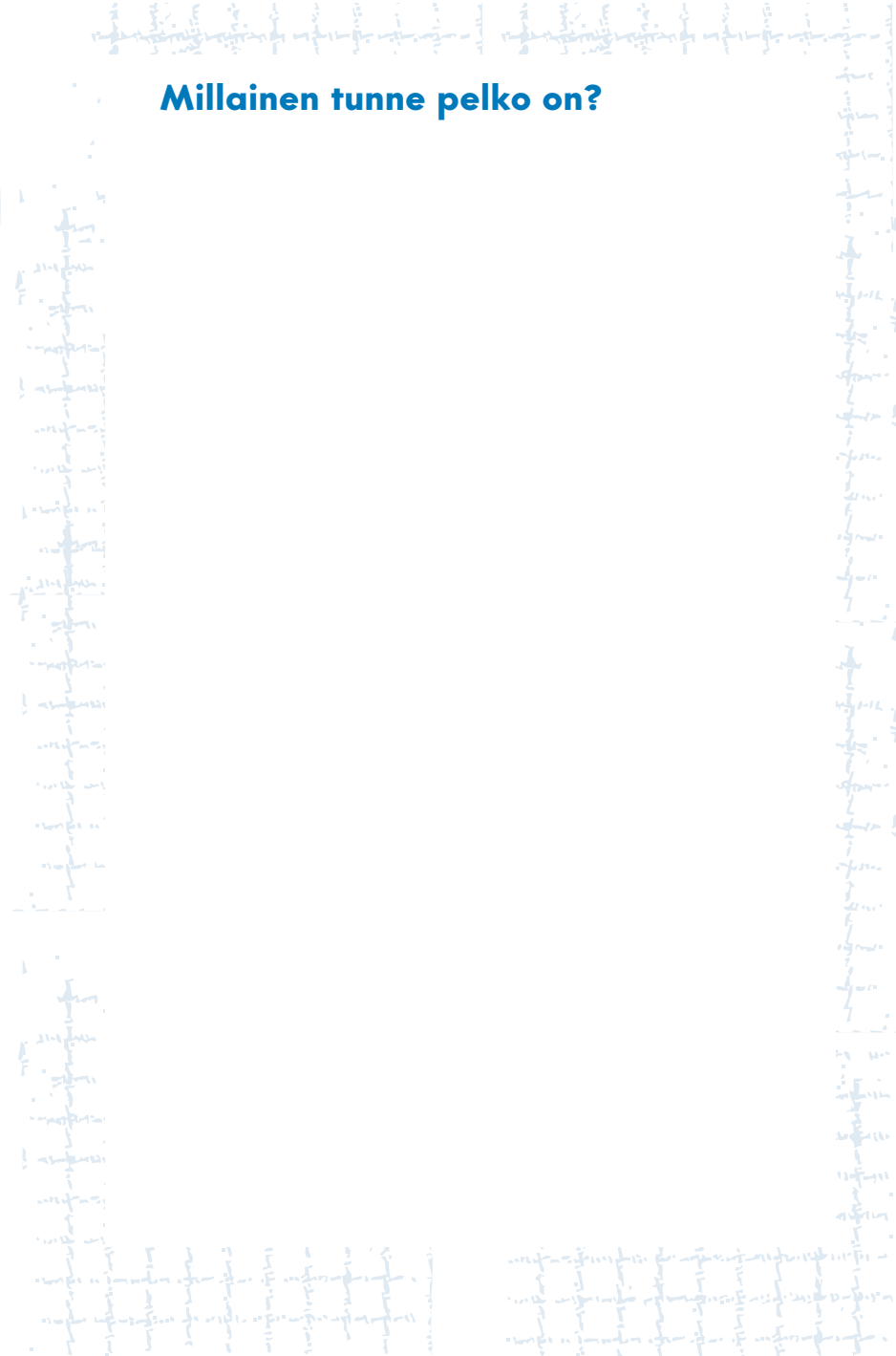
Millaisia asioita sinä pelkää?
Kirjota tai piirrä pilviin, mitä olet pelännyt?

Kun sinua pelottaa, mitä teet?

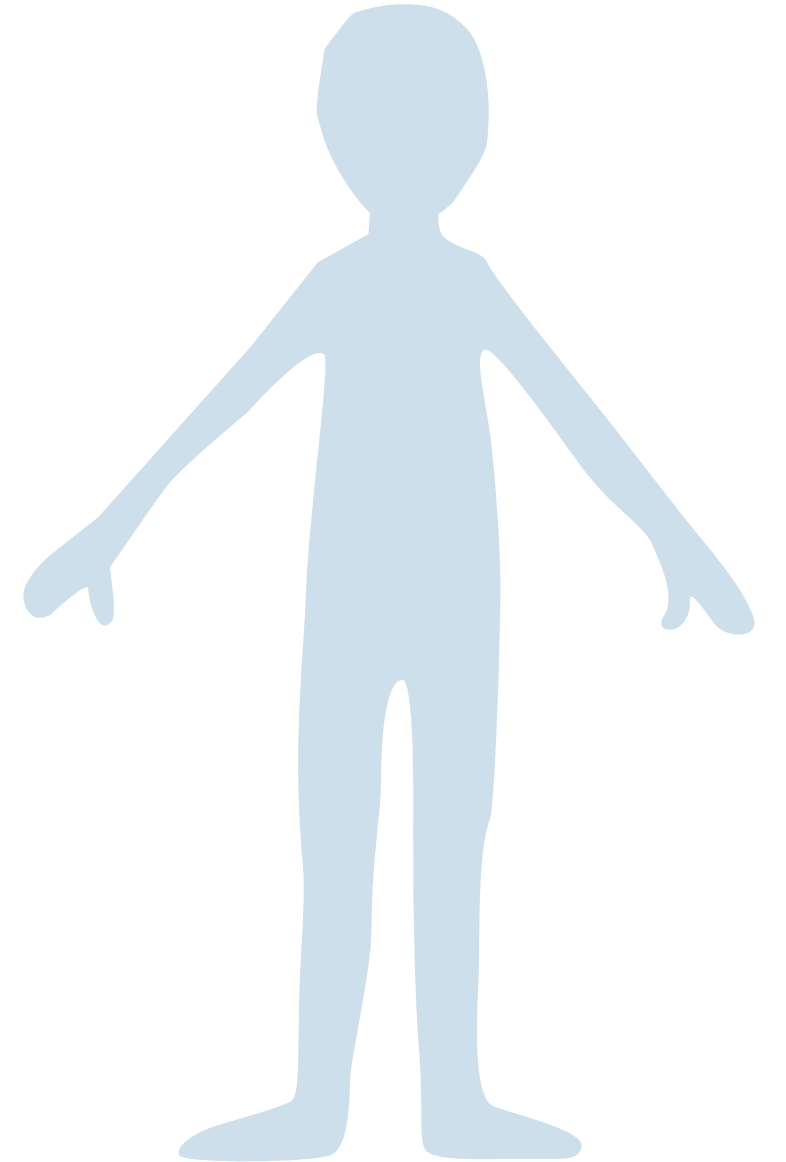
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

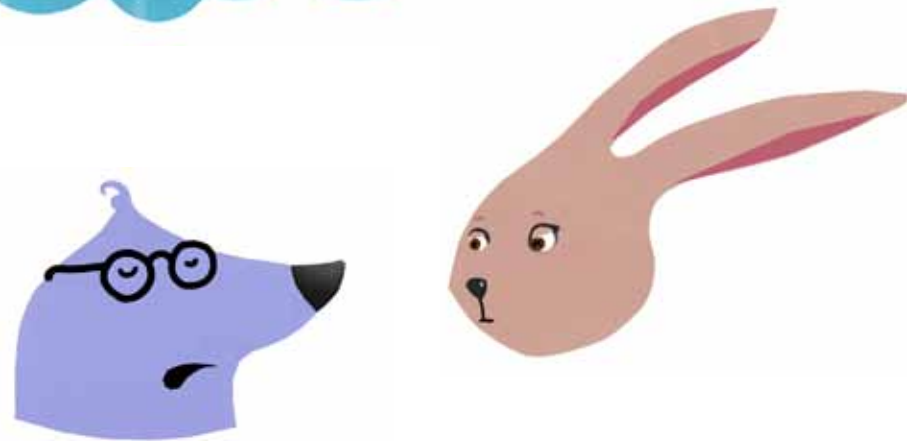


Millainen tunne pelko on?



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 tietokonepelää, 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?



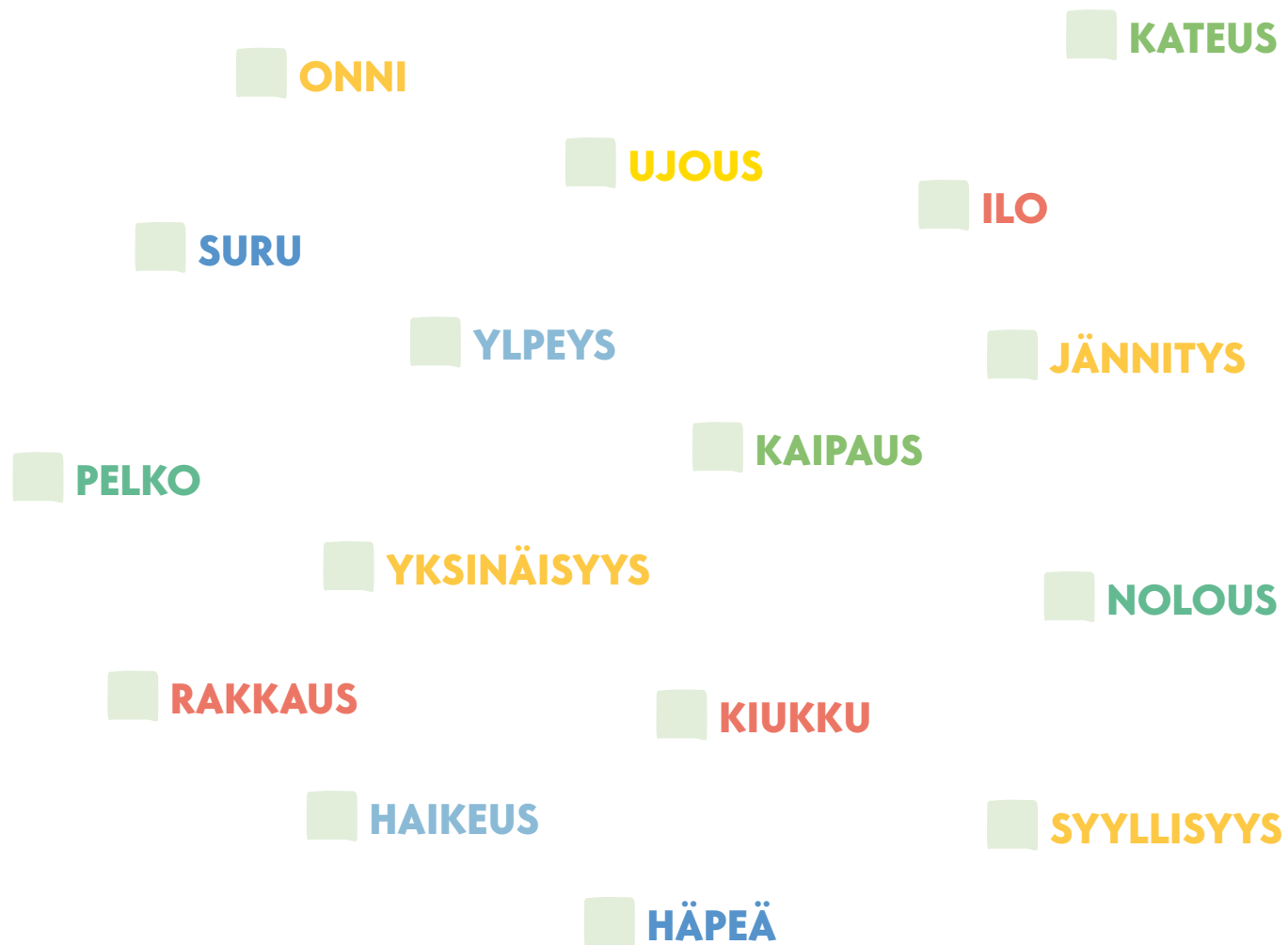
Roope ja Pete moikkaavat toisia ja juoksevat rantapusikkoon vaihtamaan uimahousut jalkaan. Sitten he juoksevat kilpaa laiturin päähän ja hyppäävät nauraen veteen.

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.



Mitä tunteet ovat?

Mitä tunteita sinä olet tuntenut tänään?