Tutustu tunteisiin

TOMERA TEPI

Aktiivikirja 4-8-vuotiaille lapsille

©2022 Tomera Tepi: Aktiivikirja 4-8-vuotiaille lapsille.
Maija Leahy, Sara Geay, Carey Jääskeläinen.
Graafinen suunnittelu ja kuvitus: Shiona Finlinson ja Freya Jääskeläinen
Yhteistyössä Familia ry:n kanssa

ISBN 978-952-68043-7-8 (softcover)
ISBN 978-952-68043-8-5 (PDF)

Sisällysluettelo

1. Kirjailijoiden kirjeet 4
2. Luku 1: Iloisuus 6
   - Aktiviteetit 8
3. Luku 2: Vihaisuus 10
   - Aktiviteetit 12
4. Luku 3: Pelko 14
   - Aktiviteetit 16
5. Luku 4: Inho 18
   - Aktiviteetit 21
6. Luku 5: Surullisuus. 24
   - Aktiviteetit 27
7. Tunnepyörä. 29

Meiltä teille, aikuinen:

Tepi on nuori etana, jonka matka omien tunteidensa tunnistamiseen ja hallitsemiseen on vasta alkamassa. Tepi reagoi hyvin voimakkaasti muutoksiin, vastoinkäymisiin ja yllätyksiin elämässään. Usein Tepi toimii ensin ja vasta jälkeenpäin pysähtyy miettimään reaktiotaan. Tämä toimintatapa saa Tepin usein katumaan jo sanottua ja tehtyä. Tepin elämässä vahvasti esiintyvät henkilöt tukevat Tepiä ja auttavat häntä tunnistamaan hänen puuttensa. Kuten kaikki kasvavat lapset, Tepikin tarvitsee elämässään aikuisen tukea oppiessaan tunteistaan ja tekojensa seurauksista.

Monet Tepin tarinan yksityiskohdat jäävät sinun ja lapsen päätettäväksi. Pyrimme jättämään Tepin sukupuolen avoimeksi, jotta halutessanne voitte yhdessä sopia sukupuoleksi sen, joka teille parhaiten sopii tai johon samaistutte. Sama pätee Tepin ystäviin Karoon ja Renneen. Tepin elämässä keskeisessä roolissa oleva aikuinen on myös pidetty nimettömänä, siispä se, miten hänet lapselle kuvailet on sinusta itsestäsi kiinni.

Toivomme, että nautitte ajastanne Tomeran Tepin tarinaa lukien ja aktiviteetteja tehden. Voit aloittaa aktiviteetit mistä vain tunteesta, mutta tarina etenee aikajärjestyksessä, alkaen aamusta ja päättyen iltaan.

Yritä poistaa kaikki häiriötekijät ympäriltäsi ennen aloittamista ja keskitä kaikki huomiosi lapseen sekä kirjaan. Mukavia lukuhetkiä!

Meiltä sinulle, lapsi:

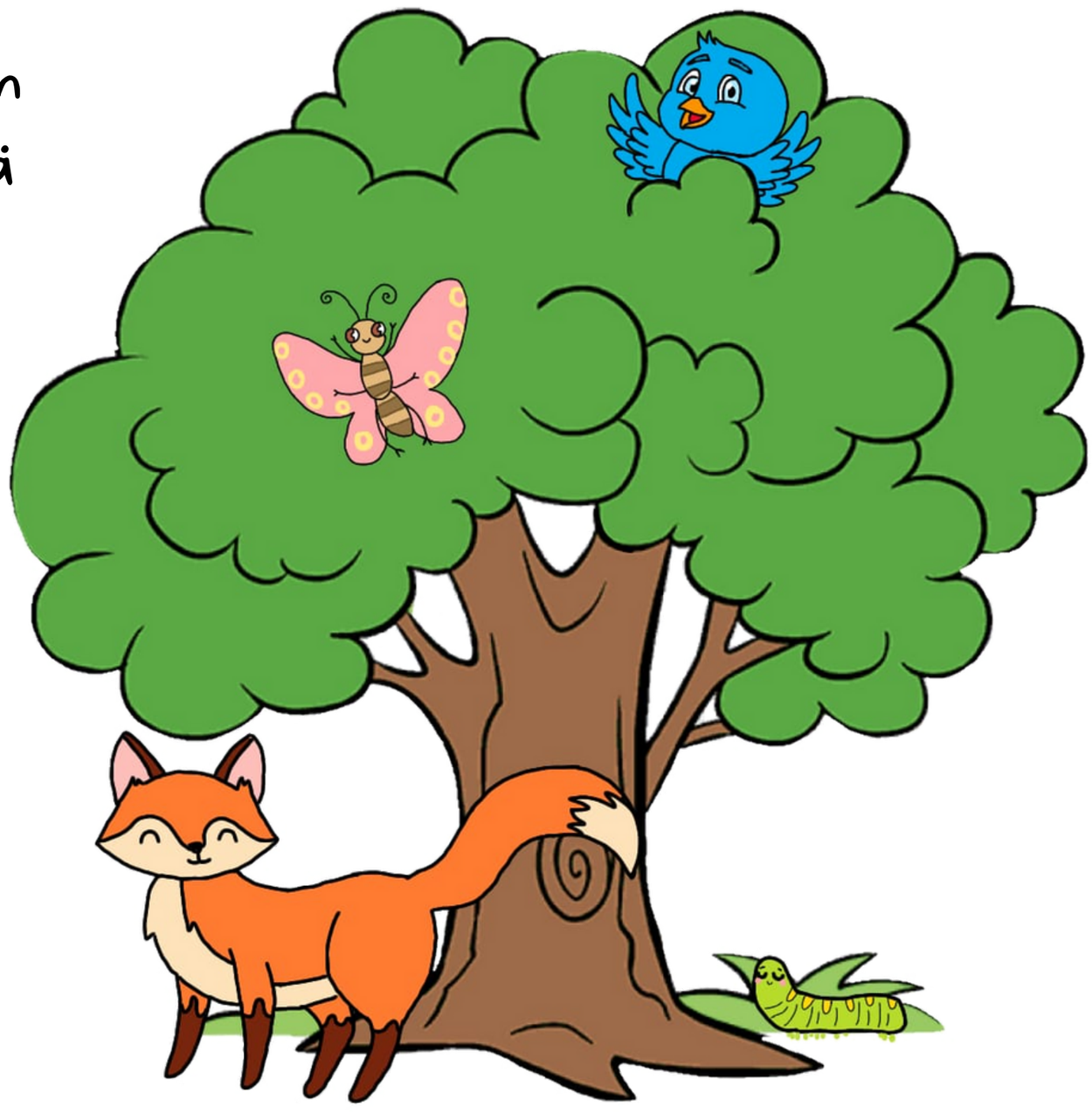
Olemme luoneet Tomeran Tepin tarinan auttaaksemme sinua ymmärtämään, miksi koemme erilaisia tunteita Toivomme, että tarinaa kuuntelemalla ja aktiviteetteja suorittamalla opit tuntemaan itsesi vähän paremmin. Ja ennen kaikkea toivomme, että sinulla on hauskaa.

Tomera Tepi on nuori etana. Tepi käy koulua ja samalla luokalla hänen kanssaan ovat hänen hyvät ystävänsä Karo ja Renne. Tepin elämässä sattuu ja tapahtuu. Joskus Tepi on vähän äkkipikainen ja tekee tai sanoo jotain mitä hän myöhemmin katuu. Tekemistään virheistä on tärkeä muistaa oppia ja tätä Tepi tekeekin usein. Tärkeää on myös muistaa pyytää anteeksi. Ehkä tunnistat vähän itseäsi Tepin tarinasta.

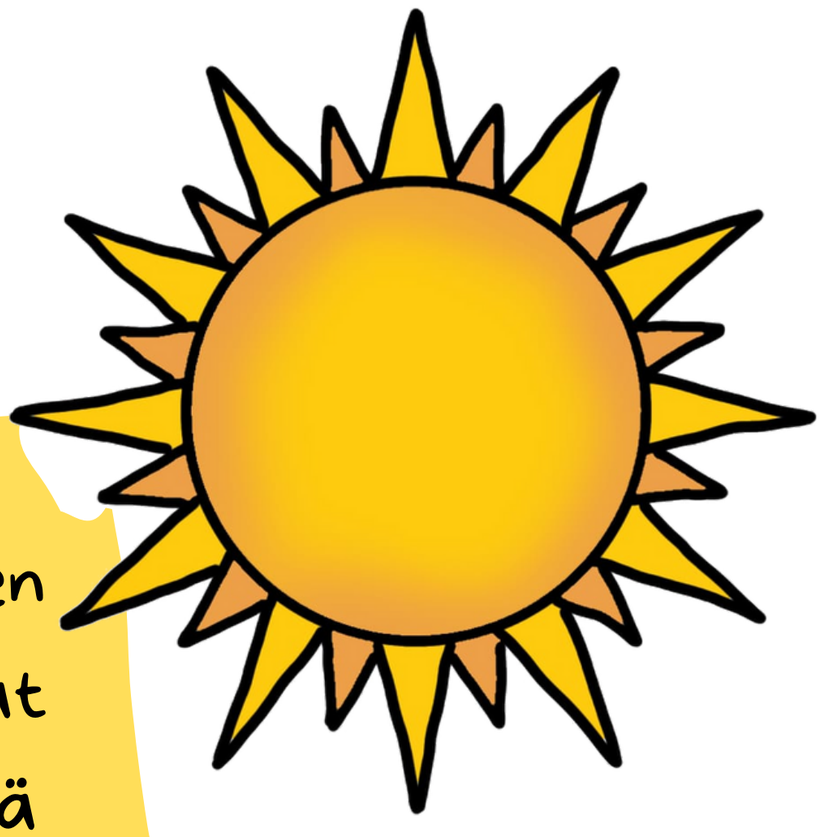
Tepi on saanut lempinimen Tomera Tepi koska hän reagoi usein elämänsä tapahtumiin hyvin voimakkaasti, joskus tarpeettomasti. Tomera kuvailee henkilöä, joka on reipas, rohkea ja sosiaalinen. Toisaalta, jotkut saattavat kokea tomeran henkilön röyhkeänä, äänekkäänä ja vähän töykeänä. Tomera voi siis olla kohteliaisuus, mutta toisten tarkoittamana myös vähän ikävä kuvailu.

Pidä hauskaa Tepin ja kavereiden seurassa. Jos tarvitset apua, älä pelkää pyytää sitä. Aktiivikirjan viimeisellä sivulla on tunnepyörä. Vilkaise sitä ennen kun aloitat tarinan lukemisen ja mieti miltä sinusta tuntuu tällä hetkellä. Mukavia lukuhetkiä!

Terveisin: Maija, Sara & Carey



LUKU 1



Auringon noustessa korkeammalle taivaalla, sen säteet loistavat ikkunasta sisään ja valaisevat makuuhuoneen. Tepi, nuori etana, nukkuu vielä sängyssään ikkunan alla, peiton alle kääriytyneenä. Ikkunan ulkopuolella linnut aloittavat iloisen laulunsa ja herättävät unisen ystävämme. On kevät, ja jokainen päivä on edeltäjäänsä pidempi ja lämpimämpi. Enää muutama pieni lumikasa tienreunassa muistuttaa menneestä talvesta. Tänään taivas on sininen ja pilvetön.

Hitaasti Tepi nousee istumaan, haukottelee ja venyttelee. Pullea, ruskea nalle kierähtää sängystä lattialle. "Hyvää huomenta, Nappi. Sinun ei tarvitsekaan vielä herätä", etanaystävämme sanoo nostaen nallen lattialta ja asettaen sen takaisin sänkyynsä. Yöpöydälle asetettu punainen herätyskello aloittaa kimeä-äänisen soittonsa. Kello on seitsemän. Lämmin tervehdys kantautuu Tepin huoneeseen alakerrasta "Hyvää huomenta, Tepi. On aika herätä ja nousta ylös. Aamiainen odottaa sinua keittiön pöydällä." Tepi hymyilee. Tästä tulee hyvä päivä!

Millaisella tuulella Tepi on herätessään?

Tepi loikkaa ylös sängystä ja halaa Nappia hyvästiksi ennen kuin kiiruhtaa portaat alas keittiöön. Pöydällä häntä odottaa höyryävä puurokulho, jonka päällä on mansikoita ja mustikoita. Kulhon viereen on asetettu lasi täynnä vastapuristettua appelsiinimehua. Tepi nuuhkaisee ruoan aromeita ilmassa. Tuoksuu herkulliselta. Kiireesti hän alkaa lusikoida puuroa suuhunsa, sillä pian on lähdettävä kouluun. Edessä on jännittävä päivä.

Piirrä alle mikä saa sinut iloiseksi:

Iloisuus-aktiviteetit

1. Ajattele aikaa, jolloin olit todella iloinen. Mikä sai sen aikaan?

Tee kasvoillasi iloinen ilme ja kiinnitä huomiota:

a. Mitä suusi tekee?

b. Miltä silmäsi näyttävät?

c. Mitä kulmakarvasi tekevät?

d. Miltä sydämesi tuntuu?

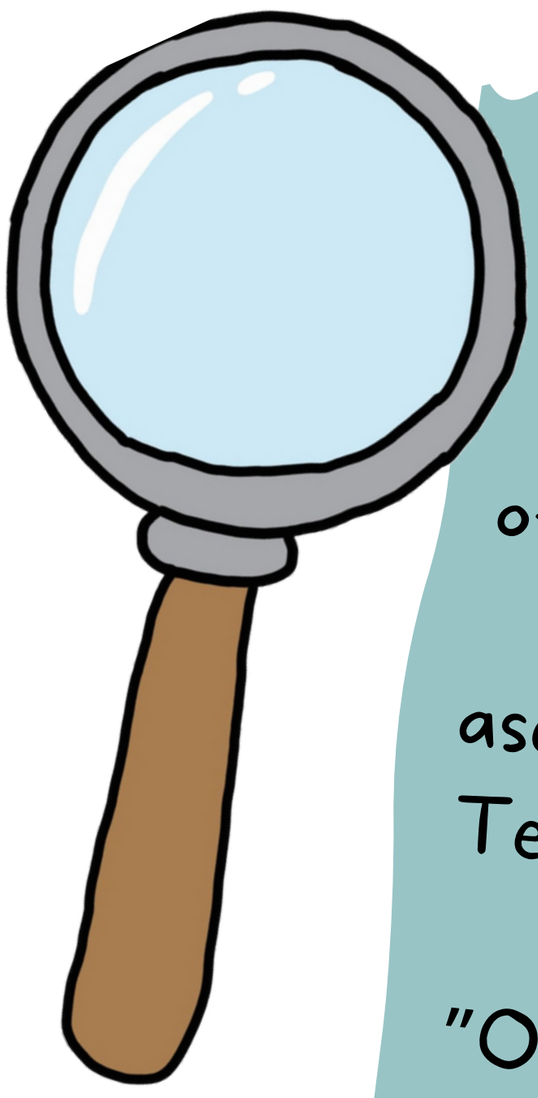
e. Mitä muita tuntemuksia tunnistat kehossasi?

2. Iloisuus on paras tunne ja sinulla on supervoima jonka avulla voit tehdä ympärilläsi olevat ihmiset iloisiksi. Aina kun haluat, voit asettaa ILOISEN SANKARIN-naamarin kasvoillesi ja pelastaa kaikkien päivän. Suunnittele seuraavaa sankarin tehtävääsi. Pohdi, mitkä ovat sinun supervoimasi ja miten voit tehdä muut iloisiksi niitä käyttäen:

Supervoima:	Miten sitä käytän:

LUKU 2

Tepi kiirehtii luokkahuoneeseen. Muut oppilaat ovat jo paikalla ja opettaja on juuri aloittamassa päivää toivottamalla kaikille hyvää huomenta. Tepi istuu Karon viereen. Heidät on määrätty pariksi. Tepi on odottanut tätä koulupäivää. Luokka on lähdössä ulos seikkailulle. He etsivät kasveja, hyönteisiä ja muita esineitä, kaikkea mitä koulun pihalta ja sen viereiseltä metsäalueelta löytävät. He piirtävät kuvia elävistä löydöstään ja liimaavat maasta keräämänsä löydöt suurelle julisteelle. Lopulta he ripustavat julisteet luokkahuoneen seinälle. Jokaisella kaveriparilla on käytössä muistilehtiö, kynä, kartta, muovipussi ja suurennuslasi. Tepi ja Karo ovat sopineet, että Tepi käyttää suurennuslasia ja ohjaa heidän kulkuaan kartalla. Karo merkitsee havainnot muistilehtiöön ja kerää löydöt muovipussiin.



Juuri kun he ovat lähdössä, opettaja pysäyttää heidät. "Tepi ja Karo, Rennellä ei ole paria, joten hänestä tulee ryhmänne kolmas jäsen." Renne kurkistaa opettajan selän takaa ja katsoo heitä ujosti. Karo hymyilee Rennelle: "Tervetuloa ryhmään Renne. Minkä tehtävistä haluaisit ottaa hoitaaksesi?". Tepi ei ole yhtä innostunut äkillisestä lisäyksestä heidän ryhmäänsä. Renne katselee pulpetille aseteltuja eri esineitä: "Voisinko käyttää suurennuslasia?". Tepi tuntee kuinka hänen sydämenlyöntinsä voimistuvat ja niiden tahti kiihtyy. "Ei ole reilua!", Tepi ajattelee, "Olemme jo sopineet tehtävämme ja minä halusin käyttää suurennuslasia. Miksi Renne tulee sekoittamaan meidän ryhmämme kutsumatta ja ottaa sen tehtävän, jonka minä halusin?". Tepin edessä seisova opettaja huomaa Tepin synkän ilmeen, "Onko jokin vialla Tepi?", hän kysyy.

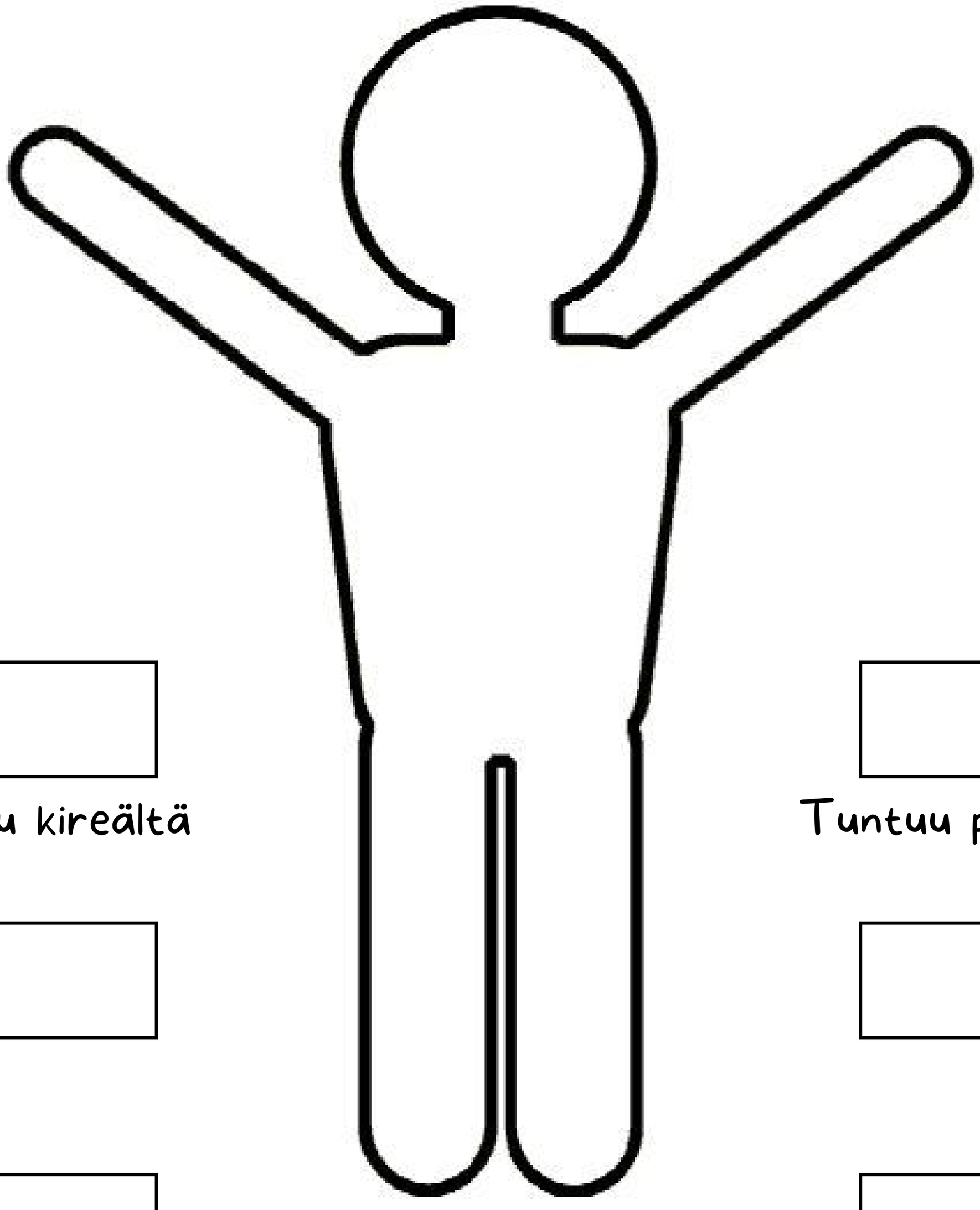
Mitä luulet Tepin tuntevan?

Tepin silmät ovat kiinni: "Älä tee sitä!". Hänen päänsä tuntuu raskaalta: "Älä sano mitään!". Tunne on niin voimakas, ettei Tepi pysty enää pitämään sitä sisällään. Purkautuessaan sanoma kuulostaa huudolta; "Miksi Renne tulee meidän ryhmään? Meillä on jo ryhmä ja olemme jakaneet kaikki tehtävät. En halua jakaa tehtviäni. Laita Renne jonnekin muualle!" Tepin kasvot tuntuvat polttavan kuumilta. Opettajan katse on tiukka ja Rennen silmät täyttyvät kyynelistä. "Tomera Tepi! Onko sinulla jotain sanottavaa käytöksestäsi?".

Kyyneleet valuvat Rennen kasvoilla. Karon kyynärpää tönäisee Tepiä kylkeen", Mielestäni sinun pitäisi pyytää anteeksi." Opettaja seisoo kädet puuskassa ja hän tuijottaa terävästi Tepiä. Kun Tepi kääntyy kohti nenäänsä pyyhkivää Renneä, vihan tunne hiipuu ja Tepi ymmärtää Rennen tilannetta paremmin; Rennellä ei ole paria. Haluaisiko Tepi todella, että Renne jäisi yksin? Sen sijaan, että hän suuttui ja alkoi huutamaan, Tepi olisi voinut kertoa Rennelle haluavansa käyttää suurennuslasia itse. Ehkä Renne valitsisi jonkun toisen tehtävän, jos Tepi ystävällisesti pyytäisi. Nyt Renne luulee, että Tepi ei yksinkertaisesti halunnut Renneä ryhmään. Jos roolit vaihdettaisiin, Tepi olisi todella loukkaantunut ja surullinen. Tepi ei ole enää ollenkaan vihainen. "Anteeksi Renne. Oli väärin huutaa sinulle. Voisitko kuitenkin tulla ryhmäämme?". Renne niiskuttaa ja katsoo sitten Tepiä hieman hymyillen. "Anteeksipyyntö hyväksytty. Kiitos Tepi. Kiva, että ollaan kavereita".

Vihaisuus-aktiviteetit

1. Miltä sinusta tuntuu kun olet vihainen? Valitse eri värit eri tunteille, joita tunnet kehossasi ollessasi vihainen. Väritä tunteet kuvaan niihin kohtiin missä tunne on voimakkain, käyttäen kunkin tunteen omaa väriä. Tässä muutama esimerkki:



Tuntuu kireältä

Tuntuu painavalta

2. Kun tiedämme mikä tekee saa meidät vihaisiksi voimme opetella valmistautumaan tunnetta vastaan. Pystymme kontrolloimaan vihaamme paremmin. Vihan aiheuttajia kutsutaan nimellä TRIGGERIT, koska ne triggeröivät meidän aivojamme ja kehoamme tuntemaan vihaisuutta. Kirjoita tai piirrä asioita jotka saavat sinut vihaiseksi.

3. Nyt kun tunnistat omat triggerisi, voit valmistautua puolustautumaan niiltä. Tee suunnitelma seuraavaa kertaa varten. Voit luoda suunnitelman jokaisen triggerin varalle pohtimalla seuraavia kohtia:

Triggeri 1: _____

Vihaisuus asteikolla yhdestä kymmeneen (1-10): _____

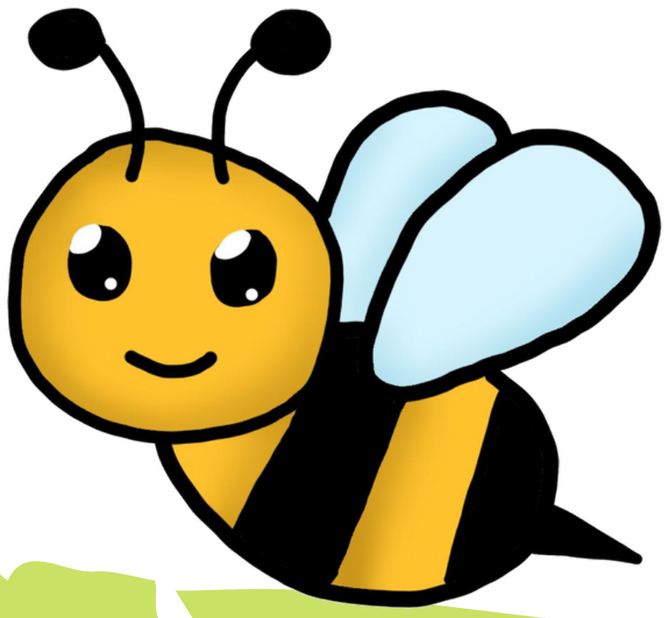
Keho tuntuu _____

Ajatukset jotka tekevät vihaisiksi _____

Mitä teen _____

Mitä voisin tehdä sen sijaan _____

LUKU 3



Tepillä, Karolla ja Rennellä on tosi hauskaa. Rennen kantama muovipussi on täynnä lehtiä, tikkuja ja kiviä. He ovat nähneet perhosia, mehiläisiä ja muurahaisia, lintuja ja jopa pupun hyppimässä metsän reunalla. Karo on piirtänyt kuvia muutamasta jo kukkivasta kevätkukasta. Mitään elävää ei saa poimia, sillä se vahingoittaa kasvia. Kun he lähenevät metsän reunaa, Renne merkitsee kartalle alueet, joilla he ovat jo käyneet. Kolmikko on niin keskittynyt etsimään uusia löytöjä, etteivät ole huomanneet taivaan muuttuneen pilviseksi ja tummaksi. Yhtäkkiä, Tepin seuratessa muurahaisen päivittäisiä askareita suurennuslasillaan, Tepin pään yläpuolelta kajahtaa kova pamaus ja hetken koko taivaankansi on kirkkaan valkoinen. Tepi nousee hetkessä seisaalleen. Karo ja Renne ovat myös nousseet ylös ja juoksevat takaisin koulurakennusta kohti: "Tule Tepi, mennään äkkiä sisälle". Ensimmäiset sadepisarat putoavat Tepin kasvoille ja ilma on viileä. Hetkessä jo sataa kaatamalla. Tepi ei enää näe Karoa ja Renneä. He ovat jo ehtineet sisälle kouluun. Tepikin haluaa juosta sisälle. Samala valaisee taas taivaan ja ukkonen jyrisee. Tepi seisoo sateessa jähmettyneenä paikalleen.

Minkä tunteen luulet vallanneen Tepin?

Tepi haluaa sisälle muiden kanssa, muttei pysty liikkumaan. Pelko jähmettänyt hänet. Kovat äänet, kirkkaat välähdykset ja kylmä sade nostavat karvat pystyyn Tepin selässä. Hän hengittää tiheään tahtiin.

Yhtäkkiä Tepi tuntee kosketuksen selässään. Se tuntuu lämpimältä. Tepi kääntyy katsomaan ylös ja näkee opettajan hymyilevän hänelle: "Tule Tepi, juostaan sisälle. Jos viivymme vielä olemme pian läpi märkiä".

Samassa Tepin on taas helpompi hengittää. Häntä pelottaa paljon vähemmän. Hän pystyy taas liikuttamaan raajojaan. Yhdessä Tepi ja opettaja juoksevat kohti koulua ja pian he ovat suojassa sateelta. Enää Tepi ei näe taivaan välkkyvän, eikä kuule ukkosen jyrinää. Enää Tepi ei pelkää.

Pelko-aktiviteetit

1. Muistele aikaa jolloin olit peloissasi. Miltä se tuntui?

a. Miten sydämesi löi?	Nopeasti ☐	Hitaasti ☐
b. Miten sinä hengitit?	Nopeasti ☐	Hitaasti ☐
c. Hengititkö rinnassasi vai vatsassasi?	Vatsassa ☐	Rinnassa ☐
d. Miltä lihaksesi tuntuivat?	Kireiltä ☐	Rennoilta ☐
e. Miten isot silmäsi olivat?	Kapeat ☐	Suuret ☐
f. Missä kulmakarvasi olivat?	Matalalla ☐	Korkealla ☐
g. Miltä kurkkusi tuntui?	Kireiltä ☐	Rennoilta ☐
h. Miltä vatsassasi tuntui?	Hyvältä ☐	Pahoinvoivalta ☐

2. Kun olemme peloissamme voimme turvautua toisten apuun tunteaksemme olomme taas paremmaksi. Kerro läheisillesi miten he voivat auttaa sinua kun sinusta tuntuu pahalta. Lue alla olevat kysymykset ja ympyröi sinua parhaiten kuvaava vastaus:

Kun olet peloissasi haluatko, että sinuun kosketaan?	Kyllä / Ei
Kun olet peloissasi haluatko pitää jotain kädessäsi?	Kyllä / Ei
Kun olet peloissasi haluatko kuulla rauhoittavia ääniä?	Kyllä / Ei
Kun olet peloissasi haluatko valojen loistavan kirkkaina?	Kyllä / Ei

Minkälainen musiikki auttaa sinua rentoutumaan? _____

Mitä haluaisit haistaa? _____

Kuka saa sinut tuntemaan olosi turvalliseksi? _____

3. Turvapaikka on tila jonne voimme mennä kun olemme huonolla tuulella tai meistä tuntuu pahalta. Aikuisen avustamana voit tehdä itsellesi turvapaikan kotiisi. Voit käyttää apunasi tyynyjä, peittoja, lakanoita, pahvilaatikoita tai mitä vaan muuta keksitkin. Tee turvapaikastasi itsellesi miellyttävä ja viihtyisä.

Seuraavaksi täytä turvapaikka tavaroilla, jotka saavat sinut hyvälle mielelle. Etsi itsellesi laatikko aikuisen avustamana. Voit käyttää laatikkoa pitämään miellyttävät tavarat tallessa. Koristele laatikko itsellesi mieluisan näköiseksi ja laita tavarat laatikkoon.

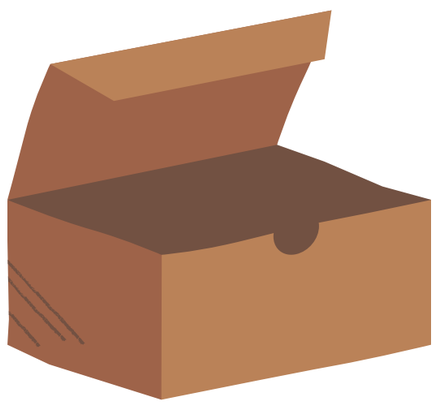
Asiat/tavarat jotka tuoksuvat hyvälle:

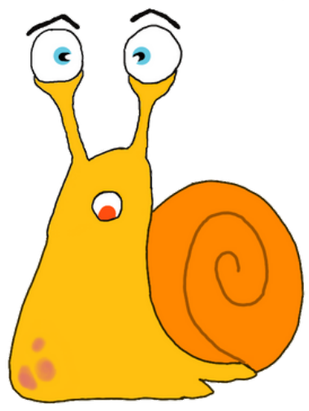
Kuvat, joista pidät:

Makeita herkkuja:

Rauhoittavaa musiikkia tai ääniä:

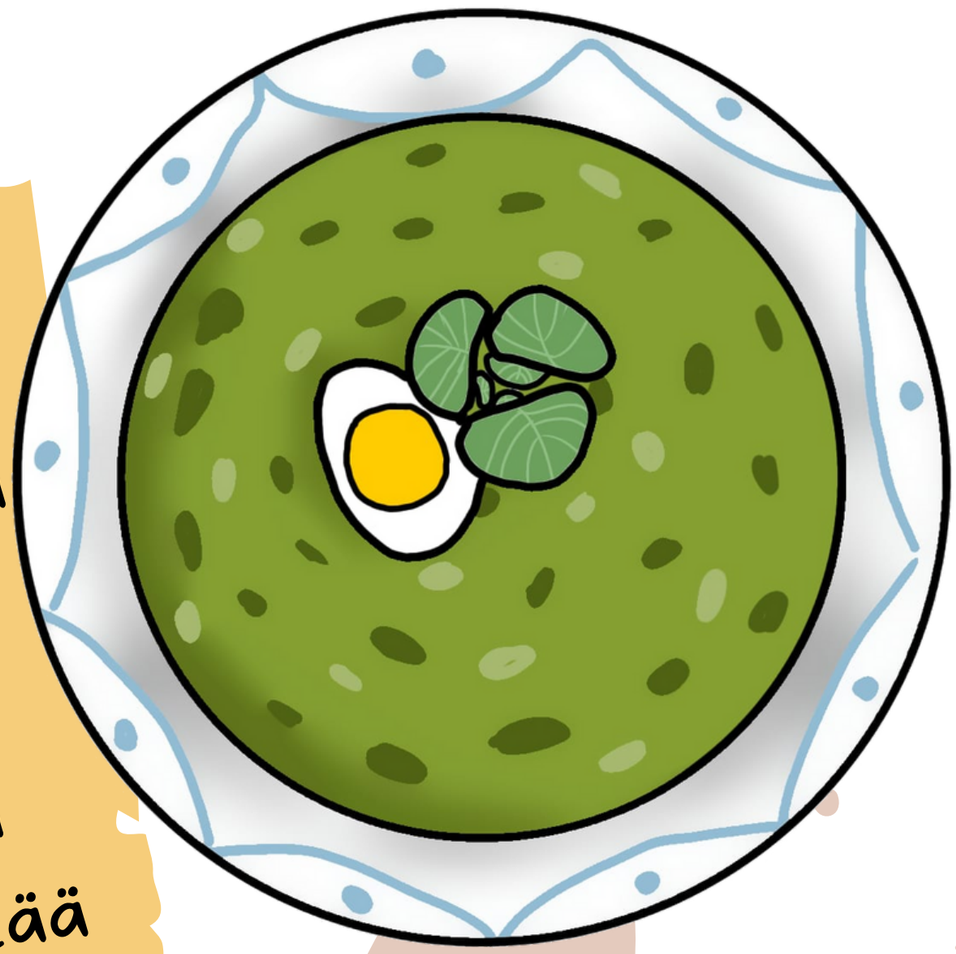
Pehmeitä materiaaleja:





LUKU 4

Tepi, Karo ja Renne odottavat kärsivällisesti ruokajonossa. On lounasaika ja Tepilla on huutava nälkä. Viimein on heidän vuoronsa. Tepi ottaa tarjottimen ja kokoaa sen päälle keittolautasen, lusikan, lasin ja lautasliinan. Lounaaksi täytyy siis olla keittoa. Voimakas, tuttu tuoksu täyttää ilman. Tepikin tunnistaa sen. Hän kurkistaa isoon kattilaan täynnä höyryävää, vaaleanvihreää, kermaista keittoa ja nyrpistää nenäänsä. "Pinaattikeittoa", hän irvistää ääni väristen. Kattilan vieressä isolla lautasella on pino keitettyjä kananmunia. Tepi ei pidä pinaattikeitosta ja keitettyjen kananmunien tuoksu ällöttää häntä. "Hyi", hän sanoo.



Mikä tunne valtasi Tepin kun hän näki tarjolla olevan ruoan?

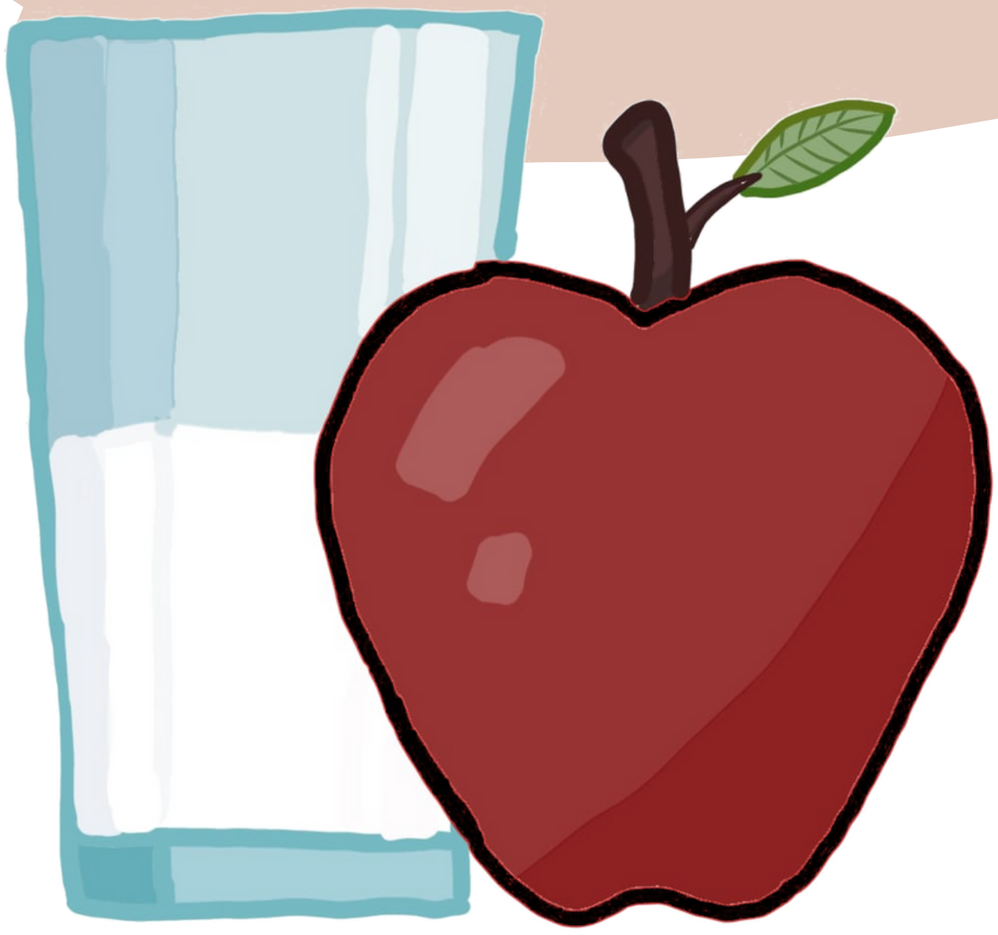
Tepi laittaa pienen lusikallisen pinaattikeittoa lautaselle, mutta ei edes koske muniin. Päivää on kuitenkin vielä paljon jäljellä ja Tepin vatsa kurnii nälästä. Kanamunien jälkeen tarjolla on laatikollinen täynnä näkkileipää. Tepi ottaa kaksi palaa näkkäriä ja voitelee ne huolella. Hän nappaa mukaansa myös omenan linjaston päässä olevasta korista. Lasillinen maitoa huuhtelemaan ruoka kurkusta alas ja Tepillä on tarpeeksi syötävää pitämään nälkä loitolla koulupäivän loppuun asti.

Karo ja Renne istuvat jo pöydän ääressä, kun Tepi liittyy heidän seuraansa. Hän huomaa kukkurallisen pinaattikeittoa lautasella Karon edessä. Keiton pinnalla lilluu kaksi keitettyä kananmunaa. Karo lusikoi keittoa suuhunsa innoissaan. Tepi nyrpistää taas nenäänsä ruoan tuoksusta. "Kuinka voit syödä tuota? Ja vielä noin paljon?", Tepi huudahtaa. Hän työntää kielensä ulos ja pudistaa päätään. Karo nostaa katseensa kohti Tepiä ja laskee lusikkansa. Tepi esittää yökkäävänsä pöydän alle. Renne nauraa Tepin ilmeilylle. "Pinaattikeitto on kamalaa!" Tepi sanoo irvistäen. Karo istuu hiljaa lautastaan tuijottaen. Renne lakkaa nauramasta.

Tepi kääntyy Karon puoleen: "Mikä on vialla?". "No Tepi, kaikkien noiden inhottavien ilmeiden ja ääntelyiden jälkeen minun ei tee enää mieli syödä", Karo ärähtää katsoen Tepiä tiukasti, "Pinaattikeitto sattuu olemaan suosikkiruokani". Tepi on hämillään eikä tiedä mitä sanoa. Karo on silminnähden vihastunut. "Sinusta ei varmaan olisi hauskaa jos me pilailisimme sinun kustannuksellasi Tepi", Renne kuiskaa ollen selvästi pahoillaan aiemmasta käytöksestään. Tepi pohtii tilannetta ja tajuaa Rennen olevan oikeassa. Tepi muistaa olleensa ärsyyntynyt ja pettynyt, kun luokkakaverit naureskelivat Tepin kouluun tuomille karkeille, jotka olivat hänen suosikkejaan, salmiakkia. Tepiä oli hävettänyt, eikä hän ollut itsekään enää syönyt salmiakkia sen jälkeen.

Mitä Tepin pitäisi sinun mielestäsi seuraavaksi tehdä?

"Olet oikeassa", Tepi myöntää, "En ajatellut tunteitasi, Karo. Olen pahoillani". Karo katsoo Tepiä. "En pidä pinaattikeitosta tai kananmunista, enkä varsinkaan niiden tuoksusta. Mutta minun ei olisi pitänyt pilkata sinua", Tepi jatkaa ja hymyilee Karolle varovasti. Karon silmät tutkivat Tepin kasvoja kuin varmistaakseen, että hän on tosissaan, mutta pian hän jo hymyilee Tepille lämpimästi. "Kiitos anteeksipyynnöstä Tepi. Välillä olet vähän turhan suorapuheinen", Karo naurahtaa, "Unohdetaan koko juttu!". Tepi nyökkää ja samalla Karo kauhoo taas uuden lusikallisen pinaattikeittoa suuhunsa.



Inho-aktiviteetit

1. Meillä kaikilla on viisi aistia – näkö, haju, kuulo, tunto ja maku – mutta me koemme ne erilailla. Jokin sinusta hyvä tuoksu voi olla toisen mielestä inhottava. Se ei tarkoita, että kumpikaan teistä on oikeassa tai väärässä, vaan että teidän aistiherkkyytenne ovat erilaiset. Tarkistetaanpas kuinka herkät sinun aistisi ovat! Lue alla olevat kysymykset ja alleviivaa niistä sinua parhaiten kuvaileva vaihtoehto:

Luokassa tai kotona on meteliä:

Liian vähän | Sopivasti | Paljon | Liikaa

Valojen kirkkaus luokassa tai kotona on:

Liian matala | Sopiva | Kirkas | Liian kirkas

Vieruskaverisi luokassa istuu:

Liian kaukana | Sopivan kaukana | Vähän liian lähellä | Liian lähellä

Hajut luokassa tai kotona ovat:

Liian mietoja | Sopivan voimakkaita | Vähän liian voimakkaita | Liian voimakkaita

Kuinka äänekkäästä ympäristöstä pidät:

Hiljaisesta | Vähän äänekkäästä | Äänekkäästä

Kuinka valoisasta ympäristöstä pidät:

Hämärästä | Hieman | Kirkkaasta

Kuinka voimakkaista tuoksuista pidät:

Miedoista | Vähän voimakkaammista | Voimakkaista

Kuinka pehmeistä vaatteista pidät:

Pehmeistä | Vähän karkeammista | Karkeista

2. Ennen vanhaan inho oli tunne, joka suojeli meitä syömästä tuotteita, jotka saattaisivat tehdä meistä sairaita tai muuten vaarantaa meidän hyvinvointimme. Nykyään ruokamme on niin turvallista, ettei inhon tunne enää palvele sitä tarkoitusta johon se luotiin. Myrkyllisestä sienestä varoittamisen sijaan inho kertoo meille, että illallisemme on mauton. Mietitäänpä asioita, jotka saavat sinut tuntemaan inhoa, ja mikä niissä tekee ne meille inhottaviksi. Ehkä siten tunnistamme ovatko ne vaarallisia vai eivät. Tässä on joitain esimerkkejä:

En pidä löysistä kananmunista, koska ne tuntuvat limaisilta.

En pidä hämähäkeistä, koska niillä on liian monta jalkaa.

En pidä _____ , koska _____

En pidä _____ , koska _____

En pidä _____ , koska _____

En pidä _____ , koska _____

En pidä _____ , koska _____

3. Kun sinut valtaa epämiellyttävä tunne on hyvä pysähtyä ja ajatella muita asioita. Hengitä syvään ja pohdi seuraavia kohtia:

Ajattele viittä asiaa jotka näet

Ajattele neljää asiaa jotka tunnet kehossasi

Ajattele kolmea asiaa jotka kuulet

Ajattele kahta asiaa jotka haistat

Ajattele yhtä asiaa joka maistuu hyvälle

LUKU 5

Tepi ripottelee violettia kimalletta julisteelle. Se laskeutuu paksun värikkään otsikon päälle. "Päivämme ulkona", siinä lukee. Renne liimaa pieniä kiviä julisteen alanurkkaan samalla kun Karo viimeistelee piirustustaan narsissista. Tepi ottaa askeleen taaksepäin ihaillakseen heidän luomustaan. Se näyttää upealta. Koulun kello soi koulupäivän päättymisen merkiksi. "Huomenna jokainen pari tai ryhmä esittelee oman julisteensa muille. Hienoa työtä!", heidän opettajansa iloitsee oppilaiden kerätessä kimpsut ja kampsut, ja kiirehtien ulos luokasta. Tepi virnistää Karolle ja Rennelle "Hienoa työtä ryhmä!". Iloisesti he sanovat toisilleen heipat ja lähtevät eri suuntiin kohti kotia.

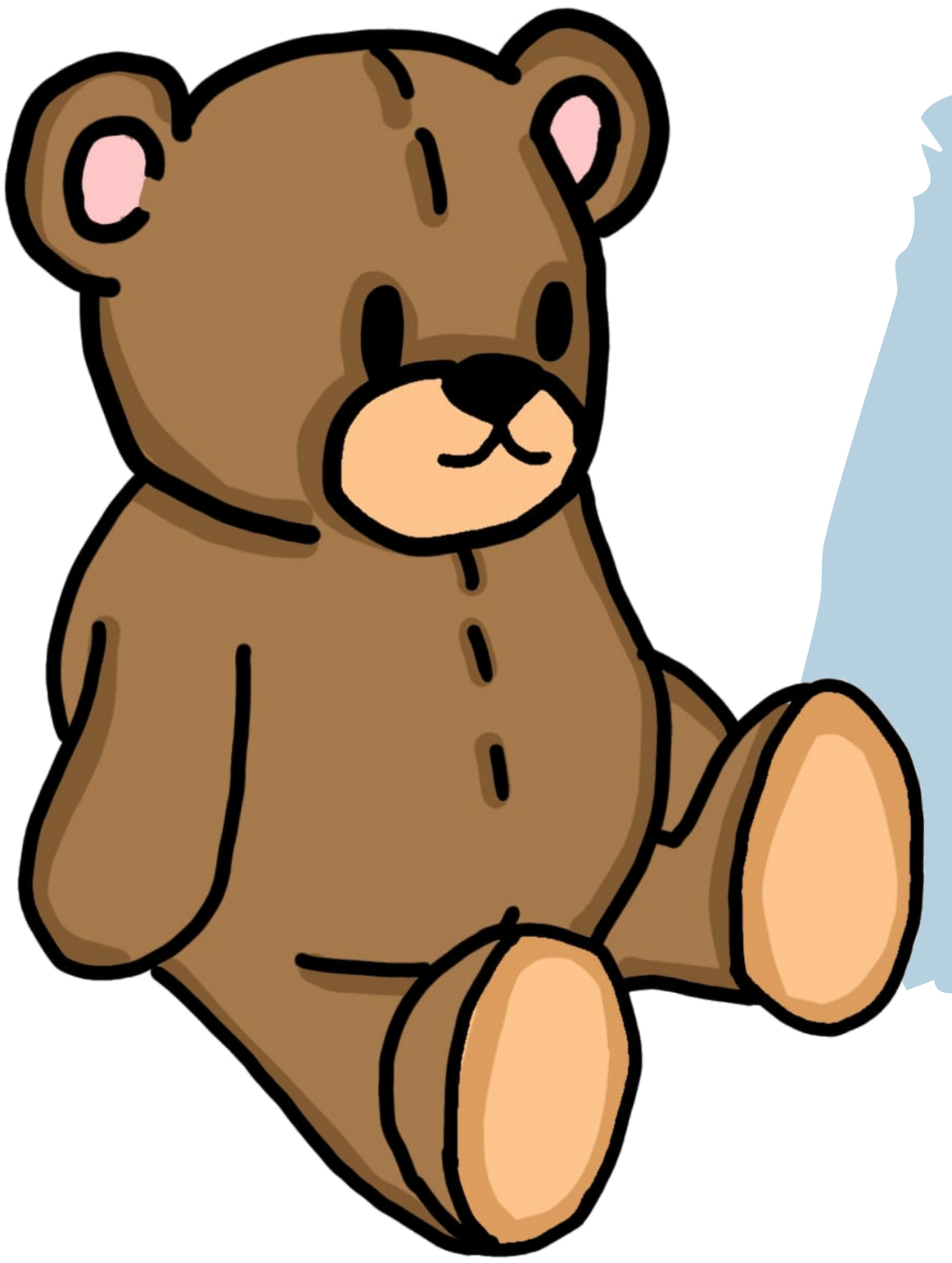
Illallisen jälkeen Tepi katsoo televisiota. Kotitehtäviä ei tälle päivälle annettu, kun koko päivä vietettiin ulkona. Aurinko pilkottaa tummien pilvien takaa. Ilta on kaunis ja lämmin. Päivä alkaa kuitenkin olla jo lopuillaan ja Tepin on aika mennä nukkumaan. Keittiöstä kuuluu lempeä hyvän yön toivotus, Tepin kiivetessä portaat ylös huoneeseensa: "Hyvää yötä kultaseni. Nuku hyvin!". Tepi avaa makuuhuoneen oven haukotellen. Jossain ulkona pöllö huhuilee pimenevään iltaan. Kuu piiloutuu pilven taakse. Tepi tarttuu sängyn päiväpeitteen kulmaan ja vetää sen sivuun niin nopeasti, että kaikki sen päälle asetetut pehmolelut ja koristetyynyt lentävät kaaressa huoneen poikki. Ne leviävät ympäri lattiaa.

Tepi hyppää sängylle ja venyttelee silmät hädintuskin auki. Käytyään maate hän vetää peiton ylleen ja kääntyy Nappia kohti "Minulla oli niin hauskaa tänään, Nappi. Tein päivän kuluessa muutaman erheen, mutta minusta tuntuu, että opin niistä", Tepi kuiskaa ja hivuttautuu lähemmäs Nappia.

Mutta Nappi ei olekaan siinä. Samassa Tepi on täysin hereillä. Sydän jyskyen Tepi pomppaa sängystä ylös ja vetää peiton sivuun. Nappi ei todella ole sängyllä. Hädissään Tepi ryhtyy tunnustelemaan lattiaa, heittää tyynyt sivuun ja poimii jokaisen pehmolelun vuorollaan. Tepin on vaikea ajatella selkeästi. Missä Nappi voisi olla? Kyyneleet täyttävät hänen silmänsä. Missä Nappi on? Tepi istuu lattialla ja itkee.

Mikä tunne on vallannut Tepin?

"En voi mennä nukkumaan ilman Nappia", Tepi nyyhkii huulet väristen, "Nappi on aina vierelläni, kun nukun." Pöllö huhuilee jälleen, kun Tepi pyyhkii kyyneleitä. Hänen hengityksensä on pätkittäistä ja hänen päätään särkee. Hän vetää syvään henkeä. "Nappi oli sängyssä tänä aamuna, kun lähdin kouluun. Se ei voi olla missään muualla kuin tässä huoneessa", Tepi päättelee pälyillen ympärilleen. Hänen on vaikea nähdä ympärilleen pimeässä huoneessa. Kyyneleet ovat kuivuneet hänen kasvoilleen. Päänsärky on saanut hänestä taas väsyneen. Samalla, kun Tepi kömpii takaisin sänkyyn hän poimii maasta pehmolelu-koiran. "Voit pitää minulle seuraa tänä yönä Haukku", Tepi kuiskaa ja asettaa koiran viereensä sängylle. "Nähdään huomenna Nappi. Hyvää yötä." hän sanoo vetäen peiton ylleen, "Hyvää yötä Haukku!". Tepi haukottelee vielä viimeisen kerran ennen kuin hän nukahtaa.



Ulkona taivaalla pilvet siirtyvät sivuun kuun tieltä. Sen kirkkaus ja loiste matkaavat läpi pimeän ja valaisevat Tepin makuuhuoneen. Huoneen nurkassa mytyssä on päiväpeite, jonka alta pilkottaa pörröinen, ruskea jalka. Tämän yön Nappi nukkuu lattialla, päiväpeitteen alla.

Surullisuus-aktiviteetit

1. Miltä sinun kehosi tuntuu kun olet surullinen? Muistele viime kertaa, kun olit surullinen ja vastaa alla oleviin kysymyksiin:

Suuni tuntuu _____ Silmäni tuntuvat _____

Rintani tuntuu _____ Korvani tuntuvat _____

Sydämeni tuntuu _____ Käteni tuntuvat _____

Kasvoni tuntuvat _____ Jalkani tuntuvat _____

2. Joskus ajattelemme asioita, jotka tekevät meidät surullisiksi. Aina nuo ajatukset eivät pidä kuitenkaan paikkaansa. Kun tulemme surullisiksi ajatustemme vuoksi on hyvä pysähtyä ja tutkia niitä ajatuksia tarkemmin. Onko sinulla ollut surullisia ajatuksia? Merkkaa seuraavista lauseista ne, joita sinä olet joskus ajatellut:

- [ ] Ketään ei kiinnosta mitä minä ajattelen
- [ ] Kukaan ei halua olla ystäväni
- [ ] En osaa tehdä mitään oikein
- [ ] Jotain pahaa tulee tapahtumaan
- [ ] Joku puhuu minusta pahaa
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Ajattele nyt näitä ajatuksia tarkemmin. Ovatko ne totta? Voisiko olla, että ne eivät ole? Ajattele niitä asioita ja tapahtumia, jotka saivat sinut ajattelemaan niin. Joskus meillä kaikilla on ajatuksia, jotka saavat meidät surullisiksi, mutta ajatuksemme eivät aina pitä paikkaansa. Katso seuraavia lauseita uudestaan ja mieti josko voisit tehdä niistä epätosia. Jos et ole varma onko lause totta vai ei, pyydä apua.

Kukaan ei välitä mitä minä ajattelen – Kuka aina kuuntelee sinua?

Kukaan ei halua olla ystäväni – Kuka on sinun paras ystäväsi?

En osaa tehdä mitään oikein – Asioita joissa olen hyvä:

Jotain pahaa tulee tapahtumaan – Mitä voin tehdä kun jotain pahaa tapahtuu?

Joku puhuu minusta pahaa – Muiden sanomia kivoja asioita minusta:

3. On paljon asioita, joita voimme tehdä, jottemme tuntisi oloamme surullisiksi. Laadi suunnitelma ensi kertaa varten. Vastaa seuraaviin kysymyksiin ja seuraavan kerran kun olet surullinen kokeile toimia niiden mukaan:

a. Juttele jollekulle jonka luotat saavan sinut paremmalle mielelle? Keneen sinä luotat?

b. Kirjoita tunteistasi ja ajatuksistasi. Onko sinulla päiväkirjaa tai muistiota johon voit kirjoittaa?

c. Liikkuminen voi auttaa meitä hiljentämään ajatuksemme. Mikä on sinun suosikki aktiviteettisi?

d. Jokin toiselle tekemämme ystävällinen teko voi tuoda iloa meille itsellemme. Miten sinä voisit ilahduttaa muita?

e. Tunne tunteesi. Jos sinua itkettää – itke! Mitä sinä haluaisit ihmisten tekevän kun he näkevät sinun itkevän?

Voit leikata tunnepyörän irti ja kiinnittää sen vaikka seinälle tai jääkaapin oveen. Voit myös jättää sen kiinni aktiivikirjaan.

Tepin eri ilmeet saattavat auttaa sinua tunnistamaan omat tunteesi tänään.

TOMERA TEPI

Mitä pidit Tomerasta Tepistä?
Kerro meille skannaamalla alla oleva QR-koodi.

SCAN ME

Tämän kirjan ovat luoneet Sara Geay, Maija Leahy ja Carey Jääskeläinen

Graafinen suunnittelu ja kuvitus: Shiona Finlinson ja Freya Jääskeläinen

© All rights reserved