

Lopetus: KAIKKI TÄRKEÄT TUNTEET

Taustalle laitetaan rauhallista musiikkia soimaan. Opettaja lukee seuraavan tarinan oppilaille:

Voit laittaa silmät kiinni ja kuunnella hetken musiikkia. (pieni tauko)

Olipa kerran pieni jäniksenpoikanen. Se eleli suuressa metsässä muuten melko tyytyväisenä elämäänsä, mutta sitä olivat alkaneet yhä enemmän harmittaa sudet, jotka ilmestyivät öisin vaanimaan lähistölle. Kuullessaan susien ulvonnin poikanen painautui tiukasti emon kylkeen ja yritti olla pelkäämättä. Päivisinkin pelko häiritsi pikkujänistä, sillä se ei uskaltanut lähteä omasta pesästä niin kauas tutkimusretkille kuin se olisi halunnut.

Eräänä päivänä vanha ja viisas pöllövaari lennähti jäniksen kotikolon vieressä olevan kuusen oksalle. Jänis rohkaisi mielensä ja kysyi pöllövaarilta: ”Pelottaako sinua koskaan mikään?” ”Voi, monikin asia”, vastasi vaari, ja kysyi puolestaan pupulta, mikä tätä mietityttää. Pupu kertoi susista ja ikävästä pelon tunteesta.

”Ajattelepa jänönen, jos pelon tunne ei varottaisi sinua.”, huomautti pöllövaari. ”Silloin lähtisit liian kauas pesästä, ja voisit vaikka joutua jonkun petoeläimen syömäksi. Pelko on tärkeä tunne, sillä se suojelee sinua.”

”Olet oikeassa, mutta silti olisi paljon mukavampaa olla aina vain iloinen”, huokaisi jänis. ”Niin, ilo on hieno tunne. Se vie sinut kohti tärkeitä asioita ja auttaa kokemaan yhteyttä toisiin jäniksiin. Mutta kaikilla tunteilla on oma tehtävänsä. Niilläkin, jotka eivät aina tunnu niin mukavilta. Ajattelepa ilon vastakohtaa, surua. Se kertoo sinulle siitä, että asia tai ihminen, jota kaipaavat, on ollut sinulle tärkeä. Ei ihan turha juttu sekään.”
”Totta”, myönsi pikkujänis. ”Kun isoisoisoisjäni kuoli, olin tosi surullinen. Tietysti olin, koska hän oli aina minulle kiltti ja auttoi minua. Hän oli tärkeä. Onneksi tunsin hänet, vaikka vaan lyhyenkin aikaa.”

”Haluatko kuulla muistakin tunteista?” kysyi pöllövaari. Tietysti pikkujänis halusi kuulla viisaan pöllövaarin rauhallista opetusta. ”Olet varmaan ollut joskus vihainen?” kysyi pöllövaari. ”Arvaa vaan! Kun pikkusiskojäni ärsyttää, se saa minut tosi vihaiseksi”, kiihtyi pikkujänis. ”Viha tai kiukku saavat sinut puolustamaan oikeuksiasi ja toimimaan sellaisten asioiden puolesta, joita pidät tärkeinä. Voimakaskin tunne on hyvä asia, kunhan muistat, ettet voi käyttäytyä miten tahansa”, opetti pöllövaari. ”Sepä onkin vaikeaa”, huokaisi pikkujänis: ”Minun ainakin tekee mieli lyödä pikkusiskoa, kun oikein suutun.” ”Sitä et tietenkään saa tehdä. Sinun pitää opetella hallitsemaan tunteitasi”, totesi pöllövaari, ja jatkoi: ”Kuuntelepa, kerron vielä kahdesta tunteesta. Ne ovat hämmästys ja inho. Hämmästys auttaa sinua muuttamaan toimintaasi. Inho puolestaan auttaa sinua välttämään sinulle haitallisia asioita, esimerkiksi pilaantuneita ruokia ja juomia.” ”Joo, mä haistoin mädäntynyttä sientä eilen nurmikolla, ja yäk, ei tullut mieleenkään maistaa”, kertoi pikkujänis tohkeissaan. ”Hyvä, tiedät siis, mitä hyötyä on inhosta”, hymyili pöllövaari, ja muistutti vielä: ”Kaikilla tunteilla on oma tehtävänsä. On tärkeää, että opit tunnistamaan ja nimeämään tunteita, niin sitten niiden kanssa on helpompi elää, ja opit ilmaisemaan niitä oikein. Hyvää jatkoa ja turvallisia seikkailuja sinulle, pikkujänis.”

Pöllövaari lehahti lentoon, ja pikkujänis jäi pohtimaan kuulemaansa. ”Isona minä aion tulla yhtä viisaaksi kuin pöllövaari”, se ajatteli.

Nyt voit vielä hetken kuunnella musiikkia ja sitten vähitellen avaat silmäsi.

Lähteet **Kuka huomaa mut? -hanke - Ensijaturvakotienliitto** (Missä tunteet tuntuvat? -tehtävä), **Hyvinvoinnin vuosikello - Rovaniemi**, Matilainen & Puustinen 2021a, 66–67 (Kaikki tärkeät tunteet -tehtävä, tarinaksi muokannut Tuulia Piirainen) ja Matilainen & Puustinen 2021b, 7–8.

MISSÄ TUNTEET TUNTUVAT?

1. Mieti, minkä värisiä tunteet voisivat olla. Väritä ruudut eri väreillä.

SURU

ILO

VIHA

PELKO

HÄMMÄSTYS

INHO

2. Merkitse eri väreillä kehoon, missä kohdissa tunteet tuntuvat.

