

# MIELETÖN MAHDOLLISUUS

Havumetsän orava ja Jokitörmän sauikko



Draamakokonaisuus varhaiskasvatukseen

## **LISÄTIETOJA**

Sanna Huhtonen  
Asiantuntija, Lapset ja nuoret  
sanna.huhtonen@finfami.fi  
045 184 7009

Sisältö: Titte Neuvonen  
Kuvitus: Tellervo Aaltonen

# Draamakokonaisuus varhaiskasvatuksen ammattilaisille

Tämä materiaali on suunniteltu kodin mielenterveysongelmien käsittelyyn 4-6-vuotiaiden lasten kanssa. Kodin mielenterveys- tai päihdeongelmit koskettavat arviolta joka neljättä lasta Suomessa.

Materiaali sisältää omat osiot 4-5-vuotiaille sekä esikoululaisille. **Havumetsän orava** -tarina on tarkoitettu pienemmille ja **Jokitörmän saukko** -tarina vanhemmille. Molempiin tarinoihin sisältyy tehtäviä, joista osa on samoja ja osa ikätasoisesti joko pienemmille tai isommille.

Käytetty menetelmä on draamatarina. Se on ohjattu leikki. Draamatarinaa tehdessä ohjaajan on tärkeää muistaa, että kaikki lasten ehdotukset ja vastaukset ovat oikeita. Tarkoituksena on luoda hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri, jossa jokainen lapsi uskaltaa tuoda esiin omia ajatuksiaan.

Myös vain aktiivinen seuraaminen on arvokas ja hieno tapa osallistua. Draamatarinan tekeminen on lapsille aina vapaaehtoista, eikä ketään voi pakottaa osallistumaan. Jos lapsen toiminta hyvin selkeästi ja jatkuvasti häiritsee muiden tekemistä, on toki puututtava ja mahdollisesti siirrettävä sillä kertaa lapsi draamatarinan ajaksi toisen ryhmän kanssa toimimaan.

## Tunne koulu

Työskentely aloitetaan tunnetehtävillä, joita kutsutaan tunne kouluksi. Tunne koulu on molemmille ikäryhmille lähes sama. Nämä tunnetehtävät toimivat johdantona draamatyöskentelylle. Voit toteuttaa ne ryhmällesi sopivassa aikataulussa joko tekemällä useita harjoitteita peräkkäin samana päivänä tai jakamalla harjoitteita eri päiville. Tunne koulu-osio on kuitenkin hyvä pitää sen verran tiiviinä, että lapset muistavat edellisen kerran keskustelut.

Tunne koulun tarkoituksena on herätellä lapsia huomaamaan ja tunnistamaan erilaisia tunteita itsessään ja muissa. Harjoitteet voi tehdä missä tahansa järjestyksessä ryhmän energiatason mukaan.

## Draamatehtävät

Varsinaiset tarinaan liittyvät draamatehtävät on jaettu useampaan osioon, jotka voit toteuttaa ryhmällesi sopivassa rytmissä. Tehtäviä voi lyhentää tai niistä voi tehdä vain osan. Myös tehtäväkohtainen ajankäyttö on ohjaajan itsensä valittavissa. Voit ottaa aina ensimmäisen ehdotuksen tai antaa ryhmän ideoida pidempään. Myös vapaan keskustelun määrällä voi vaikuttaa kesto.

## Valmistautuminen

Tutustu huolellisesti materiaaliin ennen kuin lähdet tekemään kokonaisuutta lasten kanssa. On tärkeää, että osaat kunnolla suunnitelman, jottei työskentely katkea liian pitkien taukojen takia. Edellisen tehtävän aikana on hyvä muistaa mitä tehtävää kohti tilannetta ollaan ohjaamassa.

Et tarvitse aiempaa kokemusta draamallisista työtavoista. Harjoituksia voi myös muokata ja niiden järjestystä vaihtaa ryhmän tarpeiden mukaisesti. Jos ryhmä tuntuu levottomalta, voi ennen tarinan lukemista teettää lyhyen rentoutuksen, joka auttaa keskittymään.

Jokainen kerta aloitetaan alkulorulla, johon on myös tehty nuotti, mikäli lorun mieluumin laulaa. Lorun aikana asetetaan tyynyjä tai patjoja rinkiin tilan keskelle. Tässä pesässä kuunnellaan tarinat ja käydään keskustelut. Myös kaikki rauhalliset harjoitukset voi halutessaan toteuttaa kotipesässä.

## Antoisia hetkiä draaman parissa!

# TUNNEKOULU

Tarvittavat välineet: maalaustarvikkeet, esikoululaisille höyheniä, pienemmille pehmolelut, halutesasi tunnelauluun rytmisoittimia

Näiden harjoitusten ensimmäiset tehtävät ovat molemmille ikäryhmille samat. Harjoitusten lopussa on paritehtävä esikoululaisille ja omat rentoutustehtävät molemmille.

## Tunteen heitto ringissä

*[Pyydä lapset seisomaan tai istumaan ringiin niin, että kaikilla on hyvä näköyhteys toisiinsa.]*

Tässä ringissä heitämme katseellamme ja käsillämme erilaisia tunteita toisillemme. Ringissä liikkuu kerrallaan yksi tunne, joka vuorollaan tulee jokaiselle. Pidetään yhdessä huoli siitä, että kaikki saavat tunteen välillä itselleen. Tunne heitetään toiselle ottamalla katsekontakti, tekemällä tunteeeseen kuuluva ilme ja heilauttamalla tunne käsillä toisen luokse, aivan kuin heittäisit pallon alakautta. Kun olemme saaneet tunteen liikkumaan ringissä sujuvasti, kerron seuraavan tunteen ja se, kenen vuoro on lähettää tunne eteenpäin, vaihtaa oman ilmeensä uuteen tunteeseen sopivaksi. Minä aloitan lähettämällä ensimmäisen tunteen, joka on ilo.

*[Auta ryhmää saamaan tunne liikkumaan sujuvasti ringissä. Kiinnitä huomiota siihen, että jokainen saa vuorollaan ottaa vastaan tunteen ja lähettää sen eteenpäin. Mikäli ryhmässä on voimakkaita klikkejä, voit myös määrätä järjestyksen, jossa tunne liikkuu tai leikkiä ringin sijaan jonossa, jossa tunne annetaan eteenpäin kääntymällä takana olevan suuntaan.]*

*[Kun ryhmä on oppinut leikin ja tunne siirtyy sujuvasti lapselta toiselle, anna seuraava tunne ja käy seuraavat tunteet läpi.]*

**ILO**  
**SURU**  
**PELKO**  
**ÄRSYTYS**  
**VIHA**  
**HÄMMÄSTYS**  
**HUOLI**  
**ONNELLISUUS**

## Maalaaminen

*[Tee etukäteen jokaiselle lapselle viisi A5 kokoista paperia. Kirjoita niihin lapsen nimi ja yksi tunteista. On tärkeää, etteivät paperit sekoitu, sillä maalauksia käytetään myöhemmässä vaiheessa.]*

Tänään mietimme, minkä värisiä erilaiset tunteet teidän mielestänne ovat. Jokainen saa viisi paperia eri tunteita varten ja jokainen saa maalata oman paperinsa juuri sellaiseksi, kuin haluaa. Tässä tehtävässä ei ole oikeaa eikä väärää tapaa tehdä. Esimerkiksi ilo voi olla eri ihmisten mielestä aivan eri väristä. Tärkeää on miettiä, minkä värisiksi itse jonkun tunteen kokee ja maalata sen mukaan.

*[Jaa lapsille yksi paperi kerrallaan ja kerro mikä tunne kuhunkin paperiin maalataan. Voitte myös miettiä ensin yhdessä, minkälaisia värejä eri tunteet voisivat olla. Maalattavat tunteet ovat:]*

## Tunnehippa

Tänään mietimme miten erilaiset tunteet vaikuttavat liikkumiseemme. Millaisia tunteita teillä juuri nyt on tai oli aamulla? Miten ne tunteet voisivat näkyä liikkumisessa? Millaista olisi oikein iloinen liike? Entä surullinen, vihainen, hämmentynyt, pelokas, innostunut tai jännittynyt? Muista, että vääriä vastauksia ei ole ja kaikki ehdotukset ovat aivan yhtä oikeita.

*[Kuuntele lasten vastauksia ja ohjaa miettimään kuhunkin tunteeseen sopivaa liikettä. Ohjaa ja kannusta halukkaita kokeilemaan erilaisia tapoja liikkua.]*

Nyt leikimme aivan tavallista hippaa, jossa yksi on hippa ja yrittää saada muita kiinni. Erona on kuitenkin se, että me kaikki liikumme aina jonkun tunteen mukaisesti. Jos hippa haluaa, saa hän aina valita minkä tunteen mukaisesti kaikki liikkuvat. Hipan vaihtuessa, vaihtuu siis aina myös tapamme liikkua. Mikäli hippa ei halua valita, valitsen minä tunteen.

## Tunnelaulu

*[Tunnelaulun nuotti löytyy materiaalin liitteistä. Nuottiin on merkattu myös rytmisoittimia, mikäli haluat käyttää niitä musisoidessa. Laulua voi laulaa prosessin aikana aina halutessaan.]*

## Parityöskentely, keskittymisharjoitus (Esikoululaiset)

Tässä harjoituksessa työskentelette pareittain. Jaan teidät pian pareihin, joissa tehtävänänne on muistaa oikea järjestys ja tavoitteena saada tekemiseen silti mahdollisimman nopea rytmi. Kokeiltaan ensin kaikki yhdessä sanoa peräkkäin kolme eri tunnetta. Mitä ne tunteet voisivat olla?

*[Kuuntele ryhmältä ehdotukset ja valitse niistä kolme. Laita tunteet järjestykseen, jossa peräkkäisille tunteille tulee mahdollisimman suuri kontrasti.]*

Sanotaan nyt nämä kolme tunnetta yhtä aikaa kuorona (esimerkiksi viha-ilo-suru). Yritetään saada kuorostamme aivan yhtenäinen, jolloin kaikki sanovat sanat mahdollisimman samaan aikaan. Ja yritetään sitten saada sanottua sanat mahdollisimman nopealla tempolla eli lyhyessä ajassa, nopeasti.

*[Kun sanojen sanominen ryhmässä onnistuu hyvin, jaa lapset pareihin.]*

Nyt teidän tehtävänänne on parin kanssa sanoa sanat vuorotellen eli ensimmäinen sanoo viha *[käytä valitsemianne sanoja]*, toinen ilo ja taas ensimmäinen suru. Yritäkää saada sanat sanottua koko ajan samassa järjestyksessä ja niin, että sanojen välissä on mahdollisimman pieni tauko. Nyt voitte aloittaa.

*[Kun parit ovat saaneet rytmin toimivaksi, anna kaikille tai yhdelle parille kerrallaan lisäohje, jossa pari ensin yhdessä miettii ilmeen kullekin tunteelle ja sitten sanomisen sijaan tekee ensimmäisen sanan kohdalla valitun ilmeen. Kun ilme-sana-sana –versio on saatu sujumaan, anna ohje muuttaa myös toinen sana ilmeeksi. Lopulta myös kolmas sana muutetaan ilmeeksi, jolloin pari tekee vuorotellen kolme erilaista ilmettä.]*



## Rentoutus (Esikoululaiset)

*[Teetä rentoutus sopivassa hetkessä päivän päätteeksi tai jonkun harjoitteen perään. Harjoituksen tarkoituksena on saada lapset rentoutumaan ja keskittymään vain nykyhetkeen. Varsinaisissa tarinassa käsittelevissä tehtävissä tämä sama rentoutus tehdään aina lopuksi tehtävien jälkeen.]*

Tässä harjoituksessa jokainen tekee omassa rauhassa ohjeiden mukaan. Valitse sellainen paikka, jossa uskot voivasi keskittyä mahdollisimman hyvin.

*[Jaa jokaiselle lapselle mahdollisimman iso höyhen.]*

Ota nyt höyhen käteesi ja nosta se kasvojesi eteen. Kun puhallat kevyesti höyheneen, huomaat, että ilmavirta saa höyheneen liikkumaan. Puhaltaminen on uloshengitystä. Kokeile nyt puhaltaa mahdollisimman kevyesti, jotta et tuhlaa kaikkea keuhkoissasi olevaa ilmaa heti.

*[Anna lasten kokeilla muutamia hengityksiä ja näytä itse malliksi mahdollisimman pitkä uloshengitys.]*

Nyt kun olet löytänyt sopivan puhaltamisen voiman, tee mahdollisimman pitkä uloshengitys ja katso kuinka pitkään saat pidettyä höyheneen liikkeessä. Kun olet hengittänyt keuhkot tyhjiksi, hengitä sisään ja laske samalla neljään. Ennen kuin puhallat uudestaan, pidätä hengitystä ja laske kahteen.

*[Näytä esimerkki: puhalla höyheneen kevyesti mahdollisimman pitkään, hengitä rauhassa sisään laskien sormillasi neljään ja pidätä hengitystä laskien sormilla kahteen.]*

Jokainen voi nyt omaan tahtiin puhaltaa hitaasti keuhkot tyhjäksi, hengittää sen jälkeen sisään laskien neljään ja pidättää hengitystä laskien kahteen ja puhaltaa taas kaiken ilman ulos.

*[Mikäli tämä harjoitus tuntuu liian vaikealta, voi aluksi tehdä yhdessä niin, että opettaja muistuttaa hengityksistä sekä laskee neljään ja kahteen.]*

*[Kun harjoitusta on tehty mielestäsi riittävän kauan pyydä lapset riviin eteesi tai makaamaan piiriin ympärillesi ja kiipeä itse tuolille. Ota yksi höyhen itsellesi.]*

Tehdään vielä toinen harjoitus höyheneen kanssa. Päästän kohta täältä korkealta höyheneen irti ja teidän tehtävänne on seurata miten, se laskeutuu ja nostaa käsi hitaasti ylös, kun höyhen osuu maahan.

## Rentoutus (Pienemmille)

*[Teetä rentoutus sopivassa hetkessä päivän päätteeksi tai jonkun harjoitteen perään. Harjoituksen tarkoituksena on saada lapset rentoutumaan ja keskittymään vain nykyhetkeen. Levitä tilaan jump-papatjat tai muut pehmusteet, mikäli mahdollista ja jaa pehmolelu jokaiselle lapselle. Varsinaisissa tarinassa käsittelevissä tehtävissä tämä sama rentoutus tehdään aina lopuksi tehtävien jälkeen.]*

Tässä harjoituksessa jokainen tekee omassa rauhassa ohjeiden mukaan. Valitse sellainen paikka, jossa uskot voivasi keskittyä mahdollisimman hyvin. Laita pehmolelu vatsasi päälle ja katso, miten se kohoaa ylöspäin hengitykseksi mukana. Mitä pidempään hengität sisäänpäin, sitä pidempään lelu kohoaa ylöspäin ja sitä korkeammalle se pääsee. Kokeile saada lelu nousemaan ylös mahdollisimman hitaasti ja yritä saada myös laskeutumisesta mahdollisimman hidas.

Yritä myös pitää lelu ylhäällä jonkin aikaa pidättämällä hengitystä. Voit laskea neljään, kun nostat lelua ylös, kahteen kun pidät lelun paikallaan ja kuuteen kun lasket lelua alaspäin.

*[Anna lasten kokeilla erilaisia hengityksiä ja anna lisäohjeita vähitellen lapsille yksittäin tai, jos ryhmä toimii samassa rytmissä, kaikille yhtä aikaa. Kaikkia vaiheita ei ole välttämätöntä kokeilla ensimmäisellä kerralla, vaan vaikeutta voi kasvattaa vähitellen. Laskemisen voi tehdä opettajan vetämänä yhteisesti.]*

# HAVUMETSÄN ORAVA

## Draamatarina ja tehtävät pienemmille

Tarvittavat välineet: tyynyjä tai patjoja, orava-pehmolelu (halutessa), tarinakuvat A4-kokoisina, tunnelkortit A5-kokoisina, tussi, lasten maalaamat tunneväripaperit, sinitarraa, teippiä, tunnelaulunuotti, hernepusseja

## TARINAAN TUTUSTUMINEN

### 1. Alkulaulu / Alkuluori

Aloitetaan laulamalla yhdessä alkulaulu / Aloitetaan lausumalla yhdessä alkuluori. Rakennetaan samalla yhdessä tyynyistä ja patjoista ringi tilan keskelle, yhteiseksi kotipesäksi.

[Rakentakaa lorun aikana tyynyistä tai patjoista ringi tilan keskelle. Tämä ringi on kotipesä, jossa tarinaa kuunnellaan ja keskustelut käydään. Kotipesässä voi myös halutessaan tehdä kaikki rauhalliset harjoitteet. Jos lausutte lorua, toistakaa sitä riittävän monta kertaa, jotta pesän saa rakennettua rauhassa.]

### 2. Sopimus

Tänään luen teille tarinan, joka kertoo oravasta ja hänen perheestään. Luemme tarinan kokonaan läpi ja pohdimme, minkälaisia tunteita oravalla tarinan eri tilanteissa mahtaa olla. Jokaisella voi olla erilainen ajatus ja mielipide siitä, miltä oravasta tuntuu ja jokainen vastaus ja vaihtoehto ovat oikeita. Vääriä vastauksia ei ole lainkaan. Toimimme tänään yhdessä ryhmänä yhteisten sääntöjen mukaan.

Ehdotan teille, että sovimme yhdessä, että:

- jokainen saa halutessaan kertoa oman mielipiteensä
- jokainen saa halutessaan tehdä tehtäviä ja olla mukana
- kaikki pääsevät mukaan yhteiseen tekemiseen
- annetaan jokaiselle tilaa olla oma itsensä, ei tuomita tai arvostella eikä toisten sanomisia kommentoida ikävällä tavalla

Sovitaanko yhdessä näin? Haluaako joku lisätä listaan jotain?

### 3. Tarina kokonaisuudessaan

Alan nyt kertoa teille tarinaa. Tulisitteko ympärilleni kuuntelemaan?

[Aloita tarinan kertominen ja keskeytä oravan nimeämisen hetkeksi. Jatka kertomista tarinan loppuun.]

### 4. Tunteiden nimeäminen

[Oravan nimi]llä oli tarinassa monenlaisia tunteita. Mitä tilanteita ja niihin liittyviä tunteita teille tulee mieleen? Jokainen halukas saa kertoa oman mielipiteensä, ei haittaa, vaikka useampi haluaisi pohtia samaa tilannetta. Muistetaan, että kaikki vastaukset ja mielipiteet ovat aivan yhtä oikeita.

[Käykää läpi eri tilanteet ja tunteet. Pyri antamaan jokaiselle halukkaalle mahdollisuus kertoa oma ajatuksensa.]



## 5. Tunnekortit

Tässä on kuvia [Oravan nimi]stä. Mietitään nyt yhdessä, millainen tunne hänellä kussakin kuvassa on ja mistä kohdasta tarinaa kuvat voisivat olla.

*[Katsokaa kaikki kuvat ja kirjoita kuvien alle lasten nimeämä tunne.]*

## 6. Tunnetaulut

Tässä minulla on teidän eri tunteiden mukaan maalaamanne paperit. Tehdään nyt näistä meille yhdessä tunnetauluja.

*[Laita oravan kuvat eri puolille tilaa ja kertaa, mikä tunne missäkin kuvassa lukee. Mikäli lapset ovat nimenneet oravan tunteet erilaisiksi kuin maalaamanne tunteet, ohjeista lapsia laittamaan omasta mielestään sopivin maalaus oravan viereen.]*

Käykää nyt viemässä maalaamanne paperit [oravan nimi]n kuvan ympärille.

*[Keskustele ryhmän kanssa tunnetauluista, katsokaa millaisia erilaisia värejä lapset ovat maalanneet. Löydätkö yhtäläisyyksiä tai eroja? Miksi suru on monella juuri tuon väristä? Miksi ilo näyttää juuri tuollaiselta? Millaisia asioita teidän mielestänne liittyy iloon?]*

## 7. Tunnekulkue

*[Miettikää jokaisen taulun kohdalla, millainen liike kyseiseen tunteeseen sopii tai kuuluu.]*

Tehdään nyt pitkä jono ja kierretään yhdessä tilassa. Jokaisen taulun kohdalla muutamme omaa liikettämme taulun tunteeseen sopivaksi. Muistakaa, ettei vääriä tapoja ole. Kaikki tavat ovat aivan yhtä hyviä ja oikeita. Jonkun kehossa joku tunne voi aiheuttaa aivan pienen liikkeen ja toisen kehossa taas suuremman liikkeen. Molemmat tavat ovat aivan yhtä arvokkaita ja hienoja tapoja.

*[Kiertäkää yhdessä jokaisen kuvan ohi tai anna lasten kulkea vapaasti taululta toiselle.]*

## 8. Tunnelaulu

*[Laulakaa tunnelaulu. Halutessasi voit keksiä lasten kanssa sopivia tanssiliikkeitä vaikka jokaiseen säkeistöön.]*

## 9. Rentoutus

*[Tehkää rentoutus. Halutessasi voit laittaa taustalle jonkun rauhoittavan musiikin.]*

## 10. Loppuloru

*[Lasten maatessa rauhassa kuiskaile loppuloru. Voit myös käyttää sadeputkea, triangelia tai muuta soitinta.]*

Kuuntele kun tuuli soi, metsä meille laulaa.

Pesässä, turvassa, on olo ihana.

Pesässä. Turvassa.

On olo ihana.

## 11. Keskustelu

*[Keskustele lasten kanssa heidän kokemastaan.]*

# HUOLI JA MURHE

## 1. Alkulaulu / Alkuluoru

Aloitetaan laulamalla yhdessä alkulaulu / Aloitetaan lausumalla yhdessä alkuluoru. Rakennetaan samalla yhdessä tyynyistä ja patjoista rinki tilan keskelle, yhteiseksi kotipesäksi.

*[Rakentakaa lorun aikana tyynyistä tai patjoista rinki tilan keskelle. Tämä rinki on kotipesä, jossa tarinaa kuunnellaan ja keskustelut käydään. Kotipesässä voi myös halutessaan tehdä kaikki rauhalliset harjoitteet. Jos lausutte lorua, toistakaa sitä riittävän monta kertaa, jotta pesän saa rakennettua rauhassa.]*

## 2. Kertaaminen ja kertominen

Viime kerralla kerroin teille tarinan [Oravan nimi]-oravasta ja hänen perheestään. Millaisia asioita teille on jäänyt tarinasta mieleen?

Kerron teille nyt uudestaan osan tarinasta. Toimimme tänään taas yhdessä ja annamme tilaa jokaisen ajatuksille ja ehdotuksille. Minusta tuntuu, että [Oravan nimi] taitaa tänään tarvita myös vähän meidän apuamme. Haluaisitteko auttaa?

Istutaan taas tähän [Oravan nimi]n kotipesään ja aloitetaan.

*[Lue tarinasta seuraava pätkä.]*

[Oravan nimi] heräsi aikaisin ja alkoi kurkkia pesäkolosta näkyisikö muita oravia jo metsäaukiolla. [Oravan nimi]n äiti muistutti, että ensin pitää syödä aamiaisen ja pestä hampaat, mutta [Oravan nimi] ei meinannut millään maltaa pysyä paikoillaan. Hänestä tuntui kuin tuhat pientä superpalloa olisi hyppinyt edestakaisin hänen jaloissaan ja mahassaan. Miten kukaan voi tällaisena päivänä ajatella syövänsä aamiaista aivan paikallaan, [Oravan nimi] ihmetteli. – Äiti ja isä mennään jo!, hän suostutteli. Mutta vanhemmat olivat päättäväisiä ja [Oravan nimi]n oli istuttava pöytään aamiaiselle.

Pian kaikki metsän pienet oravat juoksivat metsäaukion laitamilla suurissa kuusissa kisaillen ja käpyjä keräten. Myös [Oravan nimi]n paras kaveri Tiksu oli perheineen uurastamassa. [Oravan nimi] ja Tiksu olivat molemmat hurjapäitä, jotka rakastivat suuria seikkailuja. Kun kukaan ei huomannut, he lähtivät kilpaa kiipeämään kohti metsän suurinta kuusta. Oksalta toiselle hypellen he juoksivat kilpaa yhä ylemmäs ja ylemmäs kotimetsän oksistossa. Tiksu pääsi ensimmäisenä suurimman kuusen latvaan.

- Hei [Oravan nimi], tule katsomaan! Tosi kumma juttu, sinun äitisi vain istuu tuolla sivussa eikä tee mitään, Tiksu sanoi. [Oravan nimi] hyppäsi heti valtavan loikan Tiksun luokse ja katseli metsäaukiolle. –Se varmaan vaan pitää taukoa, [Oravan nimi] vastasi. Hänelle tuli kuitenkin kummallinen, levoton olo. Seikkailuretki ei enää tuntunut yhtään kivalta. Hän halusi heti tietää, mikä äitiä vaivasi. -Tiksu hei, minun pitää nyt lähteä, [Oravan nimi] huusi ja lähti kiitämään oksalta toiselle. Hän halusi pian äidin luokse.

Kaarna rahisi ja irtoili kun [Oravan nimi] kiisi alaspäin kuusen runkoa pitkin. Isä oli kietonut käntensä äidin ympärille ja kuiskaili jotain äidin korvaan. [Oravan nimi] juoksi metsäaukion poikki niin kovaa kuin pienillä jaloillaan pääsi. –Mitä te teette?, hän kysyi. Isä kääntyi ja nappasi [Oravan nimi]n kainaloonsa. – Me vain jutellaan, isä vastasi. –Mistä?, [Oravan nimi] kysyi. –aikuisten jutuista, vastasi isä ja nosti [Oravan nimi]n korkealle ilmaan käsiensä varaan. Isä pyöritti [Oravan nimi]a hurjaa vauhtia ilmassa. –Mitä ne sellaiset aikuisten jutut on?, [Oravan nimi] huusi. –Ne on sellaisia mistä pienten oravien ei tarvitse olla yhtään huolissaan, vastasi isä, heitti [Oravan nimi]n ilmaan ja nappasi turvallisesti syliinsä. [Oravan nimi] painautui isän kainaloon ja katseli äitiä. Vaikka isä oli sanonut ettei pienten oravien tarvitse olla yhtään huolissaan, [Oravan nimi]a mietitytti. Hänellä oli ikävä äitiä, vaikka äiti olikin aivan lähellä.

### 3. Turva-asiat

Kaikilla on joskus huolia, murheita ja ikäviä tunteita. Silloin on hyvä, että on joku turvaa tuova asia, josta saa apua. Mietitään nyt yhdessä millaisia turva-asioita me voisimme antaa [Oravan nime]lle. Laitetaan [Oravan nimi] tähän eteemme ja jokainen halukas saa mennä istumaan hänen viereensä ja sanoa esimerkiksi ”minä olen nalles, nalle tuo turvaa”. Ei haittaa vaikka antaisimme [Oravan nimi]lle monta kertaa samanlaisen turvan.

*[Laita oravan kuva tai oravapehmolelu sopivaan paikkaan ja ohjeista ensimmäinen halukas kertomaan ehdotuksensa.]*

### 4. Turvan tunteminen

Haluaisiko joku nyt mennä kokeilemaan miltä [Oravan nimi]sta tuntuu, kun hänen viereensä tulee turva?

*[Jos halukkaita löytyy, tehkää toinen kierros, jossa turva ja orava kohtaavat. Mikäli lapset innostuvat, voit ohjata heitä miettimään tilanteen, jossa orava tarvitsee turvan ja tekemään patsaan tilanteesta. Käykää lopuksi keskustellen läpi, millaisia tunteita oravalla oli.]*

### 5. Turvaruutu

Turva on siitä kummallinen juttu, että sen avulla ihan tavallinen [Oravan nimi] saa supervoimat, joilla voi selvitä vaikka mistä. Supervoimat luovat turvaruudun, johon yksikään huoli ei pääse sisälle. Tehdään nyt turvaruutu [Oravan nimi]n ympärille.

*[Rajaa maalarinteipillä tai jumppapatjoilla selkeä alue, johon mahtuu myös muutama lapsi sisälle.]*

Laitetaan nyt [Oravan nimi] sisälle tähän ruutuun. Sinne ei mikään huoli pääse.

### 6. Huolihirviöt

Joskus huolet saattavat olla niin isoja, että ne tuntuvat aivan hirviöiltä. Millainen voisi olla huolihirviö? Keksitään yhdessä, miten huolihirviö liikkuu ja pelästyytelee [Oravan nimi]ä?

Lähdetään nyt kiertämään tilassa [Oravan nimi]n huolihirviönä ja muistetaan, että turvaruudun sisään ei huolihirviöillä ole mitään asiaa.

*[Ohjaa lapsia olemaan oikein kammottavia hirviöitä. Kun olette pelotelleet oravaa, kysy, haluaisiko joku lapsista mennä yksin tai pienissä ryhmissä istumaan turvaruudun sisään. Jatkaa pelottelua muiden kanssa, kunnes kaikki halukkaat ovat kokeilleet turvaruutua. Pohtikaa lopuksi, miten kotona voisi tehdä vastaavan turvaruudun. Esimerkiksi menemällä sänkyyn istumaan oman tärkeän pehmolelun kanssa.]*

## 7. Rentoutus

*[Tehkää rentoutus. Halutessasi voit laittaa taustalle jonkun rauhoittavan musiikin.]*

## 8. Loppuloru

*[Lasten maatessa rauhassa kuiskaile loppulorua. Voit myös käyttää sadeputkea, triangelia tai muuta soitinta.]*

## 9. Keskustelu

*[Keskustele vielä lasten kanssa heidän kokemuksestaan. Voitte myös piirtää tai maalata vapaasti kokemuksen pohjalta.]*

# KIUKKU JA LOHDUTTAMINEN

## 1. Alkulaulu / Alkuloru

Aloitetaan laulamalla yhdessä alkulaulu / Aloitetaan lausumalla yhdessä alkuloru. Rakennetaan samalla yhdessä tyynyistä ja patjoista rinki tilan keskelle, yhteiseksi kotipesäksi.

*[Rakentakaa lorun aikana tyynyistä tai patjoista rinki tilan keskelle. Tämä rinki on kotipesä, jossa tarinaa kuunnellaan ja keskustelut käydään. Kotipesässä voi myös halutessaan tehdä kaikki rauhalliset harjoitteet. Jos lausutte lorua, toistakaa sitä riittävän monta kertaa, jotta pesän saa rakennettua rauhassa.]*

## 2. Paikanvaihtopiiri

Aloitetaan leikkimällä paikanvaihtoleikkiä. Vaihda paikkaa piirissä ohjeideni mukaan.

- kaikki, joita on joskus suututtanut, vaihtavat paikkaa
- kaikki, jotka ovat joskus mieluumin jatkaneet omaa leikkiään, kuin lähteneet toisten leikkiin mukaan, vaihtavat paikkaa
- kaikki, joiden ajatuksissa on joskus pyörinyt huolia tai murheita, vaihtavat paikkaa
- kaikki, joita on joskus suututtanut säännöt, vaihtavat paikkaa
- kaikki, jotka ovat joskus puhuneet rumasti kaverille, vaihtavat paikkaa
- kaikki, joiden on joskus pitänyt pyytää anteeksi kaverilta, vaihtavat paikkaa
- kaikki, joille on joku joskus puhunut rumasti, vaihtavat paikkaa
- kaikki, jotka ovat antaneet kaverille anteeksi, vaihtavat paikkaa

## 3. Kertaaminen ja kertominen

Viime kerralla autoimme [Oravan nimi]ä keksimällä erilaisia turva-asioita ja tekemällä turvaruudun. Millaisia asioita teille on jäänyt mieleen?

Kerron teille nyt uudestaan osan tarinasta. Toimimme tänäänkin yhdessä ja annamme tilaa jokaisen ajatuksille ja ehdotuksille. Minusta tuntuu, että [Oravan nimi] taitaa myös tänään tarvita vähän meidän apuamme. Haluaisitteko auttaa?

Istutaan taas tähän [Oravan nimi]n kotipesään ja aloitetaan.

*[Lue tarinasta seuraava pätkä.]*

Ennen talven tuloa, metsän jokainen oravaperhe haki suuresta käpykasasta omat ruokavarastonsa täyteen. Tänä vuonna isä kantoi yksin heidän käpyjään kotivarastoihin. Tiksu ja [Oravan nimi] hyppivät ja kiipeilivät lempipuissaan aivan, kuten kaikkina muinakin päivinä. –Onko teidän varastot jo täynnä?, Tiksu kysyi. –Ei meillä vielä ole, vastasi [Oravan nimi] hiljaisella äänellä. –Äiti sanoi, että ihan pian tulee talvi. Sitten voidaan leikkiä lumisotaa ja laskea mäkeä ja vaikka mitä, intoili Tiksu. [Oravan nimi] ei osannut iloita talvesta. Hän mietti miten heidän käy, jos isä ei yksinään saa kaikkia käpyjä turvaan ennen lumen tuloa. –Tiksu hei, minä luulen, että menen varmaan tästä vähän auttamaan isää, [Oravan nimi] sanoi ja lähti juoksemaan metsäaukiolle päin. Tiksu katseli ystävänsä menoa ja haisteli ilmaa. Tuoksuu ihan lumelta, ensimmäiset hiutaleet taitavat sataa jo tänään, hän mietti.

[Oravan nimi] kantoi isän kanssa käpyjä niin nopeasti kuin jaksoi. Suuret kävyt olivat hänelle hankalia kuljettaa, mutta oli mukava olla avuksi. –Isä, miksi äiti ei ole auttamassa?, [Oravan nimi] ihmetteli. –Äiti on nyt aika väsynyt, eikä siihen väsymykseen oikein auta nukkuminen, isä vastasi. –No eikö se sitten koskaan helpota?, [Oravan nimi] kysyi huolestuneena. –Kyllä se varmasti helpottaa!, isä vastasi ja jatkoi suuren käpylastin kantamista kotipesään. Ylhäältä kuusien latvoista kuului, miten [Oravan nimi]n kaverit kiljuivat ja nauroivat leikkiessään hippaa. Tiksu juoksi kauhealla vauhdilla runkoa alas ja hyppäsi valtavan loikan [Oravan nimi]n eteen. –Tule jo mukaan, Tiksu pyysi hengästyneenä. –No en tule, teidän leikit on ihan tyhmiä [Oravan nimi] tiuskaisi vastauksen.

#### 4. Kertaaminen

Tällä kertaa tarina päättyi kohtaan, jossa [Oravan nimi] tiuskaisi vastauksen Tiksulle.

- Miksi [Oravan nimi] ei halunnut leikkiä?
- Mitä teki?
- Mwitä [Oravan nimi] olisi voinut tai voisi myöhemmin tehdä?

#### 5. Ratkaisujen kokeileminen

*[Valitse joku lasten ehdotuksista ja kysy haluaisiko ehdottaja tulla kokeilemaan ehdotustaan käytännössä.]*

Minä voin olla Tiksu, tulla luoksesi ja sanoa ”Tuu jo mukaan leikkimään.” Vastaa minulle oman ehdotuksesi mukaan ja minä vastaan niin kuin ajattelen, että Tiksu saattaisi vastata.

*[Käykää läpi kaikki ehdotukset. Ja keskustelkaa lopuksi mikä ehdotuksista on mielestänne paras. Edetkää tällä valinnalla. Kerro tarina uudestaan, mutta muuta kertomuksen loppu lasten ratkaisun mukaiseksi.]*

#### 6. Lohdutuskuja

Joissain hetkissä ainoa apu, mitä kaveri voi tarjota, on lohdutus. Millaisia tapoja Tiksulla voisi olla lohduttaa [Oravan nimi]ä?

*[Keskustelkaa erilaisista tavoista lohduttaa. Mikäli haluat tai ryhmä tuntuu haluavan, voit ohjata keskustelun myös lasten omiin lohdutuskokemuksiin. Keskustelun jälkeen ohjeista ryhmä kahteen riviin vastakkain, lohdutuskujaksi.]*

Te olette nyt lohdutuskuja. Kuljen pian kujan läpi [Oravan nimi] mukanani. Lohdutuskuja on elävä kuja, joka puhuu, silittää tai kuiskailee lohdutusta sille, joka sen läpi kulkee.

*[Anna myös lapsille mahdollisuus kulkea halutessaan lohdutuskujan läpi.]*

## 7. Rentoutus

*[Tehkää rentoutus. Halutessasi voit laittaa taustalle jonkun rauhoittavan musiikin.]*

## 8. Loppuloru

*[Lasten maatessa rauhassa kuiskaile loppulorua. Voit myös käyttää sadeputkea, triangelia tai muuta soitinta.]*

## 9. Keskustelu

*[Keskustele vielä lasten kanssa heidän kokemuksestaan. Voitte myös piirtää tai maalata vapaasti kokemuksen pohjalta.]*

# AUTTAMINEN

## 1. Alkulaulu / Alkuloru

Aloitetaan laulamalla yhdessä alkulaulu / Aloitetaan lausumalla yhdessä alkuloru. Rakennetaan samalla yhdessä tyynyistä ja patjoista rinki tilan keskelle, yhteiseksi kotipesäksi.

*[Rakentakaa lorun aikana tyynyistä tai patjoista rinki tilan keskelle. Tämä rinki on kotipesä, jossa tarinaa kuunnellaan ja keskustelut käydään. Kotipesässä voi myös halutessaan tehdä kaikki rauhalliset harjoitteet. Jos lausutte lorua, toistakaa sitä riittävän monta kertaa, jotta pesän saa rakennettua rauhassa.]*

## 2. Auttamishippa

Tänään tarvitsemme toistemme apua. Aloitamme leikkimällä auttamishippaa. Kun hippa saa jonkun kiinni, pitää kiinnijääneen päästä luokseni hakemaan itselleen uusi juoksuoikeus. Ongelmana on, että juoksuoikeus on tultava hakemaan ilman, että jalat koskevat lattiaan. Kun kaverit huomavat, että joku istuu lattialla odottamassa apua, menkää heti auttamaan. Ottakaa molemmista jaloista kiinni ja kiinnijäänyt tulee kottikärrykävelyä luokseni. Hippa ei saa ottaa kiinni auttajia heidän ollessaan apuhommissa. Kuka haluaisi olla hippa. Hippa vaihdetaan aina sopivan ajan kuluttua.

## 3. Kertaaminen ja kertominen

Viime kerralla autoimme [Oravan nimi]ä miettimällä, miten toimia tilanteessa, jossa on vihainen tai huolestunut eikä huvita leikkiä kavereiden kanssa. Millaisia asioita teille on jäänyt mieleen?

Kerron teille nyt uudestaan yhden osan tarinasta. Toimimme tänäänkin yhdessä ja annamme tilaa jokaisen ajatuksille ja ehdotuksille. Oletteko valmiita aloittamaan?

Istutaan taas tähän [Oravan nimi]n kotipesään ja aloitetaan.

*[Lue tarinasta seuraava pätkä.]*



Illalla [Oravan nimi] katseli metsäaukiolle kotipesästä. Hämärässä erottui edelleen iso kasa heidän käpyjään. Suuret lumihiutaleet alkoivat hitaasti leijailta taivaalta. [Oravan nimi] toivoi, ettei yöllä sataisi kovin paljoa. Muuten he eivät saisi käpyjä turvaan ennen talvea. [Oravan nimi] nappasi unilelunsa kainaloon ja yritti nukahtaa. Uni ei vain millään meinannut tulla. [Oravan nimi] sta kaikki tuntui huonolta: tyynty oli liian muhkurainen, peitto liian kuuma, pehmolelu liian iso kainaloon. Hän kokeili maata eri asennoissa, tunki pehmolelun peiton alle, otti sen taas kainaloon, laittoi lelun tyyntyksi, kunnes makasi selällään pehmolelu mahansa päällä. [Oravan nimi] huomasi, miten lelu nousi ja laski hänen mahansa päällä hengityksen mukana. Hän kokeili erilaisia hengityksiä ja huomasi, että vähitellen hän sai pehmolelun pysymään pidempään ylhäällä ja liikkumaan hitaammin. [Oravan nimi] havahtui ajatuksistaan kummalliseen ääneen. Ihan kuin koko kotipuu rahisisi. Kuului ripinää ja rapinaa ja kaarnan sipinää. [Oravan nimi] kurkisti varovasti ulos. Kotipuun rungolla kävi vilske. Kaikki metsän oravat olivat tulleet auttamaan heidän perhettään käpyjen kuljetuksessa. Pitkä jono oravia kulki metsäaukiolta kotipesään ja jokaisella oli käpy kyydissä. [Oravan nimi]a hymyilytti. Lumi ja pakkaneen voisi alkaa vaikka heti, heillä olisi ruokaa koko talveksi! Eteisessä isä ohjasi oravia ruokavarastoon ja kun ensimmäinen varasto oli täynnä, ohjasi isä seuraavaan. Viimeiset kävyt oli pakko säilöä olohuoneen sohvan alle. – Nämä me taidetaan syödä ihan ensimmäisinä, äiti nauroi. Hei, äiti nauroi, [Oravan nimi] riemastui ja hymyili niin, että tuntui kuin suu olisi korvissa asti.

#### 4. Käpykilpailu

*[Tuo tilaan mahdollisimman paljon hernepusseja ja kerro, että ne ovat nyt valtava kasa käpyjä. Ota sitten urheiluselostajan rooli ja kerro, että lapset ovat nyt tulleet seuraamaan suurta käpykilpailua, jossa rohkeat käpymestarit yrittävät tehdä käpyennätystä.]*

Käpykilpailuja on käyty ympäri maailmaa ja juuri tänään ja vain tänään juuri täällä koko maailman parhaat käpykilpailijat ovat tulleet kokeilemaan käpyennätyksen tekoa. Kuka olisi meidän ensimmäinen kilpailija?

Kerrataan vielä säännöt:

Käpyennätyksessä kilpailija yrittää saada pidettyä kaikki kasan kävyt irti maasta yhtä aikaa. Kun annan luvan, käpymestari alkaa mahdollisimman nopeasti kasata haluamallaan tavalla käpyjä itselleen niin, että jokainen käpy on lopulta yhtä aikaa irti maasta. Muut voivat kannustaa.

*[Mikäli hernepusseja ei ole tarpeeksi, keksi joku muu tehtävä (esimerkiksi kaikkien pussien kasaminen pään päälle), jotta tehtävä todella olisi mahdollon. Anna kilpailijalle lupa aloittaa ja selosta tilannetta mahdollisimman innostavasti. Kun kilpailija on hetken yrittänyt, keskeytä aika ja tee lyhyt urheilukilpailumainen haastattelu. "Miltä tuntuu, kun ei onnistunut? Miksi kävyt tippuivat koko ajan" jne.]*

*[Anna kaikkien halukkaiden kokeilla käpymestarina olemista ja ennätyksen tekemistä.]*

#### 5. Uutiset

*[Kun kaikki ovat kokeilleet ota uutistenlukijan rooli ja kerro, että...]*

Käpymestaruuskilpailussa on yritetty tehdä tänään uusi maailmanennätys, mutta kaikki kilpailijat jäivät ilman tulosta. Lopulta maailman parhaat käpymestarit ymmärsivät, että ennätystä varten heidän kaikkien on toimittava yhdessä. Pääsemme nyt suoraan lähetykseen, jossa käpymestarit ovat juuri tekemässä uskomatonta käpyennätystään.

*[Ohjaa kaikki halukkaat käpymestarit ottamaan hernepusseja ilmaan ja selosta tilanne urheiluselostajan roolissa. Pohtikaa ennätyksen tekemisen jälkeen miksi ennätys onnistui lopulta niin hienosti.]*

## 6. Kuvaelma

Tarinassakin perhe sai apua kaikilta muilta oravilta ja kaikki heidän varastonsa tulivat täyteen käpyjä. Jopa niin täyteen, että muutamat kävyt oli laitettava sohvan alle odottamaan syömistä.

Tehdään nyt kuvaelma illasta, jolloin perheen huolet helpottivat. Kaikki halukkaat saavat vuorotellen tulla eteen ja kertoa mikä asia tai henkilö he oravien kodissa ovat. Esimerkiksi "minä olen äiti, jota naurattaa", "minä olen sohvan alla oleva käpy" tai "minä olen sohva". Voitte keksiä mitä vain teidän mielestänne [Oravan nimi] kodissa silloin illalla oli.

*[Ohjaa lapset vuorotellen eteen ja rakentakaa lapsi kerrallaan paikallaan oleva kuvaelma. Keskustelkaa lopuksi millainen kuvaelmasta tuli, millainen tunnelma siinä oli ja miltä [Oravan nimi]sta tuntui.]*

## 7. Rentoutus

[Tehkää rentoutus. Halutessasi voit laittaa taustalle jonkun rauhoittavan musiikin.]

## 8. Loppuloru

*[Lasten maatessa rauhassa kuiskaile loppulorua. Voit myös käyttää sadeputkea, triangelia tai muuta soitinta.]*

## 9. Keskustelu

*[Keskustele vielä lasten kanssa heidän kokemuksestaan. Voitte myös piirtää tai maalata vapaasti kokemuksen pohjalta.]*

# ELÄMÄ JATKUU

## 1. Alkulaulu / Alkuloru

Aloitetaan laulamalla yhdessä alkulaulu / Aloitetaan lausumalla yhdessä alkuloru. Rakennetaan samalla yhdessä tyynyistä ja patjoista rinki tilan keskelle, yhteiseksi kotipesäksi.

*[Rakentakaa lorun aikana tyynyistä tai patjoista rinki tilan keskelle. Tämä rinki on kotipesä, jossa tarinaa kuunnellaan ja keskustelut käydään. Kotipesässä voi myös halutessaan tehdä kaikki rauhalliset harjoitteet. Jos lausutte lorua, toistakaa sitä riittävän monta kertaa, jotta pesän saa rakennettua rauhassa.]*

## 2. Alku-loppu-uusi -leikki

Tänään on viimeinen kerta, kun teemme yhdessä draamatarinaa. Aloitamme leikillä, jonka nimi on alku-loppu-uusi. Tässä leikissä on tavoitteena olla mahdollisimman nopea. Ensin istumme piiriin ja alamme kaikki taputtaa samassa rytmissä. Kun kuulette, että sanon alku, nojaatte nopeasti pään käsiinne huolestuneen näköisinä. Sitten jatkamme taas taputtamista samassa rytmissä. Kun sanon loppu, näytätte peukaloa ja hymyilette. Ja taas tämän jälkeen jatkamme taputtamista samassa rytmissä. Kun sanon uusi, hyppäätte seisomaan valmiina seikkailuun. Oletteko valmiita? Otetaan ensin muutama hidas harjoittelukierros.

*[Kun lapset ovat oppineet liikkeen ja päässeet hyvin yhteiseen rytmiin, ala nopeuttaa rytmiä. Kun ryhmä pärjää hyvin myös nopeassa rytmissä, kerro, että alat sekoittaa sanoja mihin tahansa järjestykseen.]*

### 3. Kertaaminen ja kertominen

Viime kerralla opimme, että apua on aina saatavilla ja sitä myös kannattaa itse antaa kaverille. [Oravan nimi]n tarinaa on enää yksi osa jäljellä.

Kerron sen nyt teille. Toimimme tänäänkin yhdessä ja annamme tilaa jokaisen ajatuksille ja ehdo-  
tuksille. Tänään pääsemme keksimään uusia seikkailuja.

Istutaan taas tähän [Oravan nimi]n kotipesään ja aloitetaan.

*[Lue tarinasta seuraava pätkä.]*

Talvi kului ja elämä Havumetsässä sujui. [Oravan nimi] oppi hyppäämään suksilla hyppyyristä ja Tiksun kanssa he rakensivat ainakin kymmenen lumiukkoa. Vähitellen säät alkoivat lämmetä, lumet sulaa ja tiaiset etsiä sopivia pesäkoloja. Äiti kävi taas muiden äitien kanssa iltaisin pitkillä retkillä metsän laitamilla asti. Eräänä iltana äiti hihkui pesäpuun juurelta [Oravan nimi] ja isää auttamaan. –Tulkaapas kantoapuun, minulla on teille yllätys!, äiti huusi. [Oravan nimi] ja isä juoksivat kilpaa runkoa alas. Äidin vieressä oli suuri vihreässä verkossa oleva pallo. –Mikä ihme tuo on?, [Oravan nimi] kysyi. –Voi [Oravan nimi], nyt meillä on oikein herkkujuhlat tiedossa, naurahti isä ja alkoi kiskoa palloa ylös kotipesään.

Ylhäällä pesässä äiti nakersi vihreän verkon pois pallon ympäriltä ja pyysi [Oravan nimi]a maistamaan. –Tämä on suurinta herkkua, äiti hymyili. [Oravan nimi] ei ollut koskaan syönyt mitään niin ihanaa. Se oli rasvaista ja siinä oli pähkinöitä ja siemeniä ja ja ja... [Oravan nimi] ei meinannut saada sanaa suustaan. –Mitä tämä on, hän kysyi suu täynnä palloa. –Se on ihmisten pihalta saatu, vastasi äiti salaperäinen hymy kasvoillaan. Isää nauratti. –Ensi talvena voisit äiti jo ottaa [Oravan nimi]nkin mukaan hakemaan talipalloja, isä ehdotti ja nappasi äidin kainaloon. Hiljainen mustarastaan laulu kaikui kauniina Havumetsässä, [Oravan nimi] hymyili ja mietti, mitä kaikkea ihanaa hän vielä tulisi kokemaan.

### 4. Valokuva

*[Keskustelkaa lyhyesti tarinan viimeisestä kohtauksesta ja siihen liittyvistä tunteista. Varmista, että kaikki tietävät mikä on talipallo. Jaa lapset sitten muutaman hengen ryhmiin.]*

Tarinan viimeisessä kohdassa äiti oli juuri tuonut valtavan talipallon kotiin. Mietitään nyt näissä pienissä ryhmissä, miten ilta jatkui. Hetken päästä jokainen ryhmä saa tulla tähän kotipesään ja otetaan leikisti valokuva hetkestä, jonka olette keksineet. Valokuvassa teidän on oltava aivan paikoillaan, jotta me muut voimme tarkastella kuvaa aivan kuin se olisi oikea valokuva.

*[Jos haluatte, voitte myös ottaa oikeasti kuvan tilanteesta ja katsella kuvia tietokoneelta tai pädiltä.]*

### 5. Seikkailupatsas

[Oravan nimi] mietti tarinan lopussa mitä kaikkea ihanaa hän tulisi vielä kokemaan. Nyt saatte samassa ryhmässä keksiä yhden seikkailun. Kun olette keksineet millaiselle seikkailulle [Oravan nimi] lähtee isän ja äidin tai kavereiden kanssa, teette seikkailusta patsaan. Ryhmän jokainen jäsen voi olla joku patsaan osa. Muut katsovat patsasta ja yrittävät arvata millaista seikkailua patsas esittää. Kun muut arvaavat, saattavat arvaukset mennä aivan pieleen, mutta se ei haittaa, sillä jokainen ryhmä saa kertoa lopuksi millaisella seikkailulla he olivat.

*[Lyhyen suunnittelun jälkeen, muistuta ryhmää siitä, että katsojat saattavat tulkita patsaat aivan eri tavalla, kuin ryhmä on itse ajatellut. Kun ryhmä tulee tekemään oman patsaansa haastattele ensin ryhmäläisiä ja selvitä ketkä seikkailulla ovat.]*

## 6. Merkkipaalu

Nyt olemme käyneet läpi [Oravan nimi]n tarinan. Mieti hetken aikaa mikä kohta oli sellainen, jossa sinun mielestäsi tapahtui jotain merkittävää.

*[Käykää läpi merkittävät hetket.]*

*[Halutessasi voit jatkaa työskentelyä esimerkiksi pyytämällä jonkun lapsista oravaksi kertomaan, miten perheen elämä on sujunut. Tai voitte tehdä uutislähetysten, jossa kerrotaan Havumetsän kuulumisia.]*

## 7. Rentoutus

*[Tehkää rentoutus. Halutessasi voit laittaa taustalle jonkun rauhoittavan musiikin.]*

## 8. Loppuloru

*[Lasten maatessa rauhassa kuiskaile loppuloru. Voit myös käyttää sadeputkea, triangelia tai muuta soitinta.]*

## 9. Keskustelu

*[Keskustele vielä lasten kanssa heidän kokemuksestaan. Voitte myös piirtää tai maalata vapaasti kokemuksen pohjalta.]*

# JOKITÖRMÄN SAUKKO

## Draamatarina ja tehtävät esikoululaisille

*Tarvittavat välineet: tyynyjä tai patjoja, saukko-pehmolelu (halutessaan), tarinakuvat A4-kokoisina, tunnekortit A5-kokoisina, tussi, lasten maalaamat tunneväripaperit, sinitarraa, teip-*

## TARINA TUTUKSI

### 1. Alkulaulu / Alkuluori

*[Rakentakaa lorun aikana tyynyistä tai patjoista ringi tilan keskelle. Tämä ringi on kotipesä, jossa tarinaa kuunnellaan ja keskustelut käydään. Kotipesässä voi myös halutessaan tehdä kaikki rauhalliset harjoitteet. Toistakaa lorua riittävän monta kertaa, jotta pesän saa rakennettua rauhassa.]*

### 2. Parityöskentely, keskittymisharjoitus

*[Katso ohjeet tähän harjoitukseen tunnekoulu-osiosta.]*

### 3. Sopimus

Tämä draamatarina kertoo saukosta ja hänen perheestään. Tänään luemme tarinan kokonaan läpi ja pohdimme, minkälaisia tunteita saukolla tarinan eri tilanteissa on. Jokaisella voi olla erilainen ajatus ja mielipide siitä, miltä saukosta tuntuu ja jokainen vastaus ja vaihtoehto on oikea. Draamatarinaa tehdessä ei ole lainkaan väärää vastauksia. Toimimme tänään yhdessä ryhmänä yhteisten sääntöjen mukaan.

Ehdotan teille, että sovimme yhdessä esimerkiksi, että:

- jokainen saa halutessaan kertoa oman mielipiteensä
- jokainen saa halutessaan tehdä tehtäviä ja olla mukana
- kaikki pääsevät mukaan yhteiseen tekemiseen
- annetaan jokaiselle tilaa olla oma itsensä, ei tuomita tai arvostella eikä toisten sanomisia kommentoida ikävällä tavalla

Sovitaanko yhdessä näin? Haluaako joku lisätä listaan jotain?

### 4. Tarina kokonaisuudessaan

Alan nyt kertoa teille tarinaa. Tulisitteko ympärilleni kuuntelemaan?

*[Aloita tarinan kertominen ja keskeytä Saukon nimeämisen hetkeksi. Jatka kertomista tarinan loppuun.]*

### 5. Tunteiden nimeäminen

[Saukon nimi]lla oli tarinassa monenlaisia tunteita. Mitä tilanteita ja niihin liittyviä tunteita teille tulee mieleen? Jokainen halukas saa kertoa oman mielipiteensä, ei haittaa, vaikka useampi haluaisi pohtia samaa tilannetta. Muistetaan, että kaikki vastaukset ja mielipiteet ovat aivan yhtä oikeita.

*[Käykää läpi eri tilanteet ja tunteet. Pyri antamaan jokaiselle halukkaalle mahdollisuus kertoa oma ajatuksensa.]*

## 6. Tunnekortit

Tässä on kuvia [Saukon nimi]stä. Mietitään nyt yhdessä millainen tunne hänellä kussakin kuvassa on ja mistä tilanteesta kuva on.

*[Katsokaa kaikki kuvat ja kirjoita kuvien alle lasten nimeämä tunne.]*

## 7. Tunnetaulut

Tässä minulla on teidän eri tunteiden mukaan maalaamanne paperit. Tehdään nyt näistä meille yhdessä tunnetauluja.

*[Laita saucon kuvat eri puolille tilaa ja kertaa, mikä tunne missäkin kuvassa lukee. Mikäli lapset ovat nimenneet saucon tunteet erilaisiksi kuin maalaamanne tunteet, ohjeista lapsia laittamaan omasta mielestään sopivin maalaus saucon viereen.]*

Käykää nyt kiinnittämässä maalaamanne paperit [saucon nimi]n kuvan ympärille.

## 8. Keskustelu

*[Keskustele ryhmän kanssa tunnetauluista, katsokaa millaisia erilaisia värejä lapset ovat maalanneet. Löydätkö yhtäläisyyksiä tai eroja? Miksi suru on monella juuri tuon väristä? Miksi ilo näyttää juuri tuollaiselta? Millaisia asioita teidän mielestänne liittyy iloon?]*

## 9. Tunnekulkue

*[Miettikää jokaisen taulun kohdalla, millainen liike kyseiseen tunteeseen sopii tai kuuluu.]*

Tehdään nyt pitkä jono ja kierretään yhdessä tilassa. Jokaisen taulun kohdalla muutamme omaa liikkettämme taulun tunteeseen sopivaksi. Muistakaa, ettei vääriä tapoja ole. Kaikki tavat ovat aivan yhtä hyviä ja oikeita. Jonkun kehossa joku tunne voi aiheuttaa aivan pienen liikkeen ja toisen kehossa taas suuremman liikkeen. Molemmat tavat ovat aivan yhtä arvokkaita ja hienoja tapoja.

*[Kiertäkää yhdessä jokaisen kuvan ohi tai anna lasten kulkea vapaasti taululta toiselle.]*

## 10. Tunnelaulu

*[Laulakaa tunnelaulu. Halutessasi voit keksiä lasten kanssa sopivia tanssiliikkeitä, vaikka jokaiseen säkeistöön.]*

## 11. Rentoutus

*[Tehkää höyhenrentoutus. Ohjeen löydät tunnekoulu-osiosta. Halutessasi voit laittaa taustalle jonkun rauhoittavan musiikin.]*

## 12. Keskustelu

*[Keskustele lasten kanssa heidän kokemastaan.]*



# ILO & RIEMU / HUOLI & MURHE

## 1. Alkulaulu / Alkutoru

*[Rakentakaa lorun aikana tyynyistä tai patjoista ringi tilan keskelle. Tämä ringi on kotipesä, jossa tarinaa kuunnellaan ja keskustelut käydään. Kotipesässä voi myös halutessaan tehdä kaikki rauhalliset harjoitteet. Toistakaa lorua riittävän monta kertaa, jotta pesän saa rakennettua rauhassa.]*

## 2. Parityöskentely / Keskittymisharjoitus

*[Ohjeen tähän harjoitukseen löydät tunnekoulu-osioista.]*

## 3. Kertaaminen ja kertominen

Viime kerralla kerroin teille tarinan [saukon nimi]-saukosta ja hänen perheestään. Millaisia asioita teille on jäänyt tarinasta mieleen?

Kerron teille nyt uudestaan osan tarinasta. Toimimme tänään taas yhdessä ja annamme tilaa jokaisen ajatuksille ja ehdotuksille. Minusta tuntuu, että [saukon nimi] taitaa tänään tarvita myös vähä meidän apuamme. Haluaisitteko auttaa?

Istutaan taas tähän [saukon nimi]n kotipesään ja aloitetaan.

*[Lue tarinasta seuraava pätkä.]*

[Saukon nimi]n koti oli joen rannalla aivan lähellä merta. Keväällä jäälautat alkoivat kasaantua toistensa päälle pyrkiessään merelle sulamaan. Kun riittävästi jäätä oli sulanut, veden virtaus sai jääpalat vyörymään kirskuen, rätisten ja paukkuen kohti merta. Joki virtaisi pian taas vapaasti koko pitkän kesän.

-Äiti, isä, missä te olette, joko saa mennä ulos?, [Saukon nimi] huusi juostessaan omasta nukku-maluolastaan olohuoneeseen päin. Isä ja pikkusisko Silmu rakentelivat torneja kaarnanpaloilla. -Jos minä menen jo edeltä, [Saukon nimi] huikkasi isälle ja kipitti käytävää pitkin kohti ulosmenoaukkoa. -Me tullaan ihan pian myös, isä huusi [Saukon nimi]n perään.

Isä, [Saukon nimi] ja Silmu katselivat joen törmältä, miten jäälautat painuivat toisiaan vasten, välillä upoten noustakseen taas pintaan toisaalla. -Isä, miksi äiti ei ole vielä täällä katsomassa, [Saukon nimi] ihmetteli. -Äiti halusi jäädä lepäämään, isä vastasi. -Minä menen hakemaan sen heti tänne, äitihän rakastaa katsella jäiden lähtöä, [Saukon nimi] intoili. -Tällä kertaa, et voi mennä. Äiti ei nyt tule, isä vastasi vakavana. Silmu juoksi innoissaan edestakaisin joentörmällä. -[Saukon nimi], katso tuolla menee pallo, tuu katsomaan, nopeasti, nopeasti, pikkusisko huusi innoissaan. Isä hymyili, työnsi kevyesti [Saukon nimi]a selästä eteenpäin kehottaen tätä mukaan Silmun riemuun. [Saukon nimi] epäröi hetken ja katsoi isäänsä kysyvästi. -Mene leikkimään siskosi kanssa, äiti lepää ja voi sitten taas paremmin, isä vakuutti. [Saukon nimi] juoksi siskonsa luokse, katseli, miten Silmu hyppi, pomppi ja höpötti taukoamatta. [Saukon nimi] ei voinut hymyillä siskonsa riemulle, hänestä oli kurja iloita ilman äitiä. Äiti oli aina mukana katsomassa jäiden lähtöä. Tämä ei tuntunut oikealta.

## 4. Ilomuuri vs. huolihirviö

Viimeinen hetki, jonka kuulimme, oli se, jossa Silmu hyppi, pomppi ja höpötti, mutta [saukon nimi] ei voinut iloita, koska äiti ei ollut mukana, kuten yleensä. Miltäköhän [saukon nimi] mahtoi tuntua?

Joskus kurjat tunteet [käytä tässä niitä tunteita, joita lapset ovat tuoneet esiin] ovat niin isoja, että ne meinaavat saada vallan myös kaikesta ilosta ja riemusta. Me voisimme nyt yhdessä auttaa [saukon nimi] ja keksiä miten saisimme kurjien tunteiden vallan pienenemään.

Millaiset asiat saavat teidät yleensä aina iloisiksi? Miten kurja mieli ja huolet katoavat?

*[Kuuntele lasten ehdotukset ja toista lopuksi kaikkien ideat. Ei haittaa vaikka samoja ehdotuksia tulisi useita kertoja.]*

Hienoja ajatuksia ja ideoita! Rakennetaan nyt näistä ajatuksista ilomuuri. Jokainen teistä saa olla puhuva muurikivi. Tehkää sellainen muuri, jonka läpi ei yksikään murhe tai huoli voi tulla.

Tämä muuri suojaa nyt [saukon nimi] kaikilta kurjilta ajatuksilta. Joskus ne ajatukset ja tunteet voivat olla niin suuria, että tuntuu kuin ne olisivat ihan oikea hirviö, joka syö kaikki ilon ja onnen tunteet.

*[Kysy haluaisiko joku nyt olla [saukon nimi] ja mennä turvaan huolilta muurin taakse. Mikäli kukaan ei halua olla saukko, käytä yhtä kuvista ja laita paperi lasten taakse turvaan.]*

Minä esitän nyt huolihirviötä, joka yrittää päästä [saukon nimi] luokse. Muurissa olevat puhuvat kivet voivat puolustaa [saukon nimi]a ja kuiskata niitä huolenkarkoitus-ehdotuksia ja iloisia ajatuksia, joita äsken yhdessä mietimme.

Millaisia asioita huolihirviö teidän mielestänne kuiskailisi takaisin?

*[Kuuntele ideat ja käytä niitä esittäessäsi huolihirviötä.]*

Haluaako joku teistä nyt olla huolihirviö tai [saukon nimi]?

*[Miettikää lopuksi vielä millaisista asioista ja esineistä ilomuurin voisi kotona rakentaa.]*

## 5. Rentoutus

*[Tehkää höyhenrentoutus. Halutessasi voit laittaa taustalle jonkun rauhoittavan musiikin.]*

## 6. Keskustelu

*[Keskustele lyhyesti lasten kanssa heidän kokemuksesta. Voitte myös piirtää tai maalata vapaasti kokemuksen pohjalta.]*

# VIHAISET AJATUKSET

## 1. Alkulaulu / Alkuloru

*[Rakentakaa laulun / lorun aikana tyynyistä tai patjoista rinki tilan keskelle. Tämä rinki on kotipesä, jossa tarinaa kuunnellaan ja keskustelut käydään. Kotipesässä voi myös halutessaan tehdä kaikki rauhalliset harjoitteet. Toistakaa lorua riittävän monta kertaa, jotta pesän saa rakennettua rauhassa.]*

## 2. Vihapeili

Tänään aloitamme pelaamalla leikkiä nimeltä vihapeili. Meillä jokaisella on välillä hirvittävän vihaisia ajatuksia toisia ihmisiä, tilanteita tai asioita kohtaan. Ja niitä ajatuksia saakin olla, niissä ei ole mitään väärää. Ja vaikka ajattelisi kuinka rumasti toisesta ihmisestä tai olisi kuinka vihainen, ei ajatuksilla voi saada mitään pahaa tapahtumaan toiselle. Siksi vihaisia ajatuksia ei tarvitse pelätä,

vaikka niistä saattaa itsellekin tulla kurja olo.

Asettukaa nyt kaikki riviin huoneen toiseen päähän. Minä menen teidän eteenne seisomaan selkää teihin päin ja sanon lauseita. Aina jos olet kanssani samaa mieltä, saat lähteä kävelemään kohti selkääni. Kun käännyt katsomaan, pysähtykää paikoillenne, sillä jos näen liikettä, lähetän takaisin alkuun. Tavoite on päästä koskettamaan minun selkääni.

*[Käänny aluksi usein, jotta ehdit sanoa mahdollisimman monta väittämää leikin aikana. Mikäli leikki menee läpi hurjan nopeasti, voitte pelata monta kertaa.]*

Lauseet:

Kuka tahansa voi joskus olla hirveän vihainen.  
Välillä kun suutun, tekisi mieli lyödä.  
Joskus tuntuu hassulta katsoa, kun toinen on oikein vihainen.  
Välillä en edes itse tiedä mistä suutuin.  
Joskus tuntuu, että ihan kaikki harmittaa.  
Viha tuntuu mahassa.  
Viha tuntuu jaloissa.  
Viha tuntuu käsissä.  
Viha tuntuu kurkussa.  
Joskus vihaisena alkaa myös itkettää.  
Vihaisena on vaikea kertoa mikä vaivaa.  
Minä olen ollut tosi vihainen.  
Minulle on oltu tosi vihaisia.  
Vaikka olisi kuinka vihainen, lopulta aina leppyä.

### 3. Kertaaminen ja kertominen

Viime kerralla kerroin teille tarinan [saukon nimi] ja hänen perheestään. Millaisia asioita teille on jäänyt tarinasta mieleen?

Kerron teille nyt uudestaan osan tarinasta. Toimimme tänään taas yhdessä ja annamme tilaa jokaisen ajatuksille ja ehdotuksille. Eikö niin?

Tänään pohdimme kohtaa, jossa [saukon nimi] hermostuu pikkusiskonsa Silmun auttamiseen. Aloitetaanko?

Istutaan taas tähän [saukon nimi]n kotipesään ja aloitetaan.

*[Lue tarinasta seuraava pätkä.]*

Keväisin saukot lähtivät lähes jokaisena päivänä aarrejahtiin. Jäiden mukana mereen kulkeutui monenlaisia aarteita. [Saukon nimi] oli kerännyt omaan hyllyynsä erilaisia palloja, muutamia kenkiä, pulloja, hienoja karkkipapereita, kokonaisen kookospähkinän ja upean kimaltelevan metallisen kalan. Isä, [Saukon nimi] ja Silmu uiskentelivat tuttuja reittejä etsien uusia leluja ja muita aarteita. Kierreltyään aikansa isä ehdotti ruokataukoa ja vei lapset suojaiseen poukamaan kalastamaan ja sukeltamaan simpukoita. Äiti ei taaskaan ollut mukana. [Saukon nimi]a suututti. Ei hän halunnut paloitella Silmun kaloja tai avata simpukoita valmiiksi. Isällä oli omat puuhansa ja vaikka isä teki nyt hurjasti myös äidin hommia, tuntui [Saukon nimi]sta, että häneltä kysyttiin jatkuvasti apua. [Saukon nimi] olisi halunnut olla ihan vaan tavallinen [Saukon nimi]. Saukko, joka sai leikkiä ilman suurempia huolia ja joka aina hädän tullen pääsi äidin tai isän syliin. Nyt [Saukon nimi]sta tuntui, että hänen oli pidettävä itse itsestään huolta ja samalla välillä huolehtia myös Silmusta. –[Saukon nimi], pilko nopeammin, Silmu aneli kärsimättömänä. [Saukon nimi]lla paloi hermo, hän ei jaksanut auttaa enää hetkeäkään Silmua. Hän heitti kaikki pikkusiskonsa kalanpalat takaisin mereen. –Opettelisit itse pilkkomaan, hän huusi ja ui vauhdilla pois poukamasta. Kunpa ei olisi enää ollenkaan siskoa eikä ketään muutakaan koko maailmassa, [Saukon nimi] huusi rumimmalla äänellään.

#### 4. Tarinan tutkiminen ja kehittäminen

Mitä tarinassa tapahtui? Mitä luulette, että seuraavaksi tapahtuu? Mitä saukko voisi tehdä? Miten luulette [saukon nimi] isän suhtautuvan tilanteeseen?

*[Keskustele ryhmän kanssa tapahtuneesta ja mahdollisista seuraavista hetkistä [Saukon nimi] elämässä. Johda keskustelu pohtimaan tilanteita, joissa [saukon nimi] olisi voinut toimia toisin. Tämä voidaan tehdä nopeana keskusteluna, jolloin otetaan ensimmäinen ehdotus tai tähän voi käyttää aikaa pitkäänkin.]*

Tutkitaan vähän tarkemmin teidän ehdotuksianne. Mikä tilanne teistä on kaikkein kiinnostavin?

*[Valitkaa yhdessä yksi tilanne ja kerro kuvaillen valittu tilanne vielä ryhmälle. "Olemme tilanteessa, jossa..."]*

#### 5. Ratkaisujen keksiminen ja kokeileminen

Olemme tilanteessa, jossa... Kuka tulisi kertomaan tähän viereeni mitä [saukon nimi] voisi tässä tilanteessa tehdä?

*[Selvennä vielä lasten ehdotus ja varmista ymmärsitkö idean oikein. Pohdi sitten ryhmän kanssa, miten tarinan muut hahmot toimisivat tilanteessa. Kerro sitten ryhmälle, että sinä näyttelet nyt tilanteessa olevaa toista hahmoa. Jos esimerkiksi ryhmä haluaa pohtia tarkemmin tilannetta, jossa [Saukon nimi] hermostuu Silmun auttamiseen ja aiemmin on todettu, että pitäisi huutaa isä apuun, näyttele itse isää. Käytä repliikkeinä lasten ehdotuksia.]*

Haluatko kokeilla ehdotustasi niin, että minä näyttelen kanssasi?

*[Jos lapsi haluaa kokeilla, tehkää tilanteesta lyhyt improvisaatio. Jos lapsi ei halua kokeilla, kysy haluaako joku muu tulla viereesi kertomaan oman ehdotuksensa kokeiltavaksi.]*

#### 6. Joko tai

Jos luulet, että [Saukon nimi]n isä antoi anteeksi kalanpalojen heittämisen mereen, kävele tilan oikeaan reunaan. Jos luulet, että isä ei anna anteeksi, kävele tilan vasempaan reunaan.

*[Kun näet kumpaa mieltä suurin osa ryhmästä on, jatka etenemistä enemmistön mukaisesti.]*

##### 6 a) Jokitörmän uutiset

Jos [Saukon nimi] saa anteeksi, lue juhlavalla äänellä seuraava teksti

Arvoisat Jokitörmän asukkaat. Kuulitte varmaan tänään iltapäivällä, miten [Saukon nimi] ajautui riitatilanteeseen isänsä kanssa. On kuitenkin selvää, että vaikka tulisi millaisia riitoja, ne saadaan aina selvitettyä. Niin tässäkin tapauksessa. Kaikki on jälleen hyvin ja rauhallista, asia on annettu anteeksi!

##### 6 b) Saukkojen neuvosto

*[Jos [Saukon nimi] ei saa anteeksi jatka seuraavat harjoitteet.]*

Nyt on pian kutsuttava kokoon Saukkojen neuvosto auttamaan hankalassa tilanteessa.

*[Ohjaa lapset istumaan riviin eteesi ja puhu juhlavasti seuraava teksti.]*

Arvoisat Jokitörmän asukkaat. Kuulitte varmaan tänään iltapäivällä miten [Saukon nimi] ajautui riitatilanteeseen isänsä kanssa. On kuitenkin selvää, että vaikka tulisi millaisia riitoja, ne saadaan aina selvitettyä. Niin tässäkin tapauksessa. Kaikki on jälleen hyvin ja rauhallista, asia on annettu anteeksi!

## 7. Rentoutus

*[Tehkää höyhenrentoutus. Ohjeen löydät tunnekoulu-osiosta. Halutessasi voit laittaa taustalle jonkun rauhoittavan musiikin.]*

## 8. Keskustelu

*[Keskustele lyhyesti lasten kanssa heidän kokemuksesta. Voitte myös piirtää tai maalata vapaasti kokemuksen pohjalta.]*

# KAVERIPULMIA

## 1. Alkulaulu / Alkuloru

*[Rakentakaa lorun aikana tyynyistä tai patjoista ringi tilan keskelle. Tämä ringi on kotipesä, jossa tarinaa kuunnellaan ja keskustelut käydään. Kotipesässä voi myös halutessaan tehdä kaikki rauhalliset harjoitteet. Toistakaa lorua riittävän monta kertaa, jotta pesän saa rakennettua rauhassa.]*

## 2. Kiukkupeikkohippa

Tänään aloitamme kiukkupeikkohipalla. Yksi on hippa, ja tämä hippa on ihan hirveän kiukkuinen. Jos hippa koskettaa, jää kiinni jäänyt paikalleen polkemaan jalkaa kädet puuskassa oikein vihaisen näköisenä. Vähitellen hippa saa kaikki kiinni, joten kaikki polkevat jalkaa todella vihaisen näköisinä. Mikäli hippa ei meinaa saada kaikkia kiinni, opettaja auttaa olemalla myös itse hippa. Kun kaikki on saatu kiinni, kiukkupeikko huomaa, ettei hänellä ole enää yhtään ystävää leikkimässä. Kiukkupeikko istuu surkeana alas ja alkaa murjottaa. Kun peikko murjottaa, kiinni jääneet huomaavat miten kurja mieli kiukkupeikolla on ja muodostavat iloisen piirin peikon ympärille. Ilo tarttuu peikkoon, hän nousee seisomaan ja ensimmäisenä kiinni jäänyt pääsee hipaksi. Mikäli hän ei halua olla hippa, valitaan joku toinen. Mikäli ryhmästä ei löydy halukasta kiukkupeikkoa, voi opettaja olla koko ajan kiukkupeikko.

## 3. Kertaaminen ja kertominen

Viime kerralla pohdimme tilannetta, jossa [saukon nimi] menetti hermonsa. Millaisia asioita teille on jäänyt tarinasta mieleen?

Kerron teille nyt seuraavan osan tarinasta. Toimimme tänään taas yhdessä ja annamme tilaa jokaisen ajatuksille ja ehdotuksille. Eikö niin?

Tänään pohdimme kohtaa, jossa [saukon nimi] ei meinaa kestää olla kavereidensa kanssa koulussa? Aloitetaanko?

Istutaan taas tähän [saukon nimi]n kotipesään ja aloitetaan.

*[Lue tarinasta seuraava pätkä.]*

Saukkolapset kävivät koulussa opettelemassa uusia taitoja vanhan ja viisaan Severin johdolla. Joen varrella asui monta saukkoperhettä ja [Saukon nimi]llä oli paljon kavereita koulussa. Eräänä toukokuisena päivänä auringon lämmittäessä rantakallioita Severi opetti lapsille savitöitä. Jokainen sai itse sukeltaa puhdasta savea joen pohjasta, muotoilla ja kuivattaa työnsä rantakalliolla. Yleensä [Saukon nimi] rakasti kaikkia käsitöitä, mutta tänään hänen mielessään pyöri äiti ja huoli ja murhe. Kaikki tuntui erilaiselta kuin ennen, eikä [Saukon nimi]ä huvittanut tehdä mitään.

Severi auttoi ja sukelsi [Saukon nimi]lle savea pohjasta. [Saukon nimi]n hyvä ystävä Sulo tuli istumaan [Saukon nimi]n viereen oman savimöykkyänsä kanssa. –Mitä sä aiot tehdä, hän kysyi iloisena. –En tiedä vielä, [Saukon nimi] vastasi hajamielisesti. Pian kaikki [Saukon nimi]n kaverit istuivat hänen ympärillään muovailemassa. Sulo keksi tehdä itselleen valtavat viikset savesta. Kaikkia paitsi [Saukon nimi]ä nauratti. Sulon pelleily tarttui muihin saukkoihin ja pian kaikki olivat tehneet itselleen saviviikset. –[Saukon nimi], tee säkin, Sulo kannusti. –En mä nyt, [Saukon nimi] vastasi. Kaverit ihmettelivät mikä [Saukon nimi]ä vaivasi. Jokainen kyseli, kummasteli ja yritti saada [Saukon nimi]n nauramaan. Sulo muotoili valtavat viikset savesta ja laittoi ne [Saukon nimi]n kuonolle. –Lopeta, anna mun olla rauhassa, en halua teidän leikkeihin, [Saukon nimi] karjaisi hirvittävän rumalla äänellä. Hänestä tuntui, että hän ei pystynyt enää hetkeäkään istumaan kalliolla ja pulahti nopeasti veteen kauas muista.

[Saukon nimi] lähti itsekseen uimaan jokiuomaa pitkin. Hän sukelteli ja pyörähteli vedessä, katseli pilviä. Hänen päänsä oli aivan liian täynnä ajatuksia, mutta yksin uudessa se ei tuntunut niin häiritsevältä kuin kavereiden keskellä. [Saukon nimi] näki pohjalla valtavan suuren simpukan ja sukelsi sen itselleen. Hän kellui vedessä selällään ja yritti avata simpukkaa hakkaamalla sitä suurella kivellä mahaansa vasten. Simpukka ei auennut millään, vaikka hän kuinka yritti. [Saukon nimi]n voimat alkoivat loppua. Hän mietti, miten oli kiukutellut Sulolle, vaikka kaverit olivat vain yrittäneet auttaa kysellessään mikä häntä vaivasi. Hän ei tiennyt mitä olisi pitänyt vastata. –Voisinpa minäkin olla simpukka, jonka ei tarvitsisi aueta eikä puhua enää koskaan kenellekään, [Saukon nimi] murjotti.

#### 4. Yhteisrooli

Mietitään tarkemmin tilannetta, jossa kaverit pelleilivät savea kanssa.

*[Kertaa vielä tilanne ryhmälle.]*

Aika usein olemme tilanteessa, jossa ajattelemme monenlaisia ajatuksia, mutta emme halua, uskalla tai voi sanoa niitä ääneen. Tämä tuoli on nyt [Saukon nimi].

*[Kiinnitä saukon kuva tuoliin.]*

Jokainen halukas saa nyt tulla seisomaan tuolin taakse ja kertoa, mitä luulee [Saukon nimi]n ajatelleen ennen kuin Sulo laittoi hänellekin saviviikset.

*[Keskustele ryhmän kanssa millaisia toimintavaihtoehtoja [Saukon nimi] olisi tilanteessa ollut. Jos haluat, voit tehdä ryhmän kanssa vastaavan roolikokeilun kuin edellisessä osiossa ja kokeilla eri toimintatapoja käytännössä.]*

#### 5. Suljettu simpukka

*[Kertaa ryhmälle tilanne, jossa [Saukon nimi] toivoi olevansa simpukka, jonka ei koskaan tarvitsisi aueta. Pohtikaa miksi [saukon nimi]stä tuntui siltä. Ota suuri kangas tai peitto. Olisivatko ystävät voineet jotenkin auttaa tilanteessa?]*

Tämä peitto on simpukan kuori. Nyt kokeilemme, miten ystävät voisivat puheella saada simpukan aukeamaan. Haluaisiko joku tulla kokeilemaan miltä tuntuu olla simpukan sisällä ja ajatella ettei enää koskaan aio aueta? Muut tulevat ympärillesi ja yrittävät sanoa niin kauniita, hauskoja, mukavia tai hullunkurisia lauseita, ettet enää millään malta olla yksin peiton alla. Sovitaan kuitenkin, että peiton alla saa olla enintään kaksi minuuttia.



*[Ohjaa yksi lapsi peiton alle ja muut ympärille houkuttelemaan ystävää ulos kuoresta. Mikäli kukaan ei halua mennä kokeilemaan, laittakaa peiton alle joku pehmolelu tai tehkää harjoitus keskustellen. Kun halukkaat ovat saaneet kokeilla harjoitusta, keskustelkaa läpi kokemanne.]*

## 6. Rentoutus

*[Tehkää höyhenrentoutus. Halutessasi voit laittaa taustalle jonkun rauhoittavan musiikin.]*

## 7. Keskustelu

*[Keskustele lyhyesti lasten kanssa heidän kokemuksesta. Voitte myös piirtää tai maalata vapaasti kokemuksen pohjalta.]*

# LOHDUTUS

## 1. Alkulaulu / Alkuloru

*[Rakentakaa lorun aikana tyynyistä tai patjoista ringi tilan keskelle. Tämä ringi on kotipesä, jossa tarinaa kuunnellaan ja keskustelut käydään. Kotipesässä voi myös halutessaan tehdä kaikki rauhalliset harjoitteet. Toistakaa lorua riittävän monta kertaa, jotta pesän saa rakennettua rauhassa.]*

## 2. Laastarihippa

Tänään aloitamme laastarihipalla. Yksi on hippa. Kun hippa saa kosketettua, pitää kiinni jääneen pysähtyä ja näyttää sormella sitä kohtaa, johon hippa koski. Liikkeelle pääsee vain, jos joku kaveri tulee paikalle ja peittää omalla kädellään kohdan, johon hippa on koskenut. Nyt kaverit juoksevat yhdessä hippaa pakoon. Heti, jos kaverin käsi irtoaa, pitää taas pysähtyä.

## 3. Kertaaminen ja kertominen

Viime kerralla pohdimme tilannetta, jossa [saukon nimi] menetti hermonsa koulussa ja halusi olla yksin. Millaisia asioita teille on jäänyt tarinasta mieleen?

Kerron teille nyt seuraavaksi viimeisen osan tarinasta. Toimimme tänään taas yhdessä ja annamme tilaa jokaisen ajatuksille ja ehdotuksille. Eikö niin?

Aloitetaanko?

*[Lue tarinasta seuraava pätkä.]*

Isä laittoi Silmua nukkumaan ja [Saukon nimi] kuunteli tuttua kehtolaulua. Äiti oli taas mennyt ensimmäisenä nukkumaan. [Saukon nimi] ei olisi jaksanut odottaa enää hetkeäkään, että äidin väsymys menisi ohi. Hänelle tuli ihan hurjan surullinen olo. Kaikki oli hyvin eikä kotikolossa ollut mitään vaaraa, mutta silti [Saukon nimi] sisällä kupli itku. Hän ikävöi äidin naurua ja yhteisiä höpsöttelyhetkiä. Hän halusi hetkeksi pois ja päätti kiivetä katselemaan tiirojen ja lokiien ilta-kalastusta. [Saukon nimi] istui kotipesän suuaukon reunalla ja katseli, miten tiirapojat leikkivät ja nauroivat kalastaessaan. Aurinko värjäsi taivaan vaaleanpunaiseksi. –Aika kaunista, vai mitä, äiti keskeytti [Saukon nimi] katselun. –Niin kai, [Saukon nimi] vastasi. Hän ei halunnut äidin näkevän kyöneleitään. –Joskus, kun mulla on tosi kurja mieli, minäkin tulen tänne katsomaan auringonlaskua, äiti sanoi pehmeällä äänellä. –Aijaa, [Saukon nimi] vastasi hiljaa. –Me taidetaan olla siinä vähän samanlaisia, äiti pohti ja nappasi [Saukon nimi]n kainaloonsa. [Saukon nimi] painautui äidin kainaloon ja katseli merta. Kaksi joutsenta lensi heidän ylitseen. –Katso [Saukon nimi], suuri höyhen leijailee tuolla korkealla. Näetkö sen, äiti kysyi.

[Saukon nimi] katsoi tarkasti taivaalle ja näki höyhenen korkealle kaislikon yllä. –Katso sitä tarkkaan ja seuraa sen liikettä, katsotaan yhdessä, miten tuuli leikittelee sillä ja mihin se laskeutuu, äiti kuiskasi. [Saukon nimi] tuijotti höyhentä ja unohti hetkeksi kaiken muun. Höyhen kieppui tuulen mukana hitaasti laskeutuen. Kun höyhen lopulta katosi kaislikkoon [Saukon nimi] huomasi olevansa aivan rauhallinen. –Mentäisiinkö mekin nukkumaan, äiti kysyi. Aurinko oli laskeutunut metsän taakse ja iltatuuli toi mereltä tutun tuoksun. –Mennään vaan, [Saukon nimi] vastasi. Äiti nosti [Saukon nimi]n syliinsä ja kantoi takaisin lämpimään kotipesään. –Huomenna on taas uusi päivä, äiti kuiskasi hymyillen peitellessään [Saukon nimi]n nukkumaan.

Kesä alkoi olla loppuillaan ja iltaisin hämärä laskeutui aiemmin. Haahkojen, telkkien ja silkkiuikujen poikaset olivat kasvaneet isoiksi ja valmistautuivat muuttomatkalle. Eräänä iltana [Saukon nimi] uiskenteli kotipesän lähellä, kun vanha Severi ui verkkaisesti jokea pitkin merelle päin. –Terve [Saukon nimi], mitäs puuhaillet, Severi huuteli. –Uin vaan, [Saukon nimi] vastasi. –Maisy-tuisiko yksi simpukka, Severi kysyi ja hymyili. –Tietenkin, [Saukon nimi] hymyili takaisin. Severi sukelsi joen pohjalle ja tuli aivan hetkessä takaisin kahden simpukan kanssa. –Teillä onkin ollut aika erilainen kesä, Severi totesi. –No joo, on kai, [Saukon nimi] vastasi. Hän ei oikeastaan halunnut jutella äidistä, vaikka toisaalta tuntui kauhean hyvältä, kun Severi jutteli asiasta ihan tavallisesti. –Kaikissa perheissä voi joskus olla vähän vaikeampia kausia ja sitten se taas helpottaa, Severi sanoi verkkaisesti. –Niin kai, [Saukon nimi] vastasi hiljaa.

Severi ja [Saukon nimi] kiipesivät suurelle kivelle syömään. –Vaikka sinusta nyt ehkä tuntuu, että olet ainoa, jonka kotona on hankalaa, on monella muulla samanlaisia tilanteita kuin sinulla nyt, Severi jatkoi. [Saukon nimi]n silmät täyttyivät kyynelistä. Joen mutkan takaa Sulo lähestyi heitä iloisesti hymyillen. [Saukon nimi] hätäntyi, hän ei olisi halunnut näyttää Sulolle itkevänsä. –Istu ihan rauhassa vaan, Severi keskeytti [Saukon nimi]n ajatukset, Sulo on sinun ystäväsi. Sulo kiipesi kivelle ja katsoi [Saukon nimi]ä. Hän istui [Saukon nimi]n viereen ja otti tätä kypälästä kiinni, muttei sanonut mitään. –Maistuisiko teille simpukat, Severi ehdotti. –Tietenkin meille maistuu, mehän ollaan simpukkahirmuja, Sulo vastasi aivan tavallisesti. [Saukon nimi] puristi ystävänsä kypälää ja Sulo puristi takaisin. [Saukon nimi] ei voinut olla hymyilemättä. Kaikki taitaa sittenkin mennä lopulta hyvin, hän mietti.

#### 4. Lohdutuskeinot

Tarina päättyi kohtaan, jossa Sulo piti [Saukon nimi]ä kädestä kiinni. Se on yksi tapa lohduttaa ystävää. Pitämällä kädestä, voi kertoa, että välittää ja että toinen on hyvä kaveri. Millaisia muita lohdutamistapoja te keksitte?

*[Keskustelkaa erilaisista tavoista lohduttaa. Mikäli haluat tai ryhmä tuntuu haluavan, voit ohjata keskustelun myös lasten omiin lohdutuskokemuksiin. Keskustelun jälkeen ohjeista ryhmä kahteen riviin vastakkain, lohdutuskujuksi.]*

#### 5. Lohdutuskuja

Te olette nyt lohdutuskuja. Kuljen pian kujan läpi [Saukon nimi] mukana. Lohdutuskuja on elävä kuja, joka puhuu, silittää tai kuiskailee lohdutusta sille, joka sen läpi kulkee. Kun alan kulkea kujaa pitkin, te alatte kaikki lohduttaa [Saukon nimi]ä.

*[Anna myös lapsille mahdollisuus kulkea halutessaan lohdutuskujan läpi.]*

#### 6. Seikkailukuva

Kerroin tänään myös hetkestä, jossa äiti tuli hakemaan [Saukon nimi] sisään ja vei tämän nukkumaan. Emme kuitenkaan tiedä, miten perheen elämä jatkui. Pohditaan nyt hetki pareittain, millaisia seikkailuja perhe yhdessä teki. Tehtävänänne on keksiä joku hetki, josta olisi otettu valokuva. Kun olette hetken miettineet, kaikki halukkaat parit saavat tulla ryhmän eteen kuin olisitte valokuvassa.

*[Anna parien hetki suunnitella omaa kuvaansa.]*

Ketkä haluaisivat ensimmäisenä näyttää oman kuvansa? Muistetaan, että katsojat saattavat nähdä kuvassa aivan eri tilanteet, kuin olette itse suunnitelleet. Se ei haittaa, sillä saatte kuitenkin lopuksi itse kertoa, millaisesta tilanteesta on kyse.

*[Käy ryhmän kanssa valokuvat läpi ja kysele ensin hieman ryhmältä millaiselta seikkailulta kuva on otettu ja mitä kuvassa tapahtuu. Anna jokaiselle parille myös mahdollisuus itse kertoa mitä he olivat ajatelleet. Halutessanne voitte ottaa pareista oikeat valokuvat ja tutkia niitä yhdessä.]*

## **7. Merkittävin hetki**

Nyt olemme käyneet läpi tarinan [Saukon nimi]. Mieti hetken aikaa mikä kohta oli sellainen, jossa sinun mielestäsi tapahtui jotain merkittävää.

*[Käykää läpi merkittävät hetket.]*

*[Halutessasi voit jatkaa työskentelyä esimerkiksi pyytämällä jonkun lapsista saukoksi kertomaan, miten perheen elämä on sujunut. Saukko voi istua tuolilla ja muut saavat kysellä perheen elämästä. Saukkoa esittäväille lapselle annetaan ohjeeksi, että hän vastaa kuten ajattelisi teidän tarinan saukon vastaavan. Tai voitte tehdä uutislähetyksen, jossa kerrotaan Jokitörmän kuulumisia.]*

## **8. Rentoutus**

*[Tehkää höyhenrentoutus. Halutessasi voit laittaa taustalle jonkun rauhoittavan musiikin.]*

## **9. Keskustelu**

*[Keskustele vielä lasten kanssa heidän kokemuksestaan. Voitte myös piirtää tai maalata vapaasti kokemuksen pohjalta.]*

# HAVUMETSÄN ORAVA

Draamatarina pienemmille (kokonaisuudessaan)

Havumetsän oravilla oli edessään suuri päivä. Joka syksy lehtien jo pudottua puista oravat koontuivat yhdessä keräämään valtavan suuren keon käpyjä talven varalle. Oravan poikasesta käpypäivä oli yksi vuoden parhaista päivistä.

*[Kysy tässä minkä nimen ryhmä haluaa antaa saukolle. Jos ehdotuksia tulee useita, kuuntele ne ja anna ryhmän vaikka äänestää sopivasta nimestä tai vaihtoehtoisesti tee toimiva yhdistelmä nimi.]*

[Oravan nimi] heräsi aikaisin ja alkoi kurkkia pesäkolosta näkyisikö muita oravia jo metsäaukiolla. [Oravan nimi]n äiti muistutti, että ensin pitää syödä aamiainen ja pestä hampaat, mutta [Oravan nimi] ei meinannut millään maltaa pysyä paikoillaan. Hänestä tuntui kuin tuhat pientä superpalloa olisi hyppinyt edestakaisin hänen jaloissaan ja mahassaan. Miten kukaan voi tällaisena päivänä ajatella syövänsä aamiaista aivan paikallaan, [Oravan nimi] ihmetteli. –Äiti ja isä mennään jo!, hän suostutteli. Mutta vanhemmat olivat päättäväisiä ja [Oravan nimi]n oli istuttava pöytään aamiaiselle.

Pian kaikki metsän pienet oravat juoksivat metsäaukion laitamilla suurissa kuusissa kisailen ja käpyjä keräten. Myös [Oravan nimi]n paras kaveri Tiksu oli perheineen uurastamassa. [Oravan nimi] ja Tiksu olivat molemmat hurjapäitä, jotka rakastivat suuria seikkailuja. Kun kukaan ei huomannut he lähtivät kilpaa kiipeämään kohti metsän suurinta kuusta. Oksalta toiselle hypellen he juoksivat kilpaa yhä ylemmäs ja ylemmäs kotimetsän oksistossa. Tiksu pääsi ensimmäisenä suurimman kuusen latvaan.

-Hei [Oravan nimi] tule katsomaan. Tosi kumma juttu, sinun äitisi vain istuu tuolla sivussa eikä tee mitään, Tiksu sanoi. [Oravan nimi] hyppäsi heti valtavan loikan Tiksun luokse ja katseli metsäaukiolle. –Se varmaan vaan pitää taukoa, [Oravan nimi] vastasi. Hänelle tuli kuitenkin kummallinen, levoton olo. Seikkailuretki ei enää tuntunut yhtään kivalta. Hän halusi heti tietää mikä äitiä vaivasi. -Tiksu hei, minun pitää nyt lähteä, [Oravan nimi] huusi ja lähti kiitämään oksalta toiselle. Hän halusi pian äidin luokse.

Kaarna rahisi ja irtoili kun [Oravan nimi] kiisi alaspäin kuusen runkoa pitkin. Isä oli kietonut kätensä äidin ympärille ja kuiskaili jotain äidin korvaan. [Oravan nimi] juoksi metsäaukion poikki niin kovaa kuin pienillä jaloillaan pääsi. –Mitä te teette?, hän kysyi. Isä kääntyi ja nappasi [Oravan nimi]n kainaloonsa. – Me vaan jutellaan, isä vastasi. –Mistä?, [Oravan nimi] kysyi. –aikuisten jutuista, vastasi isä ja nosti [Oravan nimi]n korkealle ilmaan käsiensä varaan. Isä pyöritti [Oravan nimi]a hurjaa vauhtia ilmassa. –Mitä ne sellaiset aikuisten jutut on?, [Oravan nimi] huusi. –Ne on sellaisia mistä pienten oravien ei tarvitse olla yhtään huolissaan, vastasi isä, heitti [Oravan nimi]n ilmaan ja nappasin turvallisesti syliinsä. **(NÄYTÄ TARINAKUVA 1)** [Oravan nimi] painautui isän kainaloon ja katseli äitiä. Vaikka isä oli sanonut ettei pienten oravien tarvitse olla yhtään huolissaan [Oravan nimi]a mietitytti. Hänellä oli ikävä äitiä, vaikka äiti olikin aivan lähellä.

Ennen talven tuloa metsän jokainen oravaperhe haki suuresta käpykasasta omat ruokavarastonsa täyteen. Tänä vuonna isä kantoi yksin heidän käpyjään kotivarastoihin. Tiksu ja [Oravan nimi] hyppivät ja kiipeilivät lempipuissaan aivan kuten kaikkina muinakin päivinä. –Ovatko teidän varastonne jo täynnä?, Tiksu kysyi. –Ei meillä vielä ole, vastasi [Oravan nimi] hiljaisella äänellä. –Äiti sanoi, että ihan pian tulee talvi. Sitten voidaan leikkiä lumisotaa ja laskea mäkeä ja vaikka mitä, intoili Tiksu. [Oravan nimi] ei osannut iloita talvesta. Hän mietti, miten heidän käy, jos isä ei yksinään saa kaikkia käpyjä turvaan ennen lumen tuloa. -Tiksu hei, minä luulen, että menen varmaan tästä vähän auttamaan isää, [Oravan nimi] sanoi ja lähti juoksemaan metsäaukiolle päin. Tiksu katseli ystävänsä menoa ja haisteli ilmaa. Tuoksuu ihan lumelta, ensimmäiset hiutalet taitavat sataa jo tänään, hän mietti.

[Oravan nimi] kantoi isän kanssa käpyjä niin nopeasti kuin jaksoi. (NÄYTÄ TARINAKUVA 2) Suuret kävyt olivat hänelle hankalia kuljettaa, mutta oli mukava olla avuksi. –Isä, miksi äiti ei ole auttamassa, [Oravan nimi] ihmetteli. –Äiti on nyt aika väsynyt, eikä siihen väsymykseen oikein auta nukkuminen, isä vastasi. –No eikö se sitten koskaan helpota, [Oravan nimi] kysyi huolestuneena. –Kyllä se varmasti helpottaa, isä vastasi ja jatkoi suuren käpylastin kantamista kotipesään. Ylhäältä kuusien latvoista kuului miten [Oravan nimi]n kaverit kiljuivat ja nauroivat leikkiessään hippaa. Tiksu juoksi kauhealla vauhdilla runkoa alas ja hyppäsi valtavan loikan [Oravan nimi]n eteen. –Tule jo mukaan, Tiksu pyysi hengästyneenä. –No en tule, teidän leikit on ihan tyhmiä [Oravan nimi] tiuskaisi vastauksen. (NÄYTÄ TARINAKUVA 3)

Illalla [Oravan nimi] katseli metsäaukiolle kotipesästä. (NÄYTÄ TARINAKUVA 4) Hämärässä erottui edelleen iso kasa heidän käpyjään. Suuret lumihiihtaleet alkoivat hitaasti leijailla taivaalta. [Oravan nimi] toivoi, ettei yöllä sataisi kovin paljoa. Muuten he eivät saisi käpyjä turvaan ennen talvea. [Oravan nimi] nappasi unilelunsa kainaloon ja yritti nukahtaa. Uni ei vain millään meinannut tulla. [Oravan nimi]sta kaikki tuntui huonolta: tynny oli liian muhurainen, peitto liian kuuma, pehmolelu liian iso kainaloon. Hän kokeili maata eri asennoissa, tunki pehmolelun peiton alle, otti sen taas kainaloon, laittoi lelun tynnyksi, kunnes makasi selällään pehmolelu mahansa päällä. [Oravan nimi] huomasi, miten lelu nousi ja laski hänen mahansa päällä hengityksen mukana. Hän kokeili erilaisia hengityksiä ja huomasi, että vähitellen hän sai pehmolelun pysymään pidempään ylhäällä ja liikkumaan hitaammin. [Oravan nimi] havahtui ajatuksistaan kummalliseen ääneen. Ihan kuin koko kotipuu rahisisi. Kuului ripinää ja rapinaa ja kaarnan sipinää. [Oravan nimi] kurkisti varovasti ulos. Kotipuun rungolla kävi vilске. (NÄYTÄ TARINAKUVA 5) Kaikki metsän oravat olivat tulleet auttamaan heidän perhettään käpyjen kuljetuksessa. Pitkä jono oravia kulki metsäaukiolta kotipesään ja jokaisella oli käpy kyydissä. [Oravan nimi]a hymyilytti. Lumi ja pakkanen voisi alkaa vaikka heti, heillä olisi ruokaa koko talveksi! Eteisessä isä ohjasi oravia ruokavarastoon ja kun ensimmäinen varasto oli täynnä, ohjasi isä seuraavaan. Viimeiset kävyt oli pakko säilöä olohuoneen sohvan alle. –Nämä me taidetaan syödä ihan ensimmäisinä, äiti nauroi. Hei, äiti nauroi, [Oravan nimi] riemastui ja hymyili niin, että tuntui kuin suu olisi korvissa asti.

Talvi kului ja elämä Havumetsässä sujui. [Oravan nimi] oppi hyppäämään suksilla hyppyristä ja Tiksun kanssa he rakensivat ainakin kymmenen lumiukkoa. Vähitellen säät alkoivat lämmitä, lumet sulaa ja tiaiset etsiä sopivia pesäkoloja. Äiti kävi taas muiden äitien kanssa iltaisin pitkillä retkillä metsän laitamilla asti. Eräänä iltana äiti hihkui pesäpuun juurelta [Oravan nimi]a ja isää auttamaan. –Tulkaapas kantoapuun, minulla on teille yllätys, äiti huusi. [Oravan nimi] ja isä juoksivat kilpaa runkoa alas. Äidin vieressä oli suuri vihreässä verkossa oleva pallo. –Mikä ihme tuo on?, [Oravan nimi] kysyi. –Voi [Oravan nimi], nyt meillä on oikein herkkujuhlat tiedossa, naurahti isä ja alkoi kiskoa palloa ylös kotipesään. (NÄYTÄ TARINAKUVA 6)

Ylhäällä pesässä äiti nakersi vihreän verkon pois pallon ympäriltä ja pyysi [Oravan nimi]a maistamaan. –Tämä on suurinta herkkua, äiti hymyili. [Oravan nimi] ei ollut koskaan syönyt mitään niin ihanaa. Se oli rasvaista ja siinä oli pähkinöitä ja siemeniä ja... [Oravan nimi] ei meinannut saada sanaa suustaan. –Mitä tämä on, hän kysyi suu täynnä palloa. –Se on ihmisten pihalta saatu, vastasi äiti salaperäinen hymy kasvoillaan. Isää nauratti. –Ensi talvena voisit äiti jo ottaa [Oravan nimi]nkin mukaan hakemaan talipalloja, isä ehdotti ja nappasi äidin kainaloon. Hiljainen mustarastaan laulu kaikui kauniina Havumetsässä, [Oravan nimi] hymyili ja mielti mitä kaikkea ihanaa hän vielä tulisi kokemaan. (NÄYTÄ TARINAKUVA 7)

# JOKITÖRMÄN SAUKKO

## Draamatarina esikoululaisille

Pieni saukko makasi sängyssään ja kuunteli. Ulkoa kuului kolinaa ja räähdyksiä. Tätä ääntä hän oli odottanut jo ikuisuuden: jäät olivat lähdössä kotijoesta ja kevät oli saapunut!

*[Kysy tässä minkä nimen ryhmä haluaa antaa saukolle. Jos ehdotuksia tulee useita, kuuntele ne ja anna ryhmän vaikka äänestää sopivasta nimestä tai vaihtoehtoisesti tee toimiva yhdistelmänimi.]*

[Saukon nimi]n koti oli joen rannalla aivan lähellä merta. Keväällä jäälautat alkoivat kasaantua toistensa päälle pyrkiessään merelle sulamaan. Kun riittävästi jäätä oli sulanut, veden virtaus sai jääpalat vyörymään kirskuen, rätisten ja paukkuen kohti merta. Joki virtaisi pian taas vapaasti koko pitkän kesän.

-Äiti, isä, missä te olette, joko saa mennä ulos?, [Saukon nimi] huusi juostessaan omasta nukku-maluolastaan olohuoneeseen päin. Isä ja pikkusisko Silmu rakentelivat torneja kaarnanpaloilla. –Jos minä menen jo edeltä, [Saukon nimi] huikkasi isälle ja kipitti käytävää pitkin kohti ulosme-noaukkoa. –Me tullaan ihan pian myös, isä huusi [Saukon nimi]n perään.

Isä, [Saukon nimi] ja Silmu katselivat joen törmältä miten jäälautat painuivat toisiaan vasten, vä-lillä upoten noustakseen taas pintaan toisaalla. –Isä, miksi äiti ei ole vielä täällä katsomassa, [Sau- kon nimi] ihmetteli. –Äiti halusi jäädä lepäämään, isä vastasi. –Minä menen hakemaan sen heti tänne, äitihän rakastaa katsella jäiden lähtöä, [Saukon nimi] intoili. –Tällä kertaa, et voi mennä. Äiti ei nyt tule, isä vastasi vakavana. Silmu juoksi innoissaan edestakaisin joentörmällä. –[Saukon nimi], katso tuolla menee pallo, tule katsomaan, nopeasti, nopeasti, pikkusisko huusi innoissaan. Isä hymyili, työnsi kevyesti [Saukon nimi]a selästä eteenpäin kehottaen tätä mukaan Silmun rie-muun. [Saukon nimi] epäröi hetken ja katsoi isäänsä kysyvästi. –Mene leikkimään siskosi kanssa, äiti lepää ja voi sitten taas paremmin, isä vakuutti. [Saukon nimi] juoksi siskonsa luokse, katseli, miten Silmu hyppi, pomppi ja höpötti taukoamatta. [Saukon nimi] ei voinut hymyillä siskonsa riemulle, hänestä oli kurja iloita ilman äitiä. Äiti oli aina mukana katsomassa jäiden lähtöä. Tämä ei tuntunut oikealta. **(NÄYTÄ TARINAKUVA 1)**

Keväisin saukot lähtivät lähes jokaisena päivänä aarrejahtiin. Jäiden mukana mereen kulkeutui monenlaisia aarteita. [Saukon nimi] oli kerännyt omaan hyllyynsä erilaisia palloja, muutamia kenkiä, pulloja, hienoja karkkipapereita, kokonaisen kookospähkinän ja upean kimaltelevan metallisen kalan. Isä, [Saukon nimi] ja Silmu uiskentelivat tuttuja reittejä etsien uusia leluja ja muita aarteita. Kierreltyään aikansa isä ehdotti ruokataukoa ja vei lapset suojaiseen poukamaan kalastamaan ja sukeltamaan simpukoita. Äiti ei taaskaan ollut mukana. [Saukon nimi]a suututti. Ei hän halunnut paloitella Silmun kaloja tai avata simpukoita valmiiksi. Isällä oli omat puuhansa ja vaikka isä teki nyt hurjasti myös äidin hommia, tuntui [Saukon nimi]sta, että häneltä kysyttiin jatkuvasti apua. [Saukon nimi] olisi halunnut olla ihan vaan tavallinen [Saukon nimi]. Saukko, joka sai leikkiä ilman suurempia huolia ja joka aina hädän tullen pääsi äidin tai isän syliin. Nyt [Saukon nimi]sta tuntui, että hänen oli pidettävä itse itsestään huolta ja samalla välillä huolehtia myös Silmusta. –[Saukon nimi], pilko nopeammin, Silmu aneli kärsimättömänä. [Saukon nimi] lla paloi hermo, hän ei jaksanut auttaa enää hetkeäkään Silmua. Hän heitti kaikki pikkusiskonsa kalan palat takaisin mereen. –Opettelisit itse pilkkomaan, hän huusi ja ui vauhdilla pois pouka-masta. Kunpa ei olisi enää ollenkaan siskoa eikä ketään muutakaan koko maailmassa, [Saukon nimi] huusi rumimmalla äänellään. **(NÄYTÄ TARINAKUVA 2)**

Saukkolapset kävivät koulussa opettelemassa uusia taitoja vanhan ja viisaan Severin johdolla. Joen varrella asui monta saukkoperhettä ja [Saukon nimi]llä oli paljon kavereita koulussa. Eräänä toukokuisena päivänä auringon lämmittäessä rantakallioita Severi opetti lapsille savitöitä.



Jokainen sai itse sukeltaa puhdasta savea joen pohjasta, muotoilla ja kuivattaa työnsä rantakalliolla. Yleensä [Saukon nimi] rakasti kaikkia käsitöitä, mutta tänään hänen mielessään pyöri äiti ja huoli ja murhe. Kaikki tuntui erilaiselta kuin ennen, eikä [Saukon nimi]ä huvittanut tehdä mitään.

Severi auttoi ja sukelsi [Saukon nimi]lle savea pohjasta. [Saukon nimi]n hyvä ystävä Sulo tuli istumaan [Saukon nimi]n viereen oman savimöykkynsä kanssa. –Mitä aiot tehdä?, hän kysyi iloisena. –En tiedä vielä, [Saukon nimi] vastasi hajamielisesti. Pian kaikki [Saukon nimi]n kaverit istuivat hänen ympärillään muovailemassa. **(NÄYTÄ TARINAKUVA 3)** Sulo keksi tehdä itselleen valtavat viikset savesta. Kaikkia paitsi [Saukon nimi]ä nauratti. Sulon pelleily tarttui muihin saukkoihin ja pian kaikki olivat tehneet itselleen saviviikset. –[Saukon nimi], tee säkin, Sulo kannusti. –En minä nyt, [Saukon nimi] vastasi. Kaverit ihmettelivät mikä [Saukon nimi]ä vaivasi. Jokainen kyseli, kummasteli ja yritti saada [Saukon nimi]n nauramaan. Sulo muotoili valtavat viikset savesta ja laittoi ne [Saukon nimi]n kuonolle. –Lopeta, anna minun olla rauhassa, en halua teidän leikkeihin, [Saukon nimi] karjaisi hirvittävän rumalla äänellä. Hänestä tuntui, että hän ei pystynyt enää hetkeäkään istumaan kalliolla ja pulahti nopeasti veteen kauas muista.

[Saukon nimi] lähti itsekseen uimaan jokiuomaa pitkin. Hän sukelteli ja pyörähteli vedessä, katseli pilviä. Hänen päänsä oli aivan liian täynnä ajatuksia, mutta yksin uudessa se ei tuntunut niin häiritsevältä kuin kavereiden keskellä. [Saukon nimi] näki pohjalla valtavan suuren simpukan ja sukelsi sen itselleen. **(NÄYTÄ TARINAKUVA 4)** Hän kellui vedessä selällään ja yritti avata simpukkaa hakkaamalla sitä suurella kivellä mahaansa vasten. Simpukka ei auennut millään, vaikka hän kuinka yritti. [Saukon nimi]n voimat alkoivat loppua. Hän mietti, miten oli kiukutellut Sulolle, vaikka kaverit olivat vain yrittäneet auttaa kysellessään mikä häntä vaivasi. Hän ei tiennyt, mitä olisi pitänyt vastata. –Voisinpa minäkin olla simpukka, jonka ei tarvitsisi aueta eikä puhua enää koskaan kenellekään, [Saukon nimi] murjotti.

Isä laittoi Silmua nukkumaan ja [Saukon nimi] kuunteli tuttua kehtolaulua. Äiti oli taas mennyt ensimmäisenä nukkumaan. [Saukon nimi] ei olisi jaksanut odottaa enää hetkeäkään, että äidin väsymys menisi ohi. Hänelle tuli ihan hurjan surullinen olo. Kaikki oli hyvin eikä kotikolossa ollut mitään vaaraa, mutta silti [Saukon nimi] sisällä kupli itku. Hän ikävöi äidin naurua ja yhteisiä höpsöttelyhetkiä. Hän halusi hetkeksi pois ja päätti kiivetä katselemaan tiirojen ja lokkien iltakalastusta. [Saukon nimi] istui kotipesän suuaukon reunalla ja katseli miten tiirapojat leikkivät ja nauroivat kalastaessaan. Aurinko värjäsi taivaan vaaleanpunaiseksi. –Aika kaunista, vai mitä, äiti keskeytti [Saukon nimi]n katselun. –Niin kai, [Saukon nimi] vastasi. Hän ei halunnut äidin näkevän kyöneleitään. –Joskus kun minulla on tosi kurja mieli, minäkin tulen tänne katsomaan auringon laskua, äiti sanoi pehmeällä äänellä. –Aijaa, [Saukon nimi] vastasi hiljaa. –Me taidetaan olla siinä vähän samanlaisia, äiti pohti ja nappasi [Saukon nimi]n kainalonsa. [Saukon nimi] painautui äidin kainaloon ja katseli merta. Kaksi joutsenta lensi heidän ylitseen. **(NÄYTÄ TARINAKUVA 5)** –Katso [Saukon nimi], suuri höyhen leijailee tuolla korkealla. Näetkö sen, äiti kysyi. [Saukon nimi] katsoi tarkasti taivaalle ja näki höyhenen korkealle kaislikon yllä. –Katso sitä tarkkaan ja seuraa sen liikettä, katsotaan yhdessä, miten tuuli leikittelee sillä ja mihin se laskeutuu, äiti kuiskasi. [Saukon nimi] tuijotti höyhentä ja unohti hetkeksi kaiken muun. Höyhen kieppui tuulen mukana hitaasti laskeutuen. Kun höyhen lopulta katosi kaislikkoon [Saukon nimi] huomasi olevansa aivan rauhallinen. –Mentäisiinkö mekin nukkumaan, äiti kysyi. Aurinko oli laskeutunut metsän taakse ja iltatuuli toi mereltä tutun tuoksun. –Mennään vaan, [Saukon nimi] vastasi. Äiti nosti [Saukon nimi]n syliinsä ja kantoi takaisin lämpimään kotipesään. –Huomenna on taas uusi päivä, äiti kuiskasi hymyillen peitellessään [Saukon nimi]n nukkumaan.

Kesä alkoi olla lopuillaan ja iltaisin hämärä laskeutui aiemmin. Haahkojen, telkkien ja silkkiuikujen poikaset olivat kasvaneet isoiksi ja valmistautuivat muuttomatkalalle. Eräänä iltana [Saukon nimi] uiskenteli kotipesän lähellä, kun vanha Severi ui verkkaisesti jokea pitkin merelle päin. –Terve [Saukon nimi], mitäs puuhaillet, Severi huuteli. –Uin vaan, [Saukon nimi] vastasi. –Maituisiko yksi simpukka, Severi kysyi ja hymyili. –Tietenkin, [Saukon nimi] hymyili takaisin. Severi sukelsi joen pohjalle ja tuli aivan hetkessä takaisin kahden simpukan kanssa. –Teillä onkin ollut aika erilainen kesä, Severi totesi. –No joo, on kai, [Saukon nimi] vastasi.

Hän ei oikeastaan halunnut jutella äidistä, vaikka toisaalta tuntui kauhean hyvältä, kun Severi jutteli asiasta ihan tavallisesti. –Kaikissa perheissä voi joskus olla vähän vaikeampia kausia ja sitten se taas helpottaa, Severi sanoi verkkaisesti. –Niin kai, [Saukon nimi] vastasi hiljaa.

Severi ja [Saukon nimi] kiipesivät suurelle kivelle syömään. –Vaikka sinusta nyt ehkä tuntuu, että olet ainoa, jonka kotona on hankalaa, on monella muulla samanlaisia tilanteita kuin sinulla nyt, Severi jatkoi. [Saukon nimi]n silmät täyttyivät kyynelistä. Joen mutkan takaa Sulo lähestyi heitä iloisesti hymyillen. [Saukon nimi] hätäntyi, hän ei olisi halunnut näyttää Sulolle itkevänsä. –Istu ihan rauhassa vaan, Severi keskeytti [Saukon nimi]n ajatukset, Sulo on sinun ystäväsi. Sulo kiipesi kivelle ja katsoi [Saukon nimi]ä. Hän istui [Saukon nimi]n viereen ja otti tätä kädeltä kiinni, muttei sanonut mitään. –Maistuisiko teille simpukat, Severi ehdotti. –Tietenkin meille maistuu, mehän ollaan simpukkahirmuja, Sulo vastasi aivan tavallisesti. [Saukon nimi] puristi ystävänsä kädeltä ja Sulo puristi takaisin. [Saukon nimi] ei voinut olla hymyilemättä. Kaikki taitaa sittenkin mennä lopulta hyvin, hän mietti.

# Tunne koulu

| Osio                           | Tavoite  | Työ tapa      | Fokus  |
|--------------------------------|--|---------------|--|
| Maalaaminen                    | Herätellä lapsia pohtimaan tunteita yleisesti ja huomaamaan tunteita itsessään                   | Maalaaminen   | Ajattelun herättäminen ja tunteiden nimeäminen                           |
| Tunnehippa                     | Saada osallistujat huomaamaan tunteiden vaikutus kehoon ja rohkaista keholliseen tunne ilmaisuun | Leikki        | Erilaisten tunteiden varioiminen ja rohkaiseminen keholliseen ilmaisuun. |
| Tunnetaulu                     | Huomata miten erilaisia tunteita ihmisellä voi olla ja miten tunteet aina lopulta menevät ohi    | Laulu/loruilu | Tekstin oppiminen ja tunteilla leikkiminen                               |
| Paritehtävä (Esikoululaiset)   | Työskennellä keskittyneesti parin kanssa   | Paritehtävä   | Yhteistyö ja keskittyminen   |
| Rentoutuminen (Esikoululaiset) | Opettaa mindfulness-tekniikkaa ja auttaa lapsia löytämään tapa rauhoittua                        | Mindfulness   | Keskittyminen, hengityksen kontrolloiminen, rauhoittuminen               |
| Rentoutuminen (Pienemmille)    | Opettaa mindfulness-tekniikkaa ja auttaa lapsia löytämään tapa rauhoittua                        | Mindfulness   | Keskittyminen, hengityksen kontrolloiminen, rauhoittuminen               |

## Havumetsän orava -draamatarina ja tehtävät

| Osio                        | Tavoite  | Työtap                                | Fokus   |
|-----------------------------|--|---------------------------------------|---|
| <b>Tarinaa tutustuminen</b> |  |                                       |   |
| 1. Alkulaulu / Alkulu       | Saada tekemiselle selkeä alku  | Laulu / Loru                          | Yhteisen selkeän rutinin luominen   |
| 2. Sopimus                  | Saada osallistujat sitoutumaan yhteiseen projektiin ja kertoa työskentelytavasta                                   | Keskustelu                            | Yhteisen prosessin aloittaminen ja ryhmän sitouttaminen aktiiviseen tekemiseen    |
| 3. Tarina kokonaisuudessaan | Saada osallistujat kiinnostumaan tarinasta ja päähenkilöstä  | Kertominen, keskustelu, ryhmäideointi | Draamatarinan pohjan luominen ja oravan nimeäminen                                |
| 4. Tunteiden nimeäminen     | Auttaa osallistujia hahmottamaan omia ajatuksiaan ja luoda yhteinen käsitys tarinasta                              | Keskustelu                            | Oravaa tutustuminen, tunteiden hahmottaminen ja ryhmän sitouttaminen päähenkilöön |
| 5. Tunnekortit              | Nimetä oravan tunteet kortteihin, hahmottaa erilaisia tunteita ja huomata, että ihmiset kokevat tunteet eritavalla | Ryhmäideointi                         | Tunteiden nimeäminen, yhteisten päätösten tekeminen                               |
| 6. Tunnetaulut              | Voimistaa ja selkeyttää käsitystä tunteista  | Yhteinen tekeminen                    | Tunteiden kokonaisvaltaisuuden hahmottaminen                                      |
| 7. Tunnekulkue              | Rohkaista voimakkaaseen fyysiseen tunneilmaisuun   | Improvisointi, leikki                 | Tunneilmaisun harjoittelu   |
| 8. Tunnelaulu               | Huomata miten erilaisia tunteita ihmisellä voi olla ja miten tunteet aina lopulta menevät ohi                      | Laulu, loruilu                        | Tekstin oppiminen ja tunteilla leikkiminen  |
| 9. Rentoutus                | Opettaa mindfulness-tekniikkaa ja auttaa lapsia löytämään tapa rauhoittua  | Mindfulness                           | Keskittyminen, hengityksen kontrolloiminen, rauhoittuminen                        |
| 10. Loppulu                 | Rauhoittaa ja luoda turvallinen tunne osallistujille   | Loru                                  | Tunnelman luominen  |
| 11. Keskustelu              | Antaa lapsille vielä mahdollisuus pohtia yhdessä kokemaansa  | Keskustelu                            | Lasten tunteiden purkaminen, kokemusten jakaminen                                 |

| Osio                         | Tavoite   | Työtapa                | Fokus  |
|------------------------------|---|------------------------|--|
| <b>Huoli ja murhe</b>        |   |                        |  |
| 1. Alkulaulu / Alkutoru      | Saada tekemiselle selkeä alku   | Laulu / Loru           | Yhteisen selkeän ruttiin luominen                          |
| 2. Kertaaminen ja kertominen | Varmistaa, että osallistujat muistavat mitä ollaan tekemässä, johdattaa päivän teemaan ja kerrata draamasopimus | Keskustelu, kertominen | Sopimuksen vahvistaminen, yhteinen pohdinta                |
| 3. Turva-asiat               | Huomata miten monenlaiset asiat voivat tuoda turvaa   | Keskustelu, keksiminen | Turva-asioiden keksiminen                                  |
| 4. Turvan tunteminen         | Antaa osallistujille mahdollisuus kokeilla miten turva-asia vaikuttaa omaan oloon                               | Eläytyminen            | Turvallisen tunteen luominen, turvan kokeminen             |
| 5. Turvaruutu                | Opettaa konkreettinen tapa selvitä pelkojen kanssa  | Tekeminen              | Täydellisen turvallisuuden tunteen luominen                |
| 6. Huolihirviöt              | Tehdä näkyväksi pelkoja ja kauhuja hirviöiden muodossa  | Ryhmäimprovisaatio     | Mahdollisimman kamalien hirviöiden tekeminen               |
| 7. Rentoutus                 | Opettaa mindfulness-tekniikkaa ja auttaa lapsia löytämään tapa rauhoittua                                       | Mindfulness            | Keskittyminen, hengityksen kontrolloiminen, rauhoittuminen |
| 8. Loppuloru                 | Rauhoittaa ja luoda turvallinen tunne osallistujille  | Laulu, loruilu         | Tekstin oppiminen ja tunteilla leikkiminen                 |
| 9. Keskustelu                | Antaa lapsille vielä mahdollisuus pohtia yhdessä kokemaansa   | Keskustelu             | Lasten tunteiden purkaminen, kokemusten jakaminen          |

| Osio                           | Tavoite   | Työtapa      | Fokus   |
|--------------------------------|---|--------------|---|
| <b>Kiukku ja lohduttaminen</b> |   |              |   |
| 1. Alkulaulu / Alkutoru        | Saada tekemiselle selkeä alku                                       | Laulu / Loru | Yhteisen selkeän ruttiin luominen   |
| 2. Paikanvaihtopiiri           | Huomata omia tunteitaan, huomata, että muillakin on samoja tunteita | Leikki       | Rauhallinen tekeminen, asioiden pohtiminen ja omien ratkaisujen tekeminen |

| Osio                         | Tavoite   | Työtapa                | Fokus  |
|------------------------------|---|------------------------|--|
| 3. Kertaaminen ja kertominen | Varmistaa, että osallistujat muistavat mitä ollaan tekemässä, johdattaa päivän teemaan ja kerrata draamasopimus | Keskustelu, kertominen | Sopimuksen vahvistaminen, yhteinen pohdinta                |
| 4. Kertaaminen               | Saada osallistujat ymmärtämään mitä oravien välissä tapahtui  | Keskustelu, kertominen | Empatian herättäminen                                      |
| 5. Ratkaisujen kokeileminen  | Antaa mahdollisuus kokeilla omia ehdotuksia käytännössä   | Improvisointi          | Ratkaisujen löytäminen                                     |
| 6. Lohdutuskuja              | Keksiä tapoja lohduttaa kaveria ja antaa kokemus lohdutetuksi tulemisesta                                       | Improvisointi          | Lohduttaminen ja turvallinen ilmapiiri                     |
| 7. Rentoutus                 | Opettaa mindfulness-tekniikkaa ja auttaa lapsia löytämään tapa rauhoittua                                       | Mindfulness            | Keskittyminen, hengityksen kontrolloiminen, rauhoittuminen |
| 8. Loppuloru                 | Rauhoittaa ja luoda turvallinen tunne osallistujille  | Loru                   | Tunnelman luominen   |
| 9. Keskustelu                | Antaa lapsille vielä mahdollisuus pohtia yhdessä kokemaansa   | Keskustelu             | Lasten tunteiden purkaminen, kokemusten jakaminen          |

| Osio                         | Tavoite   | Työtapa                | Fokus                                       |
|------------------------------|---|------------------------|---|
| <b>Auttaminen</b>            |   |                        |   |
| 1. Alkulaulu / Alkuloru      | Saada tekemiselle selkeä alku   | Laulu / Loru           | Yhteisen selkeän rutiiinin luominen         |
| 2. Auttamishippa             | Auttaa ja tulla autetuksi   | Leikki                 | Avun antaminen ja vastaanottaminen          |
| 3. Kertaaminen ja kertominen | Varmistaa, että osallistujat muistavat mitä ollaan tekemässä, johdattaa päivän teemaan ja kerrata draamasopimus | Keskustelu, kertominen | Sopimuksen vahvistaminen, yhteinen pohdinta |
| 4. Käpykilpailu              | Laittaa osallistujat kokeilemaan mahdotonta tehtävää  | Opettaja roolissa      | Tehtävässä epäonnistuminen, yksin tekeminen |
| 5. Uutiset                   | Saada tehtävä onnistumaan yhteistyöllä  | Opettaja roolissa      | Ennätyksen tekeminen yhteistyöllä           |
| 6. Kuvaelma                  | Onnellisen tilanteen toistaminen kuvaelmana   | Kuvaelma               | Hyvän tilanteen korostaminen                |

| Osio          | Tavoite  | Työtap      | Fokus  |
|---------------|--|-------------|--|
| 7. Rentoutus  | Opettaa mindfulnes-tekniikkaa ja auttaa lapsia löytämään tapa rauhoittua | Mindfulness | Keskittyminen, hengityksen kontrolloiminen, rauhoittuminen |
| 8. Loppuloru  | Rauhoittaa ja luoda turvallinen tunne osallistujille                     | Loru        | Tunnelman luominen   |
| 9. Keskustelu | Antaa lapsille vielä mahdollisuus pohtia yhdessä kokemaansa              | Keskustelu  | Lasten tunteiden purkaminen, kokemusten jakaminen          |

| Osio                         | Tavoite   | Työtap                 | Fokus   |
|------------------------------|---|------------------------|---|
| <b>Elämä jatkuu</b>          |   |                        |   |
| 1. Alkulaulu / Alkuloru      | Saada tekemiselle selkeä alku   | Laulu / Loru           | Yhteisen selkeän rutinin luominen   |
| 2. Alku-loppu-uusi           | Johdattaa kohti loppua, huomata miten nopeasti tunnelmaisua voi vaihdella   | Leikki                 | Nopean rytmien saavuttaminen, voimakkaiden erojen tekeminen tunnelmaisuuksiin |
| 3. Kertaaminen ja kertominen | Varmistaa, että osallistujat muistavat mitä ollaan tekemässä, johdattaa päivän teemaan ja kerrata draamasopimus                       | Keskustelu, kertominen | Sopimuksen vahvistaminen, yhteinen pohdinta                                   |
| 4. Valokuva                  | Luoda näkyväksi tarinan lopun hyvä hetki  | Still-kuva             | Onnellisten tilanteiden luominen  |
| 5. Seikkailupatsas           | Keksiä tarinan loppuun onnellisia ja hauskoja seikkailuja   | Patsas                 | Hyvän tilanteen korostaminen  |
| 6. Merkkipaalu               | Antaa osallistujille mahdollisuus pohtia itselle tärkeä hetki ja huomata miten erilaiset hetket voivat olla merkittäviä eri ihmisille | Keskustelu             | Tilan antaminen jokaisen kokemukselle yhteisestä draamatarinasta              |
| 7. Rentoutus                 | Opettaa mindfulnes-tekniikkaa ja auttaa lapsia löytämään tapa rauhoittua  | Mindfulness            | Keskittyminen, hengityksen kontrolloiminen, rauhoittuminen                    |
| 8. Loppuloru                 | Rauhoittaa ja luoda turvallinen tunne osallistujille  | Laulu, loruilu         | Tekstin oppiminen ja tunteilla leikkiminen                                    |
| 9. Keskustelu                | Antaa lapsille vielä mahdollisuus pohtia yhdessä kokemaansa   | Keskustelu             | Lasten tunteiden purkaminen, kokemusten jakaminen                             |

## Jokitörmän saukko -draamatarina ja tehtävät

| Osio                        | Tavoite  | Työtapa                                    | Fokus   |
|-----------------------------|--|--|---|
| <b>Tarinaa tutustuminen</b> |  |  |   |
| 1. Alkulaulu / Alkutoru     | Saada tekemiselle selkeä alku  | Laulu / Loru                               | Yhteisen selkeän rutii-<br>nin luominen   |
| 2. Parityöskentely          | Työskennellä keskitty-<br>neesti parin kanssa  | Paritehtävä                                | Yhteistyö ja keskitty-<br>minen   |
| 3. Sopimus                  | Saada osallistujat si-<br>toutumaan yhteiseen<br>projektiin ja kertoa<br>työskentelytavasta  | Keskustelu                                 | Yhteisen prosessin<br>aloittaminen ja ryh-<br>män sitouttaminen<br>aktiiviseen tekemiseen         |
| 4. Tarina kokonaisuudessaan | Saada osallistujat kiin-<br>nostumaan tarinasta ja<br>päähenkilöstä  | Kertominen, keskuste-<br>lu, ryhmäideointi | Draamatarinan pohjan<br>luominen ja saukon<br>nimeäminen  |
| 5. Kertaaminen              | Auttaa osallistujia<br>hahmottamaan omia<br>ajatuksiaan ja luoda<br>yhteinen käsitys tari-<br>nasta                                  | Keskustelu                                 | Saukkoon tutustu-<br>minen, tunteiden<br>hahmottaminen ja<br>ryhmän sitouttaminen<br>päähenkilöön |
| 6. Tunnekortit              | Nimetä saukon tunteet<br>kortteihin, hahmot-<br>taa erilaisia tunteita ja<br>huomata, että ihmiset<br>kokevat tunteet eri<br>tavalla | Ryhmäideointi                              | Tunteiden nimeämi-<br>nen, yhteisten päätös-<br>ten tekeminen                                     |
| 7. Tunnetaulut              | Voimistaa ja selkeyttää<br>käsitystä tunteista   | Yhteinen tekeminen                         | Tunteiden kokonais-<br>valtaisuuden hahmot-<br>taminen  |
| 8. Keskustelu               | Voimistaa ja selkeyttää<br>käsitystä tunteista   | Keskustelu                                 | Yksilöiden välisten<br>erojen ja toisaalta<br>samankaltaisuuksien<br>huomaaminen                  |
| 9. Tunnekulkue              | Rohkaista voimakkaa-<br>seen fyysiseen tun-<br>neilmaisuun   | Improvisointi, leikki                      | Tunneilmaisun har-<br>joittelemine  |
| 10. Tunnelaulu              | Huomata miten erilai-<br>sia tunteita ihmisellä<br>voi olla ja miten tun-<br>teet aina lopulta me-<br>nevät ohi                      | Laulu / Loruilu                            | Tekstin oppiminen ja<br>tunteilla leikkiminen   |
| 11. Rentoutus               | Opettaa mindful-<br>ness-tekniikkaa ja aut-<br>taa lapsia löytämään<br>tapa rauhoittua   | Mindfulness                                | Keskittyminen, hen-<br>gityksen kontrolloimi-<br>nen, rauhoittuminen                              |
| 12. Keskustelu              | Antaa lapsille vielä<br>mahdollisuus pohtia<br>yhdessä kokemaansa  | Keskustelu                                 | Lasten tunteiden pur-<br>kaminen, kokemusten<br>jakaminen   |



| Osio                                       | Tavoite   | Työtapa   | Fokus   |
|--|---|---|---|
| <b>Ilo &amp; riemu / Huoli &amp; murhe</b> |   |   |   |
| 1. Alkulaulu / Alkuloru                    | Saada tekemiselle selkeä alku   | Laulu / Loru  | Yhteisen selkeän rutii-<br>nin luominen   |
| 2. Parityöskentely                         | Työskennellä keskitty-<br>neesti parin kanssa   | Paritehtävä   | Yhteistyö ja keskitty-<br>minen   |
| 3. Sopimus                                 | Saada osallistujat si-<br>toutumaan yhteiseen<br>projektiin ja kertoa<br>työskentelytavasta         | Keskustelu  | Yhteisen prosessin<br>aloittaminen ja ryh-<br>män sitouttaminen<br>aktiiviseen tekemiseen         |
| 4. Ilomuuri vs. huolir-<br>viö             | Kehittää keinoja nu-<br>jertaa huolia ja kurjaa<br>oloa   | Yhteinen tekeminen,<br>mprovisoiminen,<br>opettaja roolissa | Todellisten keinojen<br>keksiminen lasten<br>hankaliin tunteisiin ja<br>tilanteisiin              |
| 5. Kertaaminen                             | Auttaa osallistujia<br>hahmottamaan omia<br>ajatuksiaan ja luoda<br>yhteinen käsitys tari-<br>nasta | Keskustelu  | Saukkoon tutustu-<br>minen, tunteiden<br>hahmottaminen ja<br>ryhmän sitouttaminen<br>päähenkilöön |
| 6. Rentoutus                               | Opettaa mindful-<br>ness-tekniikkaa ja aut-<br>taa lapsia löytämään<br>tapa rauhoittua              | Mindfulness   | Keskittyminen, hen-<br>gityksen kontrolloimi-<br>nen, rauhoittuminen                              |
| 7. Keskustelu                              | Antaa lapsille vielä<br>mahdollisuus pohtia<br>yhdessä kokemaansa                                   | Keskustelu  | Lasten tunteiden pur-<br>kaminen, kokemusten<br>jakaminen   |

| Osio                                     | Tavoite  | Työtapa                            | Fokus   |
|--|--|------------------------------------|---|
| <b>Vihaiset ajatukset</b>                |  |                                    |   |
| 1. Alkulaulu / Alkuloru                  | Saada tekemiselle sel-<br>keä alku   | Laulu / Loru                       | Yhteisen selkeän rutii-<br>nin luominen   |
| 2. Vihapeili                             | Johdattaa käsittele-<br>mään vihaa ja saada<br>lapset pohtimaan omia<br>kokemuksiaan vihasta   | Leikki                             | Auttaa lapsia huoma-<br>maan, että kaikilla on<br>myös vihaisia tunteita<br>ja että niitä ei tarvitse<br>pelätä |
| 3. Kertaaminen ja ker-<br>tominen        | Varmistaa, että osal-<br>listujat muistavat mitä<br>ollaan tekemässä, joh-<br>dattaa päivän teemaan<br>ja kerrata draamasopi-<br>mus | Keskustelu, kertomi-<br>nen        | Sopimuksen vahvis-<br>taminen, yhteinen<br>pohdinta   |
| 4. Tarinan tutkiminen<br>ja kehittämisen | Varmistaa, että lap-<br>set ovat samaa mieltä<br>tilanteesta ja jokainen<br>hahmottaa mikä on<br>ryhmän käsitys tapah-<br>tumista    | Keskustelu, yhteinen<br>keksiminen | Löytää kohta, jossa<br>saukko olisi voinut<br>toimia toisin   |

| Osio                                      | Tavoite  | Työtapa           | Fokus  |
|---|--|-------------------|--|
| 5. Ratkaisujen keksiminen ja kokeileminen | Saada lapset kehittämään erilaisia tapoja toimia vaikeassa tilanteessa ja kokeilla niitä improvisoiden | Opettaja roolissa | Keksiä erilaisia ratkaisuja                                |
| 6. Joko tai                               | Saada selville mitä mieltä ryhmä on  | Mielipidekysely   | Löytää suunta jatkolle                                     |
| 6a) Jokitörmän uutiset                    | Todeta, että kaikki riidat voidaan aina sopia ja antaa anteeksi  | Opettaja roolissa | Riidan päättäminen anteeksiantoon                          |
| 6b) Saukkojen neuvosto                    | Tutkia anteeksi antamista, mikäli ryhmä oli sitä mieltä, että isä ei ole antanut anteeksi              | Opettaja roolissa | Keksiä tapa, jolla anteeksianto saadaan toteutumaan        |
| 7. Rentoutus                              | Opettaa mindfulness-tekniikkaa ja auttaa lapsia löytämään tapa rauhoittua                              | Mindfulness       | Keskittyminen, hengityksen kontrolloiminen, rauhoittuminen |
| 8. Keskustelu                             | Antaa lapsille vielä mahdollisuus pohtia yhdessä kokemaansa  | Keskustelu        | Lasten tunteiden purkaminen, kokemusten jakaminen          |

| Osio                         | Tavoite   | Työtapa                | Fokus  |
|------------------------------|---|------------------------|--|
| <b>Kaveripulmia</b>          |   |                        |  |
| 1. Alkulaulu / Alkutoru      | Saada tekemiselle selkeä alku   | Laulu / Loru           | Yhteisen selkeän ruttiin luominen                          |
| 2. Kiukkupeikkohippa         | Johdattaa teemaan   | Leikki                 | Kiukun ja ilon muutokset, ja kiukkupeikon yksinäisyys      |
| 3. Kertaaminen ja kertominen | Varmistaa, että osallistujat muistavat mitä ollaan tekemässä, johdattaa päivän teemaan ja kerrata draamasopimus | Keskustelu, kertominen | Sopimuksen vahvistaminen, yhteinen pohdinta                |
| 4. Yhteisrooli               | Pohtia asioita, joita saukko mahdollisesti mietti tilanteessa   | Puhuva tuoli           | Empatian herättäminen                                      |
| 5. Suljettu simpukka         | Antaa mahdollisuus kokeilla mököttämistä ja toisaalta keksiä tapoja auttaa kaveri ulos lukkotilanteesta         | Yhteinen tekeminen     | Houkuttelun onnistuminen ja tunteiden kokeileminen         |
| 6. Rentoutus                 | Opettaa mindfulness-tekniikkaa ja auttaa lapsia löytämään tapa rauhoittua                                       | Mindfulness            | Keskittyminen, hengityksen kontrolloiminen, rauhoittuminen |

| Osio          | Tavoite   | Työtapa    | Fokus   |
|---------------|---|------------|---|
| 7. Keskustelu | Antaa lapsille vielä mahdollisuus pohtia yhdessä kokemaansa | Keskustelu | Lasten tunteiden purkaminen, kokemusten jakaminen |

| Osio                         | Tavoite   | Työtapa                | Fokus  |
|------------------------------|---|------------------------|--|
| <b>Lohdutus</b>              |   |                        |  |
| 1. Alkulaulu / Alkutoru      | Saada tekemiselle selkeä alku   | Laulu / Loru           | Yhteisen selkeän ruttiin luominen                          |
| 2. Laastarihippa             | Johdattaa lapset auttamaan toisiaan   | Leikki                 | Kaverin auttaminen   |
| 3. Kertaaminen ja kertominen | Varmistaa, että osallistujat muistavat mitä ollaan tekemässä, johdattaa päivän teemaan ja kerrata draamasopimus | Keskustelu, kertominen | Sopimuksen vahvistaminen, yhteinen pohdinta                |
| 4. Lohdutuskeinot            | Keksiä yhdessä tapoja lohduttaa   | Keskustelu             | Avata lohdutuskeinoja                                      |
| 5. Lohdutuskuja              | Päästä kokeilemaan lohduttamista, ja saada kokea lohdutusta   | Yhteinen tekeminen     | Turvallisen tunnelman luominen                             |
| 6. Seikkailukuva             | Johdattaa kohti hyvää ja turvallista perhetilannetta  | Still-kuva             | Hyvän tilanteen luominen                                   |
| 7. Merkittävin hetki         | Antaa lapsille mahdollisuus nimetä itselleen merkittävä hetki työkentelyssä                                     | Keskustelu             | Arvokkaiden hetkien huomaaminen                            |
| 8. Rentoutus                 | Opettaa mindfulness-tekniikkaa ja auttaa lapsia löytämään tapa rauhoittua                                       | Mindfulness            | Keskittyminen, hengityksen kontrolloiminen, rauhoittuminen |
| 9. Keskustelu                | Antaa lapsille vielä mahdollisuus pohtia yhdessä kokemaansa   | Keskustelu             | Lasten tunteiden purkaminen, kokemusten jakaminen          |

MIELENTERVEYSOMAISTEN  
KESKUSLIITTO

Meritullinkatu 4 B 10  
00170 Helsinki  
[www.finfami.fi](http://www.finfami.fi)

