

JÖRÖN TUNTEET



Tarina isoista tunteista ja yhdestä pienestä koirasta



Tässä on **Jörö**. Jörö on pieni musta tiibetinspanieli, ja sillä on tosi isot tunteet. Jörön kaverit ovat **Ledi**, **Nalle**, **Valo** ja **Karhu**.



Eräänä aamuna Jörö nukkui peiton päällä. Sitten ovikello soi: **DING... DONG!** Jörön toinen silmä rävähti auki.

Ovi aukesi, ja siellä seiso **Setä!** Setä oli ollut pitkällä matkalla Aasiassa. Hänen matkalaukkunsa oli täynnä tarroja.

INNOSTUS!



Jörö juoksi Sedän ympäri kuin pieni musta komeetta. Vuuh, vuuh, vuuh! Sydän hakkasi ja häntä heilui. Se tunne on **INNOSTUS**.



LAHJOJA!



Setä avasi vetoketjun. Sssssrrrt... ja laukusta lensi **LAHJOJA** joka suuntaan!



ENERGIA



VAU!



Pallo Jörölle, vinkuva nyytti Nallelle, silkkihuivi Ledille ja kilisevä kello Karhulle. Ja pienen pienestä paketista... **VALTAVA LUU!**



Jörö kiipesi lahjavuoren huipulle ja hyppi ja hyppi. Se tunne on **ILO**. Mutta katso Jörön patteria...



VÄSYNYT...



Kaikki se hyppiminen vei Jörön energiat. Patteri tyhjeni. Jörön silmät painuivat kiinni. Jörö oli **VÄSYNYT.**

JÖRÖ!



Kun kaverit tulivat leikkimään lahjoilla, Jörö murisi: **"MINUN!"** Sen karvat nousivat pystyyn kuin sarvet. Nyt Jörö oli oikein **JÖRÖ**.



Ledi ei säikähtänyt. Se istui Jörön viereen ja sanoi: ”Hengitetään yhdessä.” **Sisään... yksi, kaksi, kolme, neljä...**

RAUHA



...PUUH! Sarvet sulivat pois, ja Jörön päähän puhkesi pieni kukka. Valo, joka oli hengittänyt rauhassa koko ajan, hymyili. Se tunne on **RAUHA**.



Jörö antoi luun Nallelle, pallon Karhulle ja jakoi huivin Ledin kanssa. **Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo.**

YHDESSÄ



Setä halasi kaikkia. Lyhdyt syttyivät yksi kerrallaan. **YHDESSÄ** on paras olla.

KAIKKI TUNTEET OVAT TÄRKEITÄ



Innostus, ilo, väsymys, kiukku, hengitys ja rauha. **Kaikki tunteet ovat tärkeitä.** Kun tunne on iso, hengitä: sisään neljään asti... ja ulos. Puuh.



Illalla kaikki nukahtivat kasaan peiton päälle. **Hyvää yötä, Jörö.**

Aikuiselle

Jörön tarina auttaa puhumaan tunteista lapsen kanssa, myös silloin, kun tunteet ovat isoja ja vaihtuvat nopeasti.

1. Nimeä tunne

”Näytät innostuneelta.” ”Nyt taitaa olla kiukku.” Kun tunteella on nimi, sitä on helpompi käsitellä.

2. Katso patteria

Iso ilo ja innostus kuluttavat energiaa. Väsymys tekee kenestä tahansa jörön. Tauko, välipala ja lepo lataavat patteria.

3. Hengitä yhdessä

Sisään neljään asti, pieni pysähdys, ja pitkä ”puuh” ulos. Tee se lapsen kanssa, kuten Lumi teki Jörön kanssa.

4. Jaa ilo

Kun olo on taas rauhallinen, jakaminen ja yhdessä tekeminen tuntuvat hyvältä.

Tarina, kuvitus ja animaatio: Jörön tunteet. Hahmot perustuvat oikeisiin koiriin: Jörö, Ledi, Nalle, Valo ja Karhu.