

PIKKU JÖRÖ



Tarina isoista tunteista ja pienestä tiibetinspanielista Jöröstä



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 räpähti auki.

ENO TULI AASIASTA!



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

INNOSTUS!



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



LAHJOJA!



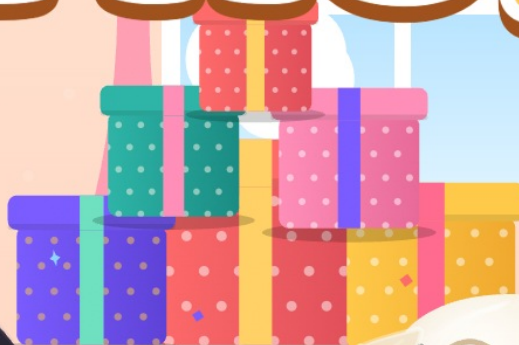
Eno avasi vetoketjun. Sssssrrrt... ja laukusta lensi **LAHJOJA** joka suuntaan!



ENERGIA



VAU!



Pallo Jörölle, vinkuva nytytti 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. Hengitä sisään ja laske neljään asti.” **Yksi, kaksi, kolme, neljä...**

RAUHA



...**PUUH!** Sarvet sulivat pois, ja Jörön päähän puhkesi pieni kukka. Ledi hymyili. Se tunne on **RAUHA.**



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

YHDESSÄ



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

KAIKKI TUNTEET OVAT TÄRKEITÄ



Innostus, ilo, väsymys, kiukku, rentous ja rauha. **Kaikki tunteet ovat tärkeitä.** Kun tunne on iso, hengitä: sisään ja laske 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

Sisään ja laske neljään asti, pieni pysähdys, ja pitkä ”puuh” ulos. Tee se lapsen kanssa, kuten Ledi teki Jörön kanssa. Keho rentoutuu.

4. Jaa ilo

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

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