

KUMMA

NÄYTESIVUT



Petronella Grahn – Heli Mäkelä

## TUNNESEIKKAILUKORTIT

Tutustu kirjaan  
verkkokaupassamme





### Rohkeuskivi

Nitiäistä ja Natiaista pelottaa lähestyvä hämyhäkkejä ja jutella niille. He molemmat löytävät taskustaan rohkeuskiven. Se rohkaisee heitä jatkamaan matkaa suoraan hämyhäkkien luo. Ei pelota yhtään! Nitiäinen ja Natiäinen päättävät maalata muillekin rohkeuskiviä. He alkavat hommiin... melkein ihan heti.

Kaikkia pelottaa joskus. Muistele, milloin sinua on pelottanut. Miltä pelko on tuntunut? Missä kohtaa kehoasi se on tuntunut? Mitkä asiat voivat pelottaa?

- ☀ Tee Nitiäisen ja Natiäisen tavoin itsellesi rohkeuskivi. Se voi auttaa voittamaan pelkoja. Maalaa tai värityä kivi sellaisilla väreillä, jotka auttavat sinua olemaan rohkea.
- ☀ Mikä sinua on auttanut pelon hetkellä? Milloin olet ollut rohkea? Kuka sinun mielestäsi tarvitsisi oman rohkeuskiven?



### Onnen pirskahdukset ja kateelliset lehmät

Herkku on onnellinen lehmä. Hän opetteli lentämään, koska halusi enemmän kuin vain tavallista lehmän elämää. Eikö sinustakin olisi tylsää vain loikoa laitumella ja syödä heinää? Herkku on ikionnellinen lentäessään. Lentäminen on ihanaa! Muut lehmät ovat kateellisiä. Hekin haluaisivat lentää!

Mieti, mitkä asiat tekevät sinut onnelliseksi. Voit sulkea silmäsi hetkeksi ja muistella tilannetta, jolloin olet ollut onnellinen. Olitko yksin, vai oliko mukana muita? Mitä silloin tapahtui? Miltä onnellisuus tuntuu?

- ☀ Mene kotallesi maahan ja leiki, että olet kateellinen lehmä, jota harmittaa, kun hän ei osaa lentää. Konttaa ja vilkuile harmissasi ylöspäin. Kun aikuinen laittaa musiikin soimaan, olet Herkku-lehmä, joka liitelee onnellisena ilmassa: nouse ylös, liitele ja hypi. Kun musiikki loppuu, mene taas kotallesi maahan ja esitä kateellista lehmää. Kun musiikki lähtee taas soimaan, ponkaise Herkkuna lentelemään.
- ☀ Oletko ollut kateellinen? Miksi? Mistä eri asioista voi olla kateellinen?





### Mitähän mukavaa huomenna tapahtuu?

Pikku Kettu loikoilee Kukkakedolla auringonpaisteessa. Kukat tuoksuvat. Keijukaiset lentelevät keräämässä taikapölyä kukista. Pikku Kettu on pulppuilevan onnellinen. "Tänään on ollut kiva päivä", Pikku Kettu miettii. "Mitähän mukavaa huomenna tapahtuu?"

Mitä mukavaa sinulle on tänään tapahtunut? Kerro kolme asiaa, mistä olet onnellinen tänään. Mitä mukavaa odostat tapahtuvaksi huomenna? Entä mitä mukavaa odostat tapahtuvaksi lähiaikoina? Mistä sinä haaveilet ja unelmoit?

- ☀️ Keksi, mitä mukavaa Pikku Ketulle huomenna tapahtuu. Tapaako hän vaikka jonkun ystävän? Esitä tapaaminen.
- ☀️ Mieti mukavia asioita. Mitä kivoja asioita on olemassa? Mitä sinusta on hauskaa tehdä? Mikä tekee sinut onnelliseksi? Millainen olosi on nyt?



### Pomenialaiset heräävät

Aurinkoinen venyttelee säteitään, ja Pomenian väki heräilee uuteen aamuun. Pikku Kettu ponkaisee innokkaana ylös ja ajattelee, mitä kaikkea kivaa tänään tapahtuukaan. Koppis nousee sängystä ja on kärtyyissä, koska Sisu on taas eilen illalla polttanut vahingossa reiän sirkusteltaan ja se pitää paikata. Sisu kömpii nolona ylös. Se oli vahinko! Tulenlieska tuli vahingossa, kun hän illalla hikkaisi.

Millähän tuulella Käämä herää? Entä herra Hiiri? Entä keijukainen Lila Lempeä? Millä tuulella sinä itse heräisit tänään, muistatko?

- ☀️ Käy makaamaan lattialle. Leikitään aamuun heräviä Pomenian asukkaita. Koeta nousta lattialta innostuneena kuin Pikku Kettu. Entä miten nousee kärtyyissä Koppis? Miten nolona oleva lohikäärme Sisu? Käy makaamaan lattialle ja valitse vielä yksi tunnetila, jolla nousee aamuun. Aikuihen voi yrittää arvata, millä tunnetilalla nousee ylös.
- ☀️ Miltä innostus, kärtyisyys tai nolous tuntuu? Tuntuvatko ne jossakin paikassa: kasvoissa, mahassa tai ehkä korvassa?