

SISÄLLYS

FANNI JA ISO IKÄVÄ.....	4
-------------------------	---

TIETOA TUNNETAIDOISTA.....	33
----------------------------	----

Mitä tunnetaidot ovat ja miksi niitä täytyy opetella?.....	34
--	----

Auta käsittelemään erossa olemista.....	35
---	----

Perhesuhteisiin liittyvät monenlaiset tunteet.....	41
--	----

TEHTÄVÄT	45
----------------	----

Lapsen kanssa tehtäväksi.....	46
-------------------------------	----

Aikuiselle.....	50
-----------------	----

Fannin äiti on lähdössä yön yli matkalle.

”Äiti, miksen minä voi tulla mukaan? Mitä jos sinulle käy jotain, kun olet poissa? Mitä jos *minulle* käy jotain, etkä ole täällä?” Fanni kyselee äidiltään huolissaan.

”Voi kultaseni. Sinulla taitaa olla nyt aika kurja olo. Joskus rakkaasta ihmisestä eroaminen on todella ahdistavaa ja pelottavaa.”

”Ahdistaaako sinuakin?” Fanni kysyy uteliaana.

”No kyllä, ehdottomasti! Mutta kannan sinua aina mukani täällä sydämessäni”, äiti sanoo ja koskettaa rintaansa. ”Kokeile sinäkin: kun painat hellästi sydämesi kohdalta, tunnet rakkautemme ja se helpottaa oloasi. Voit olla varma, että minäkin ajattelen sinua, vaikka olemme erossa.”



Seuraavana päivänä äiti vie Fannin tämän ystävien luo matkansa ajaksi. Sitten koit-
taa eron hetki.

”Äiti, älä mene...” Fanni kuiskaa itkun lomasta.

”Minullekin tulee sinua ikävä. Eroaminen tuntuu tosi surulliselta. Lupaen, että olosi
helpottuu pian, kun pääset leikkimään ystäviesi kanssa. Ja arvaatkos mikä tunne
valtaa meidät silloin, kun taas näemme?”

”Rakkaus!” Fanni huudahtaa ja hymyilee läpi
kyynelten.



Tarinaporina

- Miksi Fanni ei halunnut, että äiti lähtee matkalle? (*Fanni pelkäsi olla erossa äidistään ja tunsu ahdistusta ja huolta.*)
- Miksi äiti neuvoi Fannia painamaan rintaa ja tuntemaan sydämen lyönnit? (*Jotta Fanni tuntisi äidin ja Fannin välisen rakkauden ja se helpottaisi ikävän tunnetta.*)
- Keitä kaikkia Fanni ikävöi yökylässä ollessaan? (*Äitiään ja isäänsä, joka ei ole hänen elämässään mukana.*)
- Miksi Fanni repi piirtämänsä kuvan isästään? (*Hän koki, ettei kelpaa isälleen, mikä herätti hänessä surua, pettymystä ja raivoa isäänsä kohtaan.*)
- Mitä sellaista Fannin äiti sanoi, mikä helpotti Fannin oloa? (*Äiti kertoi lisää Fannin isästä, jolloin Fannin oli helpompi kuvitella hänet, ymmärtää ja huomata, että hänessä ja isässä on myös samanlaisuutta.*)

Heippaleikki

Eroaminen läheisestä ihmisestä voi joskus olla vaikeaa. Heippaleikki on lapsen ja lapselle läheisen ihmisen oma juttu, itse keksitty erorutiini. Heippaleikki tekee eroamisesta himpun verran helpompaa ja haus Kempaa. Toistakaa leikki samanlaisena joka kerta kun eroatte.

Esimerkkejä heippaleikeistä

- Halaus halaustyyliä vaihdellen: halatkaa kuin karhut, dinosaurukset, perhoset tai robotit.
- Taputussarja: omat kädet yhteen, oikeat kädet yhteen, vasemmat kädet yhteen, molemmat kädet yhteen.
- Ottakaa taskusta kolme pusua ja kysykää toiselta, mihin eri paikkoihin tämä haluaa ne: poskelle, nenänpäähän, polveen tai kämmenselkään?
- Rakkauslaturi: Halatkaa laskien viiteen, jolloin saatte rakkausmittarin ladattua täyteen päivää varten. Toistakaa kun tapaatte taas!

Meidän oma heippaleikkimme on _____