

# Huoli-Pilkku

## kantaa liian suurta reppua

Huolia ei tarvitse  
kantaa yksin.  
Tarina muistuttaa,  
että yhdessä  
huolireppu kevenee.



Ilopilkku-sadu

kerää kaikki ilopilkkusarjan tarinat!

**Enemmän kuin satu - lämmin tarina  
tunteista, ystävydestä ja toivosta.  
Sopii keskustelun herättäjäksi sekä  
virikehetkiin kotona, päiväkodissa,  
koulussa ja hoivatyössä.**

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti  
mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi  
tekijänoikeuslain 13b § ("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti  
on kielletty.

© 2026 Anne Purola

Kustannustoimitus: Anne Purola / Hoivapalvelu ilopilkku  
Kannensuunnittelu: Anne Purola / Hoivapalvelu ilopilkku

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B,  
00100 Helsinki, bod@bod.fi  
Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763  
Hampuri, Saksa

**ISBN: 978-952-89-2164-6**

Eräänä aamuna Huoli-Pilkku lähti  
matkalle. Sen reppu oli niin  
täynnä, että hartiat särkivät  
ja jalat väsyivät.

“Miksi reppuni on niin painava?”

Huoli-Pilkku mietti.

Se pysähtyi puun juurelle  
ja huokaisi syvään.



Onko sinulla ollut liian painava reppu?  
Miksi?

Silloin Aurinko-Pilkku saapui.

“Mitä kannat mukanasasi?”

Aurinko-Pilkku kysyi lempeästi.



**Onko sinulla ystäviä?  
Entä sellaisia, jotka auttavat?**

Huoli-Pilkku avasi repun.

“Tässä on kaikki,  
mikä painaa mieltäni.”

Yksi kerrallaan se otti  
kivet ulos ja kertoi,  
mitä ne tarkoittivat.



Kuinka kevennät huoliasi?

Onko sinulla nyt huolia?

Lopulta reppuun jäi  
vain pieni kivi.

“Tämä on huoli,  
joka vielä saa jäädä.”

Se ei ole niin painava,  
koska en kannan sitä  
yksin.”



Onko olosi helpottunut, koska olet  
jutellut ystävän kanssa?

Illalla Pilkut kokoontuivat  
yhteen ja juttelivat päivän  
huolista, niinkuin ystävät tekevät.

Jokainen huoli sai oman  
paikkansa ja ymmärrystä.



**Onko sinun huoliasi ymmärretty?**

Huoli-Pilkku jatkoi matkaa  
kevein askelin.

Se tiesi, että jos reppu  
taas täyttyy, ystävät  
ovat aina lähellä.

"Kun jaamme huolet,  
elämä on helpompaa."



Onko sinulla ystäviä,  
joille voit kertoa huolista?

Jokainen meistä  
kantaa joskus  
liian suurta reppua.

Mutta meidän ei  
tarvitse kantaa sitä  
yksin.



Tunnetko olevasi yksinäinen?  
Mistä voisit löytää ystäviä?

## Mitä voin tehdä, kun huoli painaa? ♥



Puhun jollekin luotettavalle



Kirjoitan ajatuksiani ylös



Hengitän syvään  
ja otan rauhallisesti



Teen jotain, mistä nautin



Menen ulos ja liikun



Muistan, etten ole yksin



## Huolet voivat olla monenlaisia ♥

### Esimerkkejä:



Huoli huomista



Sairaus tai kipu



Yksinäisyys



Rakkaan kaipuu



Taloudelliset huolet



Vanhoja murheita



Itsestä huolehtiminen

Mikä huoli painaa sinun reppuasi?



**Voit piirtää tai kirjoittaa  
oman huolesi tähän.**





virikemateriaaliksi  
tunnetaitojen tueksi

Päiväkotiin  
Kotiin ja Hoivatyöhön

Kun luet kaikki Ilopilkku-sadut,  
opit tuntemaan jokaisen Pilkun  
ja huomaat, että jokaisella meistä  
on joskus hieman Murjotus-Pilkkua,  
Rohkeus-Pilkkua, Kiitos-Pilkkua tai  
Muisto-Pilkkua sydämessään.

**ISBN-9789528921646**

