



## Aikuisille

Tämä satukirja kertoo tunteista ja ryhmässä toimimisen taidoista. Tarina käsittelee haastavia sosiaalisia tilanteita, joita kaikki lapset kohtaavat arjessaan: uuteen ryhmään liittymistä, ystäväystymistä, hyvää ja huonoa kaveruutta, kiusaamistilanteita sekä elämänmuutoksia, kuten vanhempien eroamista ja uuteen asuinpaikkaan muuttamista.

### TILDAN JA SISUN TARINAN KAUTTA HARJOITTELEMME SOSIAALISIA TAITOJA:

**Perustaitoja:** ryhmään liittymistä, ystävyden solmimista ja ylläpitämistä sekä tunnetaitoja.

**Edistyneitä taitoja:** puolensa pitämistä, toisen puolustamista, auttavaisuutta, joustavaa ajattelua, ongelmanratkaisua ja empatiataitoja.

## Sisällys

Aikuisille  
Minä olen Tilda

Keltaisessa talossa  
Tunnista tunteet  
Pieniä ja isoja elämänmuutoksia  
Löydä omat supervoimasi

Outoa sakkia  
Jos sinua kiusataan  
Miksi jotkut kiusaavat?  
Miten voit auttaa kiusattua?

Uutta ystävää etsimässä  
Millainen on hyvä ystävä?  
Mistä tunnistaa epäreilun kaverin?  
Ystäväystymisen taito  
Syntymäpäivät  
Yksinäisyyden tunne

Tilda ja Anna tekevät sovinnon  
Rohkeutta!  
Riippuu mistä kulmasta katsoo

Tilda ja Anna puolustavat Sisua  
Opi pitämään puolesi  
Oletko ystävällisyyden mestari?  
Tee monta ystävällistä tekoa päivässä





**MINÄ OLEN TILDA.** Olen luonteeltani aika hiljainen. Kun menen vieraaseen paikkaan ja tapaan uusia ihmisiä, aluksi vain hymyilen ujona enkä saa sanottua juuri mitään. Sellainen minä olen.  
Kun tutustun ihmisiin paremmin, minusta tulee puheliaampi.

Tämä tarina kertoo siitä, mitä minun elämässäni tapahtui, kun vanhempani päättivät erota ja muutin äidin sekä pikkuveljeni kanssa kerrostaloon isoon kaupunkiin. Olin asunut vauvasta saakka pienessä kylässä. Sitten elämässäni muuttui melkein kaikki. Perhe ei ollut enää samanlainen kuin ennen. Talo, joka oli aina ollut meidän koti, myytiin toiselle perheelle. Siitä tuli toisten lasten koti.

Yhtäkkiä meillä oli kaksi pientä kotia suuressa kaupungissa. Yksi äidin kanssa ja toinen isän kanssa. Parhaat ystäväni jäivät maalle ja kaupungissa täytyi löytää uusia hyviä ystäviä. Se ei ollut helppoa!

Joskus lasten elämässä tapahtuu tosi isoja asioita ja ne saavat aikaan isoja tunteita. Aikuiset eivät aina huomaa, miten vaikeita kaikenlaiset tunteet voivat olla lapselle. Kun tunteista ja vaikeuksista voi puhua aikuisen kanssa, olo tuntuu kevyemmältä.



Tämä on pikkuveljeni Sisu. Hän on kaksi vuotta nuorempi kuin minä. Vaikka meillä on sama äiti ja isä ja samanlaiset säännöt kotona, Sisu on kyllä ihan toisenlainen kuin minä. Hän on hurjan vilkas ja aina äänessä. Hän löytää vauhdilla uusia ystäviä. Mutta ystävydestä kiinni pitäminen ei ole Sisulle helppoa. Sisu riitaantuu helposti toisten kanssa ja joutuu vaikeuksiin. Siksi hän tuntee joskus olonsa yksinäiseksi.





## Keltaisessa talossa

Tildan ja Sisun koti on keltainen talo metsän keskellä. Täällä he ovat asuneet siitä lähtien, kun isä ja äiti toivat heidät pikkuruksina nyytteinä synnytyssairaalaan kotiin, ensin Tildan ja kaksi vuotta myöhemmin Sisun.

Naapurissa asuvat Tildan ja Sisun parhaat ystävät, Sofia ja Tony. Lapsilla on metsässä yhteinen puumaja. Siellä kokoontuu Tildan, Sisun, Sofian ja Tony'n salainen kerho.

Mitä salaisessa kerhossa tehdään?  
Se on tietenkin salaisuus.  
Arvaa!

Mitä ääniä  
öisessä metsässä  
voi kuulla?

Tilda, Sisu, Sofia ja Tony ovat luontosalapoliiseja. He etsivät karhunpesää ja ketunkoloja ja tarkkailevat kiikareilla metsän siimekseen kätkeytyvää autiotaloa. Metsä on suuri, mutta se ei pelota lapsia. He tuntevat sen jokaisen polun ja kallion. Autiotalo on hieman pelottava paikka. Sinne lapset menevät ainoastaan päivänvalossa polvet jännityksestä tutisten. Iltaisin metsä on pilkkopimeä. Silloin on jännää suunnistaa puumajalta kotiin taskulampun valossa.





Äiti on tehnyt iltapalaksi kaakaota ja voileipiä. Äiti on väsynyt ja mietteliään oloinen. Isä nojaa keittiön oven pieleen.

”Tilda ja Sisu”, äiti sanoo ja pyyhkäisee silmäkulmaansa.

Tilda huomaa, että äitiä itkettää.

”Meillä on isän kanssa teille tärkeää kerrottavaa”, äiti jatkaa.

Tilda katsoo isää ja näkee, että myös isä on murheellisen näköinen.

”Me olemme päättäneet isän kanssa erota”, äiti sanoo.

Tilda ja Sisu eivät sano mitään. He haukkaavat voileipiään kuin eivät olisi kuulleetkaan äidin sanoja. He eivät tiedä, mitä heidän pitäisi ajatella tai sanoa. Lapset ovat hämmentyneitä.

Sisu ei ymmärrä, mitä eroaminen tarkoittaa. Isä kertoo, että hän muuttaa toiseen kotiin.

MILLAINEN  
TUNNE ON  
HÄMMENNYS?

”Mutta miksi? Miksi isän pitää muuttaa?” Sisu ihmettelee.

Äiti luo isään pitkän katseen.

”Niin on parempi meille kaikille. Minulla ja äidillä on ollut pitkään riitaa, jota emme osaa ratkaista. Haluamme, että te saatte elää kodissa, jossa on hyvä tunnelma ja paljon rakkautta”, isä sanoo.

Äiti pyyhkii kyyneleitä silmistään ja yrittää hymyillä.

”On vielä toinenkin uutinen. Se voi tuntua nyt kurjalta, mutta uskon, että se voi olla myös hauska asia. Meidän täytyy myydä tämä talo ja muuttaa kaupunkiin.”

Sisu heittää voileipänsä lattialle ja alkaa parkua. Hän ei tahdo, että isä muuttaa mihinkään toiseen kotiin. Hän ei tahdo muuttaa pois keltaisesta talosta!

”Typerykset! Ei tällaista saa tehdä lapsille! Miksi ette sovi riitoja ja pyydä anteeksi. Niinhän meidänkin täytyy aina Tildan kanssa tehdä!” Sisu huutaa ja ryntää lastenhuoneeseen paiskaten oven kiinni perässään.

Isä menee juttelemaan Sisun kanssa. Tilda jatkaa hiljaa iltapalaansa ja pidättelee kurkussa kuumottavaa itkua.

Yöllä Tilda itkee peittonsa alla. Hän kuulee, että myös Sisu nyyhkyttää vuoteessaan.

”Älä itke Sisu. Kaupungissa on varmasti kivaa ja saamme paljon uusia ystäviä”, Tilda kuiskaa.

OVATKO SINUN VANHEMPASII TAI  
YSTÄVÄSI VANHEMMAT ERONEET?

MILTÄ SINUSTA TUNTUI,  
KUN KUULIT EROSTA  
ENSIMMAISEN KERRAN?

MIKSI TILDAN JA SISUN  
VANHEMMAT OVAT  
SURULLISIA?

EII!





## Tunnista tunteet

MITÄ TUNTEITA  
TILDA JA SISU TUNTEVAT....

metsässä leikkiessä?  
kuullessaan, että vanhemmat eroavat?  
iltapalaa syödessä?  
miettiessä muuttoa uuteen kotiin?

MITÄ TUNTEITA  
OLET TUNTENUT TÄNÄÄN?  
POIMI TÄSTÄ TÄMÄN  
PÄIVÄN TUNTEESI:

Rakkaus

SYLLISYYS

### TUNNEKORTIT

Saat tämän kirjan mukana 14 tunnekorttia. Niiden avulla voit oppia tunnistamaan erilaisia tunnetiloja.

- Etsi kortti, joka kuvaa parhaiten, mitä tunnetta tunnet juuri nyt.
- Kortin kääntöpuolelta löydät vihjeen, mikä on tämän tunteen viesti sinulle.
- Kortit auttavat sinua käsittelemään tunteitasi ja ymmärtämään, mitä tunteet ovat.

MITÄ TUNTEITA, SINÄ OLET  
TUNTENUT TÄNÄÄN? POIMI TÄSTÄ TÄMÄN  
PÄIVÄN TUNTEESI:

YLPEYS  
KATEUS ilo

AHDISTUS haikeus

KIUKKU nolous...

HÄMMENNYYS suru

Läheisyys onni

PELKO JÄNNITYS

HÄPEÄ kaipa  
yksinäisyys

- Mitkä tunteet ovat sinun mielestäsi kivoja?
- Mitkä tunteet tuntuvat raskailta vai kurjilta?
- Miten voit helpottaa oloasi, jos ikävä tunne on vallannut mielesi?

## Pieniä ja isoja elämänmuutoksia

Elämässä tapahtuu kaiken aikaa pieniä ja isoja muutoksia. Pieni muutos voi olla esimerkiksi se, että naapuriin muuttaa uusia ihmisiä tai siirryt tutussa päiväkodissa isompien ryhmään. Pieniin muutoksiin on yleensä aika helppo tottua.

Isoja muutoksia ovat esimerkiksi muuttaminen toiselle paikkakunnalle tai uuteen maahan, päiväkodin tai koulun vaihtuminen tai pikkusisaruksen syntymä. Muutokset voivat olla hauskoja tai hankalia.

- Onko sinun elämässäsi tapahtunut pieniä ja isoja muutoksia?
  - Miltä nämä elämänmuutokset tuntuivat?
  - Mistä sinä saat turvaa, kun elämässäsi tapahtuu yllättäviä, jännittäviä tai vaikeita muutoksia?





## Löydä omat supervoimasi

Jokaisella on vahvuuksia. Ne ovat supervoimia, jotka auttavat kaikissa vaikeissa tilanteissa.



TILDAN SUPERVOIMAT



SISUN SUPERVOIMAT

## POIMI OMAT SUPERVOIMASI! MITÄ SUPERVOIMIA SINULLA ON?

Piirrä itsestäsi kuva ja kirjoita kuvan ympärille omat supervoimasi. Jos sinulla on oma kirja, voit piirtää tähän. Jos olet lainannut kirjan, ota piirustuspaperia ja värikyniä ja tee oma kuva kirjan mallin mukaisesti:

