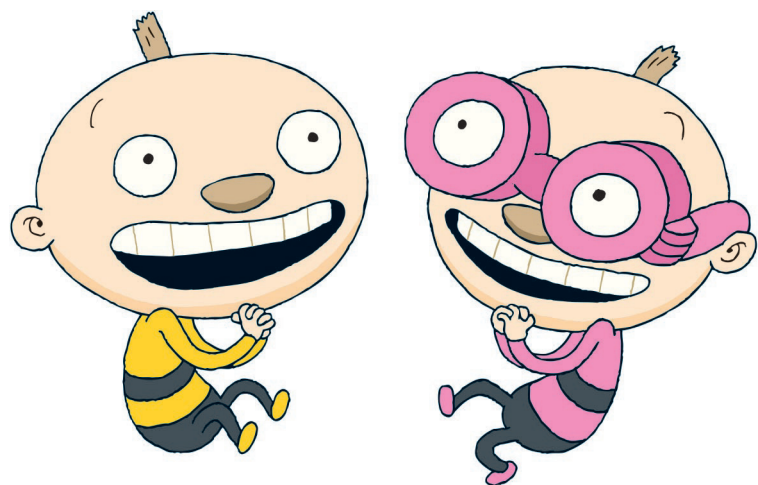
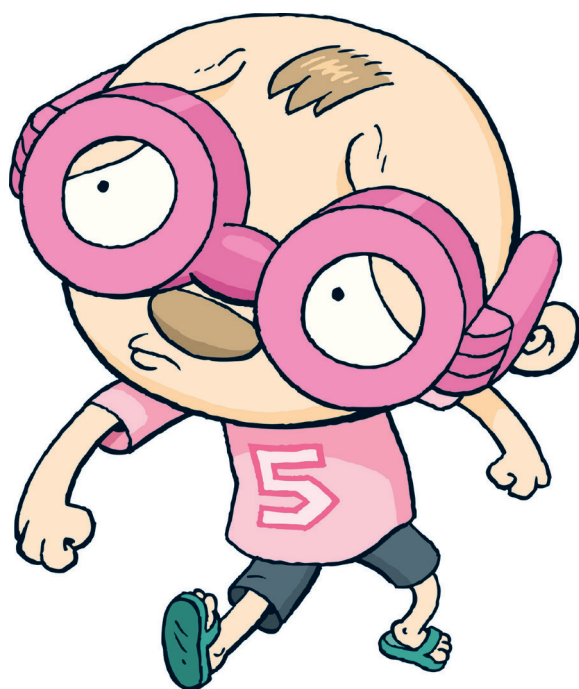
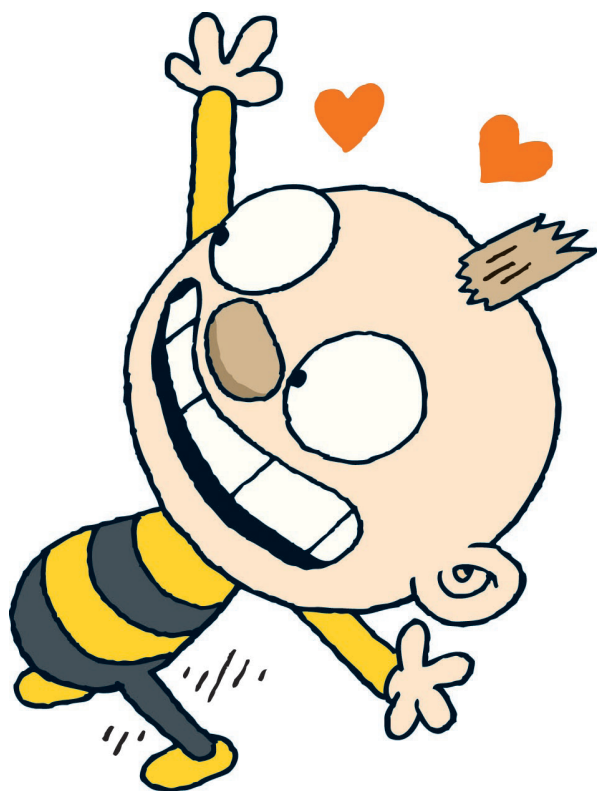




ILO



SURU



RAKKAUS



VIHA



SURU

Suru sulkee.

Suru kutsuu hiljentymään.

Suru kertoo, että tärkeää on menetetty.

Suru auttaa luopumaan, pääsemään yli.

Lohduttaa voi kysymällä "Mikä on?";

lohduttaa voi kosketuksella luvan kanssa.

Piirrä/maalaa puhdistavaa kyynelten virtaa.

Lisää valoa ja väriä: mukavia muistoja.

Silloin olin surullinen...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



ILO

Ilo innostaa.

Ilo säteilee kasvoilla ja silmissä.

Ilon haluaa jakaa: se kutsuu mukaan.

Olo on keveä ja vire on hyvä.

Hymyn heitto piirissä: sano nimi,

katso silmiin ja hymyile. Vastaanota hymy.

Laita hymy eteenpäin.

Kuvitteellisissa pulloissa on nauruja:

hihitystä, hohotusta, kikatusta, käkätystä,

hekotusta. Avataan korkki ja kokeillaan.

Silloin olin iloinen...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



VIHA

Viha voimistaa.

Viha herättää puolustuksen:

"Tätä en halua. Tämä ei sovi minulle."

Viha voi yllyttää hyökkäämään:

puhalla viha ulos. Rauhoita keho.

Tee pitkä uloshengitys liikkeen kanssa:

paina kuvitteellista palloa käsiesi väliin.

Viha antaa sisua ja pontta tekemiseen:

se auttaa saavuttamaan tavoitteita.

Silloin olin vihainen...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



RAKKAUS

Rakkaus lämmittää ja läikehtii.

Rakkaus hyväksyy, luottaa ja lohduttaa.

Rakkaus tekee rohkeaksi.

Rakastettu luottaa itseensä.

Harjoitellaan luottamista:

tehdään parin kanssa peiliharjoitusta

hitaalla liikkeellä niin, että liikkeen

johtaja vaihtuu annetusta merkistä.

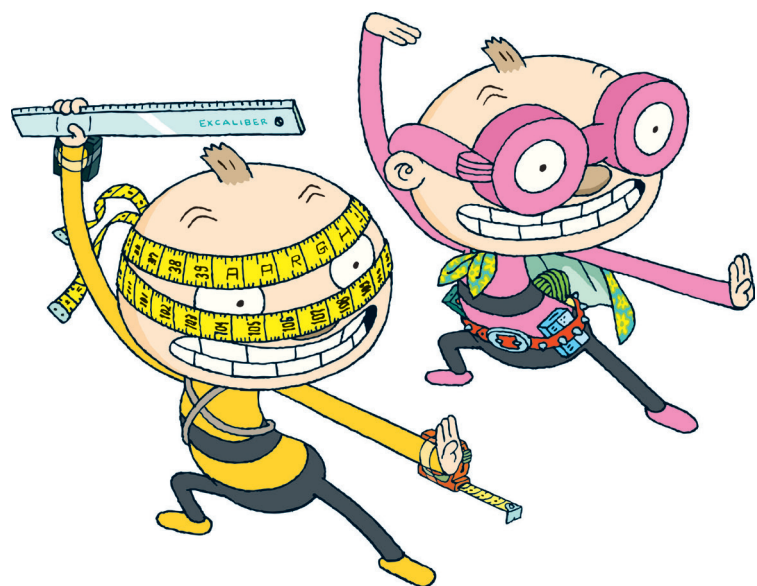
Vaihdossa liikkeen on säilyttävä.

Lopulta liike on yhteistyötä, jossa

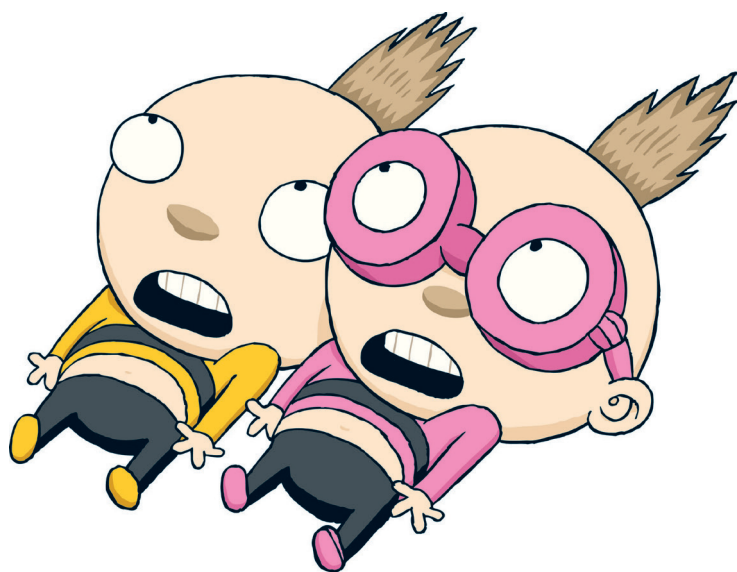
johtajuus on yhteistä.

Silloin tunsin rakkautta...

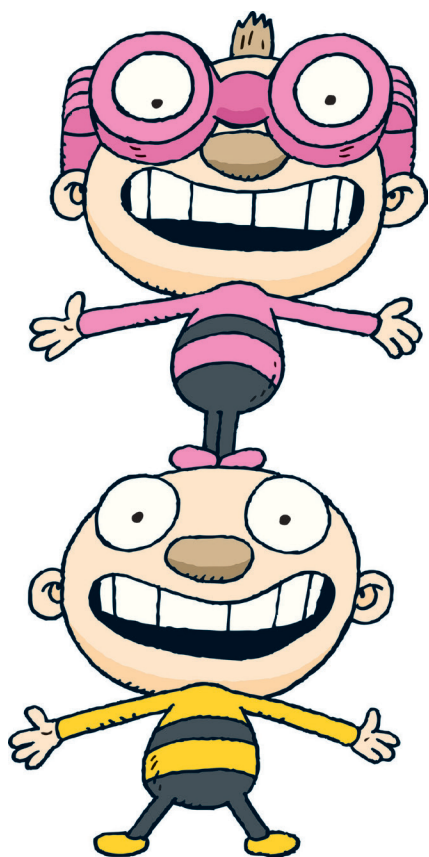
Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



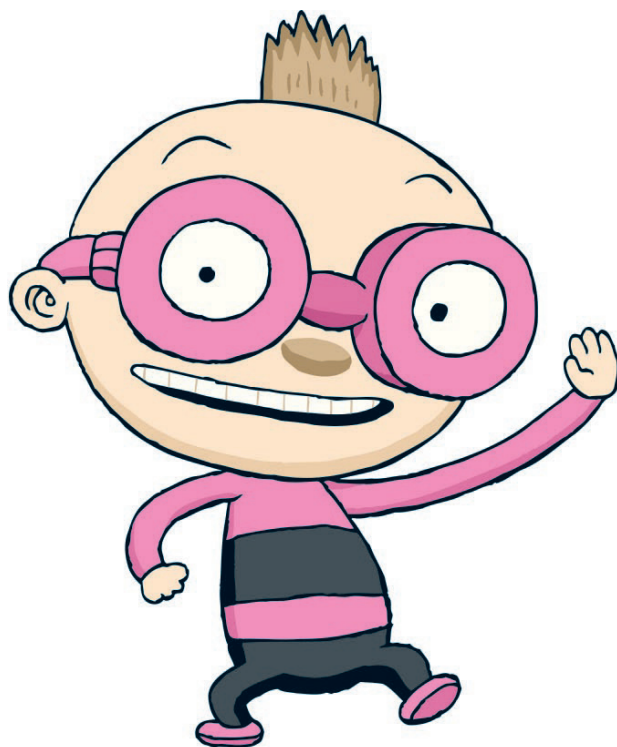
ROHKEUS



PELKO



ONNI



TYTYTYVÄISYYS



PELKO

Pelko pienentää.
Pelko jarruttaa ja hidastaa.
Pelko voi jähmettää ja lamaannuttaa.
Pelko myös varoittaa: "Pysy turvassa."
"Harkitse. Toimi varovaisemmin."
On pieniä, keskikokoisia ja suuri pelkoja.
Hyräillään voimistuvaa rohkeussävelmää.
Pienennetään pelottava asia mielikuvana:
kutistetaan mörkö.
Silloin minua pelotti...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



ROHKEUS

Rohkeus reipastaa.
Rohkeus antaa voimia toimia,
vaikka pelottaa tai kohtaa vaikeuksia.
Rohkea sietää epävarmuutta.
Rohkea hyväksyy pelkonsa.
Mietitään voimahahmoja ja -eläimiä:
miten liikkuu rohkea hiiri tai leijona.
Miltä rohkeus näyttää kehossa?
Liikutaan rivissä yhteisessä tahdissa
ja pysähdytään välillä rohkeusasentoon.
Silloin olin rohkea...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



TYTYTYVÄISYYS

Tyytyväisyys auttaa näkemään sen,
mitä jo on; ja mikä on riittävän hyvää.
Tyytyväinen huomaa saavutuksensa.
Tyytyväinen ei kadehdi.
Tyytyväisyys tarjoaa hetken levolle.
Taputetaan hellästi rintakehää ja sanotaan:
"Hyvä minä."
Näytetään peukkumerkkiä toisille sanoen:
"Hyvä sinä."
Silloin olin tyytyväinen...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



ONNI

Onni rauhoittaa:
olo on levollinen ja turvallinen.
Olet tyytyväinen ja tuntuu hyvältä.
Mieti paikkaa, jossa olet onnellinen.
Mitä siellä näet, kuulet, tunnet?
Hyvän tekeminen toiselle luo onnea.
Kokeillaan hyviä tekoja:
Sano toiselle jotain kaunista.
Hymyile ystävällisesti. Kiitä.
Avaa ovi. Kysy mukaan.
Silloin olin onnellinen...

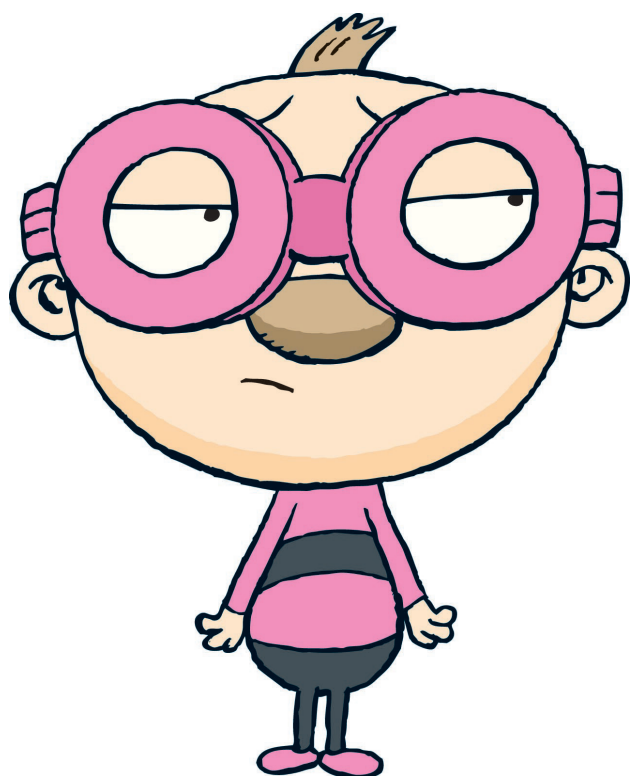
Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



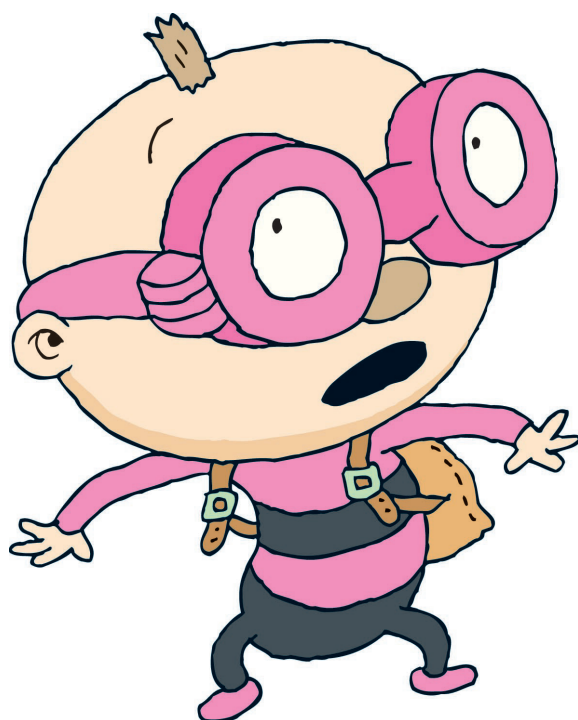
KIITOLLISUUS



MYÖTÄTUNTO, EMPATIA



KATEUS



EPÄVARMUUS



MYÖTÄTUNTO, EMPATIA

Myötätunto myötäilee.

Myötätunto on rinnalla olemista;
kokemista toisen kanssa.

Se on toisen aitoa kuuntelemista.

Kerro parillesi jostain asiasta 1 minuutti.

Parisi tehtävä on keskittyä kuuntelemaan
sinua. Hänellä ei ole nyt lupa puhua.

Vaihdetaan osia.

Miltä toisen kuunteleminen tuntui?

Silloin tunsin myötätuntoa...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



KIITOLLISUUS

Kiitollisuus lisää hyvää oloa.

Se on antajan ja saajan yhteinen ilo.

Kiitoksella annat arvoa ja arvostat.

Kiitos vahvistaa hyvää ja yhdistää.

Kiitollisuus tekee onnelliseksi.

Mistä sinä voit kiittää tänään?

Tehdään kiitoskirjeitä.

Anna parillesi kuvitteellinen lahja.

Hän saa keksiä, mikä lahja on ja

kiittää siitä: "Kiitos tästä..."

Silloin olin kiitollinen...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



EPÄVARMUUS

Epävarmuus tarkoittaa, ettei ole
vielä varmuutta jonkin suhteen.

Epävarmuus kertoo:

"Tarvitset lisätietoa tai tarkennusta."

Harjoittelu ja toistot tuovat varmuutta.

Varmuutta saat kysymällä neuvoa.

Kokeillaan neuvonantajan roolia:

miten jokin toimii; miten tilanteessa
tulisi toimia.

Silloin olin epävarma...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



KATEUS

Kateus kiristää.

Toinen saa jotain, mitä itse haluaisi.

Kateus kertoo: mitä sinä toivoisit,
mitä sinä pidät tärkeänä.

Käännetään ajatuksia:

keksitään kateuden kiristäville

ajatuksille vaihtoehtoja esim.

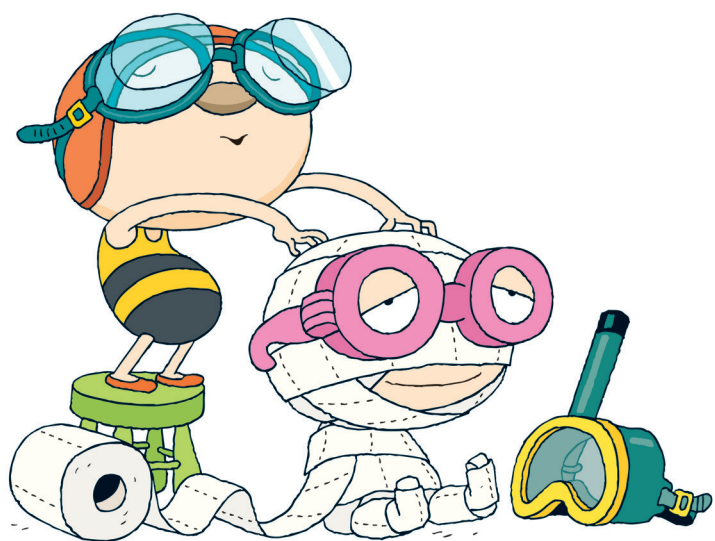
"Minäkin olen saanut..."

"Seuraavalla kerralla..."

"Minun vuoroni..."

Silloin olin kateellinen...

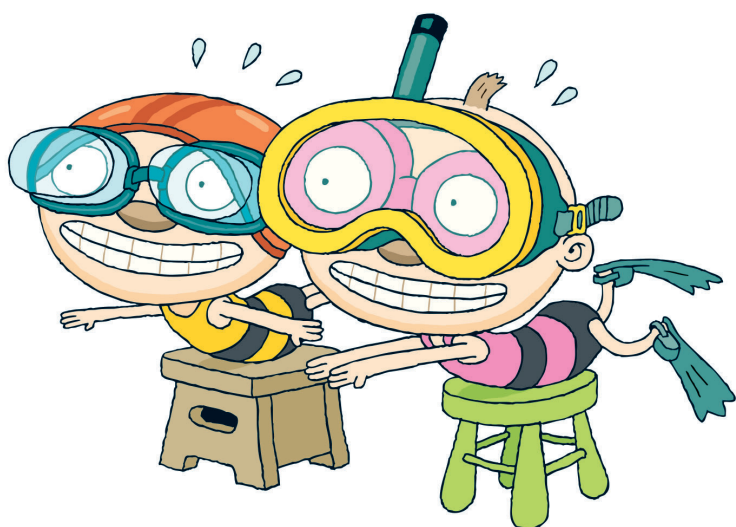
Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



RAUHALLISUUS



LEVOTTOMUUS



TOIVEIKKUUS



TURHAUTUNEISUUS



LEVOTTOMUUS

Levottomuus liikuttaa.

Kun sovittu ääni soi, hengitä

sisään. Hengitä ulos hiljaisuudessa.

Katso pehmolelun liikettä vatsasi päällä,

rauhoita hengityksen tahtia.

Etsi silmilläsi tilasta tietynvärisiä

asioita ja nimeä niitä mielessäsi.

Soita hidastuvaan rytmiin.

Silloin olin levoton...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



RAUHALLISUUS

Rauhallisuus rentouttaa.

Kun keho rauhoittuu,

mieli rauhoittuu.

Voit rentoutua jännittämällä

kehon osia ja ajattelemalla lämmön

ja painon tunnetta niihin.

Voit rentoutua kosketuksella:

kämmenet pyörivät hitaasti.

Piirrä kuviota hengityksen tahtiin:

esim. ympyrää, aaltoa, kahdeksikkoa.

Silloin olin rauhallinen...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



TURHAUTUNEISUUS

Turhautuneisuus tuskastuttaa.

Tahtominen on estetty.

Kun ei pysty tekemään, mitä haluaisi.

Rutistellaan sanomalehteä,

sutataan paperia, muovaillaan.

Harjoitellaan ajatustenkääntäjää:

en koskaan - joskus, toisinaan

aina - välillä, usein

Muistellaan sujuneita juttuja.

Silloin olin turhautunut...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



TOIVEIKKUUS

”Uskon tilanteen paranevan.”

”Uskon onnistumiseen.”

”Uskon hyvien asioiden tapahtuvan.”

Toiveikkaana ajatukset ovat

myönteisiä ja näkökenttä laaja.

Toiveikkaana näet mahdollisuuksia

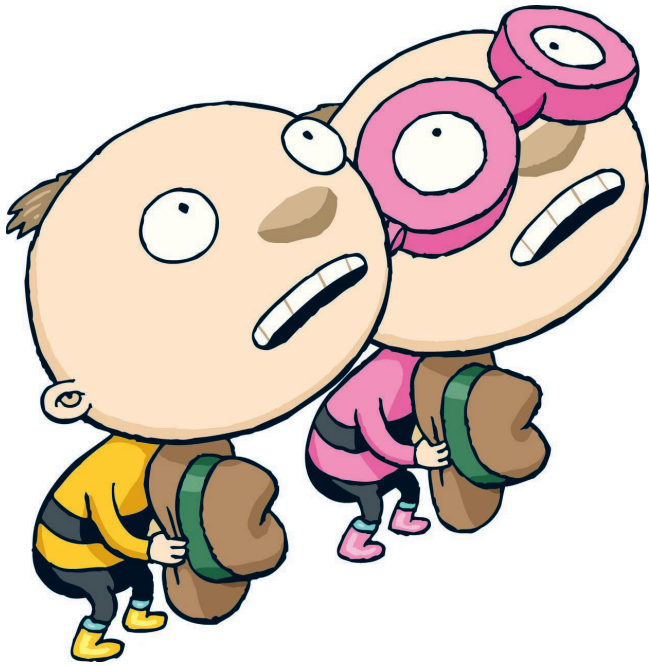
ja uskot niihin.

Kirjoita tai piirrä itsellesi kirje

tulevaisuuteen: mitä sinne toivot.

Silloin olin toiveikas...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



SYLLISYYS



HÄPEÄ



YLPEYS



NOLOUS



HÄPEÄ

Häpeä haihduttaa:
se herättää halun piiloutua.
Poskia punottaa, mahaa kipristää.
Häpeä on ajatus siitä, ettei oma
toiminta tai olemus ole sopiva.
Jokainen on arvokas ja ainutlaatuinen.
Katso omia käsiäsi: kenelläkään toisella
ei ole samanlaisia käden viivoja.
Tee maalilla sormenjälkikuvioita:
jälkesi maailmaan on ainutlaatuinen.
Silloin minua hävetti...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



SYLLISYYS

Syylisyys synkentää.
"Olisi pitänyt toimia toisin."
Syylisyys kertoo halusta toimia oikein.
Se auttaa noudattamaan sääntöjä.
Syylisyys ohjaa lopettamaan väärältä
tuntuvan toiminnan, hyvittämään sen
ja pyytämään anteeksi.
Joskus syylisyys yllyttää peittämään teon.
Mitä siitä voi seurata?
Silloin tunsin syylisyyttä...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



NOLOUS

Joskus olo on nolo:
ei sen niin pitänyt mennä.
Jos kaikki menisi suunnitellusti,
mikään ei kehittyisi tai muuttuisi.
Keksintöjä syntyy vahingossa.
Harjoitellaan "mokaamista":
heitellään palloa piirissä tai pareittain.
Esitä, että koitat saada pallo kiinni,
mutta viime hetkellä epäonnistut.
Iloitaan mokasta, hurrataan sille.
Silloin minua nolotti...

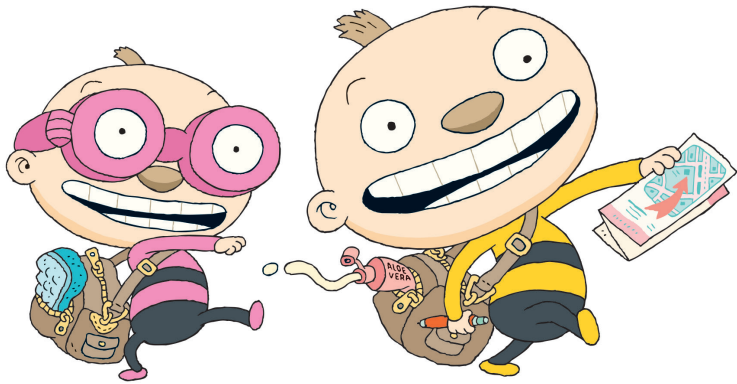
Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



YLPEYS

Olen tai joku minulle tärkeä henkilö
on saavuttanut tai tehnyt jotain
arvokasta. Saan iloita ja nauttia siitä.
Rintakehää lämmittää, ryhti kohenee.
"Tätä kannattaa jatkaa."
Ylpeys kehottaa esittelemään saavutuksen.
Ylimielisyys on ylimennyttä ylpeyttä:
olen parempi/arvokkaampi kuin muut.
Tehdään ryhmänä yhteistyötä:
tehdään ilman puhetta eri kuvioita.
Ollaan ylpeitä ryhmätyöstä.
Silloin tunsin ylpeyttä...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



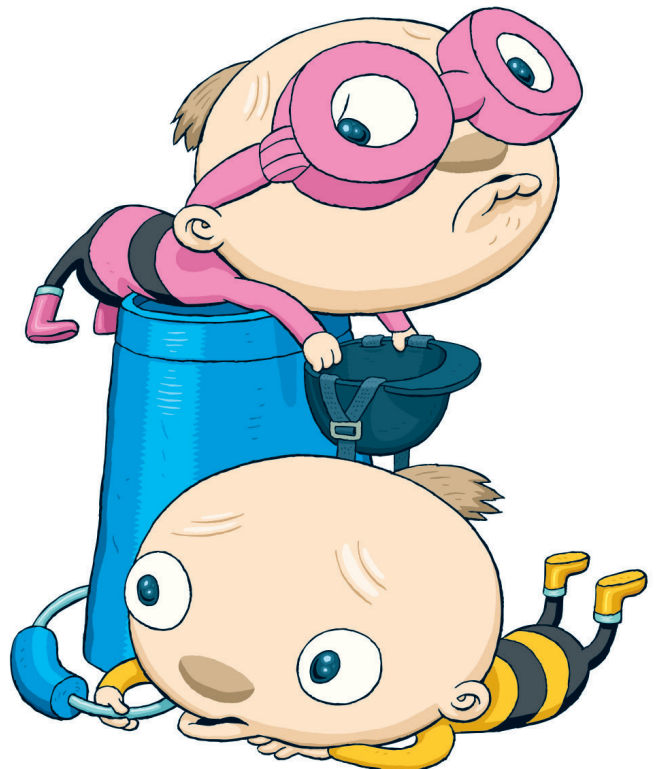
LUOTTAMUS



JÄNNITYS



SISUKKUUS



PETTYMYS



JÄNNITYS

Jännitys jäykistää.
Syke kohoaa, lihakset jännittyvät.
Jännitys tärisyttää.
Poista jännitystä tärisyttämällä.
Jännitys auttaa pysymään valppaana
ja tarkkaavaisena uusissa tilanteissa.
Jännitys kertoo merkityksellisyydestä.
Istu tuolilla ja paina jalkojasi lattiaan.
Miltä kehosi ja jalkasi tuntuvat?
Paina sormenpäitä toisiaan vasten.
Puhalla pitkään ulos.
Silloin minua jännitti...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



LUOTTAMUS

Luottamus tuo levollisuuden.
Luotan itseeni, luotan toisiin.
Luottamus on lupaus:
"Tahdon sinulle hyvää."
Ollaan parin kanssa silmät kiinni
selät vastakkain, käännytään ja
etsitään toisen kämmenet.
Katsesilta: liikutaan parin kanssa
tilassa ja pidetään katseyhteys.
Silloin olin luottavainen...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



PETTYMYS

Pettymys kertoo toiveista ja tavoitteista.
Kun ei saa jotain, mitä haluaa tai toivoo.
Pettymys ohjaa yrittämään kovemmin,
kokeilemaan toisella tavalla tai
lopettamaan toiminnan.
Heitellään kuvitteellista äänipalloa.
Pallon mukana kulkee erilaisia ääniä
pettyneellä äänensävyllä. Vaihdetään
toiveikkaaseen sävyyn lopuksi.
Silloin olin pettynyt...

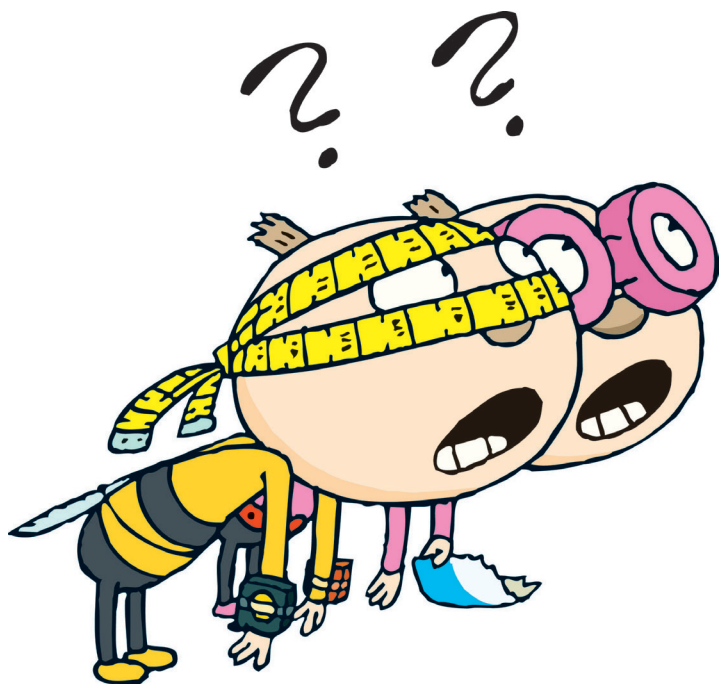
Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



SISUKKUUS

Sisukkuus antaa voimia jatkaa.
"Minä pystyn tähän, jaksan jatkaa."
"Olen selvinnyt aiemminkin."
"Onnistun tässä esteistä huolimatta."
Harjoitellaan haastavia taitoja:
hyppynaru- ja tasapainotemppeja,
korttitalon rakentamista.
Yksi vuorolla juoksee piirin
ympäri muiden kannustaessa.
Silloin olin sisukas...

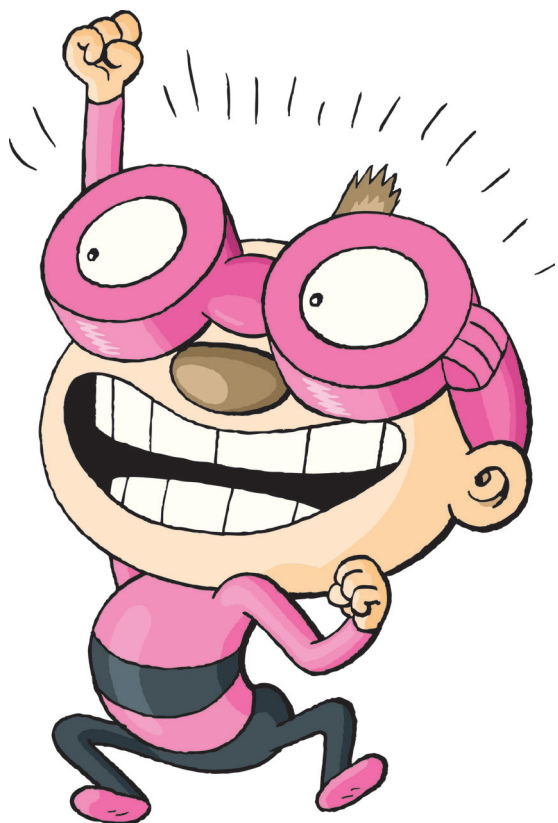
Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



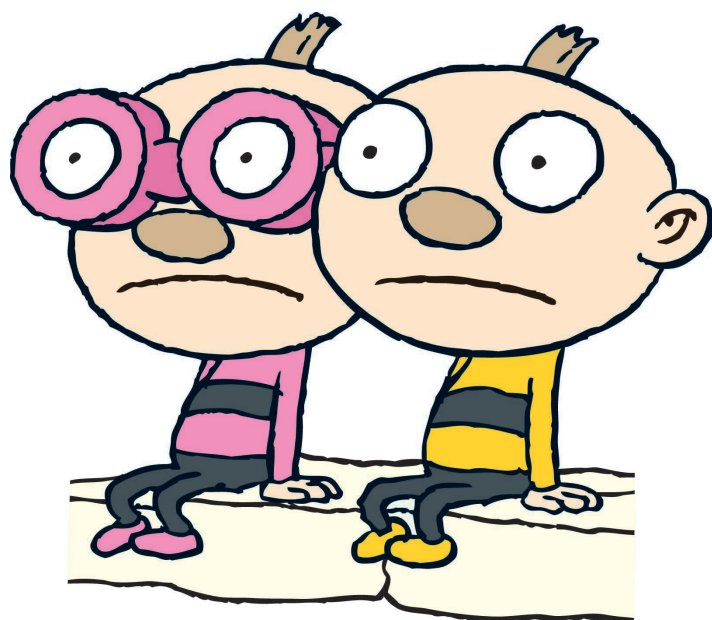
IHMETYS



UTELIAISUUS



INNOSTUNEISUUS



TYLSISTYNEISYYS



UTELIAISUUS

Uteliaisuus uudistaa.
Se innostaa oppimaan.
Uteliaisuus ohjaa tutkimaan
ja etsimään uusia mahdollisuuksia.
Se kutsuu seikkailuun.
Katso kuvitteellisilla kiikareilla:
mitä mielenkiintoista näet?
Kurkista avaimen reiästä
uuteen maailmaan: mitä siellä on?
Silloin olin utelias...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



IHMETYS

Ihmetys syntyy, kun tapahtuu
jotain yllättävää tai uutta erilaista.
Kuvitellaan, että tutustutaan
omiin käsiin ensimmäistä kertaa.
Liikutetaan ja ihmetellään käsiä:
miten käsi ja sormet liikkuvat; miten
niillä voi tarttua/silittää/painaa/pitää.
Keksitään tutuille esineille uusia
käyttötarkoituksia. Ihmetellään.
Silloin ihmettelin...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



TYLSISTYNEISYYS

Tylsistyneisyys turruttaa.
Tylsistyneenä olo on ontto.
Kerro tarina maailman
tylsimmästä päivästä.
Mikä karkottaa tylsistyneisyyden?
Mitä voit tehdä, kun on tylsää?
Kun tylsistymme, se luo myös
mahdollisuuden luovuudelle:
saatamme kehittää uusia juttuja.
Silloin olin tylsistynyt...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen



INNOSTUNEISUUS

Innostuneisuus on energiaa
ottaa asioista selvää. Se antaa
tarmoa tehdä, jotta saavuttaa
toivottuja päämääriä.
Innostuneena olet motivoitunut
ja sitoutunut.
Mikä sytyttää innostuksesi?
Mikä ruokkii innostuneisuutta?
"Joo, ja..." -asenne hyväksyy toisen
ehdotuksen ja jatkaa siitä.
Silloin olin innostunut...

Tatu ja Patu -kuvat © Aino Havukainen ja Sami Toivonen