

KUMMA

NÄYTESIVUT



Petronella Grah

SISU SUKKELAN ROHKEUSKORTIT

Tutustu kirjaan
verkkokaupassamme



Tervetuloa seikkailulle kohti uskallusta ja rohkeutta yhdessä lohikäärme Sisu Sukkelan kanssa!

Rohkeutta on monenlaista ja sinäkin voit olla rohkea monella eri tavalla. Voit uskaltaa kiivetä korkealle puuhun tai rohkeasti puolustaa ystävää ja itseäsi kiusaajilta. Rohkenet leikkiä, laulaa ja tanssia kuten haluat, piupaut välittämättä muiden mielipiteistä. Uskallat näyttää tunteesi ja kertoa niistä. Osaat rohkeasti sanoa kyllä tai ei. Yhdessä voimme nähdä ja tehdä monenlaisia rohkeustekoja.

Rohkeus on hyvä asia, ja me kaikki olemme sitä omalla tavallamme. Mutta se, mikä on toiselle helppoa, voi toiselle olla tosi hankalaa. Tärkeintä on löytää omia vahvuuksia ja olla oma itsensä. Jos kuitenkin haluaa olla vielä rohkeampi, on se taito, jota voi harjoitella. Tiesitkö muuten, että rohkeus ei tarkoita sitä, ettei pelota, vaan sitä, että tekee pelosta huolimatta?

Näiden korttien avulla pääset tutustumaan rohkeuteen. Jokaisen kortin alussa on pieni satu Pomenian taikamaailmasta sekä siihen liittyvä tehtävä tai pohdinta. Harjoitukset auttavat löytämään uutta uskallusta itsestäsi ja muista. Pieniä tekoja tekemällä uskalttaa päivä päivältä enemmän. Mahtavaa, eikö olekin?



Sisu Sukkela

Sisu Sukkela on Pomeniassa asuva lempeä lohikäärme, joka osaa ja uskaltaa enemmän kuin tietäkään!

Sisu on oikea herkkusuu ja leikkii mielellään ystäviensä kanssa piilosta satumetsässä. Joskus hän saattaa sählätä, varsinkin tulen puhalluksen kanssa, mutta muuten hän on harmiton hassuttelija. Ystävät tietävät, että välillä Sisu rutisee ja epäilee (hän on hitaasti lämpenevää sorttia) ja pelkää aina silloin tällöin uusia asioita.

Aikaisemmin Sisu ei esimerkiksi uskaltanut opetella lentämään vaan tassutteli metsäpolkuja pitkin jaloissaan villasukat (tai parit). Mutta sitten hänen ystävänsä Teo Takkutukka ja Koppis Kuoriainen rohkaisivat häntä, ja lopulta lohikäärme uskaltautui kokeilemaan. Se totisesti kannatti! Nyt Sisu lentelee pitkin maita ja mantuja ja RAKASTAA lentämistä! Jihhuu!

Niin se on, että ripaus rohkeutta oli hyväksi. Ripautellaan mekin itseemme lisää rohkeutta yhdessä lohikäärme Sisu Sukkelan ja muiden Pomenian asukkaiden kanssa. Ihanaa, kun olet mukana! Äläkä huoli, sinä uskallat kyllä. Hiphei!



Minä olen rohkea

– Ei se kun kerran kirpase! Koppis Kuoriainen huudahti rohkaisevasti lohikäärme Sisulle, jota lentäminen ja lentämään opettelu pelotti ihan kamalasti.

Koppakuoriainen oli hankkinut kuumailmapallon ja kannusti nyt ystäväänsä lentomatkalle. Sisua pelotti. Ulp! Mutta pelosta huolimatta rohkaisi lohikäärme mielensä ja nousi kuumailmapallon kyytiin yläilmoihin. Se oli suuri uskallus, ja ilman Koppista Sisu ei ehkä koskaan olisi uskaltanut nousta lentoon. Hurjan rohkeasti tehty! Oikea lohikäärmeen teko. Jee jee Sisu!



Kaikki ovat rohkeita omalla tavallaan. Miten sinä olet ollut rohkea? Mistä huomaat, että olet? Mitä sinä silloin sanot tai teet? Voiko sinun mielestäsi olla rohkea niin, ettei ole rohkea?



Leikitään! Näytä itsesi rohkeana. Millainen ilme sinulla olisi? Miten seisoisit, istuisit tai hiipisit? Entä miten hyppisit, juoksisit? Wau! Mitä asioita tekisit rohkeana? Miltä se tuntuisi? Uskomattoman hienoa!



Kokeilepa harjoitella peilin edessä erilaisia ilmeitä ja asentoja yhdessä aikuisen tai kaverin kanssa. Laittakaa musiikit soimaan taustalle. Naurutakuu!



Pierutanssi

Tipahdettuaan taivaalta kesken lennon Sisu joutui ystävänsä Teon kanssa Pomeniassa Pimeydenvelhon maille Korpimetsään. Se on synkkä ja uhkaava metsä, jossa voi joutua nappaajakuusen sieppaamaksi. Sisu pelotti kamalasti! Lohikäärme ihan jähmettyi kauhusta. Silloin hänen ystävänsä Teo hullutteli niin, että päästi mukkean pierun ja huudahti: Minä sanon Velholle pyh ja pieru! Sisu alkoi naurattaa ja hän pieraisi perässä. Hiphei! Nauru (ja pieru) karkotti pelon.

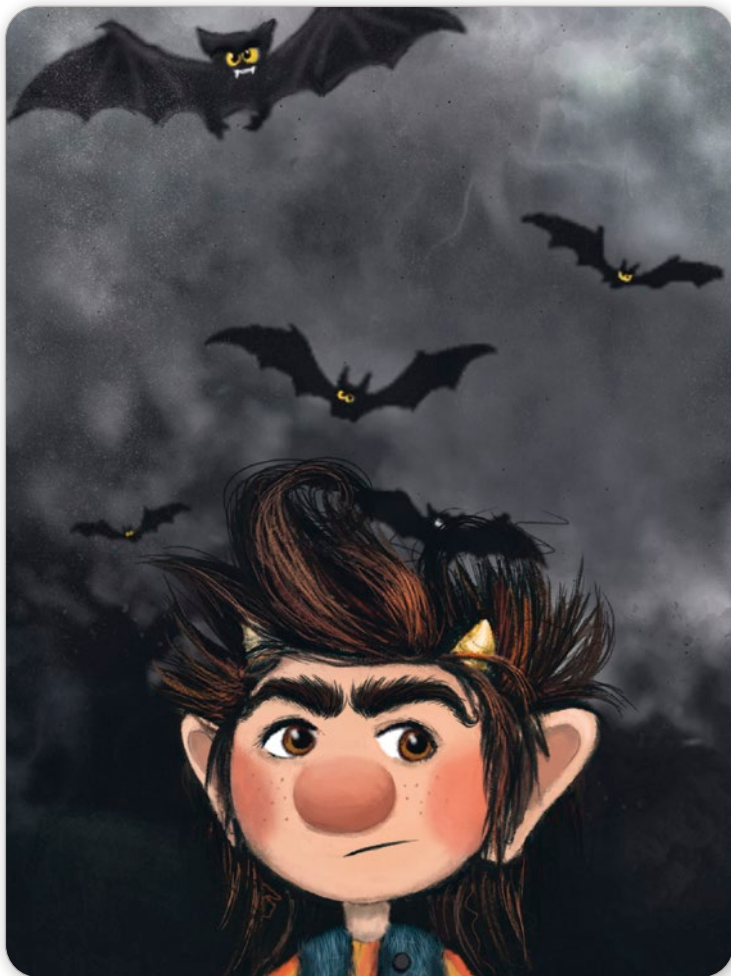


On vaikea pelätä ja nauraa iloisesti samaan aikaan. Siksi voimme rohottaa pelkomme pois ja itsemme rohkeammiksi. Nauru on mitä parhaita rohkeuslientä! Hahaa!



Mikä saa sinut nauramaan? Montako erilaista naurua osaat? Entäs onnistuuko hassuttelu ja temppuilu niin, että se saa sinut ja muut hekottelemaan? Tiedätkö muuten hyviä vitsejä, joille aina naurat? Kerro – minäkin haluan nauraa!

Hyvä tietää: Kunnon röhötysnauru ja peikkopaukku päivässä pitää pirteänä ja hymyn korvissa. Kokeile vaikka, PRUT PRUT!



Kieltäydy rohkeasti

Eräänä iltana juoruilevat lepakot tulivat Pomeniassa kiertelemään Teo-peikkoa ja kirkuen kuiskuttelivat ilkeästi:

– Ze zinun lohikäärmeystäväzi on ihan zurkimuz. Pelkuri, pelkuri! Krik! KRIIK!

Ilkeily tuntui pahalta. Teo käänsi selkensä ja käveli pois. Hän tiesi lepakot valehteleviksi juoruilijoiksi, eikä sellaisia pidä kuunnella. E-ei.

Kun peikkopoika kertoi Unimestari Unoselle, miten oli toiminut, Unonen kehui:

– Kerrassaan mainiota, peikkoseni! Tekosi vaati rohkeutta ja luonteen lujutta!



Rohkeus ei tarkoita aina sitä, että tekee jotain. On myös rohkeaa olla sanomatta tai tekemättä mitään. Joku voi tahallaan haastaa esimerkiksi tappeluun tai haukkumiskilpailuun, mutta mukaan ei tarvitse mennä. Voi tehdä rohkean teon, poistua paikalta ja kieltäytyä.



Rohkeusharjoitus. Tee kaverin tai vaikka mielikuvituskaverin kanssa. Toinen pyytää tekemään jotain, mitä ei kannata tehdä. Sinä kieltäydyt sanomatta sanaakaan, suoristat selkäsi, nostat pääsi ylös ja hengität muutaman kerran rauhassa. Sitten katsot vain tiukasti silmiin, käännyt ja kävelet tilanteesta pois. Siinä se.