

LILLA JÖRÖ



En berättelse om stora känslor och Jörö, en liten tibetansk spaniel



Det här är **Jörö**. Jörö är en liten svart tibetansk spaniel, och han har jättestora känslor. Jörös vänner heter **Ledi**, **Nalle**, **Valo** och **Karhu**.



En morgon sov Jörö på filten. Då ringde det på dörren: **DING... DONG!** Jörö slog upp ena ögat.

MORBROR ÄR HEMMA FRÅN ASIEN!



Dörren gick upp, och där stod **Morbror**! Morbror hade varit på en lång resa i Asien. Hans resväska var full av klistermärken.

UPPSPELT!



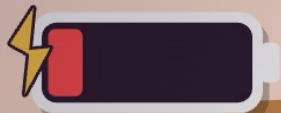
Jörö sprang runt, runt Morbror som en liten svart komet. Susch, susch, susch! Hjärtat bultade och svansen viftade. Så känns det att vara **UPPSPELT**.



PRESENTER!



Morbror drog upp blixtlåset. Zzzzzipp... och **PRESENTER** flög ut ur resväskan åt alla håll!



ENERGI



OJ!!



En boll till Jörö, ett pipande knyte till Nalle, en sidenscarf till Ledi och en pinglande bjällra till Karhu. Och ur ett pyttelitet paket... **ETT JÄTTESTORT BEN!**



GLÄDJE!



Jörö klättrade upp på toppen av presentberget och hoppade och hoppade. Så känns det att vara **GLAD**. Men titta på Jörös batteri...



TRÖTT...



Allt hoppande tog slut på Jörös energi. Batteriet blev tomt. Ögonen blev tunga. Jörö var
TRÖTT.

TJURIG!



När vännerna kom för att leka med presenterna morrade Jörö: **"MINA!"** Pälsen reste sig som horn. Nu var Jörö riktigt **TJURIG**.



Ledi blev inte rädd. Hon satte sig bredvid Jörö och sa: "Vi andas tillsammans. Andas in och räkna till fyra." **Ett, två, tre, fyra...**

LUGN



...PUH! Hornen smälte bort, och en liten blomma slog ut på Jörös huvud. Ledi log. Så känns det att vara **LUGN**.



Jörö gav benet till Nalle, bollen till Karhu och delade scarfen med Ledi. **Delad glädje är dubbel glädje.**

TILLSAMMANS



Morbror kramade alla. Lyktorna tändes en efter en. **TILLSAMMANS** är det bästa stället att vara.

ALLA KÄNSLOR ÄR VIKTIGA



Uppspelt, glad, trött, tjurig, avslappnad och lugn. **Alla känslor är viktiga.** När en känsla är stor, andas: in och räkna till fyra... och ut. Puh.



På kvällen somnade alla i en hög på filten. **God natt, Jörö.**

För vuxna

Berättelsen om Jörö hjälper dig att prata om känslor med ditt barn, också när känslorna är stora och skiftar snabbt.

1. Sätt ord på känslan

”Du ser uppspelt ut.” ”Nu är det nog lite tjurigt.” En känsla som har ett namn är lättare att hantera.

2. Titta på batteriet

Stor glädje och uppspelthet tar energi. Den som är trött blir lätt tjurig. Pauser, mellanmål och vila laddar batteriet.

3. Andas

Andas in och räkna till fyra, en liten paus, och ett långt ”puh” ut. Gör det tillsammans med ditt barn, som Ledi gjorde med Jörö. Kroppen slappnar av.

4. Dela glädjen

När det känns lugnt igen är det skönt att dela och göra saker tillsammans.

Berättelse, illustrationer och animation: Lilla Jörö. Figurerna bygger på riktiga hundar: Jörö, Ledi, Nalle, Valo och Karhu.