

Hyvän hyrinää

Kehotunnekasvatusta kosketuksesta

säv. & san. Jessika Lampi

A

D G Hm7 G

Kun-han mul-la on hy-vä ol-la, laske kol-meen tai kymme-neen. Hae

6 D G Hm7 G

tun-ne käm-me-neen. (ko-ko kä-teen)

B

10 G A Hm7 G Em7 Hm7 G A Hm7

Pai-nel-len, tun-nus-tel-len, hel-li-tel-len,

16 Hm7 G Hm7 G

sy-vään si-li-tel-len.

C

20 D G Hm7 G D G Hm7 G

Hy-vän hy-ri-nää. Sydän hy-my-ää.

1. Kunhan mulla on hyvä olla
Laske kolmeen tai kymmeneen
Hae tunne kämmeneen, koko käteen

Painellen, tunnustellen, hellitellen
Syvään silitellen

(Haluatko painelua vai silitystä?)
Hyvän hyrinää! Sydän hymyää!

2. Joskus kaipaa kai hennompaa
Sormet korvalehden taa
Tarkoitus on rauhoittaa

Sivellen, hipsutellen, hupsutellen
Hiuksia haroen.

(Haluatko sivelyä vai hiuksien haromista?)
Hyvän hyrinää! Sydän hymyää!

3. Lakkaisit jo kyselemästä
Paras paikka löytyy selästä
Kurkkaa taakse ja nähdä saat

Piirrellen, pyöritellen, satua sepitellen
Kiltisti rapsutellen

(Haluatko piirtämistä vai rapsuttelua?)
Hyvän hyrinää! Sydän hymyää!

4. Jos oikein tykkää voi sylitellä
Haliin kädet rutistaa
Huulet suppuun ja suukottaa

Pusutellen, päristellen, ja ihan pienen hetken
Kutitellen... kutitellen... kutitellen

(Haluatko sylittelyä vai suukottelua?)
Hyvän hyrinää! Sydän hymyää!

Äänite löytyy YouTubesta...

<https://youtu.be/FytdzpF8Pv8>

Vinkkejä laulun tueksi...

Voitte kokeilla erilaisia kosketuksia laulun sanojen mukaan. Kertosäkeeseen tultaessa lapsi voi valita mikä tuntuu mielekkäimmältä. Jos laulatte laulua ilman äänitettä kertosaäkeessä voi viipyillä useamman kertauksen ajan.

Toinen vaihtoehto on keskittyä aina eri kehonosiin kunkin säkeistön aikana (ylävaralo, pään alue, selkä, jalat yms.).

Laulun taustasta...

Turvallinen ja hyvä kosketus luo hyvinvointia. 3-10 sekunnin sopivalla paineella toteutettu silitys aktivoi aivojen insulaa (tunteiden säätely). Koskettaminen vapauttaa oksitosiinia (mielihyvähormoni) sekä kosketettavassa että koskettajassa.

Arvostava kosketus vahvistaa vauvan, lapsen ja nuoren kehoitsetuntoa. Toivoisin, että laulun johdattamana lapset oppisivat tunnistamaan milloin ja minkälainen kosketus tuntuu hyvältä. Tämä paitsi vahvistaisi heidän hyvinvointiaan, myös suojelisi heitä, jos kohtaavat tilanteita missä kosketus ei tunnu hyvältä.

Lähteet:

- FinnBrain

- Väestöliitto

- Hilikka-Liisa Vuori & Marjaana Laitinen:

Synnytyslaulu - rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana

~ Jessika Lampi 2020