



TUNNE-, VUOROVAIKUTUS- JA TURVATAITOJEN OPETUSMATERIAALIPAKETTI

4. luokille



Opetusmateriaalipaketin käytöstä

Käsissäsi oleva opetusmateriaalipaketti on tarkoitettu 4. luokkien tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen opettamiseen. Opetusmateriaalipaketti koostuu tuntikokonaisuuksista, jotka vastaavat Tampereen kaupungin perusopetuksen tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen opetussuunnitelman tavoitteita ja sisältöjä. Kokonaisuudet on jaoteltu nimensä mukaisesti kolmeen eri teemaan; tunnetaidot, turvataidot ja vuorovaikutustaidot.

Tuntikokonaisuudet koostuvat pääsääntöisesti kolmesta eri työskentelyvaiheesta: tunnin aloitus, tunnin harjoitus ja tunnin lopetus. Aloituksessa pohjustetaan teemaa ja virittäydytään tunnin harjoitukseen. Aloituksen jälkeen seuraa tunnin harjoitus. Harjoitukset mahdollistavat tuntikokonaisuuksien tavoitteiden ja teemojen käsittelyn monipuolisesti. Tuntien lopetukset myötäilevät sen tunnin teemaa ja ne voivat olla esimerkiksi pohdintoja, rentoutumisharjoituksia tai muuta yhdessä toimimista. Lopetusten tavoitteena on rentoutua ja päättää yhteinen työskentely mukavaan tekemiseen.

Tuntikokonaisuuksien kesto voi vaihdella. Kestoon vaikuttavat esimerkiksi luokan oppilasmäärä, teemojen herättämien ajatusten runsaus tai oma työtapasi. Joskus voi olla aiheellista pysähtyä joidenkin harjoitusten ääreen pidemmäksi aikaa. Voit itse arvioida oppilaiden tarpeita tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen harjoittelemisessa ja painottaa tiettyjä teemoja enemmän kuin toisia. Varioi tehtäviä oppilasryhmäsi tarpeiden mukaan. Huomaa, että tuntikokonaisuuksien aloituksia, harjoituksia ja lopetuksia, esimerkiksi rentoutumis- ja keskittymistehtäviä, voi käyttää muidenkin oppiaineiden tunneilla. Jotkut tuntikokonaisuudet sisältävät kotitehtäviä ja lisävinkkejä, joita voit ottaa käyttöön oman harkintasi mukaan. Tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen oppitunneille on suositeltavaa ottaa oppilaiden käyttöön A4-kokoiset vihot, koska materiaalissa on tulostettavia monisteita oppilaiden käyttöön ja jotkut harjoitteet sisältävät kirjoitustehtäviä.

Tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitoihin liittyvää harjoitusmateriaalia on runsaasti saatavilla niin verkkomateriaalina kuin kirjoinkin. Verkkomateriaali on yleensä ilmaiseksi ladattavissa. Kannattaa tutustua tekstin lomassa oleviin linkkeihin, sekä materiaalin lopussa oleviin lähdevinkeihin, joista tämä materiaali on koottu. Erytishuomion lähteistä ansaitsee alkuperäinen Tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen opetuspaketti 2020, jonka henkeä nyt julkaistava materiaalipaketti noudattelee.

Työn iloa toivottaen

Kristiina Länsiö, Saija Männistö, Tanja Sarkkio ja Maija Viherkari

SISÄLLYSLUETTELO

Opetusmateriaalipaketin käytöstä	2
Tunnetaidot	4
Nimetään ja tunnistetaan tunteita	5
Harjoitellaan tunteiden säätelyä.....	9
Harjoitellaan tunteiden ilmaisua	12
Omat vahvuuteni	13
Harjoitellaan tietoisuustaitoja	15
Sanoitetaan hyviä asioita	17
Pohditaan omia valintoja	19
Vuorovaikutustaidot	22
Vuorovaikutustaidot erilaisissa viestintätilanteissa tunti 1/2.....	23
Vuorovaikutustaidot erilaisissa viestintätilanteissa tunti 2/2	26
Kaveritaidot	28
Toisen asemaan asettuminen	33
Positiivisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen	37
Ristiriitatilanteiden ratkaiseminen tunti 1/2.....	39
Ristiriitatilanteiden ratkaiseminen tunti 2/2.....	42
Mielipiteen ilmaiseminen.....	44
Erilaiset viestintävälineet ja niissä tapahtuva vuorovaikutus	46
Turvataidot	48
Omien rajojen tunnistaminen	49
Fyysinen koskemattomuus.....	52
Turvaverkon tiedostaminen ja merkitys	55
Toiminta vaaratilanteessa.....	58
Itsensä arvostaminen ja itseluottamus.....	61
Keinoja puolustautua kiusaamiselta ja häirinnältä sosiaalisessa mediassa	64
Metsätuntiharjoituksia	66
Lähteet	69



Tunnetaidot

NIMETÄÄN JA TUNNISTETAAN TUNTEITA

TAVOITTEET

YM T10, tunnetaidot T1

L2 L3

- Havaitaan, tunnustetaan ja nimetään tunteita.
- Harjoitellaan ilmaisemaan tunnetiloja.



Vinkki:

Aloittakaa oppimispäiväkirjan kirjoittaminen ensimmäiseltä tunnilta. Jokaisen tunnin jälkeen voidaan vastata esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin: *Mitä tunnilla tehtiin? Mikä oli tunnin aihe? Mitä tunnista jäi erityisesti mieleen? Mikä oli vaikeaa? Mikä oli helppoa?*

TUNNIN ALOITUS

Miltä minusta tuntuu juuri nyt

Tunnin voi aloittaa tunnekierroksella, jossa jokainen saa vuorotellen kertoa sen hetken tunteen yhdellä sanalla. Tunteisiin ei pysähdytä, eikä niitä tarvitse perustella tai selittää. Jokainen tunne on yhtä hyvä ja arvokas. Kierroksen aikana ei ole tarkoitus kerätä vain myönteisiä tunteita, vaan harjoitellaan huomaamaan, miltä juuri tässä hetkessä tuntuu. Oppilaita on hyvä muistuttaa, että tunnetta kannattaa tunnustella vasta siinä hetkessä, kun oma vuoro tulee, sillä tunne saattaa muuttua juuri ennen omaa vuoroa. Kun tunne on sanottu, se saa jatkaa matkaansa. Oppilaiden on hyvä oppia, että tunteet tulevat ja menevät eikä niihin tarvitse takertua.

Vaihtoehtoisesti: Evoluutioleikki tunteilla

Leikissä edetään evoluutiossa tasolta toiselle kivi-sakset-paperi -kisailun avulla. Evoluutioleikin tunnetasot ovat viha-suru-ilo-onnellisuus. Ensin mietitään yhdessä oppilaiden kanssa, miltä nämä tunteet voisivat näyttää, eli miten missäkin tunnetilassa liikutaan. Pelin alussa kaikki ovat vihaisia ja liikkuvat ympäri luokkaa. Oppilaat esittävät vihaista sovitulla tavalla. Kun pelaaja kohtaa evoluution samalla tasolla olevan oppilaan, he ottavat kiva-sakset-paperi -kisan. Voittaja siirtyy evoluutiossa askeleen ylöspäin ja häviöjä askeleen alaspäin. Jos häviöjä on jo alimmalla tasolla, hän jatkaa edelleen tunnetasolla vihainen. Pelistä pääsee pois, kun on saavuttanut evoluutiossa onnellisuuden.

Puhutaan tunteista

Kaikki tunteet ovat tärkeitä ja sallittuja, sillä mikään tunne ei ole oikein tai väärin. On tärkeää, että tunteet tulevat huomioiduksi. Tunteiden sanoittaminen ei aina ole helppoa, mutta on tärkeää, että tiedostamme tunteistamme. Tunteista puhuminen tekee meille kaikille hyvää.

Miltä kehossasi tuntuu, kun olet levoton? Entä kun olet väsynyt?

Tunteet tuntuvat ja näkyvät myös kehossamme. Esimerkiksi jännittäessämme kädet voivat hiota, posket saattavat punoittaa, vatsa voi olla kipeä tai sydämen syke kiihtyä. Aina ei ole helppoa tiedostaa, mistä tunteesta on kyse. Saatamme samassa hetkessä tuntea monia eri tunteita. Tunteet ovat myös voimakkuudeltaan erilaisia. Esimerkiksi voit tuntea olosi iloiseksi, hyvin iloiseksi tai superiloiseksi. On kiinnostavaa oppia tunnistamaan tunteitaan ja ymmärtämään itseään. Voit tulla oman itsesi asiantuntijaksi. Kun opit kertomaan tunteistasi myös muille, toiset voivat olla vielä paremmin tukenasi ja ymmärtää sinua. Kun haastavat tunteet saa sanottua ääneen, vaikea tunne saattaa helpottaa. Oma hyvinvointimme lisääntyy, kun osaamme huomioida tunteitamme ja vahvistaa myönteisiä tunteita.

Mitä huomaat kehossasi tapahtuvan, kun olet riemuissasi? Entä kun olet jännittynyt tai rohkea?

TUNNIN HARJOITUS

Arvaa mikä tunne tämä on?

Tarvikkeet: Tunnekortit

Netistä löytyy monenlaisia tunnekortteja. Tässä muutamia linkkivinkkejä ladattavista ja tulostettavista tunnekorteista:



Mieli ry, tunne- ja kaveritaitokortit:

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunne-ja-kaveritaitokortit-2/>

Viitottu rakkaus, tunnistetaan tunteita:

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunnistetaan-tunnetiloja/>

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/piirra-tunteet-kuviin/>



Oppilaat jaetaan pieniin ryhmiin ja jokaiselle ryhmälle annetaan yksi tunnekortti

Ryhmässä pohditaan: Mikä tunne kortissa on? Missä tilanteessa kyseistä tunnetta voi tuntea? Missä kohtaa kehoa tunne tuntuu?

Ryhmät esittävät tunteen patsaana tai liikkeinä ja ilmeinä pantomiimin tapaan. Muut oppilaat yrittävät arvata, mistä tunteesta on kysymys. Kun oikea tunne on keksitty, kaikki oppilaat esittävät pienryhmän mallin mukaisesti kyseisen tunteen. Sen jälkeen oppilaat ravistelevat tai "pyyhkivät" kädellään esittämänsä tunteen pois kehostaan.

Keskustelu esitysten lomassa tai niiden jälkeen:

Missä tilanteissa tunteita on koettu? Missä kehon osassa tunne on tuntunut? Minkä tunteen arvaaminen oli helppoa? Entä haastavaa? Miksi?

Vaihtoehtoisesti: Tunneruudut ja puhu tunteella

Tarvikkeet: Neljä paperia, joissa jokaisessa lukee jokin tunne (esim. ilo, rakkaus, suru, pelko/viha). Paperit kiinnitetään huoneen nurkkiin.

Harjoituksen tavoitteena on keskittyä ja havainnoida omaa fiilistä. Kukin oppilas keksii itselleen oman vuorosanan kuten "Älä tallaa nurmikkoa!" tai "Minulla on tänään taekwondotreenit." ja hokee vuorosanaa koko harjoituksen ajan.

Yhteisen merkin jälkeen oppilaat kiertävät tilassa. Lähestyttäessä tunnenurkkaa, nurkassa oleva tunne voimistuu ja mentäessä kauemmas tunne haalenee. Puheenvuoroa sanotaan tunteen voimakkuuden mukaan.

Keskustelu: Millaiset asiat synnyttävät harjoituksessa mainittuja tunteita? Mitä haluaa tehdä, kun on surullinen, pelokas, iloinen tai vihainen?

Ilon hetkiä

Tarvikkeet: pallo tai pehmolelu

Harjoituksen tavoitteena on omista tunteista kertominen ja toisten kuunteleminen. Asetutaan isoon piiriin. Piirissä heitellään palloa tai pehmolelua. Pallon/pehmolelun saanut kertoo, mistä hän tulee iloiseksi ja heittää sen jälkeen pallon jollekin luokkaverille. Jatketaan niin kauan, että jokainen on saanut kertoa, mikä asia tekee iloiseksi.



Kotitehtävä:

Mieti ja kirjoita vihkoosi musiikkikappaleita, jotka kuvaavat jotain tunnetta tai kappaleita, joita kuuntelet tietyn tunteen tuntuessa.

Vinkkejä:

Tunnekierros

Tunnekierros on hyvä ottaa käyttöön osaksi koulupäiviä. Sitä voi käyttää esimerkiksi päivittäin päivän tai tunnin alussa tai lopussa. Säännöllisellä harjoittelulla vahvistetaan tunteiden havaitsemisen, tunnistamisen ja nimeämisen taitoja. Harjoitus auttaa myös huomaamaan, että tunteet vaihtuvat tapahtumien, tilanteiden ja ajan myötä. Oppilas voi aina sanoa ohi, jos ei sillä kertaa halua jakaa tunnetilaansa muiden kanssa. Tunnekortit voidaan laittaa näkyville avuksi tunteen tunnistamista varten.



Bongataan luokan tunteita

Tarvikkeet: iso kartonki, erivärisiä kyniä

Bongataan viikon aikana erilaisia tunteita kouluarjessa. Kirjoitetaan havaituista tunteista tunnesanoja luokan yhteiseen tunnepäiväkirjaan esimerkiksi isolle kartongille. Myönteiset tunteet kirjoitetaan isommalla, koska ne tarvitsevat kolme kertaa enemmän huomiota kuin haastavat tunteet.



HARJOITELLAAN TUNTEIDEN SÄÄTELYÄ

TAVOITTEET

YM T10, tunnetaidot T2

L2 L3

- Harjoitellaan tunnistamaan ja hyväksymään tunteita erilaisissa tilanteissa, kuten pelitilanteissa häviäminen, reilu häviäjä tai voittajan ilo.
- Etsitään erilaisia keinoja tunteiden säätelyyn.

TUNNIN ALOITUS

Tunnepeili

Tarvikkeet: tunnekortit

Edellisestä tuntikokonaisuudesta löytyy lisää vaihtoehtoja tunnekorteille.



Tulostettavat tunnekortit:

Oulun kaupungin perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali luokka-asteet 3-4, sivu 17-18

https://www.ouka.fi/documents/23152206/0/Turvallinen-Oulu_3-4luokka_A4_sahkoinen_09122022.pdf/d66c6d24-e970-4025-8275-2d693c246ed3

Oppilaat jaetaan pareiksi, joista toinen on A ja toinen B. Parit seisovat toisiaan vastakkain. A esittää sanattomasti ja äänettömästi jotain tunnetilaa. B toimii peilinä ja näyttää mahdollisimman samalta. Lisäksi hän yrittää arvata tunnetilan. Kun B on päätellyt tunteen, vaihdetaan rooleja. Eläydytään esimerkiksi seuraaviin tunteisiin: ilo, suru, ujous, hermostuneisuus, pettymys, pelko, alakuloisuus, inho, innostuneisuus, viha, hyväntuulisuus, rentous.



TUNNIN HARJOITUS

Kaikkia tunteita tarvitaan. Myös kaikista voimakkaimmille kiukun ja vihan tunteille on paikkansa. Niiden tehtävä on auttaa meitä puolustamaan meille tärkeitä asioita. Tunteen noustessa on tärkeää kuitenkin huomata, että ei voi käyttäytyä miten tahansa. Kun kiukku tai viha nousee todella voimakkaaksi, täytyy tunnetta säätää sopivan kokoiseksi.

Harjoitellaan yhdessä kiukun tai vihan tunteen säätelyä.

Kädet nyrkkiin ja auki

Viedään kädet kehon eteen rystyset maata kohti. Suljetaan ja avataan käsiä nyrkkiin ja auki. Samalla hengitetään sisään ja ulos. Sisäänhengitys alkaa, kun kädet sulkeutuvat nyrkkiin. Uloshengitys seuraa, kun kädet avautuvat ja sormet menevät haralleen. Uloshengityksen on tarkoitus olla selkeästi pidempi kuin sisäänhengityksen. Uloshengityksen aikana voi ajatella mielessään, miten tunne katoaa hengityksen mukana ulos. Mielikuvissa voi ajatella, että jokaisella uloshengityksellä puhaltaa kiukun/vihan tunnetta kehosta pois.

Seinän työntäminen

Tämän tunnesäätelykeinoon käyttämiseen tarvitaan ainoastaan seinä, joten se on helppo tehdä lähes missä tahansa. Idea on yksinkertainen: voimakkaan tunteen helpottamiseksi työnnetään seinää kaikella voimalla ja koko keholla. Työntäminen on rankkaa fyysistä puuhaa, ja se kanavoii esimerkiksi voimakkaan vihan järkevempään kohteeseen kuin muihin ihmisiin. Kokeillaan seinän työntämistä luokassa, käytävällä tai ulkona. Ulkona seinän sijasta voi käyttää esimerkiksi kalliota tai puuta.

Vinkki: Tämän harjoituksen voi tehdä ulkona.

TUNNIN LOPETUS

Kynttilänpuhallus

Harjoitellaan autonomisen hermoston tietoista rauhoittamista syvähengityksen avulla. Tilaa hämärretään mahdollisuuksien mukaan. Taustalle voi laittaa soimaan rauhoittavaa musiikkia. Oppilaat istuvat ja ojentavat etusormensa 10 cm päähän suun eteen. Kuvitellaan, että sormi on kynttilä, jossa palaa liekki. Tehdään yhdessä hengityssarja, jossa puhalletaan samassa tempossa kynttilän kuviteltuun liekkiin neljä kertaa niin, ettei tuli sammuu ja neljä kertaa niin, että se sammuu. Toistetaan hengityssarjaa enintään neljä kertaa. Lopuksi rentoudutaan pieni hetki esimerkiksi laskemalla pää pulpetille, laittamalla silmät kiinni ja hengittelemällä omaan rauhalliseen tahtiin.

Vinkki: Tämän harjoituksen voi tehdä ulkona



Kotitehtävä:

Harjoitus tekee mestarin. Kokeile tunnilla opittuja kolmea tunnesäätelykeinoa uudestaan kotona. Miltä harjoittelu tuntui? Mikä niistä voisi olla sinulle toimivin?

Vinkki:

Tunnelämpömittari on konkreettinen tapa puhua tunnesäätelystä oppilaiden kanssa. Mittarin avulla voidaan hahmottaa, että jokainen tunne liikkuu asteikolla lievistä voimakkaaseen. Jotta omia tunteita oppii säätämään, on tärkeää osata tunnistaa omien tunteiden voimakkuutta.

Tunnelämpömittari

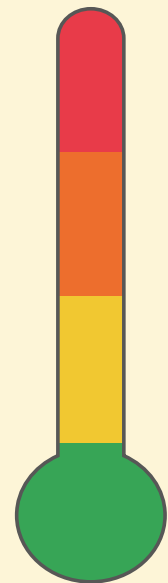
Suunnitellaan ja askarrellaan jokaiselle oma tunnesäätelymittari. Mittarin pohjana voi käyttää valmista pohjaa apuna. Otetaan mittarit säännölliseen käyttöön esimerkiksi tuntien alkuihin tai lopetuksiin. Tunnelämpömittarin avulla voi myös sanoittaa ja käsitellä haastavia tilanteita yhdessä oppilaan kanssa.

Punainen alue Punaisella alueella oppilas ei pysty hallitsemaan tai suunnittelemaan omaa käytöstään, ajattelemaan järkevästi, ratkaisemaan ongelmia tai ottamaan vastaan aikuisen puhetta. Taistelee tai pakene -toimintamalli aktivoituu, jolloin oppilas saattaa toimia aggressiivisesti, lamaantua tai vetäytyä tilanteesta. Oppilas saattaa myös toimia tavalla, joka jälkepäin kaduttaa häntä. Hän tarvitsee aikuisen apua pystyäkseen rauhoittumaan ja pysäyttämään tilanteen.

Oranssi alue Tunne alkaa olla tässä kohtaa niin voimakas, että oppilaan on vaikea hallita omaa toimintaansa. Ajattelu on mustavalkoista ja kielteistä. Oppilas tarvitsee aikuisen apua pystyäkseen rauhoittumaan.

Keltainen alue Tunne on selkeä. Järkevä ja joustava ajattelu onnistuu vielä. Toiminta on oppilaan omassa hallinnassa. Tässä kohtaa tunne on lievä ja saattaa mennä itsestään ohi tai laantua aikuisen kevyellä tuella.

Vihreä alue Oppilaan olo on rauhallinen, rento ja hän kokee olevansa turvassa.



Suttuvihko

Suttuvihko on vihko, jota oppilas säilyttää koulussa. Suttuvihkoon saa värittää voimakkaan tunteen vallassa suttua ja sotkua. Sinne saa kirjoittaa sen, mitä tekisi mieli huutaa muille vasten kasvoja. Vihko on yksityinen oman kiukun purkamisen paikka, eikä sitä esitellä muille. Kiukun tunteen mentyä ohi, sivun voi repiä pieniksi paloiksi ja heittää paperinkeräykseen. Näin vihko jatkuu taas puhtaalta sivulta.

Suttuvihko tarjoaa mahdollisuuden tunneilmaisuun. Sen avulla oppilas voi vähitellen oppia purkamaan negatiivisia tunteitaan ja ajatuksiaan muita loukkaamatta.

HARJOITELLAAN TUNTEIDEN ILMAISUA

TAVOITTEET

YM T10, tunnetaidot T3

L2 L3

- Harjoitellaan ymmärtämään oman tunnetilan vaikutusta omaan mieleen ja sitä kautta omaan toimintaan.
- Harjoitellaan ilmaisemaan tunnetiloja.

TUNNIN ALOITUS

Vastakohtailmeet

Mietitään yhdessä tunnetilojen vastakohtia: iloinen-surullinen, levoton-rauhallinen, ilkeä-ystävällinen, kiukkuinen-lempeä, energinen-väsynyt jne. Harjoitellaan vastakohtailmeitä. Pareittain harjoiteltaessa toinen esittää vastakohtista toisen ja toinen puolestaan tekee vastakohtailmeen.

TUNNIN HARJOITUS

Näytellään tunnetiloja

Harjoitellaan 3–4 oppilaan ryhmissä esittämään erilaisia tunnetiloja. Esityksen jälkeen keskustellaan, mitä tunteita esityksessä tuli esille ja miten eri tavoin reagoimme tunnetiloihin kehollisesti. Pohditaan, miten eri tunnetilat vaikuttavat mieleemme ja sitä kautta toimintaamme.

Aiheita esimerkiksi:

Koulusta myöhästyminen

Runon lausuminen tai esiintyminen koulun juhlissa

Eksyminen

Pelko siitä, että jää kiinni valehtelemisesta

Kiusaaminen

Jalkapallopelissä kaatuminen

Pelissä häviäminen

Puun istuttaminen luokan kanssa koulun pihaan

Lemmikkieläimen saaminen

Hyvän ystävän näkeminen pitkästä aikaa



TUNNIN LOPETUS

Omaan hengitykseen keskittyminen

Huomion kiinnittäminen omaan kehoon ja hengitykseen on yksi helppo ja nopea tapa harjoitella tietoista läsnäoloa. Tämä harjoitus on konkreettinen keino oppilaille itsensä rauhoittamiseen tilanteissa, joissa on hermostunut tai jännittynyt. Hengitetään syvään sisään ja ulos nenän kautta 5-10 kertaa. Pyritään tekemään uloshengityksestä aina pidempi kuin sisäänhengityksestä. Jokaisen hengityksen jälkeen nostetaan yksi sormi ylös.

OMAT VAHVUUTENI

TAVOITTEET:

YM T10, tunnetaidot T4

L2 L3

- Harjoitellaan nimeämään ja tunnistamaan omia vahvuuksia.

TUNNIN ALOITUS

Vahvuusalias

Tarvikkeet: vahvuuskortit



Tulostettavat vahvuuskortit löytyvät esimerkiksi Mieli ry:n sivuilta:
<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit/>

Oppilas nostaa yhden kortin. Hänen täytyy selittää muille mainitsematta kortissa olevaa vahvuutta, mistä vahvuudesta on kysymys. Esimerkiksi: Luova: "Sellainen, joka keksii uusia ideoita, ei välitä muodollisuuksista ja osaa yhdistellä yllättäviä asioita." Peliä voidaan pelata koko luokan kesken tai pienissä ryhmissä.

Vaihtoehtoisesti: Vahvuusmuistelu

Tarvikkeet: vahvuuskortit

Kaikki nostavat vuorollaan yhden vahvuuskortin. Tämän jälkeen jokainen kertoo omasta elämästään tilanteen, jossa kyseistä vahvuutta joko on tarvinnut tai jossa sitä olisi tarvinnut.

TUNNIN HARJOITUS

Voimajuliste

Vahvuudet ovat hyvinvointimme pohja. Me kaikki tarvitsemme muistutusta niistä asioista, joissa olemme hyviä ja taitavia. Tehdään oma voimajuliste, jonka voi laittaa luokan seinälle tai omaan vihkoon nähtäväksi.

Mitkä ovat vahvuuteni?

Millaisia taitoja minulla on? Missä olen hyvä?

Millaisia luontevahvuuksia minulla on?

Mistä vahvuuksistani olen erityisen ylpeä?

Entä kiitollinen?



Vaihtoehtoisesti: Sinä olet tähti!

Tarvikkeet: värillisiä papereita, sakset, Mieli ry:n vahvuuskortit

Tavoitteena on antaa ja saada myönteistä palautetta.

Työskennellään ryhmissä. Jokainen oppilas leikkaa aluksi itselleen paperista ison tähden, jonka keskelle kirjoitetaan oma nimi. Tämän jälkeen muut ryhmäläiset kirjoittavat tähden sakaroihin vahvuuksia luokkakaveristaan. Lopuksi jokainen saa esitellä, millaisia vahvuuksia toiset hänessä näkevät. Tähdet voidaan myös liimata omaan vihkoon tai kiinnittää luokan seinälle.

TUNNIN LOPETUS

Kehukilpa

Kehutaan vuorotellen parin kanssa kilpaa toista. Millaisia upeita luonteenvahvuuksia parilla on? (Ei keskitytä mm. ulkonäköön, vaatteisiin tai kouluvälineisiin.) Kisataan siitä kumpi keksii enemmän kehuja toisesta.

Kotitehtävä:

Mitä hyvää minusta ajatellaan?

Tavoitteena on huomata, että itsessä on paljon hyviä asioita, joita muutkin arvostavat. Vastaukset kirjoitetaan vihkoon.

1. Kaverisi kehuu sinua. Millaisia asioita ajattelet hänen mainitsevan sinusta?
2. Lähisukulaisesi (kuten isovanhempasi, tätisi tai setäsi) kertoo sinusta hyviä asioita.

Mitä arvelet sinusta kerrottavan?

3. Kuvittele, että lemmikkieläimesi osaa puhua. Mistä hän iloitsee sinussa? (Jos sinulla ei ole omaa lemmikkieläintä, voit kuvitella, että olisi tai voit valita jonkin sinulle tutun lemmikin.)
4. Täydennä vielä lopuksi, miten itse kehuisit itseäsi: Minä itse ajattelen, että minä olen...

Vinkki:

Vahvuuksien viikkotehtävä

Vahvuuksia voidaan harjoitella luokan yhteisenä viikkotehtävänä. Valitaan yksi vahvuus kerrallaan ja tarkastellaan sitä yhteisesti. Mietitään oppilaiden kanssa vahvuuden hyötyjä ja ääripäitä. Pohditaan, missä kaikissa tilanteissa vahvuudesta voi olla apua ja miten eri tavoin sitä voi hyödyntää. Käytetään vahvuutta yhdessä ja huomioidaan arjen tilanteita, joissa se on näkyvillä. Sanoitetaan huomattuja tilanteita ääneen. Kotitehtävänä oppilaat voivat käyttää valittua vahvuutta myös kotona ja vapaa-ajalla. Tehtävän purku koulussa: Mitä vahvuutta käytit? Missä tilanteessa käytit sitä? Miten vahvuus toimi?

HARJOITELLAAN TIETOISUUSTAITOJA

TAVOITTEET

YM T19, tunnetaidot T5

L1 L3

- Opitaan tiedostamaan kehon ja mielen viestejä.
- Harjoitellaan tietoisuustaitojen avulla itsensä hyväksymistä.

Rauhoittumista ja läsnäoloa on mielekästä harjoitella luonnossa. Opetuspaketin lopussa on vinkkejä vaihtoehtoiselle metsätunnille.

TUNNIN ALOITUS

Liikutellaan sormia

Tavoitteena on harjoitella keskittymistä. Laitetaan molemmat kädet pulpetille kämmenpuoli alaspäin. Liikutellaan sormia opettajan antamien ohjeiden mukaisesti. Mallia voi näyttää dokumenttikameran avulla. Kämmenpohjan ja muiden kuin liikuteltavien sormien tulee pysyä pulpetissa kiinni.

- *Liikuta ensin molempia peukaloitasi / sitten molempia etusormiasi / keskisormiasi / nimettömiäsi / pikkurillejäsi.*
- *Onnistutko liikuttamaan yhtä aikaa molempien käsien peukaloita ja etusormia?*
- *Onnistutko liikuttamaan yhtä aikaa molempien käsien etusormia ja nimettömiä?*
- *Onnistutko liikuttamaan yhtä aikaa molempien käsien keskisormia ja pikkurillejä?*
- *Onnistutko liikuttamaan yhtä aikaa molempien käsien peukaloita ja pikkurillejä?*

Mikä liikkeistä oli sinulle helpoin? Entä haastavin?

TUNNIN HARJOITUS

Pysähtyminen ja rauhoittuminen ovat tärkeitä taitoja, joita tulisi harjoitella oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Rauhoittuminen antaa tilaa oman mielen viestien tunnistamiselle. Harjoitellaan nyt yhdessä rentoutumista ja läsnäolon taitoja.

Hyväksyvän ja tietoisien läsnäolon harjoitus

Opettaja lukee tekstin rauhalliseen tahtiin ääneen. Taustalle voi laittaa rentouttavaa musiikkia soimaan.



Ota mukava ja rento asento. Sulje silmäsi, jos se tuntuu hyvältä. Voit ikään kuin katsella itseäsi sisältäpäin hyväksyvällä tavalla. Hengitä pari kertaa hitaasti ja rauhallisesti. Hengitä sisään ja ulos, sisään ja ulos. Huomaa, missä kohtaa kehoasi tunnet hengityksen. Tunnet sen ehkä vatsan liikkeenä, sen nousuna ja laskuna. Tai rintakehän liikkeenä, sen nousuna ja laskuna. Anna hengityksesi vain virrata, anna sen olla sellainen kuin se on. Anna myös itsesi olla sellainen kuin olet.

Siirrä huomiosi sitten koko kehoon. Miltähän se tuntuu nyt? Kädet, sormet, jalat, varpaat, keho etupuolelta, vatsa, rinta, keho takapuolelta, selkä, hartiat, niska, pää, kasvot, leuka ja kaula. Ehkä tunnet kehon kosketuksen lattiaan tai tuoliin. Jos tunnet itsessäsi jossakin kohtaa jännitystä tai kiristystä, voit halutessasi antaa sen kohdan tulla pehmeämmäksi jokaisella uloshengityksellä. Voit antaa jokaisen uloshengityksen pehmentää sitä kohtaa vielä lisää. Sano itsellesi äänettömästi, että kelpaat sellaisena kuin olet. Saat olla juuri sellainen kuin olet, ihana oma itsesi.

Siirrä ajatuksesi sitten tähän tilaan, jossa nyt olemme. Huomaa, mitä ääniä kuulet ympärilläsi. Avaa sitten vähitellen silmäsi ja anna hyväksyvien ja arvostavien ajatusten olla mielessäsi mukanasi päivän muissakin hetkissä.

Vaihtoehtoisesti: Tunnepysäkki, joka on tietoista läsnäoloa ja tunnesäätelytaitoja vahvistava mielen harjoitus.

<https://mielentila.com/tilaa-mielelle-aanitteet/tunnepysakki/>

TUNNIN LOPETUS

Sadepisararentoutus

Taustalle voi laittaa rauhallista rentoutusmusiikkia, kuten vesisateen ropinaa.

Tavoitteena on rentoutua, tottua toisen läheisyyteen ja luoda toiselle hyvää oloa. Työskennellään pareittain. Ennen rentoutuksen aloittamista kysytään parilta lupa rentoutuksen tekemiseen. Toinen parista istuu omalla paikallaan, kädet pulpetilla ja otsa käsien päällä silmät suljettuina. Toinen parista tekee sateen ropinaa parinsa selkään sormen päällä. Veden ropina voi alkaa hartioilta, käydä käsivarsilla ja edetä ylös alas selkää pitkin. Keskitytään miellyttävän kosketuksen tuottamiseen ja riittävän rauhalliseen tahtiin. Oppilaat vaihtavat roolia opettajan merkistä.



Kotitehtävä:

Pohdi, mihin kohtaan päiväsi voisit lisätä pieniä rauhoittumisen hetkiä?
Mitkä ovat sinulle mieluisia rauhoittumisen keinoja?
Kirjoita ja piirrä ajatuksiasi vihkoosi.

SANOITETAAN HYVIÄ ASIOITA

TAVOITTEET

YM T19, tunnetaidot T6

L1 L3

- Harjoitellaan kiitollisuutta ja hyvän huomaamista itsessä, omassa elämässä, toisissa ja ympäristössä.

TUNNIN ALOITUS

Minä myös!

Istutaan tuoleilla esim. piirissä. Jokainen oppilas nousee vuorollaan seisomaan ja sanoo yhden asian, jonka osaa tai jossa on hyvä. Esimerkiksi: "Minä osaan piirtää."

Jos jotkut toiset osaavat ryhmässä saman asian, hekin nousevat seisomaan ja sanovat: "Minä myös!"

TUNNIN HARJOITUS

Vihkotyö

Oppilaat piirtävät vihkoon ilmapalloja. Jokaiseen ilmapalloon kirjoitetaan asioita, joista on tänään kiitollinen.

Vaihtoehtoisesti: Kukin oppilas taiteilee oman ilmapallon erilliselle paperille. Palloihin kirjoitetaan kiitollisuuden aiheita. Ilmapallot leikataan paperista ja asetellaan kimpuiksi seinille. Ilmapalloja voi käydä myös piirtämässä koulun pihalle katuliiduilla muita ilahduttamaan.

Kiitollisuuskierros

Tehdään kiitollisuuskierros niin, että jokainen saa vuorollaan kertoa, mistä asioista on elämässään tällä hetkellä kiitollinen. Keskitytään kuuntelemaan toisten puheenvuoroja.



Pikkurillipalaute

Tavoitteena on antaa ja saada myönteistä palautetta. Luodaan yhdessä kannustavaa ja välittävää ilmapiiriä. Asetutaan isoon piiriin seisomaan sattumanvaraisessa järjestyksessä. Tehdään pikkusormista koukut, joilla otetaan vieressä seisovan pikkusormesta hellästi kiinni. Opettaja aloittaa palautekierroksen kertomalla hänestä oikealla puolella seisovasta oppilaasta jotakin myönteistä. Tämä oppilas puolestaan kertoo hänen oikealla puolellaan olevasta luokkakaverista jotain myönteistä. Jatketaan kierrosta, kunnes kaikki ovat saaneet antaa ja vastaanottaa myönteistä palautetta.



Kotitehtävä:

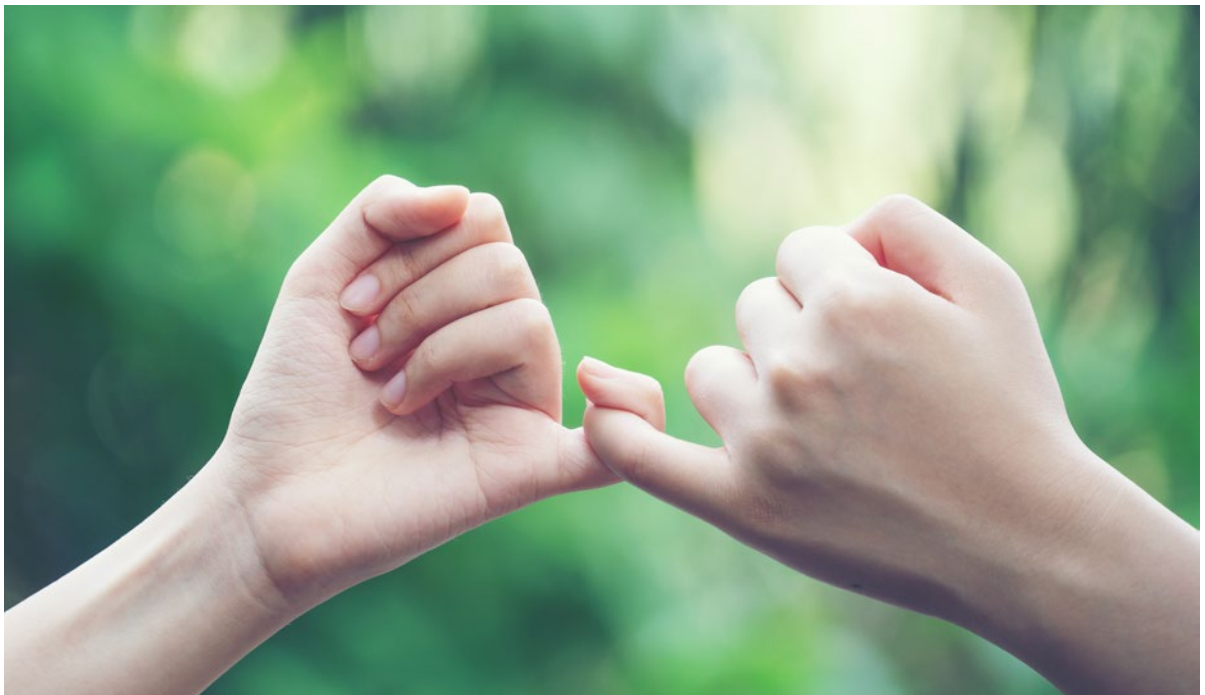
Kirjoita itsellesi myötätuntoinen kirje, jossa kerrot, mistä asioista pidät itsessäsi. Miksi olet tärkeä ja arvokas juuri sellaisena omana ihanana itsenäsi kuin olet?



Vinkki:

Kiitollisuuspurkki

Askarrellaan itselle kiitollisuuspurkki tai tehdään luokkaan yksi yhteinen kiitollisuuspurkki. Kerätään purkkiin pieniä ja isoja kiitollisuuden aiheita esimerkiksi viikon ajan kirjoittamalla paperilapuille sellaisia asioita, joista ollaan kiitollisia. Luetaan kiitollisuuspurkin sisältö viikon lopuksi.



POHDITAAN OMIA VALINTOJA

TAVOITTEET

YM T19, tunnetaidot T7

L1 L3

- Huomataan, että omia valintoja voi tehdä ja niillä on merkitystä mielen hyvinvoinnille.
- Harjoitellaan mielen hyvinvointia lisäävien valintojen tekemistä.
- Löydetään keinoja helpottaa omaa tunnetilaa.

TUNNIN ALOITUS

Heitä hymy

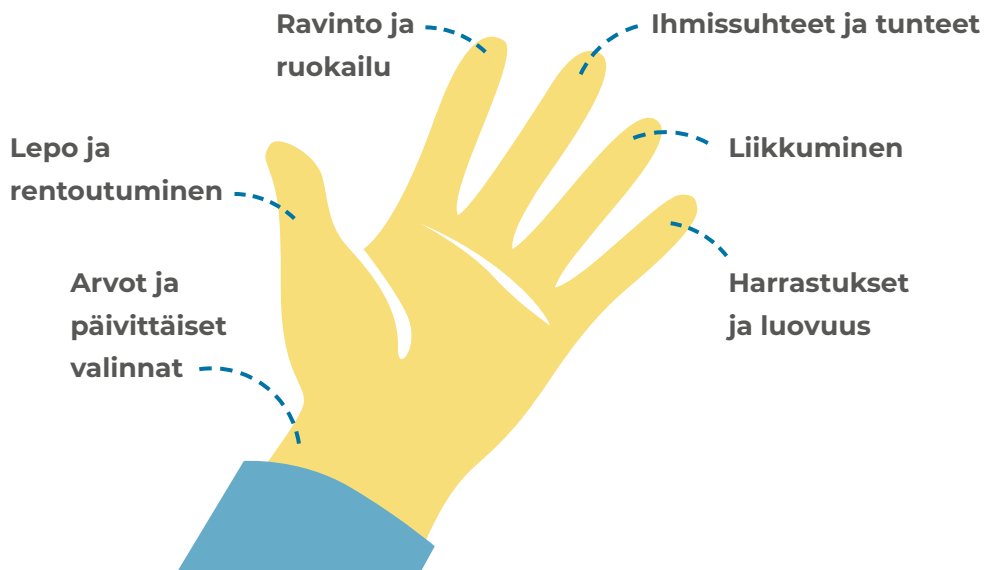
Ollaan piirissä. Opettaja nappaa ilmassa leijuvan tunteen käteensä ja vie tunteen, esimerkiksi iloisuuden, kasvoilleen. Hetken päästä hän pyyhkii tunteen pois kädellään ja heittää sen jollekin oppilaalle, joka puolestaan nappaa tunteen kädellään kiinni ja vie sen kasvoilleen. Näin jatketaan, kunnes halutaan vaihtaa tunne joksikin muuksi. Tunteita voi olla esimerkiksi ujous, pelko, riemu, suru, häpeä, ärtyneisyys, ystävällisyys ja hämmennys.

TUNNIN HARJOITUS

Tutkitaan yhdessä mielen hyvinvoinnin kättä.

Mitä asioita olisi tärkeää huomioida, jotta voimme hyvin?

MIELENTERVEYDEN KÄSI



Vihkotyö

Oman hyvinvoinnin käsi

Oppilaat piirtävät toisen kätensä ääriiviivat vihkoonsa.

Kerro: Kirjoita itsestäsi seuraavat virkkeet hyvinvoinnin käden mallin mukaisesti.

LEPO JA RENTOUTUMINEN

Mukavin tapa rentoutua on...

RAVINTO JA RUOKAILU

Lempiruokani on...

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Oman perheeni kanssa on mukava...

Kavereiden kanssa tykkään...

LIKKUMINEN

Kivoja tapoja liikkua ovat...

Liikuntaharrastus, jota joskus haluaisin kokeilla on...

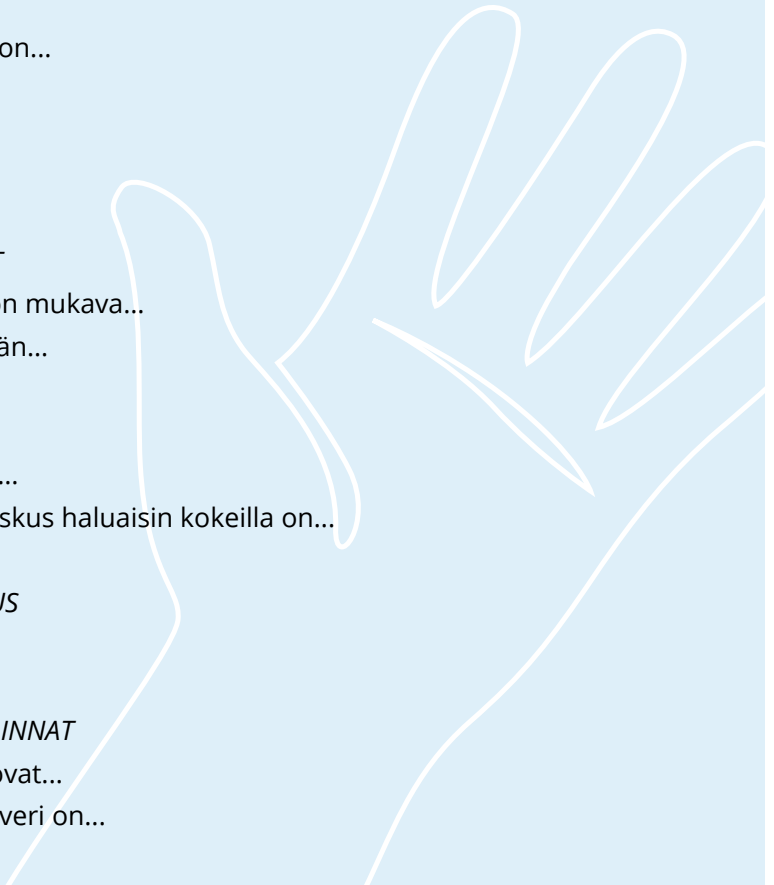
HARRASTUKSET JA LUOVUUS

Nautin vapaa-ajalla...

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

Minulle tärkeitä ihmisiä ovat...

Mielestäni reilu luokkakaveri on...



Matka lempipaikkaan -rentoutus

Opettaja lukee tekstin rauhalliseen tahtiin.

Taustalle voi laittaa rentouttavaa musiikkia soimaan.

Ota mukava ja rento asento omalla paikallasi. Sulje silmäsi, jos se tuntuu hyvältä. Suuntaa ainakin katseesi alaviistoon. Hengitä syvään ja päästä ilma rauhallisesti ulos. Toista tämä vielä uudelleen. Ajattele nyt sellaista paikkaa, jossa sinulla on hyvä ja turvallinen olo. Kuvittele mielessäsi paikka, johon voit aina mennä ja jossa viihdyt ja tunnet olevasi turvassa. Paikka voi olla sisällä tai ulkona, omassa huoneessasi tai vaikkapa pihakeinussa tai majassa. Istut lempipaikallasi ja katselet ympärillesi. Miltä paikka näyttää? Mitä värejä siellä on? Miltä siellä tuoksuu? Millaisia asioita haluaisit turvapaikassasi olevan? Etsi sieltä sopiva paikka istahtaa alas. Millainen tunne sinulla on siellä ollessasi? Nauti paikastasi vielä hetki. Tähän paikkaan voit aina palata, kun sinulla on siihen tarve. Yritä säilyttää tämä tunne, kun palaat rauhallisesti pois lempipaikastasi. Hengitä vielä syvään muutama kerta ja avaa silmäsi.

Vaihtoehtoisesti:

Kuunnellaan netistä valmiiksi luettu Ystävällisyyttä itsellemme -harjoitus, joka löytyy Mieli ry:n sivuilta: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>

Kotitehtävä:

Lemmikin ulkoilutus

1. Pohdi, miten voisit hyödyntää lemmikin ulkoiluttamista kehon ja mielen voimavarojen latauksessa.
2. Kun lemmikkieläin pysähtyy ulkona nuuskimaan, hyödynnä sinäkin pysähtymisen hetki. Katsele ympärillesi, nuuhki ja kuulostele ympäröivää luontoa. Keskity pieneksi hetkeksi olemaan läsnä juuri tässä hetkessä. Nauti kiireettömästä hetkestä.
3. Valpastuta aistisi. Tarkkaile ja havainnoi. Seuraa lemmikkisi liikkeitä, ilmeitä ja tarkkaile, mitä havainnoja se tekee ympäristöstä. Kuinka tarkkana eläin liikkuu? Mitä se nuuskii ja mitä kaikkea se lukee tuoksuista?

Jos sinulla ei ole mahdollisuutta lähteä ulkoiluttamaan lemmikkiä:

Aistikävely lähiluontoon

1. Tarkkaile uteliaasti mm. säätä, kasvien yksityiskohtia tai eläinten jälkiä.
2. Kuulostele ääniä ja nuuhki luonnon tuoksuja kävelysi aikana. Käytä aistejasi ja ole valppaana.
3. Mitä kaikkea huomaat?





Vuorovaikutustaidot

VUOROVAIKUTUSTAITOJEN ERILAISISSA VIESTINTÄTILANTEISSA | tunti 1/2

TAVOITTEET

YM T10, vuorovaikutustaidot T1

L2 L3

- Harjoitellaan vuoropuhelua ja vuoropuhelun aikaista reagointia.
- Harjoitellaan vuorovaikutustaitoja; kuuntelu, mielipiteen kertominen, katsekontakti

TUNNIN ALOITUS

Tunnemittari

Millainen aamu tai päivä sinulla on ollut?

Näytä peukulla, miltä tuntui, kun tuli kouluun.

Peukku ylös - hyvä aamu

Peukku alas - huono/hankala aamu

Peukku vaakatasoon - ei niin erityisen hyvä eikä huono tunne

Muutama oppilas voi halutessaan kertoa, mikä tunne aamulla oli ja mikä oli syynä kyseiseen tunteeseen.

Tervehtimistavat

Kerro, että olette lähdössä mielikuvitusmatkalle, jossa on tarkoituksena tervehtiä toisia. Miettikää ennen aloitusta, mikä on tärkeää toisen kohtaamisessa. Keksikää yhdessä uudenlaisia tervehtimistapoja. Tarvitsette niitä harjoituksessa.

Kerro: "Tänä aamuna voimakas pyörremyrsky nosti kouluumme tulevat oppilaat ilmaan. He pyörivät tuulenpuuskan keskellä ja laskeutuivat lopulta tuntemattomalle planeetalle. Te olette nyt tällä planeetalla, joiden asukkaiden kanssa teillä ei ole yhteistä kieltä. Kuljette yksin ympäriinsä ottamatta muihin kontaktia. Muista, harjoitus tehdään ilman puhetta. Kävelkää tilassa ympäriinsä. Kun kuulet taputuksen, pysähdy ja saat lisätietoja."

Kerro: "Huomaatte, että haluatte ottaa kontaktia muihin planeetan kulkijoihin. Päätätte katsoa vastaantulijoita silmiin ja hymyillä." Pyydä oppilaita kävelemään niin, että kohdataan kaveri, katsotaan silmiin ja hymyillään. Harjoitusta jatketaan edelleen ilman puhetta. Taputus on merkinä lisäohjeille.

Kerro: "Seuraavana aamuna joku keksi tavan tervehtiä muita, ja siitä tuli yhteinen tapa. Planeetalla alettiin tervehtiä toisia (tähän aiemmin keksitty tervehtimistapa)."

Pyydä oppilaita kävelemään ympäriinsä, katsomaan silmiin ja tervehtimään toisia sovitulla tavalla. Tehkää tämä vaihe 2–4 kertaa. Käykää läpi muutama aiemmin keksitty tervehtimistapa.

Kerro: "Seuraavana aamuna halusitte ottaa selville muiden ihmisten nimiä." Kehota oppilaita kävelemään ympäriinsä, katsomaan silmiin, hymyilemään, tervehtimään toisia sovitulla tavalla sekä esittelemään itsensä sanomalla oma nimi.

Päätä harjoitus ja pyydä oppilaita palaamaan paikoilleen.

Keskustelu: Minkälaisia tapoja teillä on tervehtiä kavereita, opettajia jne. Miettikää yhdessä, millaisia tervehtimissanoja ja -tapoja voitte käyttää. Huomioikaa myös muun kieliset tervehtimistavat.

TUNNIN HARJOITUS

Keskustelutuokio

Keskustellaan yhdessä, mitä kuunteleminen ja keskustelu tarkoittavat. Toisen kanssa keskustellessa ja toista kuunnellessa on hyvä ottaa huomioon joitakin asioita. Näin osoitat olevasi hyvä kuuntelija ja keskustelija. Voit käyttää apunasi hyvän kuuntelijan muistilistaa.

Hyvän kuuntelijan muistilista:

- *Katso puhujaa*
- *Keskity kuuntelemaan*
- *Yritä ymmärtää, miltä kuulijasta tuntuu*
- *Älä keskeytä. Malttia.*
- *Varmista, että olet ymmärtänyt puhujan asian ja tunteet oikein.*
- *Rohkaise puhujaa tekemällä lisäkysymyksiä*



Kolmen helmen keskustelu

Tarvikkeet: kolme helmeä per oppilas

Harjoituksen tavoitteena on kehittää kuuntelemisen taitoa. Oppilaat toimivat 3–5 oppilaan ryhmissä. Jokaiselle osallistujalle annetaan kolme helmeä.

Jokaisella keskusteluun osallistuvalla on mahdollisuus käyttää helmien osoittaman määrän mukaisesti aiheeseen tai teemaan liittyviä puheenvuoroja. Puheenvuoron käyttäjä asettaa oman helmensä piirin keskelle pöykkiin tai pöydälle ja muut kuuntelevat hänen ajatuksiaan. Kun kaikki omat puhekivet on käytetty, niin loppukeskustelun aikana on mahdollisuus keskittyä täydellisesti vain toisen kuuntelemiseen.

Keskusteluaiheita:

- *Välitunti on liian lyhyt. Kouluihin halutaan pidempiä välitunteja.*
- *Lemmikkipäivä kouluun.*
- *Enemmän kasvisruokapäiviä kouluun.*
- *Lisää liikuntatunteja kouluun.*
- *Lukuvälitunteja kouluun.*
- *Koulun pihalle istutetaan puutarha, jota hoidetaan yhdessä.*
- *Koulun pihalle tarvitaan keinuja/puita/jalkapallomaalit/tms.*
- *Läksyjä on liian vähän.*

TUNNIN LOPETUS

Sormihengitys

Opettaja lukee seuraavan harjoituksen ääneen oppilaille: Avaa vasen kämmenesi eteesi ja ojenna oikean käden etusormi suoraksi. Kuljeta etusormea vasemman käden pikkusormen ulkosivua ylös ja toista puolta alas. Jatka kaikkien sormien yli oman hengityksen tahdissa: - kuljeta sormea ylös sisäänhengityksellä - kuljeta sormea alas uloshengityksellä. Jatka vielä muutaman kierroksen ajan. Vaihda käsi ja toista harjoitus.



VUOROVAIKUTUSTAITOJEN ERILAISISSA VIESTINTÄTILANTEISSA | tunti 2/2

TAVOITTEET

YM T10, vuorovaikutustaidot T1

L2 L3

- Harjoitellaan kohtaamisen taitoa, sekä kuuntelu- ja keskustelutaitoja.
- Harjoitellaan vuorovaikutustaitoja; kuuntelu, mielipiteen kertominen, vuoropuheluun reagoiminen, katsekontakti

TUNNIN ALOITUS

Katseet kohtaavat

Ollaan piirissä. Jokainen kääntyy katsomaan vasemmalla puolellaan olevaa. Katsotaan hetki ja siirretään katse seuraavaan ja taas seuraavaan jne. Katseen pitää pysähtyä hetkeksi jokaiseen piirissä seisovaan. Jos kaksi ihmistä huomaa katsovansa toisiaan suoraan silmiin, eivät he siirräkään katsettaan eteenpäin, vaan vaihtavat hiljaa paikkoja keskenään. Uudella paikalla aloitetaan taas katsominen vasemmalla puolella seisovasta. Leikin aikana ei puhuta.

TUNNIN HARJOITUS:

Parikeskustelu

Palautetaan mieleen edellisen tunnin hyvän kuuntelijan muistilista.

Työskennellään pareittain. Toinen pareista on A, joka aloittaa kertojana ja toinen on B, joka aloittaa kuuntelijana.

Opettaja antaa keskustelun aiheen esim. kolme asiaa itsestä (nimi, ketä perheeseen kuuluu ja harrastus) tai kolme viikonloppuna tehtyä tai koettua asiaa.

Oppilas A kertoo kolme asiaansa ja B kuuntelee hiljaa. Tämän jälkeen B kirjoittaa yhden kuulemansa asian paperille muistiin. Vaihdetaan vuoroja ja sama toistetaan.

Lopuksi kerrotaan oman parin kertoma asia, joka on kirjoitettu paperille muistiin, muille. Esitellään kaverin viikonloppu kertomalla esimerkiksi näin: "Hosna harrastaa jalkapalloa, hänen perheeseensä kuuluvat isä ja pikkusisko. Hosnan syntymäpäivä on maaliskuussa."

Jonoleikki

On hyvä huomata, että vuorovaikutus on myös sanatonta viestintää. Harjoituksen aikana kohdataan ja huomioidaan toiset ainoastaan elekieltä käyttäen. Tavoitteena on järjestäytyä riviin tai jonoon jonkun ominaisuuden mukaan ilman puhetta. Ominaisuus voi olla esimerkiksi

- *ikäjärjestys syntymäkuukauden mukaan (ja lisämietittävää päivämäärästä)*
- *hiustenväri*
- *aakkosjärjestys (jossa otetaan huomioon vain nimen alkukirjain) jne.*

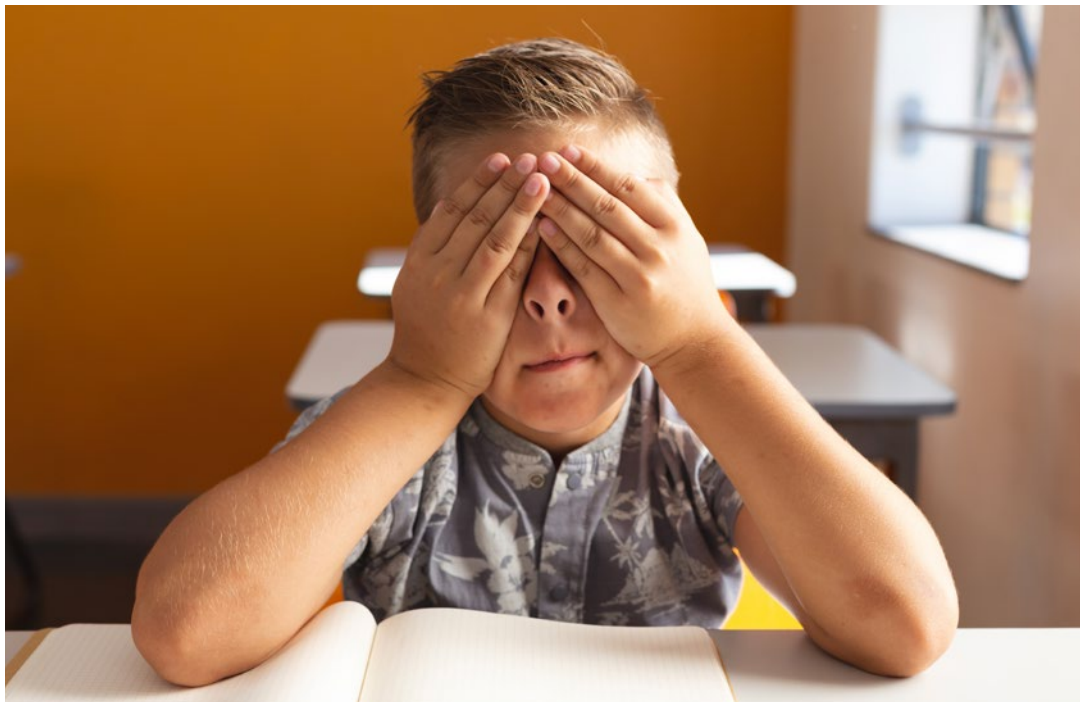
Leikissä tehdään huomaamatta yhteistyötä ja jokainen pääsee osallistumaan yhteiseen tekemiseen. Ryhmän voi jakaa myös puoliksi ja tehdä kaksi jonoa samoilla ominaisuuksilla.

TUNNIN LOPETUS:

Arvaa kuka puhui?

Oppilaat istuvat luokan perällä lattialla yhtenäisenä ryhmänä tai omilla paikoillaan pöytien ääressä. Pyydä yhtä oppilaista menemään luokan etuosaan seisomaan siten, että hän peittää silmänsä ja kääntää selkensä ryhmälle. Osoita jotain ryhmäläisistä.

Hänen tulee sanoa selkensä kääntäneelle kuuntelijalle esim. "Hyvää huomenta, Adam!" tai "Hyvä päivä tänään, Adam!" Silmänsä peittänyt oppilas yrittää arvata, kuka puhui. Seuraavaksi eteen menee se, joka oli äsken äänessä. Hän peittää silmänsä ja nyt puhuu joku toinen. Leikki jatkuu, kunnes kaikki ovat saaneet toivottaa toisilleen ystävällisen tervehdyksen.



KAVERITAITOT

TAVOITTEET

YM T10, vuorovaikutustaidot **T2**

L2 L3

- Harjoitellaan kaveritaitoja.
- Harjoitellaan ryhmään liittymistä ja toisten mukaan ottamista.

TUNNIN ALOITUS

HUOM! Tunnin voi toteuttaa myös ulkona.

Tulosta tilannelaput

Ratikkapysäkillä

Tehdään piiri, jossa kaikki näkevät toisensa. Harjoitusta voi tarinallistaa seuraavasti: "Kaikkihan tietävät kuinka tuolla bussi- ja ratikkapysäkillä yritetään vältellä kaikenlaista kontaktia toisiin ihmisiin. Pysäkillä seisovat tuijottelevat kännyköitään tai omia ja toistensa jalkoja. Kaikin keinoin varotaan, ettei vain vahingossa tule otettua katsekontaktia muihin. Mutta jos sitten jostain selittämättömästä syystä tulee vilkaistua ylös ja katsottua jotakuta toista silmiin ja tämä sattuu katsomaan takaisin, niin kyllähän siitä säikähtää ja lähtee kirkuen juoksemaan karkuun. Nyt tässä leikissä testataan, kuka meistä on leikkimielisesti kaikkein tamperelaisin."

Kun opettaja kysyy "katse alas", suuntaavat kaikki katseensa maahan ja valitsevat jonkun toisen ihmisen jalat, joita tuijottavat. Opettaja laskee pian kolmeen ja kolmannella oppilaat nostavat katseensa valitsemistaan jaloista niiden omistajan silmiin. Mikäli syntyy katsekontakti, niin nämä oppilaat säikähtävät ja lähtevät huutaen "IIIK!" juoksemaan karkuun. Tätä toistetaan niin kauan, kunnes jäljellä on enää yksi (tai kaksi oppilasta, jolloin voidaan ottaa kivi paperi sakset -tyylinen loppuratkaisu). Viimeiseksi jäänyt julistetaan ryhmän aidoksi tamperelaiseksi.

Versio 2: Mikäli ei haluta pudottaa oppilaita pois pelistä, voivat oppilaat vaihtaa paikkoja keskenään kulkemalla ringin keskikautta. Seuraavalla kierroksella oppilaat voivat paikanvaihdon aikana morjesta keskellä sitä luokkatoveria, jonka kanssa tuli katsekontakti.



Still-kuva ryhmässä

Toimitaan 3-4 hengen ryhmissä. Opettaja sanoo asian tai tilanteen, joka ryhmien pitää muodostaa. Esim. Muodostakaa teistä lentokone.

Esimerkkejä:

- *Lentokone*
- *Hullunkurinen luokkakuva*
- *Tulevaisuuden kulkuneuvo*
- *Soutuvene*
- *Metsä, jossa ihminen ei ole koskaan käynyt*
- *Uusi kasvilaji*
- *Uusi eläinlaji*

Ryhmät esittävät kuvansa vuorotellen muille. Kuvan tekemisen jälkeen ryhmäläiset voivat kertoa, mitä esittävät kuvassa. Esimerkiksi kuka oli perämoottori, kuka siivet ja kuka kapteeni.

Ryhmään liittyminen – mukaan pyytäminen

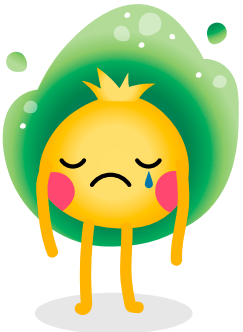
Oppilaat työskentelevät pareittain tai pienissä ryhmissä. Jokaiselle ryhmälle annetaan yksi esimerkkitalanne, jonka he esittävät muille. Esitys voidaan tehdä näytellen tai käyttäen pehmoleluja tai käsinukkeja. Esityksessä tuodaan esille alkutilanne ja pyritään löytämään paras mahdollinen ratkaisu tilanteeseen. Voitte keksiä lisää erilaisia tilanteita.

**TILANNE-
LAPUT**



1. Lasse istuu yksin keinussa. Hän näyttää surulliselta.
Miten toimit?

2. Haluaisitte Lassen kanssa leikkiä hippaa,
mutta tarvitsette leikkiin enemmän osallistujia.
Miten toimitte?



3. Et keksi mitään tekemistä välitunnilla.
Huomaat ystäväsi tulevan koulunpihaan.
Miten toimit?



4. Lasse ja Veeti juttelevat mielenkiintoisista peleistä.
Haluat päästä keskusteluun mukaan.

Miten toimit?

5. Perheesi muuton vuoksi tulet uuteen kouluun. Sinua jännittää.
Haluaisit saada uusia ystäviä.

Miten toimit?

6. Luokkaanne tulee uusi oppilas.
Opettaja pyytää sinua esittelemään uudelle oppilaalle koulua.

Miten toimit?



Keskustelu esitysten jälkeen: Olisiko tilanteeseen ollut muuta ratkaisua?
Mitä henkilöahmot olisivat voineet tehdä toisin?

Yks, kaks, hyppy

Ollaan piirissä. Ensimmäinen oppilas sanoo nimensä, sitten hänen vieressään oleva oppilas sanoo nimensä ja kolmantena oleva hyppää ilmaan ja on hiljaa. Neljäs ja viides oppilas sanovat taas vuorollaan nimensä ja kuudes oppilas hyppää hiljaa. Joka kolmas oppilas siis hyppää ja muut sanovat nimensä. Oppilas, joka tekee virheen (sanoo nimen hyppyvuorolla, hyppää nimivuorolla, sanoo nimen ja hyppää, sanoo väärän nimen, tai on liian hidas), tippuu pois pelistä.

Rinki pidetään koko ajan tiiviinä, jotta vuoron etenemistä on helpompi seurata. Leikkiä voidaan jatkaa, kunnes vain yksi pelaaja on jäljellä.



TOISEN ASEMAAN ASETTUMINEN

TAVOITTEET

YM T10, vuorovaikutustaidot T3

L2 L3

- Oppilas harjoittelee suhtautumaan toisiin ihmisiin empaattisesti.
- Oppilas harjoittelee löytämään sopivia ilmaisutapoja arjen vuorovaikutustilanteissa ja some-viestinnässä.

HUOM! Tulosta esimerkkitalanteet parityötä varten.

TUNNIN ALOITUS

Punaiset ja vihreät ajatukset-video

<https://www.youtube.com/watch?v=GeyDiHKPdLY>

Keskustelua videon pohjalta

Videolla näytettiin punaisia ja vihreitä ajatuksia. Mihin tunnetilaan punaiset tunteet liittyivät? Miten vihreät ajatukset erosivat punaisista ajatuksista? Mitä sinä voisit sanoa videolla esiintyvälle lapselle?

Keskustellaan yhdessä empaattisesta kohtaamisesta.

Empatiaa ilmaistaan

- kuuntelemalla
- auttamalla
- lohduttamalla
- kannustamalla



Kannattaako tämä sanoa ääneen?

Vihreät ajatukset ovat kannustavia ja punaiset lannistavat ja tuottavat pahaa mieltä.

Pohdi, kannattaako ajatus tai havainto sanoa ääneen.

Oppilaille sanotaan väitteitä. Oppilas nostaa peukun ylös, jos väite kannattaa sanoa ääneen. Peukku alas tarkoittaa, ettei väitettä kannata sanoa ääneen, sillä se loukkaa kuulijaa.

Käykää yhteistä keskustelua väitteen jälkeen perusteluista.

Miettikää, miten loukkaavan ajatuksen voisi kääntää ystävälliseksi puheeksi.

Väitteitä:

“Hei, tuu istuu meidän kaa.”

“Silmälasisi ovat rumat!”

“Mä en halua olla sun pari.”

“Olet tosi hyvä piirtämään.”

“Hei, sun housuissa on reikä!”

“Säät oot huono häviöjä!

Me oltiin parempia.”

“Mä voin tulla sun kaveriksi.

Tehdään yhdessä.”

“Sun uusi skuutti on makee.”

“Onko sulla kaikki hyvin?”

*“Meidän peliimme ei enää
pääse mukaan!”*

“Kiva olla sun pari.”

*“Antin kertoma salaisuus on niin upea,
että jaan sen koko luokalle some-ryhmään.”*

Luokkakaveri lähetti viestin luokan someryhmään:

“Onnea jalkapallopeliin!”

Luokkakaveri lähetti ikävän kuvan Jaanasta

luokan someryhmään ja kirjoitti: “Katsokaa Jaanan ilmettä!”





Parityö

Työskennellään pareittain tai pienissä ryhmissä. Jokaiselle ryhmälle annetaan yksi esimerkkitalanne, josta he keskustelevat ja jonka he esittävät muille.

1. Annen syntymäpäivät ovat tulossa. Hän on innoissaan niistä. Anne jakaa syntymäpäiväkutsut ja Emilia huomaa olevansa ainoa, jota ei luokan oppilaista kutsuttu juhliin. Miltä Emiliasta tuntuu? Mitä hänelle voisi sanoa? Keskustelkaa ja esittäkää tilanne muille.

2. Aiham lainasi kännykkäänsä Eerolle. Eero tiputti puhelimen ja näyttöön tuli paha halkeama. Miltä Aihamista tuntuu? Entä Eerosta? Mitä hänelle voisi sanoa? Keskustelkaa parin kanssa ja esittäkää tilanne muille. Mitä Aihamille voisi sanoa? Keskustelkaa ja esittäkää tilanne muille.

3. Maya on koulun ruokalassa. Hän kaatuu tarjottimensa kanssa niin, että ruuat lentelevät lattialle ja maitolasikin menee rikki. Kaikki ruokalassa olevat oppilaat tuijottavat Mayaa. Miltä Mayasta tuntuu? Mitä hänelle voisi sanoa? Keskustelkaa ja esittäkää tilanne muille.

4. Miian luokka pääsi hopealle koulujen välisessä jalkapallo-ottelussa. Pelin jälkeen Leena kehuu omilla maaleillaan ja moittii Miiää: "Sä et tehnyt pelissä yhtään maalia. Minä tein kaksi!" Miltä Miiasta tuntuu? Mitä hänelle voisi sanoa? Keskustelkaa parin kanssa ja esittäkää tilanne muille.

5. Mikko on taitava skeittaamaan. Hän kehuu omilla taidoillaan ja esittää erikoisia hyppyjä kavereilleen. Pete sai uuden skeittilaudan ja haluaisi olla yhtä hyvä kuin Mikko. Pete yrittää samaa temppua kuin Mikkoa. Hän epäonnistuu, satuttaa polvensa ja on vihainen Mikolle. Mitä Petestä tuntuu? Miksi hän on vihainen? Miltä Mikosta tuntuu? Mitä tässä tilanteessa voisi? Keskustelkaa ja esittäkää tilanne muille.

Käykää tilanteista yhteinen keskustelu jokaisen esityksen jälkeen.

Hyvän mielen lista

Kirjoita ja/tai piirrä vihkoosi lempipuuhiasi ja asioita, jotka ilahduttavat sinua. Silloin, kun olosi on kurja ja tarvitset tekemistä, saattaa vihon lukeminen piristää tai rauhoittaa mieltäsi. Listan voi lopulta laittaa kotona näkyvälle paikalle.

Vaihtoehtoisesti:

Mieti joku mielipuuha tai asia, joka ilahduttaa sinua. Kerro se piirissä muille.

Vaihtoehtoisesti:

Leikataan erivärisistä papereista salmiakin muotoisia lappuja, jotka keskeltä taitettaessa muodostavat kolmion. Oppilaat miettivät mukavia asioita ja kirjoittavat niitä erivärisille lapuille. Asiat voivat olla sanoja, joita haluaisi kuulla tai joita voi kertoa kaverille. Ne voivat olla myös mukavia tekoja tai asioita, joista tulee itselle ja muille hyvä mieli. Jokainen keksii vähintään kolme asiaa. Tämän jälkeen niistä askarrellaan luokkaan hyvän mielen viirinauha. Viirinauha ripustetaan luokan seinälle muistuttamaan hyvistä sanoista ja teoista.



POSITIIVISEN PALAUTTEEN ANTAMINEN JA VASTAANOTTAMINEN

TAVOITTEET

YM T10, vuorovaikutustaidot T4

L2 L3

- Opitaan huomaamaan ja ilmaisemaan hyviä asioita toisissa.
- Opitaan ottamaan vastaan positiivista palautetta.

TUNNIN ALOITUS

Mielipidejana

Oppilaat seisovat rivissä. Ohjeista, että he seisovat kuvitteellisella mielipidejanalla. Janan toinen pääty, esimerkiksi luokan oven puoleinen seinä tarkoittaa "täysin samaa mieltä", ja janan toinen pääty eli luokan vastakkainen seinä, tarkoittaa "täysin eri mieltä". Oppilaille sanotaan väitteitä ja he menevät kuvitteellisella janalla siihen kohtaan, joka kuvaa parhaiten heidän mielipidettään sillä hetkellä. Kun oppilas kuulee jonkun oppilaan perustelun, hän voi tarvittaessa vaihtaa janalla paikkaa. Korostetaan sitä, että oppilas valitsee paikan oman mielipiteensä mukaan, ei siis valitse paikkaa kaverin kanssa.

Väitteen jälkeen kysytään muutamalta oppilaalta perusteluja, miksi on valinnut paikan juuri siitä kohdasta janaa.

Väitteitä:

Positiivisen asian sanominen kaverille on helppoa.

Olen sanonut tänään kivan asian kaverilleni.

Minun mielestäni kaverille ei tarvitse antaa positiivista palautetta.

Kun kehun kaveria, minulle tulee siitä hyvä mieli.

Minusta on kiva saada kehuja.

Minua on kehuttu tänään.

TUNNIN HARJOITUS

Kehupurkki

Tarvikkeet: vihko, eri värinen kynä kullekin oppilaalle

Opettaja piirtää taululle malliksi ison purkin tai oppilaat suunnittelevat purkin itse vihkoonsa. Vihon sivulle kirjoitetaan oma nimi. Osallistujat istuvat piirissä ja jokaisella on eri värinen kynä. Vihkoja kierrätetään piirissä antamalla se aina oikealla istuvalle oppilaalle, joka kirjoittaa kehumurkkiin kivan asian eli jonkun positiivisen asian henkilöstä, jonka nimi paperissa lukee. Pohtikaa, missä kaveri on taitava ja hyvä, miksi hän on kiva kaveri jne.

Lopuksi käydään keskustelua, millaisia kehuja kukin on saanut. Jokainen voi kertoa esimerkiksi, mikä kehu tuntui itsestä mukavimmalta tänään.

Kehukuja

Osallistujat tekevät kujan seisomalla kahdessa rivissä vastakkain parin kanssa. Kujan leveys on noin metri. Jokainen osallistuja kävelee vuorotellen, erittäin rauhallisesti, kujan läpi silmät auki tai suljettuna. Kujan muodostavat osallistujat kehuvat kulkijaa sanomalla asian, jossa kulkija on hyvä ja taitava. Tai kertovat jonkun mukavan asian, toivottavat hänelle kaikkea hyvää. Kun osallistuja on kulkenut kujan läpi, hän asettuu jommallekummalle puolelle edellisten viereen muodostamaan kujaa. Jatketaan kunnes kaikki ovat kulkeneet kujan läpi.

Huom! Aikuisen kannattaa ennakoida ongelmat, jotka saattavat aiheutua liian pienestä tilasta sekä huolehtia rauhallisesta kulkemisesta sekä siitä, että annetaan asiallisia kehuja. Voitte myös halutessanne sopia, että kehumisen lisäksi saa taputtaa kannustavasti olkapäälle tai halata. Kosketuslupa kannattaa aina tarkistaa jokaiselta kulkijalta.

Loppukeskustelu: Miltä harjoitus tuntui?

Loppurentoutus

Oppilaat istuvat piirissä lattialla. Ohjeista oppilaita ottamaan mukava asento. Silmät voi sulkea, jos se tuntuu oppilaasta sopivalta. Harjoituksen voi tehdä myös silmät auki. Ota silloin katse lattiaan ja keskitä katseesi yhteen pisteeseen.

“Hengitä syvä hiljainen hengitys sisään ja puhalla ilma rauhassa ulos. Anna kehosi rentoutua. Sanon nyt rauhoittavia ja vahvistavia sanoja. Keskity kuuntelemaan ja toista sanoja omassa mielessäsi. Aloitetaan. Hengitä rauhallisesti sisään ja anna kehosi rauhoittua. (toista hyvän olon toivotuksia 2 kertaa) Ajattele mielessäsi: toivon itselleni hyvää. Minun on juuri nyt hyvä ja turvallinen olo. Toivon kaikille luokkakavereille onnea ja hyvää mieltä. Toivon, että meillä kaikilla on tänään mukava päivä. Hengitä rauhallisesti ja kun lasken kolmeen, voit liikutella hieman kehoasi. Tee se rauhassa omalla paikallasi, ettet häiritse muita. Yksi, kaksi, kolme.

Liikuttele itseäsi ja voit lopuksi avata silmäsi.



RISTIRIITATILANTEIDEN RATKAISEMINEN | tunti 1/2

TAVOITTEET

YM T10, vuorovaikutustaidot **T5**

L2 L3

- Opitaan tunnistamaan kiusaamisen eri muotoja ja tapoja. Eri roolien merkityksen huomaaminen ja harjoittelu ristiriitatilanteissa.
- Opitaan tunnistamaan ristiriitatilanteita ja niiden taustasyitä. Opitaan riitojen ratkaisua.

HUOM! Tulosta esimerkkitalanteet ryhmätyötä varten.

TUNNIN ALOITUS

Pidän ihmisistä, jotka...

Oppilaat istuvat tuoleillaan tai seisovat lattiamerkin päällä piirissä. Yksi osallistujista on ilman paikkaa ja seisoo piirin keskellä. Keskellä olija sanoo esim.: "Pidän ihmisistä, jotka tykkäävät lukea kirjoja". Kaikki, joihin väite sopii, vaihtavat toistensa kanssa paikkaa. Silloin keskellä olijalla on mahdollisuus mennä jonkun toisen paikalle. Keskellä olija jatkaa leikki sanomalla esim. "Pidän ihmisistä, joilla on isovelji."

TUNNIN HARJOITUS

Keinot seinälle

Ryhmän yhteisessä keskustelussa pohditaan erilaisia keinoja riitojen ratkaisuihin. Kirjoitetaan luokan seinälle. Tällaisia voisivat olla esimerkiksi:

- *Hengitä ja rauhoitu.*
- *Katso silmiin. Kerro, miltä sinusta tuntuu.*
- *Sano selkeästi toiveesi ja mielipiteesi siitä, mitä toivoisit tapahtuvan seuraavaksi.*
- *Kuuntele.*
- *Pyydä anteeksi.*
- *Anna anteeksi.*



Vinkki: Myös ajattelun apukättä voi hyödyntää riitojen ratkaisemisessa. (Ajattelun apukäsi käsitellään 4. luokan turvataitojen tunnilla ITSENSÄ ARVOSTAMINEN JA ITSELUOTTAMUS)



Harjoitellaan ratkomaan riitoja

Työskennellään pareittain. Opettaja jakaa jokaiselle parille yhden esimerkkitalanteen, jonka he esittävät muille käyttäen käsinukkeja, pehmoleluja tai näytellen.

1. Tiia on jäänyt leikin ulkopuolelle. Toinen kaveri tulee paikalle ja pyytää Tiiaa mukaan leikkiin. Tiia haluaa leikkiä vain Leenan kanssa.
2. Pasille ja Villelle tulee riita. Molemmat pahoittavat mielensä, mutta pystyvät lopulta sopivat riitansa.
3. Usva suuttuu hävittyään jalkapallopelissä. Hän potkaisee pallon talon katolle ja poistuu paikalta.
4. Avira on paljastanut Tiian salaisuuden muille.
5. Usva haluaa tehdä epäreilun joukkuejaon jalkapalloon. Muut eivät ole samaa mieltä asiasta.
6. Tiian mielestä Avira määrää leikissä liikaa.
7. Leo kulkee käytävillä nopeasti ja törmäilee muihin oppilaisiin.
8. Oula on aloittanut uudessa koulussa. Häntä jännittää. Oula ei tunne sieltä ketään. Kaisa tulee esittelemään itsensä ja kysyy, voivatko he olla kavereita.
9. Renek ilkkuu luokkakaverilleen, joka Renekin mielestä vastasi tunnilla kysymykseen hassusti.
10. Kaisa puhuu luokassa isoon ääneen, eikä keskity opetukseen. Oula ei voi keskittyä tunnilla.
11. Usva kertoo opettajalle, että Pasi ei ole tehnyt kotitehtäviä.
12. Pasi on taitava pelaamaan jalkapalloa. Hän kehuu omilla taidoillaan.

Voitte keksiä myös itse lisää riitatilanteita, joita on omassa ryhmässä tullut esille.

Keskustelu

Esityksen jälkeen yhteinen keskustelu tilanteiden ratkaisusta. Millaisia tunteita hahmoilla oli? Mitä he mahtoivat ajatella tilanteessa?

Erilaiset ristiriidat ja erimielisyydet kuuluvat elämään ja ihmisten välisiin suhteisiin. Niiden sovittelu on hyvin tärkeä ystävyys- ja ryhmätyötaito. Hyvistä ryhmätyötaidoista on hyötyä meidän hyvinvoinnillemme.

TUNNIN LOPETUS

Numeroleikki

Oppilaat istuvat luokassa silmät kiinni. Tehtävänä on laskea yhdessä vuorotellen lukuun 21 saakka. Yksi leikkijöistä sanoo ”yksi”, ja kuka tahansa toinen sanoo ”kaksi”, sitten joku sanoo ”kolme”, ja niin edelleen. Jos kuitenkin useampi leikkijä sanoo seuraavan numeron yhtä aikaa, pitää ryhmän aloittaa uudelleen alusta. Jatketaan, kunnes saavutetaan luku 21. Tämän jälkeen voidaan aloittaa alusta tai laskea alaspäin.



RISTIRIITATILANTEIDEN RATKAISEMINEN | tunti 2/2

TAVOITTEET

YM T10, vuorovaikutustaidot **T5**

L2 L3

- Opitaan tunnistamaan kiusaamisen eri muotoja ja tapoja. Eri roolien merkityksen huomaaminen ja harjoittelu ristiriitatilanteissa
- Opitaan tunnistamaan ristiriitatilanteita ja niiden taustasyitä. Opitaan riitojen ratkaisua.

Voit halutessasi hyödyntää seuraavan sivuston tietoja ja kuvia:

https://www.turvataitokasvatus.fi/documents/23152206/0/Turvallinen-Oulu_3-4luokka_A4_sahkoinen_09122022.pdf/d66c6d24-e970-4025-8275-2d693c246ed3

TUNNIN ALOITUS

Rikkinäinen puhelin

Opettaja tai oppilas keksii lyhyen virkkeen ja kuiskaa sen vierustoverille yhden kerran. Seuraava leikkijä kuiskaa lauseen eteenpäin sellaisena kuin on sen kuullut. Näin jatke-
taan koko kierros. Viimeinen leikkijä sanoo kuulemansa virkkeen ääneen.

TUNNIN HARJOITUS

Kiusaamisen muotoja

Kirjoittakaa yhdessä isolle paperille konflikteja, joita voi syntyä ihmisten välillä koulussa ja kavereiden kesken. Tällaisia voivat olla esimerkiksi:

- *Nimittely*
- *Töniminen*
- *Syyttely*
- *Juoruaminen*
- *Ulkopuolelle jättäminen*
- *Ristiriidat pelitilanteissa*
- *Kaveriasiat*
- *Härnäminen*

Kiusaaminen on aina väärä teko, eikä siihen tarvitse suostua. Jos toisen sanat tai teot tuntuvat pahalta, voi sanoa esimerkiksi: "Lopeta. Tuo ei tunnu kivalta. En halua, että teet noin."

Kirjoittakaa toiselle isolle paperille: Otsikoksi "Erilaisia tapoja käsitellä konflikteja".

- *Lähdetään tilanteesta pois, jos tunnekuuhu on suuri.*
- *Jutellaan asiasta ja etsitään molemmille sopiva ratkaisu.*
- *Jutellaan asiasta ja ratkaistaan riita kivi-paperi-sakset pelillä.*
- *Jutellaan asiasta ja toinen joustaa tällä kertaa.*
- *Pyydetään ratkaisuun aikuisen apua.*

Ryhmätyö

Oppilaat suunnittelevat ja valmistelevat 3–4 oppilaan pienryhmässä lyhyen esityksen jostain luokassa toistuvasta tilanteesta/ristiriidasta. Esitys esitetään tai kerrotaan muille. Esityksen jälkeen käydään keskustelua esityksestä. Keskustellaan ryhmän käyttämästä riidanratkaisutavasta. Voidaan myös pohtia, mitä muita tapoja olisi voitu käyttää.

Esimerkkiaiheita: ulkopuolelle jättäminen, seurassa kuiskuttelu, toisten kommenteille nauraminen, hännääminen, toisten vaatteille ilkkuminen, pelissä huijaaminen, juoruilu, töniminen, toisen vastaamiseen kommentointi, naureskelu.

Pohtikaa ensin, onko oikein jättää kaveri yhteisen tekemisen ja hauskanpidon ulkopuolelle. Millaisia tunteita ulkopuolelle jättäminen aiheuttaa?

Ulkopuolella-leikki

Yksi tai kaksi vapaaehtoista jäävät muiden muodostaman tiiviin piirin ulkopuolelle ja yrittävät tunkeutua piirin sisään muiden estäessä. Lopuksi keskustellaan, miltä kaveripiirin ulkopuolelle jättäminen tuntuu.

TUNNIN LOPETUS

Toiveiden tähdet

Oppilaat istuvat omalla paikallaan itselle mukavassa asennossa ja voivat sulkea silmänsä. Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti rentoutustekstin.

Kuvittele mielessäsi kuulas yö. Istut lämpimässä viltin alla ulkona ja katselet syvän sinistä yötaivasta. Ympärilläsi on hiljaista ja rauhallista. Tunnet olosi levolliseksi ja hengität rauhallisesti syviä, pitkiä hengityksiä omassa tahdissasi. Hengitä sisään nenän kautta ja ulos suun kautta. Anna ilman virrata tasaisessa ja rauhallisessa tahdissa. Tähdet loistavat ylläsi kirkkaina ja kauniisti tuikkien. Hetki on täydellinen tähdenlentoja varten. Katselet tarkasti taivaalle ja olet valmiina. Näet ensimmäisen tähdenlennon. Seuraa sen kulkua katseellasi hetki. Mieti samalla mielessäsi harrastuksissa tai muuten vapaa-ajalla näkemääsi kaveria, jolle haluat toivottaa: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Taivaan poikki lentää toinen tähdenlento. Mieti mielessäsi koulukaveriasi, jolle haluat toivottaa: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Seuraa kolmatta tähdenlentoa katseellasi ja mieti mielessäsi sinulle tärkeää ystävää, jolle haluat toivottaa: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Neljäs tähdenlento kiittää taivaan poikki kauniina ja kirkkaana. Mieti mielessäsi perheenjäsen, jolle haluat toivottaa: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Viides ja viimeinen tähdenlento tuikkii valoa ja sen voima vahvistaa sinua. Sano mielessäsi itsellesi: toivon sinulle iloa ja kaikkea hyvää. Hengitä vielä hetki omassa rauhallisessa tahdissa. Anna sitten yötaivaan vaaleta ja anna kaikkien näiden toivomusten kulkea tähtien matkassa levittäen iloa ja hyvää.

MIELIPITEEN ILMAISEMINEN

TAVOITTEET

YM T11, vuorovaikutustaidot **T6**

L5 L7

- Harjoitellaan omien mielipiteiden muodostamista ja niiden ilmaisemista rakentavasti tutussa ryhmässä ja erilaisissa ikätasolle sopivissa viestintäympäristöissä.

TUNNIN ALOITUS

Jutturyhmät

Oppilaat kulkevat luokassa kävellen sikin sokin. Kun opettaja huutaa ”ryhmä”, oppilaat muodostavat mahdollisimman nopeasti vieressä olevien ihmisten kanssa 4-5 hengen ryhmiä. On hyvä korostaa, että jokaisen on huolehdittava siitä, että kaikki pääsevät johonkin ryhmään, eikä kukaan jää ulkopuolelle. Ryhmässä käydään nopea jutustelukierros, jossa jokainen vastaa lyhyesti muutamaaan opettajan antamaan kysymykseen. Keskustelun aloittaja määrätty myös opettajan vihjeen mukaan.

Keskustelun aloittaa:

- *se, jolla on värikkäin paita*
- *se jolla on syntymäpäivä seuraavaksi*
- *se joka asuu kauimpana koulusta*
- *se jolla on pisimmät hiukset jne.*

Esimerkkikysymyksiä:

Mikä on lempiherkkusi?

Mikä on mielipaikkasi ulkona?

Lempiaineesi?

Mitä teet mielelläsi lauantai-iltaisina?

Millä kulkuvälineellä liikut?

Mikä on kaunein paikka Tampereella?

Pidätkö enemmän mansikasta vai vadelmasta?



Peukku ylös tai peukku alas

Keskustelukysymys: Millainen on hyvä mielipide?

(esim. on rehellinen, eikä loukkaa ketään)

Kannattaako kaikkia mielipiteitä sanoa ääneen?

Opettaja sanoo väittämiä. Oppilaat näyttävät peukalolla, kannattaako kyseinen mielipide tai havainto heidän mielestään kertoa ääneen. Mikäli mielipide tai havainto on hyvä sanoa ääneen, oppilaat näyttävät peukkua ylöspäin. Jos mielipidettä tai havaintoa ei kannata sanoa ääneen, oppilaat näyttävät peukkua alaspäin.

Manu huomaa, että Milda on pudottanut paidalleen ketsuppia.

Manu kuulee, että Lauri aikoo mennä omenavarkaisiin.

Manu ajattelee, että Mildalla on isot korvat.

Manu huomaa, että Lauri ei osaa sanoa r-kirjainta kunnolla.

Manu näkee, että joku yrittää viedä Laurin repun.

Manu kuuli, että luokkakaverit olivat puhuneet Mildasta ilkeästi.

Manu näkee, että Lauri ilveilee Mildan selän takana.

Lauri kehuu koulun kaalilaatikkaa, mutta Manu inhoaa kaalilaatikkaa.

Mildalla on uusi polkupyörä, jota hän kehuu. Manun mielestä pyörä on vanha rämä.

Lauri pyytää Manua mukaan hippaan. Manu ei halua leikkiä hippaa vaan polttopalloa.

Leena haluaa lainata Manun kännykkää, mutta Manu ei haluaisi lainata sitä.

Leenan mielestä Mildan puhelin on hieno.

Kaverit painostavat Mildaa varastamaan tikkarin kaupasta. Milda ei haluaisi tehdä sitä.

Manu ei halua leikkiä koulun jälkeen Laurin kanssa. Hän haluaisi leikkiä

Muhammadin kanssa.

Miksi oma mielipide kannattaa kertoa? Miksi ei kannattaisi?

Keskustellaan yhdessä, kumpi vaihtoehto on kaikkien kannalta parempi?

Sä oot hyvä tyyppi

Osallistujat istuvat tuoleilla piirissä. Yksi on leikinvetäjänä ja on piirin keskellä.

Keskellä olija menee aina jonkun piirissä istujan luokse ja sanoo leikkijälle:

”Sä oot hyvä tyyppi!” Tähän vastataan: ”Niin olenkin! Tiedätkö ketkä muut ovat hyviä tyyppejä? *NIMI* ja *NIMI*”

Tässä vaiheessa nimien sanoja sekä ne, joiden nimet on mainittu, nousevat ylös tuoleiltaan. Kun muut ringissä istujat huomaavat, että heidän vasemmalle puolelleen ilmestyy tyhjä paikka, tulee siirtyä välittömästi siihen istumaan. Seisojat ja keskellä olija yrittävät päästä istumaan tyhjälle paikalle. Ilman istumapaikkaa jääneestä tulee seuraavan kierroksen aloittaja.

ERILAISET VIESTINTÄVÄLINEET JA NIISSÄ TAPAHTUVA VUOROVAIKUTUS

TAVOITTEET

YM T11, vuorovaikutustaidot T7

L5 L7

- Harjoitellaan vuorovaikutusta ja asioiden sopimista erilaisissa sosiaalisen median ympäristöissä kirjoittaen ja keskustellen.

TUNNIN ALOITUS:

Peukku ylös tai peukku alas

Jos väite pitää mielestäsi paikkansa, nosta peukku ylös. Jos väite ei pidä mielestäsi paikkansa, laita peukku alas.

Väitteet:

Kun haluan olla yhteydessä kavereihin, lähetän viestin.

En pidä ääniviestien lähettämisestä.

Viestin lähettäminen on minusta parempi vaihtoehto kuin viestin kirjoittaminen.

Soitan puhelimella, kun haluan olla yhteydessä kavereihin.

Seuraan ainakin yhtä tubettajaa.

Kaverista saa julkaista kuvia netissä.

Kaikki, mitä luen netistä pitää paikkansa.

Somessa täytyy noudattaa kohteliasta käytöstä.

Kaverin piirtämän kuvan saa jakaa netissä.

Toisen nimellä saa esiintyä netissä, jos ei jää kiinni.

Netissä haukkumisesta ei kannata suuttua.

Omia salasanoja ei kannata kertoa kenellekään.

Somessa voi kirjoittaa mitä tahansa mielipiteitä.

Henkilökohtaisia tietoja ei kannata kertoa netissä.



TUNNIN HARJOITUS

Erilaisia viestintätilanteita

Keksikää pienryhmissä jokin viestintätilanne. Esittäkää se muille. Yrittäkää löytää useita erilaisia tapoja viestittää asia.

Millaisen viestin lähettäisit tai millaisen puhelun tekisit?

- *Haluat pyytää ystävääsi lähtemään kanssasi uimahalliin/kirjastoon.*
- *Olet ollut sairaana, pyydät päivän tehtävät ystävältäsi.*
- *Huomasit ikävän viestin somessa, miten siihen voisi vastata.*
- *Haluat saada selville, milloin harrastuksesi esim. jalkapallo on.*
- *Haluat kiittää isovanhempiasi saamastasi syntymäpäivälahjasta.*
- *Haluat tietää, moneenko uimahalli on auki.*
- *Ystäväsi kaatuu pyörällä ja jalkaan tulee isosti vuotava haava.*
- *Haluat kutsua sukulaisia viettämään syntymäpäivääsi.*

TUNNIN LOPETUS

Sukella iloon

Oppilaat istuvat omalla paikallaan itselle mukavassa asennossa ja voivat sulkea silmänsä. Opettaja lukee rauhallisella äänellä seuraavassa tekstin. Voit sulkea silmät. Kuvittele itsesi tekemässä jotain oikein kivaa, josta pidät kovasti. Kuvittele sinne tärkeät ihmiset kanssasi. Kuvittele, kuinka naurat ja iloitset. Tunne, miltä ilo tuntuu kehossasi.





Turvataidot

OMIEN RAJOJEN TUNNISTAMINEN

TAVOITTEET

YM T8, turvataidot **T1**

L2 L3

- Opetellaan tunnistamaan omia rajoja sekä tarvetta omaan tilaan, rauhaan ja yksityisyyteen.

TUNNIN ALOITUS

Toisen rajat -mielikuvamaalaus

Työvälineet: Kullekin parille jaetaan sivellin, pensseli tai höyhen.

Tehtävä tehdään pareittain.

Alkusanat: Tehtävässä kiinnitetään huomio kehon rajoihin ja harjoitellaan koskemaan toiseen kunnioittavasti.

Opettaja lukee ohjeet samalla, kun toinen pareista maalaat toisen rajat ohjeiden mukaisesti. Tämän jälkeen vaihdetaan rooleja. Maalattavana oleva oppilas voi pitää silmät suljettuina joko tuolilla istuen tai lattialla maaten, mutta halutessaan silmät voivat olla myös suljettuina.

”Sinulla on kädessäsi maalipensseli, jolla maalaat kaverisi rajat. Valitse ensin mieleinen väri ja kastele pensseli maalipurkissa. On aika aloittaa maalaaminen, mutta muista edetä rauhallisesti ja hitaasti. On tehtävä tarkkaa työtä toista satuttamatta. Maalaa nyt pensselillä kaverisi rajat. Aloita maalaaminen päälaelta. Maalaa kaverin päälaki, korvat, posket, kaula ja hartiat. Pysähdy. Päätä nyt etenkö eteenpäin oikeaa vai vasenta puolta. Kun olet päättänyt, jatka maalaamalla kädet, kyljet, lantio, jalat ulkosivuilta aina polviin ja varpasiin saakka. Pysähdy. Palaa takaisin maalaamalla nyt toinen sivu varpaista kohti hartioita: varpaat, polvet, jalat ulkosivulta, lantio, kyljet, kädet. Nyt olet piirtänyt kaverin rajat. Siinä ovat hänen rajansa. Näiden rajojen sisäpuolella hän saa päättää ja hallita. Muiden on kunnioitettava toisten rajoja. Nyt maalattavana ollut voi vähitellen avata silmiä ja tulla tähän hetkeen. Kiitos!”

Lupa omaan tilaan

Vinkki: Kirjoita oppilaiden ajatukset keskusteluista ajatuskartaksi.

Kerro: Opitaan tunnistamaan oma tila ja pitämään siitä kiinni. Ennen aloitusta mieti hetki, millainen on oma tilasi, johon toisilla ihmisillä ei ole asiaa. Oman tilan rajat tunnistaa siitä, että kun joku tulee rajojesi sisäpuolelle, sinulle tulee epämukava olo.

Käykää yhteinen keskustelu, miten seuraavassa harjoituksessa voi varoittaa toista tulemasta liian lähelle. Millainen äänenpaino ja mikä sana? Esimerkiksi. Seis, pysähdy, älä tule, menisitkö kauemmaksi, siirtyisitkö. Miten tunnelma muuttuu, jos käytetään käskymuotoa? Seis! Siirry kauemmaksi! Mene!

Oppilaat työskentelevät pareittain. Toinen pareista seisoo ensin paikoillaan ja toinen kävelee rauhallisesti toisen luo. Kun paikoillaan olevalle parille tulee epämukava olo, hän pysäyttää parin sanomalla seis itselleen sopivalla tavalla. Vaihdetaan rooleja. Tehdään useita kierroksia eri parien kanssa, koska etäisyydet voivat olla erilaisia eri parin kanssa.

Kokeilkaa myös sitä, että seis-sanan kohdalla laitetaan käsi kohti paria kämmenpuoli tulijaa kohti (STOP-merkki).

Kysymys pohdittavaksi: Mitä oma tila ja omat rajat tarkoittavat?
Mitä oikeus yksityisyyteen tarkoittaa?

Sinulla on oikeus ottaa oma tilasi ja paikkasi muiden joukossa ja olla sellainen kuin olet. Sinulla on myös oikeus olla halutessasi omassa rauhassa. Sinun tulee kunnioittaa myös toisten tarvetta omaan tilaan ja rauhaan. Jokaisella on oikeus myös omaan yksityisyyteen. Voit itse päättää, mitä omia asioita haluat kertoa muille, ja mitä haluat pitää vain omana tietonasi.

Sinulla on myös oikeus itse päättää mitä ajattelet tai tunnet eri tilanteissa. Omat rajat ilmaisevat, mistä sinä alat ja mihin loput. Rajojen sisäpuolella sinä määrääät ja hallitset. Toisilla ei ole oikeutta ilman lupaasi tunkeutua sinun rajojesi sisäpuolelle. Sinullakaan ei ole oikeutta rikkoa toisen rajoja. Rajat tarkoittavat myös sitä, mitä sinulle saa tehdä ja mitä ei. Ne ilmaisevat, kuinka toiset saavat kohdella sinua.

Kun osaat hyvällä tavalla pitää kiinni rajoistasi, et tule niin helposti loukatuksi tai johdatelluksi tilanteisiin, joissa et haluaisi olla. On lupa olla omanlainen ja erillinen toisista.

Harjoitus jatkuu:

Noustaan ylös ja kävellään tilassa. Kun opettaja laskee viiteen, oppilaat asettuvat vastakkain lähimpänä olevan kanssa. Parien tulee seistä niin lähellä toisiaan, että se ei tunnu mukavalta. Toinen tuntuu olevan aivan liian lähellä. Keskustele parin kanssa mukavista asioista. Mikä on hauskinta liikuntatunnilla? Mitä on paras ruoka, mitä olet syönyt tällä viikolla? Mikä on lempieläimesi? Jne.

Kysymys pohdittavaksi: Millaista oli olla liian lähellä toista? Miltä se tuntui? Miten oman kehon merkeistä tai asennosta saattoi huomata, että toinen oli aivan liian lähellä? Miten kaverin kehon kielestä (asunnoista, ilmeistä ja eleistä) näki, että myös hänen mielestään oltiin liian lähellä? Mitä voit tehdä, jos huomaat, että toinen on liian lähellä ja sinusta tuntuu epämukavalta?

TUNNIN LOPETUS

Mielipidejumppa

Jos olet väitteen kanssa samaa mieltä, nosta kädet ylös. Jos et ole samaa mieltä käy kyykyssä. Mikäli olet toisinaan samaa mieltä/eri mieltä, hyppää kaksi tasajalkahyppyä.

Minusta on mukava olla yksin.

En tykkää olla yksin.

Uskallan sanoa kaverilleni, jos haluan olla yksin.

Kun minulla on paha mieli, haluan olla yksin.

Yksin oleminen on mielestäni pelottavaa.

Minulla on oikeus loukata muita.

Saan itse päättää, millaisia asioita kerron muille.

Toimin samalla tavalla kuin ystäväni.

Minulla on oikeus olla sellainen kuin olen.

Minä kunnioitan muiden rajoja.



FYYSINEN KOSKEMATTOMUUS

TAVOITTEET

YM T8, turvataidot **T2**

L2 L3

- Harjoitellaan puolustamaan omaa tilaa ja rajoja.
- Harjoitellaan kunnioittamaan toisten rajoja.

TUNNIN ALOITUS

Kehon rentouttaminen

Tarvikkeet: rauhallinen musiikki, merkitse näkyvälle paikalle oikea ja vasen.

Harjoitellaan oman kehon huomioimista ja opitaan rentouttamaan keho asteittain. Käymme läpi kehon eri osia ensin jännittämällä kehonosa hetkeksi ja sitten rentouttamalla se. Tavoitteena on, että saat kehosi rentoutumaan. Tilasta riippuen oppilaat voivat joko maata lattialla selällään tai istua tuolilla mukavassa asennossa. Opettaja lukee harjoituksen rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti.

Sulje silmäsi, jos se tuntuu sopivalta. Hengitä hetki rauhallisesti omaan tahtiin. Kiinnitä huomiosi omaan hengitykseen. Tunne, kuinka kehosi ja mielesi rauhoittuu hiljalleen. Nimeän vuorotellen jokaisen ruumiinosan. Tehtävänäsi on ensin jännittää kyseistä ruumiinosaa ja hetken päästä rentouttaa se täysin. Aloitetaan varpaista, jännitä nyt varpaitasi...ja päästä ne aivan rennoiksi...Jännitä oikeaa jalkaasi...ja päästä se aivan rennoksi...Jännitä vasenta jalkaasi...ja päästä se aivan rennoksi...Jännitä koko alakroppasi navasta alaspäin...ja päästä se rennoksi...Jännitä vatsasi...ja päästä se aivan rennoksi...Jännitä selkäsi... ja päästä se aivan rennoksi...Jännitä oikea nyrkkisi... ja päästä se aivan rennoksi...Jännitä vasen nyrkkisi... ja päästä se aivan rennoksi... Jännitä oikea kätesi...ja päästä se aivan rennoksi... Jännitä vasen kätesi...Ja päästä se aivan rennoksi...Jännitä hartiasi...Ja päästä ne aivan rennoiksi...Laitan musiikin soimaan...Ole mahdollisimman rentona kappaleen päättymiseen saakka.

Mitä sinulle saa tehdä? Mitä sinulle ei saa tehdä?

Jokaisella on lupa omaan tilaan ja rajoihin. Rajat ilmaisevat myös sitä, mitä suostut tekemään ja mitä et. Jokaisen on hyvä miettiä, mihin itse haluaa lähteä mukaan ja mihin ei. On tärkeää toimia sen mukaan, mitä pitää oikeana ja reiluna niin itseä kuin toisia kohtaan.

Mihin ei kannata suostua, vaikka joku yrittäisi houkutella tai painostaa?

Kenenkään ei esimerkiksi pidä varastaa, tehdä kiusaa toiselle tai puhua pahaa toisesta, vaikka sellaiseen houkuteltaisiin tai painostettaisiin. Kenenkään ei tarvitse suostua mihinkään, mikä saa olon hämmentyneeksi tai epämukavaksi.

Onko joskus tarpeen suostua johonkin, mitä itse ei haluaisi tehdä?

Mitä sellaisia tilanteita on?

On viisasta suostua aikuisten muistutukseen esimerkiksi läksyjen teosta, nukkumaan menemisestä, sisarusten huomioimisesta, vaikka itse ei jaksaisi tai huvittaisi. Myös terveyteen ja huolenpitoon liittyviin toimenpiteisiin on tarpeen suostua. Jos hoitoon liittyvät asiat harmittavat, anna harmin tunteen tulla ja päästä siitä kohta irti. Muista, että tunteet tulevat ja menevät.

Mitä jämäkyys tarkoittaa?

Oman tahdon ilmaisussa tarvitaan jämäkyyttä. Jämäkyys on taitoa ilmaista omat itseä suojaavat rajat ja pitää niistä kiinni. Jämäkkä ihminen pystyy sanomaan selkeästi mitä hän haluaa, mihin hän suostuu ja mihin ei. Jotta toiset tietäisivät ja osaisivat kunnioittaa sinun rajojasi, sinun pitää oppia kertomaan ja ilmaisemaan selvästi mitä haluat ja mitä tarvitset ja toisaalta myös sen, mitä et halua ja mihin et suostu. Jämäkyys helpottaa yhdessä olemista. Toisten ei tarvitse arvailla, mitä haluat ja mitä et.

TUNNIN HARJOITUS

Jämäkyys

Harjoitellaan EI-sanan käyttöä sekä puolustamaan jämäkästi omaa tilaa, rauhaa ja yksityisyyttä. Tehkää pienryhmissä/pareittain esitys, jossa omat rajat ilmaistaan. Esittäkää, miten tilanteessa voisi toimia, mitä ajatuksia ja tunteita tilanteet herättävät ja miksi toisinaan voi olla vaikea kieltäytyä ja sanoa ei. Miten voi kertoa oman mielipiteensä?

Esimerkkitalanteita:

1. Suositettu luokkakaverisi pyytää sinua tekemään läksynsä puolestaan.
2. Tuntematon ihminen tarjoaa sinulle autokyytiä.
3. Ystäväsi haluaa lainata uutta peliäsi, mutta et haluaisi lainata sitä vielä, vaan pelata itse.
4. Luokkakaverisi haluaa joka päivä halata sinua, mutta sinulle se ei ole mieluisaa.
5. Kaverisi haluaisi katsoa kanssasi sellaista elokuvaa, jonka itse koet liian pelottavaksi.
6. Kaverisi houkuttelee sinua kiipeämään koulun katolle.
7. Kaverisi haluaa leikkiä vain sinun kanssasi, eikä halua ottaa muita luokkalaisia mukaan.
8. Ostat viikkorahalla itsellesi karkkipussin ja ystäväsi omii pussin niin, että sinulle jää vain muutama karkki.
9. Ystäväsi pyytää sinua elokuviin, mutta sinua väsyttää ja haluaisit vaan olla kotona.

10. Luokkalaiset puhuvat uudesta sarjasta koulussa. Kaikki tuntuvat tykkäävän sarjasta, sinusta se ei ollut kovin hyvä. "Eikös ollutkin hyvä sarja?" kysyvät muut sinulta ennen seuraavan oppitunnin alkua.
11. Osa tilanteista voidaan käydä läpi uudelleen niin, että jokainen pääsee kumpaankin rooliin. Keskustellaan, millainen tunne nousee, kun uskaltaa sanoa Ei tai ylipäänsä käyttää jämäkkyystaitoja.



Vinkki: Lähdeluettelossa mainitulta *Tunne- ja turvataitoja lapsille* sivustolta löytyy jämäkkä minä harjoitus tulostettavaksi.

TUNNIN LOPETUS

Miltä sinusta tuntuu? Peukku ylös-peukku alas

Opettaja sanoo väittämiä erilaisista tilanteista, jossa lasta kosketetaan. Oppilaat miettivät, miltä hänestä sellaisessa tilanteessa tuntuisi ja näyttää sen peukuttamalla.

Peukku ylös – tuntuu mukavalta

Peukku alas – tuntuu ikävältä

Peukku vaakaan – ei osaa sanoa

Muistutetaan, että jokainen kokee kosketukset erilaisina. Joku kokee miellyttävänä jonkin kosketuksen, jonka toinen kokee epämiellyttävänä.

Miltä sinusta tuntuu, jos

- sinua halataan syntymäpäivänäsi
- hippaleikissä sinua läpsäistään
- kaveri nipistää sinua
- koira nuolaisee kasvojasi
- ystäväsi pitää sinua kädestä
- sinua lyödään
- kaveri roikkuu kaulassasi
- lemmikkisi raapaisee
- isä laittaa kätensä sinun olkapäällesi
- sinua tukistetaan
- kaveri antaa sinulle koulun pihalla suukon ilman lupaasi
- äiti silittää hiuksiasi
- sinua retuutetaan
- hiuksiasi kammataan
- sinua tönäistään
- sinua hierotaan jaloista

Mukava kosketus kiertämään:

Istutaan piirissä ja laitetaan pehmoeläin kiertämään lapselta toiselle. Jokainen saa vuorotellen koskettaa sitä mukavalla tavalla. Pehmoeläimiä on mukava pitää hyvänä, ja siitä tulee hyvä mieli. Millaisesta kosketuksesta sinun lemmikkisi pitäisi?



Vinkki: Opas aikuisille, *Kehoni-on-minun-Opas-aikuisille.pdf*

Vinkki: Ystävällinen kosketus itselle-rentoutus (hymykoulut)

TURVAVERKON TIEDOSTAMINEN JA MERKITYS

TAVOITTEET

YM T8, turvataidot T3

L2 L3

- Autetaan oppilasta tunnistamaan turvallisia aikuisia omasta lähipiiristä.
- Oppilasta ohjataan ja rohkaistaan keskustelemaan omista huolista ja peloista turvalliselle aikuiselle.

TUNNIN ALOITUS

Turvapaikka

Harjoituksessa kuvitellaan turvallinen paikka, johon voi myöhemminkin palata, jos sinulla on pelokas olo, tai olet huolissasi jostain tai kaipaat rauhoittumista.

Opettaja lukee rauhallisella äänellä ja riittävän hitaasti alla olevan tekstin. Taustalle voi laittaa rauhallista musiikkia soimaan.

Istu mukavasti ja sulje silmäsi, jos haluat. Hengitä rauhallisesti pitkiä, syviä sisäänhengityksiä nenän kautta sisään ja kevyenä ilmvirtana suun kautta ulos. Jatka hengitystä rauhallisesti omaan tahtiin. Koeta saada uloshengityksestä hieman pidempi kuin sisäänhengityksestä. Jokainen hengitys rauhoittaa sekä mieltäsi että kehoasi. Kuvittele nyt mielessäsi paikka, jossa sinulla on turvallista ja hyvä olla. Tällainen turvallinen paikka voi olla oikeasti olemassa jossakin. Ehkä olet käynyt siellä joskus. Turvallinen paikka voi olla kotona tai jossain muualla. Se voi olla sisällä tai ulkona. Voit myös kuvitella paikan. Katsele rauhassa ympärillesi. Miltä turvallisessa paikassa näyttää? Miltä siellä tuoksuu? Millaisia ääniä siellä kuuluu? Miltä sinusta siellä tuntuu? Asetu mukavasti mielessä olevaan paikkaasi ja jatka rauhallista hengitystä omaan tahtiin. Tunnet olosi oikein turvallisiksi ja hyväksi. Paina nyt molempien käsien etusormi ja peukalo yhteen. Purista sormiasi kevyesti yhteen niin, että tunnet niiden kosketuksen miellyttävänä. Tämä auttaa sinua muistamaan turvallisuuden tunteen. Voit aina palata turvapaikkaasi, kun haluat rauhoittaa itsesi. Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti. Samaan aikaan tunnet hyvää oloa ja turvaa. Tämä on sinun paikkasi, johon voit palata mielessäsi aina, kun haluat. Palaa nyt vähitellen turvapaikastasi tähän hetkeen ja paikkaan. Avaa silmäsi ja nauti turvallisesta olostasi. Kiitos osallistumisesta.

Näytä peukullasi (ylös, vaakaan tai alas), saitko omasta mielestäsi hyvän olon.

Kysymys: Miltä kehossasi tuntuu, kun on turvallinen olo?

Turvan tunne ja turvalliset aikuiset

Jokainen ihminen tarvitsee ympärilleen turvaverkon. Turvaverkko muodostuu niistä ihmisistä, joita on elämässäsi. Pohditaan yhdessä, keitä voi kuulua turvaverkkoon kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. Koulussa oppilaiden turvaverkkoon kuuluvat esim. opettajat, ohjaajat, terveydenhoitaja, kuraattori, psykologi tai kouluvalmentaja.

Kaikilla lapsilla on oikeus olla ja elää turvassa. Jokaisella on oikeus tulla kunnioitetuksi. Kun koet olosi turvalliseksi, sinun ei tarvitse pelätä tai olla varuillasi eikä mikään uhkaa sinua.

Opettaja piirtää hahmon ääriiviivat.

Kysymys:

- *Miltä kehossasi tuntuu, kun olosi on turvallinen? Osaatko sanoa, missä osassa kehoa tunne tuntuu? Joko oppilaat itse tai opettaja, voivat kirjoittaa esiin tulevia asioita yhteiseen hahmoon.*
- *Kun olo on turvallinen, saa olla sellainen kuin on. Voi tuntea, että itsestä välitetään eikä jätetä yksin. Jokaiselle on tärkeää tuntea olevansa rakas jollekin. Kaikki lapset tarvitsevat aikuisen, joka ajattelee hänen parastaan. Turvalliset aikuiset voivat löytyä omasta kodista, sukulaisista, koulusta, harrastuksista tai vaikkapa naapurustosta.*

Kysymys:

- *Keitä ovat ne ihmiset, joille voi mennä puhumaan vaikeistakin asioista?*
- *Miksi omien huolien kertominen toiselle auttaa?*
- *Lapsella on oikeus kertoa, jos joku saa hänen olonsa tuntumaan kurjalta tai joku tekee hänelle jotain väärää. Aikuisten tehtävä on suojella lapsia ja huolehtia heistä. Aikuiset auttavat, opettavat ja kasvattavat lapsia, kun he tekevät virheitä tai jotakin väärää. Joskus aikuiset voivat olla niin kiireisiä tai omissa ajatuksissaan, että lapsesta tuntuu, että häntä ei kuunnella tai hänen huoliaan ei huomata. Jos näin käy, kerro huolistasi uudelleen niin kauan, että tulet kuulluksi ja saat apua.*

Kysymys:

- *Millainen on turvallinen aikuinen?*
- *Kenelle aikuiselle sinä voisit puhua huolistasi ja murheistasi?*
- *Kenen luo voisit mennä tai kenelle soittaa, kun sinulla on hätä tai tarvitset apua?*
- *Miten sinä voit olla toiselle tukena?*
- *Jaa oppilaille valmiiksi leikatut laput. Jokainen nimeää lapulle turvallisen aikuisen tai tahon, josta turvallinen aikuinen löytyy. Opettaja kerää laput ja laittaa ne sopivaan paikkaan talteen. Esimerkiksi lasipurkkiin. Voitte oppilaiden kanssa päättää, luetaanko lappuja anonymisti ääneen vai ei.*

Sana-assosiaatiötähti

Oppilaat saavat vuorotellen sanoa sanan, joka tulee mieleen edellisestä sanasta. Aloitetaan tunnin aiheeseen liittyvällä sanalla. Esimerkiksi turvallinen. Ennen kuin aloitatte, pyydä oppilaita ajattelemaan mielessään jotain mukavaa asiaa.



Kotitehtävävinkki:

Kirjoitetaan kirje, piirretään kuva tai soitetaan yhdelle turvalliselle aikuiselle.



TOIMINTA VAARATILANTEESSA

TAVOITTEET

T8 (tavoitteet **2, 3** ja **4**)

L2 L3

- Opitaan kunnioittamaan omaa ja muiden oikeutta fyysiseen koskemattomuuteen.
- Harjoitellaan ja ohjataan tunnistamaan turvallisuutta uhkaavia tilanteita ja toimimaan niissä.

HUOM! Tulosta tilannekuvaukset ryhmätyötä varten.

TUNNIN ALOITUS

Keskustellaan yhdessä, miten oppilaat voivat itse vaikuttaa omaan turvallisuuteensa päivittäin.

Turvaohjeet

- *Sano EI!*
- *Lähde pois*
- *Omalle turvalliselle aikuiselle kertominen*
- *Itsensä muistuttaminen siitä, että aikuisten riidat eivät ole lasten syytä*
- *Naapuriin meneminen*
- *Ystävän luo meneminen*
- *Hätänumeroon soittaminen*
- *Keksikää lisää ohjeita*

TUNNIN HARJOITUS

Ryhmätyö

Oppilaat työskentelevät pienryhmissä. Jokaiselle ryhmälle annetaan tilannekuvaus. Oppilaat miettivät ryhmässä ratkaisun tilanteeseen. Ryhmien vastaukset ja selviytymiskeinot käydään lopuksi yhdessä läpi keskustellen.





1. ITSENSÄ PALJASTELIJA ALIKULKUTUNNELISSA

Lotta käveli koulusta kotiin ja huomasi pitkätakkisen aikuisen seisoskelevan alikulkutunnelin toisessa päässä. "Mikähän tyyppi tuo oikein on ja miksi hän on siihen pysähtynyt?", mietti Lotta mielessään. Kun Lotta oli menossa aikuisen ohi, aikuinen avasi takkinsa ja Lotta huomasi hänen olevan täysin alasti ilman housuja. Mitä Lotan pitäisi tehdä?

2. AUTOKYYTI

Alisa lähti koulusta kävelemään kohti kotia. Parkkipaikan reunalla oli pysähtynyt auto. Kun Alisa tuli auton kohdalle, ikkuna avautui. "Hei, kaunokainen. Olet varmasti väsynyt koulun jälkeen. Hyppää kyytiin, voin viedä sut kotiisi. Mulla on autossa karkkiakin", houkutteli auton sisällä oleva mies. Mitä Alisan pitäisi tehdä?

3. UIMAHALLISSA

Daniel käy usein kavereidensa kanssa uimassa. Muut kaverit jäivät vielä altaille, kun Daniel lähti muita aikaisemmin saunan löylyyn lämmittelemään. Kun Daniel istui lauteille, saunaan tuli mies, joka istahti hyvin lähelle. Daniel tunsu olonsa epämukavaksi, mutta ei siirtynyt kauemmaksi, koska ei halunnut olla epäkohtelias. Mies pani kätensä Danielin reidelle ja kosketti jalkaa. Mitä Danielin pitäisi tehdä?

4. KAMALA YÖ

Jonas nojasi pulpettiin käsi poskellaan ja tuijotti epätoivoisena matematiikan kirjan aukeamaa. Nyt ei päässä liikkunut yhtään järkevää ajatusta! Opettaja oli kehottanut heitä laskemaan laskuja itsenäisesti, mutta hän ei päässyt ensimmäisestäkään eteenpäin. Jonas haukotteli, mutta se ei vienyt pois väsymystä eikä hänen kurkussaan koko aamun tuntunut möykkyä. Viime yö oli ollut kamala! Isä ja äiti olivat huutaneet ja tapelleet keskenään, eikä Jonas ollut saanut nukkua. Jonasta oli pelottanut kovasti. Isä oli sitten jossakin vaiheessa aamuyöllä lähtenyt kotoa. Vasta silloin oli tullut rauhallista. Mutta nyt Jonasta väsytti aivan mahdollisesti, ja mieleen tulivat myös koko ajan isän ja äidin tappelun äänet. Hän ei mitenkään pystyisi laskemaan näitä laskuja! Ja opettaja ihmettelisi varmaan, mikä hänellä oikein oli. Opettaja oli kyllä Jonaksen mielestä mukava. Hän hymyili Jonakselle usein ja kehuikin, kun Jonas onnistui tehtävissä. Opettaja ei kuitenkaan tiennyt, mitä heillä kotona tapahtuu. Kukaan ei tiennyt. Mitä Jonaksen pitäisi tehdä? Kuka häntä voisi auttaa?

Hengitys turva-ankkurina

Ota mukava ja hyvä asento. Sulje silmäsi, jos se tuntuu sinusta hyvältä. Hengitä syvään pari kertaa ja ajattele hengitystäsi. Laita käsi vatsan päälle, siihen kohtaan, jossa maha tuntuu pehmeältä. Anna hengityksen mennä käden alle, hengityksen kotiin. Anna hengityksen virrata sisään ja ulos. Tunne kädessäsi, kuinka vatsa nousee ja laskee. Anna hengityksen edelleen virrata sisään ja ulos ja ihan vatsan pohjalle saakka... Sisään ja ulos... Anna hengityksen virrata vapaasti sisään ja ulos vaikka jopa varpaisiin saakka... Samalla kun hengitys virtaa sisään ja ulos, voit sanoa itsellesi mielessäsi hiljaa rauhoittavia sanoja kuten "kaikki hyvin" tai "kaikki järjestyy". Hengitys virtaa omaan rauhalliseen tahtiinsa sisään ja ulos... Sitten kun sinusta siltä tuntuu, voit vähitellen avata silmäsi. Kiitos.



ITSENSÄ ARVOSTAMINEN JA ITSELUOTTAMUS

TAVOITTEET

YM T10, turvataidot T4

L2 L3

- Harjoitellaan toimintamalleja, joilla voidaan edistää mielen hyvinvointia.
- Autetaan oppilasta tiedostamaan ryhmäpaineen vaikutuksia omaan toimintaan.
- Harjoitellaan tekemään omia valintoja ryhmäpaineesta huolimatta.

TUNNIN ALOITUS

Ryhmäpaine

Yksi oppilaista seisoo piirin keskellä. Ryhmä pyytää ja houkuttelee keskellä seisoo tekemään erilaisia mukavia asioita. Keskellä olevan tehtävänä on kieltäytyä jokaisesta pyynnöstä tilanteeseen sopivalla tavalla. Harjoituksen jälkeen keskustellaan kieltäytymiseen liittyvistä tunteista ja ajatuksista. Milloin kieltäytyminen on helppoa? Onko joku joskus suostunut johonkin pyyntöön, vaikkei oikeasti olisi halunnut? Millaisia tilanteita nämä ovat olleet?

TUNNIN HARJOITUS

Uskallan toimia toisin

Toimitaan pienryhmissä. Ryhmä keksii toimintatapoja epämiellyttäviin tilanteisiin, joissa oppilasta pyydetään tekemään asioita, joita ei halua tehdä tai joiden tietää olevan väärin.

- *Heitä kivi naapurin ikkunaan.*
- *Varasta tikkari kaupasta.*
- *Piilota luokkakaverin kengät.*
- *Sano kaverille, ettet tiedä mitä tuli läksyksi, vaikka oikeasti tiedät.*
- *Et vastaa luokkakaverille, kun hän kysyy jotain, koska muutkaan eivät puhu hänelle.*
- *Haluaisit hakea lisää ruokaa, mutta et hae, koska muut menevät jo välitunnille.*

Ryhmä esittää tilanteen ja siihen liittyvän ratkaisun.

Tilanteista käydään yhteinen keskustelu koko ryhmän kanssa.

Ajattelun apukäsi

Ajattelun apukäsi on psykologisen ensiavun malli, joka auttaa vaikeiden ajatusten ja tunteiden työstämisessä. Harjoitellaan selviytymään vaikeista ajatuksista ja tunteista.

Apukättä voi hyödyntää koulussa pienissä ja isoissa ongelmatilanteissa esim.: riita vanhemman kanssa tietokoneen käytöstä, välituntiriidat, vaikeus kestää pettymyksiä, esiintymis- tai koejäännitys, vanhempien ero jne.

Tehdään ajattelun apukäsi ensin yhdessä luokan kanssa alla olevan esimerkin mukaan ja sen jälkeen pienissä ryhmissä. Lisää esimerkkejä ajattelun apukädestä ks. lähdeluettelo *Tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali*, s. 36.

Piirretään taululle iso käden kuva ja kirjataan esimerkit ylös:

1. Peukku: *Ärsyke*

Mitä tapahtuu tai tapahtui? Mitä todella tapahtuu tai on tapahtunut, joka saa sinut tuntemaan ja ajattelemaan niin kuin teet? **Esim.** Aisha jää yksin kotiin.

2. Etusormi: *Tunteet*

Kuinka voimakas tunne on 1–10? **Esim.** pelko 8

3. Keskisormi: *Kielteiset ajatukset*

pahentavat tilannetta, ovat haitallisia ja estävät sinua tekemästä asioita. Mitä kielteisiä ajatuksia ärsyke/tilanne sinussa herättää?

Esim. Kohta tulee varas. Kuolen tähän pelkoon!

4. Nimetön: *Myönteiset ajatukset tai tsemppilauseet*

Ovat sinulle hyödyllisiä, auttavat sinua, tekevät olosi turvalliseksi, iloiseksi ja itsevarmaksi, auttavat sinua tekemään ja saavuttamaan sen, mitä haluat. Mitä myönteistä voisit ajatella tai löytää tilanteesta? **Esim.** Minä selviän kyllä. pelon tunne menee kyllä ohi. Ei tänne tule varasta.

5. Pikkusormi: *Reagointi Mitä voin tehdä?*

Mikä auttaa sinua selviytymään tilanteessa?
Mitä mukavaa voin tehdä? Miten voin rauhoittua ja rentoutua?
Esim. mennä kaverille, soittaa isälle tai äidille, hengittää, piirtää.

6. Kämmen: *Tukiverkosto Kuka voi auttaa?*

Kuka voi ilahduttaa sinua? **Esim.** kaveri, isi, äiti, isovanhemmat.



Esimerkin jälkeen oppilaat harjoittelevat apukäden täyttämistä pienissä ryhmissä. Oppilaat piirtävät käden ääriiviivat vihkoonsa. Ryhmässä keksitään esimerkkitalanne ja kirjataan siihen liittyvät vastaukset käteen. Käydään tehtävä lopuksi yhdessä läpi.

Hyvä minä -harjoitus

Ota hyvä asento. Sulje silmäsi, jos se tuntuu sinusta mukavalta. Hengitä rauhallisesti sisään ja anna ilmavirran tulla hitaasti ulos suun kautta. Toista hengitys omaan tahtiin toisen ja kolmannen kerran. Seuraavalla sisäänhengityksellä toista hiljaa mielessäsi kannustavat puheet itsellesi.

1. Minä olen taitava. Hengitä ulos ja toista sama, minä olen taitava. Jatka hengittämistä ja toista aina sisään- ja uloshengityksellä vahvistavat puheet itsellesi.
2. Minä riitän.
3. Minulla on kaikki hyvin.
4. Hengitä vielä kerran syvä pitkä hengitys sisään ja uloshengityksellä voi palata tähän hetkeen. Kiitos harjoituksesta.



KEINOJA PUOLUSTAUTUA KIUSAAMISELTA JA HÄIRINNÄLTÄ SOSIAALISESSA MEDIASSA

TAVOITTEET

YM T11, turvataidot T5

L4 L5

- Harjoitellaan keinoja turvalliseen sosiaalisen median käyttöön.
- Harjoitellaan tunnistamaan, milloin viestittely somessa on väärin sekä omalta että muiden osalta.
- Sovitaan yhdessä luokan some-säännöt.
- Opitaan, mistä voidaan hakea apua ja kysyä tarvittaessa neuvoa kiusaamis- tai häirintätapauksessa.

TUNNIN ALOITUS:

YouTubesta löytyy hakusanalla

"Turvallisesti netissä - Tasaseks & Amaze -mediakasvatusanimaatio"

Katsokaa video yhdessä. Kirjoittakaa oppilaiden keskustelun pohjalta ajatukset ajatuskartaksi.

- *Mitä videossa tapahtui?*
- *Mitä tulee muistaa netissä toimiessa?*
- *Mitä tulee muistaa kuvia tai tietoja jakaessa?*
- *Mitä ovat henkilökohtaiset tiedot?*
- *Onko kaikki tieto tai henkilöt netissä totta?*
- *Oletko törmännyt tai pelkäätkö törmääväsi netissä johonkin epämiellyttävään? Mitä teet, jos niin käy?*

TUNNIN HARJOITUS

Ryhmätyö

Katsokaa yhdessä video (<https://www.youtube.com/watch?v=9egyDIPqmmI>)

Video löytyy myös YouTubesta hakusanalla *"Kiusaaminen ja häirintä somessa"*

Videolla tulee kysymyksiä, keskustelkaa niistä yhdessä.

Oppilaat tekevät 3-4 oppilaan ryhmissä esiteltävän työn kahden videon pohjalta.

Aiheita voivat olla:

- *Ohjeita itsensä suojaamiseen somessa*
- *Ikäraajat sovelluksissa*
- *Luokan some-säännöt: millaisia sääntöjä tarvitaan?*

Ryhmät esittelevät tuotoksensa muille.

Peukku ylös, peukku alas

Opettaja sanoo väittämiä erilaisista some-tilanteista. Oppilaat miettivät, onko toiminta oikein vai väärin. Keskustellaan yhdessä väitteen perusteluista.

Peukku ylös - oikein

Peukku alas - väärin

Peukku vaakaan - en osaa sanoa

Väitteitä

- Somessa voi julkaista kenen tahansa kuvia.
- Netin kautta voi löytää kavereita.
- Voin kertoa netissä omat mielipiteeni.
- Minua ei haittaa, vaikka joku haukkuisi minua netissä.
- Toisen kannustaminen netissä on sallittua.
- Voin kertoa netissä omat salaisuuteni.
- Nettikaveria ei kannata tavata.
- Salasanan voi kertoa luokkakavereille.
- Jos kuulen tai näen somessa jotain epämiellyttävää, voin kertoa siitä vanhemmilleni.

Keskustelu: Miten netissä saa kavereita? Voiko kaveriin luottaa? Kenelle voi kertoa, jos näkee tai kuulee netissä jotain ikävää?



METSÄTUNTIHARJOITUKSIA

Harjoitukset on tarkoitettu käytettäväksi luonnossa pidettäville oppitunneille. Ne sopivat erityisesti tunnetaitojen tunneille.

Luonnonaarteita

Havainnoidaan ympäröivää luontoa tarkasti.

- *Etsi jotain sellaista, joka saa sinut hymyilemään.*
- *Etsi jotain sellaista, jolla saat luokkakaverin hymyilemään.*
- *Etsi jokin kaunis asia.*
- *Etsin jotain, jota voisit hyödyntää johonkin.*
- *Etsi jotain, joka tuntuu kädessä mukavalle.*
- *Etsi jotain hyvälle tuoksuva.*
- *Etsi jotain lempiväristäsi.*
- *Etsi jotain, jonka voisit antaa toiselle lahjaksi.*
- *Etsi jotain, josta olet luonnolle kiitollinen.*

Antaudu aisteille

1. Pysähdy metsäretkellä ja katsele rauhassa ympärillesi.
2. Kiinnitä huomiosi johonkin sinua kiinnostavaan yksityiskohtaan.
3. Tutki tarkasti vaikkapa puun kuoren muotoja, sammaleen yksityiskohtia, hyönteisen vipellystä tai metsäkukan terälehtiä.
4. Kumarru tai kyykisty polvillesi tarkastelemaan ja ihmettelemään valitsemasi kohteen yksityiskohtia. Käytä eri aistejasi. Älä kuitenkaan maista löytöäsi ellet ole täysin varma, että se on syötävää.
5. Hengähdä hetki. Mitä nyt tunnet?
6. Jatka matkaa virkistyneenä.

Metsähuumoria

1. Lähtekää tutkimaan metsäluontoa leikkimielisesti ja huumorilla. Tutkikaa metsäkävelyllä ympäristöä tarkasti. Näettekö erikoisia kakkäroitä, hahmoja muistuttavia kiviä tai erikoisia koloja kannoissa?
2. Kun huomaatte hauskoja muotoja ja erikoisia asetelmia luonnossa, pysähtykää tutkailemaan niitä tarkemmin.
3. Mitä näkemästänne tulee mieleen? Antakaa mielikuvituksen laukata. Keksikää ja kertokaa pieni tarina kiinnostavasta luontoelementistä koko luokan kanssa tai pienissä ryhmissä.
4. Ottakaa muutama kuva muistoiksi. Voitte palata löytöihin myöhemmin vielä luokassakin.

Pysähdytään äänimaisemaan

1. Pysähdy metsässä sellaisen maiseman äärelle, jossa tunnet lumoutumista tai se on muuten vaikuttava, turvalliselta tuntuva tai rauhoittava sinulle.
2. Kuulostele nyt tarkasti maisemaan kuuluvia ääniä. Voit sulkea halutessasi hetkeksi silmäsi. Miten äänet vaikuttavat sinuun?
3. Mikä ääni on sinulle mieluisin? Minkä äänen haluat tallettaa osaksi mielikuvaasi tästä maisemasta?

Havainnointipiiri

Harjoitus voidaan tehdä koko luokan kanssa tai jakautuen useampaan pienempään ryhmään.

Seistään piirissä. Jokainen vuorollaan sanoo yhden asian, jonka havaitsee eli kuulee, näkee tai haistaa piirin ulkopuolelta. Jos ei havaitse sellaista, mitä ei olla vielä sanottu, voi omalla vuorollaan sanoa "Ohi." Leikki jatkuu niin kauan, että koko kierros menee "Ohi. Ohi. Ohi."

Toinen kierros voidaan tehdä niin, että havainnoidaan piirin sisällä olevia asioita. Opettaja voi muodostaa piirin sellaiseen ympäristöön, jota hän erityisesti toivoisi havainnoitavan.

Tunnustelupiiri

Jaetaan oppilaat pieniin ryhmiin. Jokainen ryhmän jäsen hakee luonnosta jonkin esineen käsiinsä. Esinettä ei paljasteta muille, vaan se pidetään käsin selän takana. Jokainen tunnustelee esinettään ja kuvailee vuorotellen mahdollisimman tarkasti, miltä esine tuntuu. Muut yrittävät arvata, mistä esineestä on kyse. Esineen voi näyttää muille sitten kun joku arvaa sen oikein. Käydään kaikkien ryhmäläisten esineet läpi.

Metsätaidetta

Etsikää parin kanssa maasta keppejä, joilla teette taideteokseenne kehykset. Etsikää kehyksille maasta sopiva paikka. Tehkää parin kanssa kehysten sisään luonnonmateriaaleista taulu. Miettikää teokselle nimi. Kierretään kaikkien taideteokset, tutustutaan niihin ja esitellään teokset muille. Kehystetty taideteos voidaan valokuvata ja kuvia voidaan hyödyntää myöhemmillä oppitunneilla.

Kevään merkkien havainnointia

Luonnon kevätsinfonia

Oppilaat nauhoittavat havainnoimiaan kevään ääniä. Koostetaan äänistä yhteinen teos.

Matkitaan ääniä

Havainnoidaan luonnon ääniä mahdollisimman tarkasti ja matkitaan niitä. Muut yrittävät arvata, mistä äänestä on kyse. Jos äänen esittäminen ujostuttaa, sen voi tehdä esim. selkä muihin päin tai vaikka muilta piilossa puun takaa esittäen.

Keväiset tuoksupurkit

Oppilaat keräävät kevään tuoksuja läpinäkymättömiin purkkeihin. Yritetään tunnistaa, mitä tuoksuja eri purkeissa on.

Luonnon vastakohtia

Etsitään luonnosta erilaisia vastakohtapareja:

Esimerkiksi jotain:

- *kovaa / pehmeää*
- *sileää / karheaa*
- *kuivaa / kosteaa*
- *kylmää / lämmintä*
- *vaaleaa / tummaa*

Luontoanimaatio

Oppilaat luovat luonnonmateriaaleista pienen hahmon, joka seikkailee luonnossa. Suunnitellaan ja kuvataan pieni animaatio.



Vinkki: Lisää luontoon sijoittuvia tehtäviä löydät <https://mappa.fi> -sivustolta.

Lähteet

- Andell, M., Lajunen, K. & Ylenius-Lehtonen, M. (2015). Tunne- ja vuorovaikutustaitoja lapsille. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimateriaali. Tampere, Juvenes Print.
- Arvonen, S. (2015). Metsämieli. Kehon ja mielen kuntosali. Metsäkustannus. Helsinki.
- Arvonen, S. (2022). Metsämieli. Mielen ja kehon viikkopolut. Karttakeskus. Helsinki.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. (2020). Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.
- Hannukkala, M., Nurmi R. & Sillanpää A. (2014). Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. MIELI Suomen mielenterveys ry.
- Henttinen, A. (2021). Salatut elämäntaidot. Tunne- ja ryhmätyöskentelytaitojen treeni. Helsinki, Kirjapaja.
- Holmström, A., Kivelä, M. & Tounas, M. (2022). Koulu kunnossa. Osallistava hyvinvoinnin vuosikello esi- ja perusopetukseen. https://www.koulukunnossa.fi/wp-content/uploads/2022/01/KouluKunnossa_yhdessa_FI_TULOSTETTAVA_A4.pdf. Viitattu 10.5.2023.
- Hyvinvoinnin vuosikello, Rovaniemi. (2018). Sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>. Viitattu 19.5.2023.
- Hyvönen, T. <https://docs.google.com/document/d/1AsyEdrF9hdEd7Ra4QcMRq2Fn9IOWFpt-xlv7Yjb4A-U/edit>. Viitattu 19.4.2023.
- Lehtimaa, J., Karhu, K-R., Kukkonen, K., Montonen, L. & Unelius, M. (2011). Näin luodaan turvallinen ryhmä. Ohjaajan käsikirja. Lahti. <https://docplayer.fi/6121671-Nain-luodaan-turvallinen-ryhma-ohjaajan-kasikirja.html>. Viitattu 15.3.2023.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Leikkipankki. <https://leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/9453>. Viitattu 31.5.2023.
- Mielentila. Tunnepysäkki. <https://mielentila.com/tilaa-mielelle-aanitteet/tunnepysakki/>. Viitattu 19.5.2023.
- Opas lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen ja toimintamalli kiusaamiseen ja häirinnän ehkäisyyn (2017-2018) LAPE-hanke. <https://lapepirkanmaa.fi/wp-content/uploads/2019/01/Tunne-ja-vuorovaikutustaitojen-opas-kiusaamisen-ja-h%C3%A4irinn%C3%A4n-ehk%C3%A4isyn-malli.pdf> (lapepirkanmaa.fi). Viitattu 10.5.2023.
- Mieli Ry. Mindfulness-harjoitukset. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>. Viitattu 31.5.2023.
- Opettajan tietopalvelu. <https://www.opettajantietopalvelu.fi/artikkelit/tunnes%C3%A4%C3%A4telykeinoja-kouluun>. Viitattu 19.5.2023.
- Perusopetuksen tunne- ja turvataitokasvatuksen opetusmateriaali. Luokka-asteet 3-4. (2021). Turvallinen Oulu -hanke. Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. https://www.ouka.fi/documents/23152206/0/Turvallinen-Oulu_3-4luokka_A4_sahkoinen_09122022.pdf/d66c6d24-e970-4025-8275-2d693c246ed3. Viitattu 15.5.2023.
- Salmenkivi, J. (2023). Rohkaisupotku ja 200 muuta itsensä ilmaisemisen harjoitusta. PS-kustannus.
- Someturva. <https://www.someturva.fi/lessons/schools#grades-3-6>. Viitattu 31.5.2023.
- Suomen latu. Luontoliikuntaa. <https://www.suomenlatu.fi/media/luontoliikuntaa.pdf>. Viitattu 19.4.2023.
- Suomen luonto- ja ympäristökoulujen liitto ry. Aisti luonto. LYKE-verkosto. <https://www.luontokoulu.fi/aisti-luonto/>. Viitattu 19.4.2023.
- Tunnetaitoja lapselle. Jyväskylä. https://www.tunnetaitojalapselle.fi/artikkelit/hyva_valmistautuminen. Viitattu 19.5.2023.
- Tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen opetuspaketti 2020. Tampereen kaupungin perusopetus, varhaiskasvatus ja oppilashuolto. Tampere. <https://www.tretasku.fi/documents/7475132/9950742/Tunne-+vuorovaikutus-+ja+turvataidot.pdf/3bc4a8fc-6820-4f87-1199-2350269bbccd?version=1.0&t=1617970253773&download=false>.
- Vimeo. Hymy-koulut. Hymykoulut (<https://vimeo.com/>). Viitattu 10.5.2023.



TAMPERE