

# KIITOLLISUUS, ARVOSTUS JA HUOMAA HYVÄ! – HARJOITUKSIA JA LEIKKEJÄ

## MIKÄ MENI HYVIN – muisteluharjoitus päivän tai tunnin alkuun

Positiivisessa pedagogiikassa käytetään paljon erilaisia harjoituksia, joissa huomio keskitetään hyvien asioiden huomaamiseen ja muistamiseen, sillä kiitollisuuden ja hyvän huomaaminen vahvistuu hyvien asioiden tiedostamisella ja mieleen muistuttamisella.

- Mikä meni hyvin – muisteluharjoituksella voi aloittaa päivän tai tunnin luokassa, piirissä tai retkellä.
- Pyydä lapsia tuomaan mieleen yksi asia, joka meni hyvin edellisenä päivänä, illalla tai kuluneella viikolla. Pyydä jokaista valitsemaan yksi tällainen onnistuminen, jonka haluaa kertoa muille.
- Anna jokaisen kertoa vuorollaan omasta onnistumisesta tai hyvin sujuneesta tilanteesta muiden kuunnellessa kunnioittavasti ja kannustavasti.
- Harjoituksen hyötynä on lasten mielen harjaantuminen huomaamaan hyvin menneet asiat sekä ryhmän yhdessä oppiminen kaikesta siitä, mikä meillä sujuu ja onnistuu!

## 5 SORMEN ONNELLISUUS- JA HYVÄN HUOMAAMISEN RENTOUTUS

Rentoutuminen, rauhoittuminen ja hyvään keskittyminen tuovat hyvää oloa, onnellisuutta ja jaksamista koko päivään. Viiden sormen rauhoittumisharjoituksella voi helposti vahvistaa myönteisiä tunnetiloja vaikka kesken koulupäivän. Harjoituksen voi tehdä istuen, seisten tai vaikka maassa makoillen. Silmät voi sulkea, mutta harjoituksen voi tehdä myös silmät auki rauhassa keskittyen.

Kerro ennen rentoutusta, miten harjoitus tehdään ja että siihen tarvitaan kaikkia viittä sormeaa vuorotellen. Pyydä lapsia ensin rauhoittumaan, rentoutumaan ja hengittämään syvään ja rauhallisesti. Voit ehdottaa, että muutama sisään ja uloshengitys tehdään kovaäänisesti yhdessä. Alkuun voi myös venytellä ja ottaa mahdollisimman mukavan asennon.

1. Mikä on elämässäni tällä hetkellä HYVIN?
2. Mistä olen elämässäni tällä hetkellä ONNELLINEN?
3. Mikä on minulle tällä hetkellä elämässäni TÄRKEÄÄ?
4. Mistä olen tällä hetkellä elämässäni KIITOLLINEN?
5. Miltä minusta TUNTUU juuri nyt?

Lopuksi jokainen voi kertoa, miltä rentoutus itsestä tuntui ja miltä juuri nyt tuntuu.



## MITKÄ ASIAT TEKEVÄT MINUT ONNELLISEKSI?

Onnellisuuden pohtiminen ja onnellisuuden aiheiden tiedostaminen herättelevät kiitollisuuden ja hyvän olon tunteita. Tiedostamalla asioita, joista tulee onnelliseksi, on helpompi arvostaa ja huomata niitä arjessa.

- Pyydä oppilaita kirjoittamaan/piirtämään vihkoon tai lapulle tai suoraan taululle 5 asiaa, jotka tekevät heidät onnelliseksi. Esimerkiksi perhe, koira, oma puhelin, kaverit tms. Asiat voivat olla pieniä ja suuria sekä tavaroita tai isoja asioita, kuten oma perhe ja kaverit.
- Anna jokaiset tuoda omat onnellisuuden aiheet taululle tai lukea ne ääneen muille.
- Voitte myös yhdessä miettiä, mitkä asiat ovat samoja (esim perhe on usein) ja mitkä asiat ilmaisia tai maksullisia (esim ystävät vs puhelin tai ulkomaanmatka).
- Lopuksi voitte yhdessä kiinnittää huomiota kaikkiin niihin onnelliseksi tekeviin asioihin, jotka ovat joka päivä lähellämme ja jotka eivät maksa mitään, kuten perhe, kaverit, luonto jne.

## KIITOLLISUUSPURKKI

Kerätkää luokan yhteiseen kiitollisuuspurkkiin pieniä ja suuria kiitollisuuden aiheita jonkin ajanjakson ajan.

- Voitte aloittaa purkin täyttämisen yhdessä niin, että jokainen kirjoittaa lapulle 1-3 asiaa, joista on juuri sinä päivän kiitollinen. Laput laitetaan nimettöminä purkkiin, jota täytetään päivittäin tai esimerkiksi kerran viikossa.
- Kuukauden lopulla voitte katsoa yhdessä, kuinka paljon kiitollisuuden aiheita purkkiin on kertynyt!
- Kiitollisuuspurkkiin voi myös kirjoittaa lappuja spontaanisti hetkistä, joissa jokin asia on mennyt erityisen hyvin tai jos huomaa jonkin kiitollisuuden aiheen kesken koulupäivän.

Kiitollisuuspurkista voi tehdä myös ONNISTUMISPURKIN, johon kirjataan omia ja yhteisiä onnistumisia tai HYVÄN HUOMAAMISEN purkin, johon kerätään kaikki hyvän huomiot.

## KIITOLLISUUSPÄIVÄKIRJA

Kiitollisuuden harjoittelemisesta saa parhaan hyödyn, kun harjoitus on toistuvaan hieman pidemmän ajanjakson ajan. Tutkimuksissa on havaittu, että yksi erittäin tehokas tapa vahvistaa kiitollisuudesta saatavia hyvinvointihyötyjä, on pitää säännöllistä kiitollisuuspäiväkirjaa.

Kiitollisuuspäiväkirjaa voi täyttää päivittäin kirjaamalla esimerkiksi kolme aitoa kiitollisuuden aihetta päivittäin.



Kiitollisuuspäiväkirjaa voi täyttää myös harvemmin, erimerkiksi 1-2 kertaa viikossa, jolloin kiitollisuuden aiheita voi listata hieman useamman, vaikkapa 5-10 kiitollisuuden aihetta kuluneelta viikolta.

- Aloittakaa kiitollisuuspäiväkirjan pitäminen yhdessä päättämällä, kuinka usein päivitätte kiitollisuuspäiväkirjaa. Kouluviikolla kerran viikossa toimii hyvin ja voitte varata kiitollisuuden aiheiden kirjaamiseen esimerkiksi joka viikolle oman aikansa.
- Voitte aluksi keskustella yleisesti viikon aikana huomatuista kiitollisuuden aiheista tai pohtia niitä pareittain tai pienryhmissä.
- Sitten jokainen voi kirjata omaan vihkoonsa esimerkiksi 5 itselleen tärkeää viikon kiitollisuuden aihetta.
- Voitte kerätä kiitollisuuden aiheita myös yhdessä taululle, jolloin kiitollisuuden tunteesta tulee yhdessä jaettu kokemus ja jokainen voi tuntea kiitollisuutta myös toisten valitsemista aiheista. Kiitollisuuden aiheita voi yhtä hyvin piirtää tai maalata.

Kiitollisuuspäiväkirja voi kulkea mukana koko kouluvuoden tai jopa useamman vuoden ajan. Kun kiitollisuuspäiväkirjaan palaa, on hienoa nähdä, kuinka paljon kiitollisuuden aiheita elämästä löytyy!

## **HUOMAA HYVÄ YMPÄRILLÄ**

Keskittykää päivän tai viikon ajan huomaamaan kaikki sellaiset arkiset asiat, jotka sujuvat hyvin ja ovat hyvin ympäröivässä maailmassa. Kerätkää huomioita puhelimiin, jutelkaa niistä tai kirjoittakaa hyviä ja toimivia juttuja esimerkiksi luokan seinälle isoille papereille. Mitä kaikkea hyvää ja toimivaa maailmassa on? Vessat toimivat, koulusta saa ruokaa, välitunnilla saa leikkiä, bussilla pääsee kotiin, elokuussa on kaunis ilma, puhelimella voi soittaa kavereille ja harrastuksissa oppii uusia asioita. Olkaa hyvän huomaamisessa kekseliäitä salapoliiseja. Voitte kuvitella, mitä kaikkea hyvää maailmassa on esimerkiksi verrattuna 100 vuotta sitten tai miettiä historian tunnilla, mitä kaikkia keksintöjä on tehty, joista saamme tänä päivänä nauttia. Isompien oppilaiden kanssa aihetta voi käsitellä myös syvemmin pohtimalla maailman tilannetta, rauhaa, taloutta ja sitä, kuinka onnekaassa asemassa me suomalaiset olemme.



## OLEN KIITOLLINEN LEIVÄSTÄ – PELI

Olen kiitollinen leivästä – peli on hauska leikki eri-ikäisille lapsille, jossa keskitytään kiitollisuuden ja onnellisuuden tunteisiin. Peliä voi leikkiä ringissä lattialla istuen tai ulkona piirissä tai oikeastaan missä muodostelmassa tahansa.

- Peli alkaa niin, että ensimmäinen piirissä aloittaa antamalla sanan seuraavalle, esimerkiksi ”leipä”. Sanan saajan pitää keksiä, miksi hän on aidosti kiitollinen leivästä esimerkiksi näin: ”Olen kiitollinen leivästä, koska saan siitä nopeasti energiaa ennen jalkapalloharjoituksia”.
- Sitten hän keksii sanan seuraavalle, esimerkiksi bussi. Sanan saaja keksii taas aidon perustelun, miksi hän voi olla kiitollinen bussista, esimerkiksi: ”Olen kiitollinen bussista, koska se saastuttaa vähemmän kuin yksityisautoilu”.
- Sanat voivat olla myös hassuja tai hankalia ja näin leikistä tulee helposti myös tosi iloinen ja hauska. Peliä voidaan jatkaa niin monta kierrosta, kuin halutaan ja vaikeuttaa esim. rajaamalla sanat vain johonkin tiettyyn aihealueeseen, kuten koulu, metsä, koti tms.

## KIITOLLISUUSKIRJE

Kiitollisuuskirjeen kirjoittaminen on yksi tutkitusti onnellisuutta vahvistava harjoitus. Kiitollisuuskirjeen voi toteuttaa monella tavalla. Yhteistä kaikille sovelluksille on se, että niissä keskitytään kiittämään jotain itselle tärkeää henkilöä ja tämä kiitollisuus ilmaistaan joko kirjallisesti kirjeen muodossa tai jollakin muulla tavalla esimerkiksi suullisesti tai piirustuksen avulla. Harjoituksen toinen osa on kiitollisuuden ilmaiseminen kirjeen kohteelle, joko kasvotusten, puhelimella tai lähettämällä kirje postissa. Suurin tutkittu onnellisuusvaikutus on aidosti kirjoitetulla ja henkilökohtaisella kirjeellä, jonka kirjoittaja lukee kasvotusten kirjeen kohteelle.

1. Kiitollisuuskirjeen voi toteuttaa isompien oppilaiden (4-9 luokat) kanssa kirjoitusharjoituksena. Aluksi jokainen saa hetken pohtia, kuka olisi sellainen ihminen omassa elämässä, joka on ollut itselle rakas, tärkeä ja jolle on kiitollinen. Usein nuoret kirjoittavat äidille, isälle, isovanhemmille, sisaruksille, kummeille tai opettajalle. Henkilö voi olla kuka tahansa ja jokainen saa itse valita omansa. Kirjeen kirjoittaminen on myös henkilökohtainen harjoitus, eikä kirjettä tarvitse lukea kenellekään muulle, jos ei halua. Kun oppilaat ovat valinneet kenelle he haluavat kirjoittaa, pyydä heitä kirjoittamaan tälle ihmiselle kirje niistä asioista, joista he ovat tälle henkilölle kiitollisia. Voit auttaa kirjoittamalla taululle lauseita, joita voi aloittaa aina uuden kappaleen. Esimerkiksi näin:

*Rakas Mummo, halusin kirjoittaa sinulle tämän kiitollisuuskirjeen, koska... Olet minulle tärkeä ja halusin kertoa, mistä asioista olen sinulle kiitollinen. Olen onnellinen näistä asioista, joita olemme yhdessä tehneet. Kiitos, että olen oppinut sinulta asioita. Minusta on kivaa, kun me teemme yhdessä...jne.*



2. Kiitollisuuskirjeen toinen vaihe on kirjeen lukeminen kirjeen kohteelle. Voit rohkaista oppilaita lukemaan kirjeen kiitollisuuden kohteelle kotona, kylässä tai soittamaan ja lukemaan kirjeen puhelimesta. Jos ääneen lukeminen ujoittaa, voi kirjeen myös lähettää kirjeenä tai kuvana. Ääneen luettu kirje on kuitenkin se voimallisin kokemus sekä lukijalle että kirjeen vastaanottajalle!

HUOM! Tämän harjoituksen kannalta on tärkeää, että tehtävän on ensi TEHNYT ITSE! Kirjoita siis kiitollisuuskirje jollekin sinulle rakkaalle ihmiselle ja lue kirje hänelle kasvotusten kohtaamisessa. Näin saat todellisen kokemuksen ja kosketuksen siitä, miten kiitollisuuskirje toimii harjoituksena.

Lisää kiitollisuuskirjeistä:

<https://kehitysto.wordpress.com/2016/01/24/4-tutkittua-tapaa-parantaa-elamaasi-kiitollisuuden-avulla/>

KIITOLLISUUSKIRJE VANHEMPAINILTAAN – kiitollisuuskirje on hienoa aihe ja harjoitus vanhempainiltaan. Tässä sovelluksessa paikalla oleva huoltaja kirjoittaa kiitollisuuskirjeen omalle lapselleen. Kirjeet jätetään lapsille aamuksi luettavaksi tai opettaja jakaa ne kaikille hyvässä hetkessä luettavaksi. Harjoituksessa on luonnollisestikin tärkeää, että jokainen lapsi saa kirjeen ja siksi harjoitukseen voi varautua esimerkiksi pyytämällä etukäteisilmoittautumisen vanhempainiltaan. Jos joku ei pääse paikalle, voi häneltä pyytää kirjeen joko valmiiksi tai vanhempainillan jälkeen. Lapset ovat olleet tästä harjoituksesta todella koskettuneita. Erityisen hyvältä tuntuu se, että oma äiti/isä on itse kirjoittanut kirjeen omin käsin <3

KAUNIISTI KIITTÄMISEN JA ÄÄNEEN ARVOSTAMISEN TAITO Harjoitelkaa yhdessä kiittämään hyvistä asioista toisianne ja muita ihmisiä ääneen. Yrittäkää sanoa päivän aikana niin monta aitoa kiitosta ääneen, kuin mahdollista. Kiitä ruokalan henkilökuntaa hyvästä ruuasta, kiitä opettajaa hyvästä tunnista, kiitä kaveria kivasta välituntileikistä. Kiitä bussikuskia matkasta. Kiitä äitiä tai isää kotona hyvästä ruuasta tai perheenjäseniä kivasta yhteisestä hetkestä. Harjoittelun voi aloittaa myös jonkin hauskan yhteisen tekemisen tai pelin avulla, jossa tulee luonnostaan tilanteita, joista voi kiittää kaveria. Opettaja on harjoituksessa tärkeänä esimerkkinä sanomalla aktiivisesti ääneen kiitoksen aiheita luokassa oppilaiden osallistumisesta ja tekemisistä. Esimerkiksi, ”kiitos, kun pidit ovea auki”, ”kiitos, kun odotit niin hienosti vuoroasi”. ”kiitos, kun tulit muistuttamaan asiasta jne”.



## PIENIÄ IDEOITA KIITOLLISUUS- JA ONNELLISUUSHARJOITUKSIKSI

Missä olen onnistunut tällä viikolla: Kerro, missä olet onnistunut erityisen hyvin tällä viikolla, mitä teit ja miksi olet tästä onnistumisesta ylpeä? Mitä uutta opit tämän onnistumisen avulla? TAI: Mieti illalla ennen nukahtamista, mitkä kaikki asiat tänään sujuivat hyvin ja mikä päivässä oli hyvää ja kivaa.

Kehu kaveria! Kerro kaverille jokin kiva asia, jota arvostat hänessä tai missä hän on mielestäsi hyvä. Voit kehua myös kivaa paitaa, iloista naurua, hyviä ideoita tai ihan vaan sitä, että ystävän kanssa on mukavaa.

Kiitä kauniisti! Lähetä kiitosviesti jollekin, joka on auttanut sinua. Kirjoita kirje tai kortti, lähetä tekstiviesti tai piirrä piirustus vaikkapa äidille, isälle, siskolle, veljelle, kummille, mummille tai sukulaiselle.

Onnenkuva: tuo kouluun valokuva jostakin sinulle tärkeästä onnenhetkestä tai tilanteesta, jossa tapahtui jotain ihanaa tai hauskaa. Katsokaa kuvat joko yhdessä tai pienemmissä ryhmissä, niin että jokainen pääsee rauhassa kertomaan omasta onnenkuvastaan ja kuvaan liittyvistä positiivisista tunteista ja muistoista.

Onnellinen muisto: kertokaa ihania ja onnellisia muistoja luokassa, retkellä, pienryhmissä tai parien kanssa. Onnellisen muiston voi myös piirtää kuvaksi tai kirjoittaa voimatarinaksi. Kerro ja kuvaile muistoon liittyviä ihania yksityiskohtia ja positiivisia tunteita.

Minä parhaimmillani: kerro, kirjoita tai piirrä, millainen juuri sinä olet parhaimmillasi. Missä kaikessa olet hyvä, mitä osaat ja miten olet muiden ihmisten kanssa? Voit piirtää itsestäsi kuvan, minä parhaimmillani tai kirjoittaa vaikka pienen kertomuksen itsestäsi ihan parhaana päivänä, kun kaikki onnistuu!

Onnittele itseäsi! Kirjoita kirje itsellesi jostakin asiasta, josta voit olla ylpeä ja onnitella itseäsi. Mieti esimerkiksi jokin taito, jonka olet oppinut tai jokin tavoite, jonka olet saavuttanut ja kuvaile kirjeessä, miten hyvin onnistuit ja kuinka hienolta tuntui saavuttaa tavoite tai oppia uusi taito. Onnittele itseäsi lämpimästi ja ole aidosti ylpeä omasta osaamisestasi!

Rohkaise kaveria! Päätäkää päivän ja viikon ajan sanoa ystävällisiä ja rohkaisevia asioita toisillenne luokassa ja koulussa. Huomatkaa toistenne onnistumiset ja sanokaa toisillenne rohkaisevia ja ystävällisiä asioita, kuten: ”onnistuit tosi hyvin tuossa tehtävässä” tai ”olet aina tosi ystävällinen välitunneilla” jne.

