

Teema 8 Onnellisuustaidot 1.lk

Tunnilla tarvittavat

Jokaiselle oppilaalle tulostettuna Kiitollisuuden kukka -monistepohja: https://www.vaarinautit.fi/wp-content/uploads/2020/08/kiitollisuuden_kukka.pdf

Kyniä, värikyniä

A3-kokoiset paperit, sakset ja liimaa

Erilaisia aikakauslehtiä, joista voi leikata kuvia

Kotitehtäväksi tulostettuna Ilahduttamiskortti-liite (yhdellä arkilla kaksi samanlaista korttia)

Tunnin aloitus

Näistä asioista olen kiitollinen

Jokaiselle oppilaalle annetaan Kiitollisuuden kukka –monistepohja. Monisteen keskelle piirretään oma kuva. Kahdeksaan terälehteen kirjoitetaan/piirretään asioita, joista on kiitollinen.

(Huom! Tunnin voi aloittaa myös suoraan unelmakartan tekemisestä ja jättää aloitustehtävän toiseen ajankohtaan, mikäli mahdollisesti kesken jääviä unelmakarttoja ei ole mahdollista jatkaa lähiaikoina.)

Toiminta

Unelmakartan tekeminen

Jokaiselle oppilaalle annetaan A3-kokoinen paperi, jolle tehdään unelmakartta joko lähitulevaisuudesta tai siitä, millainen haluaisi olla isona. Yhdessä voidaan aluksi pohtia esimerkiksi seuraavia asioita:

Lähitulevaisuus:

Minkä taidon haluaisin oppia?

Mitä haluaisin tehdä läheisten ihmisten kanssa?

Miten haluaisin viettää viikonloppua/seuraavaa lomaa?

Mitä uutta harrastusta/tekemistä haluaisin kokeilla?

Mihin haluaisin matkustaa?

Mihin mieluisaan tavaraan haluaisin säästää rahaa?

Aikuisuus:

Millaisen perheen haluaisin?

Millaisessa kodissa haluaisin asua?

Mitä työtä haluaisin tehdä?

Mitkä asiat tekisivät minut onnelliseksi?

Mihin haluaisin matkustaa?

Minkä taidon haluaisin oppia?

Millä tavoin haluaisin auttaa muita ihmisiä?

Isolle paperille piirretään mahdollisimman suuressa koossa esim. pilvi, kukka tai sydän. Kuvion sisään piirretään, kirjoitetaan ja/tai leikataan lehdistä kuvia niistä asioista, joista unelmoi.

Tunnin päätös

Rentoutusharjoitus – viiden sormen onnellisuus:

Harjoituksessa tarvitaan viittä sormea vuorotellen. Asetutaan istumaan rauhallisesti omalle paikalle. Osallistujia pyydetään hengittämään syvään ja rauhallisesti. Silmät voi laittaa kiinni tai katsoa alaviistoon. Annetaan ohjeet rauhallisella äänellä:

Pohdimme nyt, mitkä asiat ovat elämässämme nyt hyvin tällä hetkellä. Mieti vastauksia vain omassa päässäsi, niitä ei nyt sanota ääneen.

Tartu toisen käden sormilla pikkurilliisi ja mieti hetki, mistä olet tällä hetkellä onnellinen elämässäsi.

Tartu toisen käden sormilla nimettömääsi. Mieti hetki, mitkä asiat tuottavat sinulle tällä hetkellä elämässäsi iloa.

Tartu toisen käden sormilla keskisormeasi. Mieti hetki, mistä olet tällä hetkellä elämässäsi kiittollinen.

Tartu toisen käden sormilla etusormeasi. Mieti hetki, miltä sinusta tuntuu juuri nyt.

Tartu toisen käden sormilla peukaloosi. Mieti hetki, mikä tässä päivässä on ollut hienoa.

Hengitä lopuksi muutaman kerran rauhallisesti ja avaa silmäsi.

Lähde: Avola, P. & Pentikäinen, V. 2020. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja.

Kotiin

Oppilaille jaetaan tulostetut ilahduttamiskortit. Ilahduttamistehtävät käydään yhdessä läpi ja oppilas päättää, ketä läheistään haluaa ilahduttaa, kirjoittaa hänen nimensä viivalle ja rastittaa sopivan tehtävän. Kortti viedään saajalle ja tehdään tehtävä sopivana ajankohtana.

Muita tehtäväideoita 0-2 -luokille

Ole hyvä itsellesi –juliste/-moniste

https://www.varinaitit.fi/wp-content/uploads/2020/03/ole_hyva_itsellesi_juliste.pdf

Ideoita yllä olevaan:

- Leikkaa monisteesta irti asiat, jotka
 - a) ovat sinulle helppoja tapoja olla hyvä itsellesi.
 - b) ovat sinulle uusia tapoja olla hyvä itsellesi.
 - c) ovat asioita, joihin otat tavoitteeksi kiinnittää enemmän huomiota.
- Vie moniste kotiin ja rastita viikon aikana niitä tapoja, joita käytit.

Positiivisuuden puu

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/positiivisuuden-puu/>

Tulostettava puu ja siihen liittyvät omenat, joissa on voimauseita. Lisäksi tehtävämoniste. Tiedostossa myös ohje opettajalle.

Saippuakuplat

Saippuakuplien puhaltamista voi käyttää apukeinona hengityksen huomioimisessa. Kuplia puhalletaan niin, että jokaiseen kuplaan “puhalletaan” sisään myös mukava toive tai kiitos. Lapsi sulkee ensin silmät ja miettii mielessään toiveen. Sitten hän avaa silmät, hengittää nenän kautta sisään ja puhaltaa ulos toiveen ja kuplan ulos hengitettäessä.

Lähde: Kauppila, E. 2019. Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness.