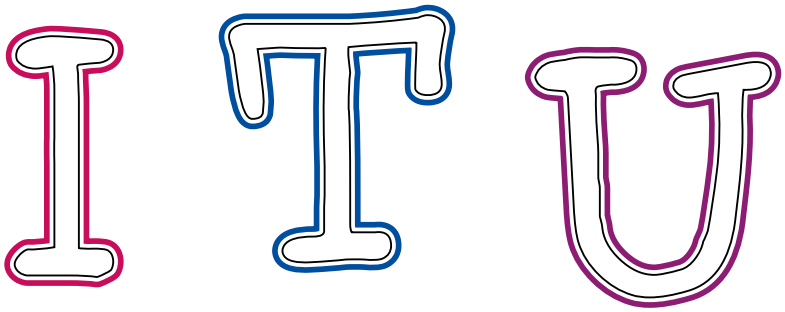


Itsetunto ja Tunteet yhteiseksi vahvuudeksi

Menetelmäopas opettajan työn tueksi

Menetelmäkirja on kehitetty opetus- ja kulttuuriministeriön koulutuksellisen tasa-arvohankkeen rahoituksella Ollaan ihmisiksi -hankkeessa (2015–2016)

Kirjoittajat: Maria Rinne & Jaakko Halla
Julkaisija: Jämsän kaupunki. 2016.
Oikoluku: Kaija-Leena Soikkeli, Leena Lähdesmäki & Elina Raittila
Taitto: Auli Jokela/ Pasicopy Oy.

© Kuvitus: Jari Moilanen. 2016.
© Logo: Graafikko ja kuvittaja Jyri Alanne. 2015.

Copyright: Jämsän kaupunki.

Kustannuspaikka: Jämsä
Paino: Pasicopy Oy. Jämsä. 2016.
2. painos
ISBN 978-951-96413-9-3 (painettu)
ISBN 978-952-68555-0-9 (PDF)

Kiitokset!

ITU - Itsetunto ja tunteet yhteiseksi vahvuudeksi: Menetelmäopas opettajan työn tueksi on kehitetty Jämsän kaupungin perusopetuspalveluiden Ollaan ihmisiksi -hankkeessa. Hanke on toiminut lukuvuonna 2015–2016 opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella.

Iso kiitos siitä, että voimme pitää menetelmäopasta käsissämme, kuuluu usealle eri henkilölle, yhteisölle ja taholle:

Pilottikoulujen opettajille ja oppilaille
Erittäin iso kiitos kuuluu kaikille pilottikoulujen opettajille, jotka ovat vastaanottaneet hankkeen työntekijöineen lämmöllä ja avoimuudella osaksi työyhteisöään. He ovat nähneet hankkeen ajatuksen tärkeyden heti alkuun, mikä on mahdollistanut toiminnan toteutuksen ja menetelmäoppaan syntymisen.
Erityiskiitokset: Mäntykallion alakoulu: rehtori Antti Manninen, erityisopettaja Kaisu Piirto ja 5. luokkalaisten luokanopettajat Pekka Patinen, Ilpo Soikkeli ja Miia Mattila, Kuoreveden yhtenäiskoulu: rehtori Tapani Vihro, sekä opettajat Kirsi Mäkijouppila ja Leena Puurunen, Paunun yläkoulu: rehtori Tuija Huikuri, erityisopettaja Soile Kukkonen sekä opettajat Johanna Laitila-Paananen, Anu-Susanna Metso, Olli Raitio, Leena Salonen. Paunun koulun osalta haluamme kiittää kaikkia muitakin opettajia ja muuta koulun henkilökuntaa suuresti, sillä kahvikuppien ääressä ja koulun käytävillä käydyt keskustelut ovat kannustaneet jatkamaan ja antaneet voimia.
Mansikkana kakun päällä on ollut ehdottomasti kaikki oppilaat, joiden kanssa olemme saaneet tehdä töitä. He kaikki muistuttavat meitä päivittäin siitä, miksi haluamme tätä työtä tehdä ja miksi menetelmäoppaan aikaansaaminen on ollut tärkeää. Kiitos, että olemme saaneet olla osa koulupäivienne arkea, niistä kaikista hetkistä oppitunneilla ja koulun käytävillä nauruineen ja vääntöineen! Olemme oppineet teiltä paljon!

Ohjausryhmä
Kiitokset kuuluvat ohjausryhmälle, joka on pitänyt ruorin oikeassa asennossa, jotta laiva on pysynyt oikeassa kurssissa. Kiitos laivan kapteenille perusopetusjohtajalle Sami Lahdelle siitä, että olemme saaneet rohkeasti etsiä omaa reittiämme kohti yhteistä päämääräämme ja tehdä valintoja, jotka ovat välillä vieneet lähelle karikkoa. Kiitokset ansaitsee myös muu laivan miehistö: Tiina Isosaari, Sanna Kytööja, Virva Jukarainen, Jari Moilanen, Reijo ”Repa” Ahonen ja Sari Haapanen. Työnohjauksella ja nauruterapialla on uskomaton voima, kun erilaiset aallokot iskevät voimalla.

Menetelmät mailta ja mannuilta
Kiitokset kaikille niille henkilöille ja eri tahoille, joiden menetelmiä olemme saaneet lainata ja muokata menetelmäopastamme varten: Suomen mielenterveysseura, Mannerheimin lastensuojeluliitto, Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry., Seikkailukasvatus.fi, PS-kustannus, Mikko Aalto, Tunne- ja turvataitoja materiaalien luojille. Kiitos myös niille menetelmien luojille, joiden ideat ovat jääneet elämään. Kaikkien materiaalien alkuperää on ollut mahdotonta selvittää.

Muut
Kiitos menetelmäoppaan tekemisessä mukana olleille: Kaija-Leena Soikkelille, Leena Lähdesmäelle ja Elina Raittilalle oikoluvusta, Auli Jokelalle taitosta, Jari Moilaselle kuvituksesta ja Jyri Alanteelle logosta.

Kiitos menetelmäkorttien tekemisessä mukana olleille: Mäntykallion 5. luokan oppilaille Mikä fiilis? -korttien piirtämisestä, Essi Kostiaiselle, Anita Pesoselle, Outi Alakoskelle, Johanna Laitila-Paanaselle, Sari Luhtaselle ja Paunun koulun oppilaille Minä olen -korttien ominaisuuksien kääntämisestä vieraalle kielelle sekä Korttilinna Oy:lle menetelmäkorttien ja -koteloiden suunnittelusta ja painatuksesta.

Todella iso kiitos koulusihteeri Reetta Peltonen! Olemme kiitollisia sinun avuliaisuudestasi ja sitkeydestäsi vastata lukuisiin kysymyksiimme kaikkien kiireidesi keskellä.

Kiitos myös James Koskisen vapaapäivän Iidalle ja Timolle, Nuorten Tietotaskun Pauliina Nuutiselle sekä Jämsän kaupungin ja seurakunnan nuorisotyölle. On mahtavaa, että nuorisotyöllinen peili on ollut olemassa koko projektin ajan.

Suuret kiitokset kaikille mukana olleille!

Jämsässä, toukokuussa 2016
Maria Rinne ja Jaakko Halla

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto 9
Oppiaineluettelo 16

Lämmittelyharjoitteet 23
Ryhmiinjakoharjoitteet 29
Purkuharjoitteet 31

Harjoitteet:
- Ajatustenvirtaa 37
- Arvojen kirpputori 39
- Arvot ja maailma 41
- Arvot ja päätöksenteko 42
- Asennejana 43
- Asfalttipiirustus 44
- Bingo 45
- Draamaa koulukiusaamisesta 47
- Elämäni aarrekartta 49
- Etsi henkilö, joka… 52
- Evoluutio 54
- Fiilisjana 56
- Geometriset kuviot 57
- Hei-hei-heittäytyminen 58
- Heijastin 60
- Huomaa hyvä itsessäsi ja toisessa 61
- Hyvänmielen lähettiläät 62
- Hyvänmielen taulu/kortti/patsas/yhteisötaideteos 63
- Hyvät ominaisuutemme 64
- Ihana minä 65
- Itujuliste 66
- Jumalaisen kaunis nainen/Ihana Alina 67
- Juoksuhiekka 70
- Jättipallon kuljetus 71
- Kehulautaset 72
- Kehupiiri 73
- Kouluhyvinvointia ja itsetuntoa tukeva mainonta 74
- Kylpyankkojen metsästys 76

- Lasin takaa 79
- Lentävä noppa 80
- Liikennevalot 81
- Liikkuvat vanteet 82
- Luokan kuumailmapallo 84
- Luokan omat tunnekortit 87

SISÄLLYSLUETTELO

Luokan seitti 88
Luokan väittämien myyjäiset 89
Mielenterveyden käsi -rastirata 91
Miinakenttä 96
Mikä olen? 97
Missä tunteet tuntuvat 98
Murhemursu 100
Norsujalkapallo 101
Norsujuna 102
Numeroruudukko 103
Näkymätön polku 105
Olenko ainoa? 106
Oma kädenjälki 107
Ominaisuuksien tori 108
Onginta 110
Onnistuttu vai mokattu 111
Pantomiimi still-kuva 112
Pantomiimiviesti 113
Patsas 114
Pesänryöstö/Tulitikkulaatikon tyhjennys 115
Pidä tunkkis 117
Pitäjän korkein torni 118
Pommin purku 120
Pressun kääntö 121

Rakkauden resepti 125
Rentoutus 126
Sarjakuva 127
Seli-seli-seli koulukiusaamisesta 129
Seläkkäin pystyyn 130
Sokea, kädetön, jalaton, mykkä 131
Sokeat lentävät pallot 132
Solmu köydessä 133
Somasti somessa/Hyvänmielen muistutukset 134
Sylipallo 135
Tunnelumiukot 136
Tunteiden havainnointi 138
Tunteiden tuulimylly 139
Tunteiden verkko mediassa 144
Turvaverkko 146
Tyytyväisyystalkoot 149
Tärkeät arvoni 150
Tömäytys 153

SISÄLLYSLUETTELO

Tötsäpiilo 154
Valokuvasta voimaa 155
Valta - draamatehtävä 158
Viivalta viivalle 160
Yksi, kaksi ja kolme 161

Liitteet
Painetut menetelmäkortit 164
Arvokortit 166
Luokan myyjäisten kortit 169
Minä olen -kortit 171

Lähteet 183

JOHDANTO

Ollaan ihmisiksi -hanke on toiminut Jämsän kaupungin perusopetuspalveluilla lukuvuonna 2015–2016, opetus- ja kulttuuriministeriön koulutuksellisen tasa-arvohankkeen rahoituksen turvin. Hankkeen tavoitteena on ollut kehittää erilaisia opetusmenetelmiä opettajan työn tueksi. Näillä opetusmenetelmillä on pyritty käsittelemään itsetuntoon, tunne- ja vuorovaikutustaitoihin, yhdenvertaisuuteen ja ryhmätyöskentelytaitoihin liittyviä asioita. Hankkeen aikana on isketty jo olemassa oleviin toimintamalleihin, tuoden niihin lisää sisältöä ja uusia ideoita. Myös uusia toimintamalleja koulun arkeen on kehitetty yhdessä eri toimijoiden kanssa. Pilottikouluiksi valikoituivat Paunun yläkoulu, Mäntykallion alakoulu ja Kuoreveden yhtenäiskoulu.

Hankkeen helmeksi muodostui Mäntykallion alakoululla aivan omanlainen kokonaisuus mu/ku/li-tuntien sisälle. Kokonaisuutta alettiin kutsua ITU-tunneiksi, jolloin oppilaiden oli helpompi mieltää se yhdeksi isoksi kokonaisuudeksi. Näin siitä muodostui 5. -luokkalaisille yksi uusi ”oppiaine”. ITU-tunneista muodostui oppilaille tärkeä osa koulun arkea ja sen vaikutukset näkyivät niin koulussa, kotona kuin vapaa-ajan harrastuksissakin.

ITU-tunnit

ITU-tunneista muodostui kokonaisuus, jossa huomioitiin kohderyhmä tarpeineen, käsiteltävä aihe, haluttu tavoite sekä oppimisympäristö. Näiden pohjalta suunniteltiin harjoitteet, jotka auttoivat meitä pääsemään haluttuun tavoitteeseen. ITU-tuntien vaikuttavuutta lisääviä tekijöitä olivat säännönmukaisuus, lähes kaikilla tunneilla käytetty yhdenmukainen tuntirakenne sekä panostus harjoitteen purkuun. Tämä loi turvallisuuden tunnetta, joka oli tärkeää, koska tunneilla käsiteltiin vaikeita ja raskaitakin asioita. Säännöllisyyden ansiosta tunneilla käsitellyt asiat siirtyivät normaaliin luokkatyöskentelyyn ja mahdollistivat pitkäkestoistenkin tavoitteiden toteutumisen.

Toimiva tuntirunko piti sisällään alkufiilisten kyselyn sekä erilaisia lämmittelyharjoitteita, jonka jälkeen tehtiin ryhmiinjakoharjoite (jos toiminta tapahtui ryhmissä). Itse harjoitteen jälkeen panostettiin toiminnan purkuun, jossa varsinainen oppiminen useimmiten tapahtui. Purkukeskustelut olivat mielenkiintoisia sekä opettavaisia ja keskustelujen laatu parani, mitä keväämmäksi lukuvuosi eteni. Purkuharjoitteiden monipuolinen käyttö mahdollisti jokaisen oppilaan kuulluksi tulemisen. Purun jälkeen tärkeäksi osuudeksi muodostui myös ITU-kansioiden täyttäminen. Kansioina toimi kaksi oppilaiden itse koristelemaa kartonkia, joiden väliin oppilaat keräsivät tuottamaansa materiaalit. Tämä mahdollisti sen, että tehtyihin materiaaleihin oli helppo palata myöhemmässä vaiheessa, koska tuotokset löytyivät pulpetista yksien kansien välistä.

Esimerkki erään 5. -luokkalaisen oppilaan ITU-kansiosta.

JOHDANTO

Yllä on kuva ITU-tuntien toimivaksi havaitusta tuntirungosta. Samaa tuntirunkoa käytimme yksittäisillä tunneilla yläkoulujen puolella. Se osoittautui hyväksi ja toimivaksi myös siellä.

Alakoulujen puolella ITU-tuntien pitäminen on helpompaa, koska luokalla on oma opettaja lähes kaikilla oppitunneilla. Tällöin harjoitteiden ripotteleminen eri tunneille on käytännössä helpompaa ja opettaja pystyy arvioimaan oppilaiden tarpeita eri tavalla. Toiminta on mahdollista toteuttaa myös yläkoulujen puolella. Yläkoulun puolella opettajien välinen yhteistyö on avainasemassa ITU-tuntien toteuttamisessa. Yksittäisiä oppitunteja pystyy toki pitämään, mutta jos haluaa säännönmukaisuutta ja tavoitteellisempaa toimintaa, voivat opettajat pohtia opetusmenetelmiä yhdessä ja toteuttaa niitä eri tunneilla. Meidän tulisi pohtia sitä, haluammeko, että ryhmäytys kestää yhden päivän sirkustemppuja tehden, vai teemmekö siitä koko lukuvuoden kestävää koulun rakenteisiin kuuluvaa toimintaa.

Esimerkiksi:
8A luokalla on haasteita ryhmässä toimimisessa. Toisia ei kunnioiteta ja työrauhaa ei tunnu löytyvän. Mikä eteen?
Tässä esimerkissä nuorisotyö lupautuu järjestämään ryhmäytyspäivän, jolloin pureudutaan yhdessä tekemiseen intensiivisesti. Tämän jälkeen historian, kemian, englannin ja uskonnon opettajat päättävät tarttua härkää sarvista ja antavat jokainen yhden viikkotunnin kuukaudessa yhteisöllisyyttä tukeviin harjoitteisiin. Tunneilla käsitellään opetettavaan aineeseen liittyviä aiheita ryhmäyttävin menetelmin. Tunnit opettajat pitävät yksin tai yhdessä jonkun toisen ohjaajan kanssa. Näin toiminnasta muodostuu säännönmukaista sekä pitkäjänteistä ja ryhmäyttävää prosessia voidaan jatkaa niin kauan kuin tarvetta ilmenee.

ITU-tuntien aikana huomasimme, kuinka tärkeää on oppimisympäristöjen monipuolisuus. Tämän vuoksi ITU-tuntien opetusta toteutettiin eri ympäristöissä: luokissa, liikuntasalissa ja ulkona. Tämä mahdollisti erilaisten oppijoiden huomioimisen sekä yksilöiden vahvuuksia ja mielenkiinnon kohteiden hyödyntämisen. Osa lapsista viihtyi paremmin ulkona, kun osa taas enemmän sisällä. Myös eri vuodenaikoja pystyttiin harjoitteissa hyödyntämään ja voitiin käsitellä eri teemoja monipuolisemmin.

ITU-tunneilla käsiteltävät teemat valikoitui tavoitteiden lisäksi oppilaiden tarpeista sekä ympärillä tapahtuvista asioista. Tunnetaitojen käsittely nousi ykkösaiheeksi Mäntykalliolla ja sen ympärille rakennettiin useampi oppitunti. Toisen kanssa toimeen tuleminen sekä itsetunnon tukeminen olivat myös aihealueita, jotka liikkuivat muka-

JOHDANTO

na ITU-tunneilla koko lukuvuoden ajan. Syksyn ensimmäisillä oppitunneilla osa oppilaista ei meinannut keksiä itsestään yhtään hyvää asiaa ja viimeisellä tunnilla jokainen pystyi sanomaan itsestään useamman hyvän asian. Tämä on konkreettinen esimerkki pitkäjänteisen harjoittelun tuloksesta ja tavoitteen toteutumisesta.

ITU-tunteja oli joka 5. luokalla Mäntykallion alakoululla kaksi tuntia viikossa koko lukuvuoden ajan. Tänä aikana saavutimme paljon, jopa sellaista mitä emme osanneet edes odottaa. Luokasta tuli turvallisempi ja yhteishengeltään toimivampi. Yksilöiden vahvuudet nousivat esille ja luokka oppi hyödyntämään niitä yhteisissä toiminnoissa. Lasten keskustelu- sekä vuorovaikutustaidot kehittyivät huimasti. ITU-tuntien myötävaikutuksesta lapset kertovat helpommin mielipiteensä sekä osaavat perustella toimintansa. Koululta, vanhemmilta sekä harrasteryhmistä saatujen palautteiden perusteella lasten tunnetaidot ovat vahvistuneet.

Olemme vahvasti sitä mieltä, että tällainen toiminta on tarpeellista joka koululla. Se parantaa koulun ilmapiiriä turvallisemmaksi sekä toimivammaksi ja samalla vahvistaa luokan yhteishenkeä sekä yksittäisen oppilaan hyvää itsetuntoa. ITU-tunnit vahvistavat oppilaan hyvinvoinnin taitoja, avaavat silmiä katsomaan asioita eri näkökulmista sekä keskustelemaan asioista rakentavasti. Taidot, joita oppilaat oppivat ITU-tunneilla, eivät palvele ainoastaan sillä hetkellä, vaan muodostavat pohjaa heidän elämälleen.

Mitä olen oppinut ITU-tunneilla?

Olen auttanut ja huomioinut muita enemmän.

Että olen tärkeä.

Herkkyys on vahvistunut.

Keskityn enemmän kouluun.

Olen huomannut että olen parempi kertomaan ja kysymään asioita.

Minussa on vahvistunut sosiaalisuus.

Olen uskaltanut olla erilainen ja olla oma itseni. Esittäminen on jäänyt vähemmälle.

Opin arvostamaan omia tunteita.

Omatunto on kehittynyt.

Ei, mielestäni itu-tunneista ei ole ollut mitään hyötyä.

Olen rohkeampi kuin ennen ja tykkään tutustua uusiin ihmisiin enemmän kuin ennen.

Itu tunnit ovat auttaneet minua luottamaan luokkaani.

Luotan enemmän itseeni.

Ei oikeen, mutta on tehneet paremman päivän ja sitten jaksaa paljon paremmin loppu päivän!

Olen oppinut ottamaan toiset huomioon.

Olen oppinut enemmän ymmärtämään muita.

Iloitsemaan erilaisia asioita, joita ei ole ennen edes ajatellut.

Opin, että kaikki on erilaisia.

Olen parempi kaveri nyt kun ennen itu-tuntien alkamista.

JOHDANTO

Hankkeen aikana käytetyistä harjoitteista päätettiin koostaa menetelmäteos, jotta hyväksi havaittu kokonaisuus jäisi helpommin elämään koulun arkeen. Pyörää ei keksitty uudestaan, vaan valitsimme harjoitteet monesta eri lähteestä ja sovelsimme niitä ryhmille sopiviksi. Nyt opettajan ei tarvitse selata kymmeniä menetelmäkirjoja lävitse.

Menetelmäoppaan käyttäjälle

ITU - Itsetunto ja tunteet yhteiseksi vahvuudeksi: Menetelmäopas opettajan työn tueksi.

Tämän menetelmäoppaan tarkoituksena on antaa virikkeitä ja välineitä käsitellä erilaisia teemoja jokapäiväisessä opetuksessa. Näitä teemoja ovat mm. itsetunnon tukeminen, yhdenvertaisuuskasvatus sekä tunne- ja vuorovaikutustaidot. Menetelmäopas antaa vinkkejä turvallisen ryhmän luomiseen, ryhmäyttämiseen ja toisten huomioonottamiseen. Ajatuksena on, että opettajana sinun ei tarvitse luopua opetettavasta aiheesta, vaan näiden harjoitteiden avulla voit löytää menetelmän, millä käsitellä opetusvuorossa olevan asian. Voisiko adjektiiveja käsitellä englannin tunnilla Minä olen -korttien avulla? Entä minkälaisia tarinoita syntyisikään äidinkielen tunneilla, jos aiheena olisi ”Ihana minä”? Mitä matematiikan tunnille tulleet oppilaat sanoisivatkaan, jos geometrisiä kuvioita muodostettaisiin köyden avulla ulkona? Ja vieläpä silmät kiinni.

Teokseen valikoidut harjoitteet ovat yksinkertaisia, eivätkä ne vaadi uusinta uutta välineistöä. Harjoitteet vaativat opettajalta kuitenkin heittäytymistä ja uskallusta sekä mukavuusalueen ulkopuolelle menemistä. Parasta on, että opettajan heittäytyessä, myös oppilaat uskaltautuvat mukaan. Huomioi kuitenkin, että kaikki harjoitteet eivät mene täydellisesti ensimmäisellä kerralla, joten satulaan kannattaa nousta uudestaan mahdollisimman pian.

Teoksen alkuun on laadittu luettelo oppiaineista. Näiden oppiaineiden alle on luetel-tu harjoitteet, jotka käyvät kyseisille tunneille. Tämä on kuitenkin suuntaa-antava listaus, sillä harjoitteet ovat sovellettavissa sekä muunneltavissa tarpeen mukaan. Näin ollen harjoitteet soveltuvat useampaankin oppiaineeseen.

Harjoitesivulta saat tarvittavan informaation toiminnan vetämiseen. Ohjeistuksen lisäksi sivu kertoo sinulle, minkä ikäisille harjoite sopii, kauanko se suunnilleen kestää ja mitä materiaalia harjoitteen toteuttaminen vaatii. Usealta harjoitesivulta löytyy myös meidän kokemuksiamme ja huomioitamme harjoitteen vetämisestä.

Kirjan harjoitteet on jaettu neljään eriväriseen palloon, jotka löytyvät sivun ulko-reunasta sekä sisällysluettelosta. Näiden pallojen tarkoituksena on auttaa hahmotta-maan sitä, minkälaisiin asioihin harjoite painottuu. Sitä, mihin tarpeisiin harjoite soveltuu parhaiten.

JOHDANTO

Ryhmädynamiikka

"Ei haittaa vaikka vähän mokaa."

Oletko koskaan ajatellut, miltä tuntuisi mennä kouluun ja et voisi olla oma itsesi? Luokassa muut pakottavat sellaiseen rooliin, mikä ei tunnu omalta.
Kuulumme erilaisiin ryhmiin - halusimme sitä tai emme. Erilaisissa ryhmissä meillä on erilaisia rooleja, ja olemme joko saaneet tai ottaneet nämä roolit. Kuitenkin ihmisen on tarve kuulua turvallisiin ryhmiin. Sellaisiin, joissa hän voi olla oma itsensä ja itsensä ilmaisu on turvallista.
Turvallisen ryhmän yhtenä tärkeimmistä asioista on antaa ryhmän jäsenille mahdollisuus löytää itsensä ja paikkansa ryhmästä. Itsensä löytämisellä tarkoitetaan ryhmän jäsenen kykyä tunnistaa, hyväksyä ja ilmaista omaa persoonaansa mahdollisimman rehellisesti, laajasti sekä syvästi. Ryhmän ollessa turvallinen, ryhmän jäsenistä vapautuu positiivista energiaa ryhmän käyttöön sekä ylimääräinen esittäminen ja turhat roolit häviävät. Saat olla ryhmässä sellaisessa roolissa, jossa olet parhaimmillasi. Turvallisessa ryhmässä kukkii luovuus ja se kykenee ratkaisemaan ongelmia.
Turvallinen ryhmä tukee nuoren kasvua omaksi itsekseen ja se ennaltaehkäisee kiusaamista sekä muuta ongelmakäyttäytymistä. Turvallinen ryhmä tukee nuorten tunneälyn rakentumista sekä vuorovaikutustaitojen ja tiedollisen oppimisen kehitystä. Turvallinen ryhmä näkee erilaisuuden vahvuutena ja jokainen yksilö otetaan toiminnassa huomioon.
Ryhmäyttäminen lisää turvallisen ryhmän muodostumista ja sen voi tehdä kuka vain. Ryhmäyttäminen on jatkuva prosessi, joka kehittyy koko ryhmän olemassa olon ajan. Säännöllinen ryhmädynamiikan harjoittelu takaa turvallisen ryhmän. Ota kirja käteen, poimi itsellesi sopivat harjoitteet ja muodosta luokkasi kanssa turvallinen ryhmä!

Yhdenvertaisuuskasvatus

"Huonokin kaveri on kaveri."

Oletko koskaan pohtinut minkälaisista arvoista sinun maailmasi koostuu? Tai olisitko valmis luopumaan vapaudestasi, perheestäsi tai terveydestäsi? Pidätkö itsestään selvyytenä arvoja, joiden puolesta toiset joutuvat henkensä edestä taistelemaan?

Ihmisille on luonnollista, että epävarmuus ja erilaiset asiat saattavat pelottaa. Ennakkoluulot ovat osa ihmisen itsesuojeluvaistoa ja usein ne johtuvatkin tietämättömyydestä. Koulu on hyvä ympäristö yhdenvertaisuuskasvatukselle, jolloin oppilaiden on turvallista keskustella ajatuksistansa, tuntemuksistansa ja näkemyksistänsä. Miksi minulla on ennakkoluuloja juuri tätä asiaa, kulttuuria, ihmisryhmää tai ihmistä jne. kohtaa? Mistä ennakkoluulot ovat saaneet alkunsa tai miksi minä olen juuri tätä mieltä?

On muistettava, että yhdenvertaisuuskasvatus ei pidä sisällään vain monikulttuurisuutta, vaan se sisältää myös seksuaaliset vähemmistöt, kehitysvammaisuuden, eri ikäryhmät jne. Oppilaide kohdalla on hyvä keskustella siitä, mitä yhdenvertaisuus

pitää sanana sisällään. Tärkeää on yhdessä käsittää, että meidän olisi hyvä tulla toimeen kaikkien kanssa ja minun tapani toimia tai elää ei ole se ainoa oikea. Avarakatseisuus ja avoimuus ovat olennainen osa suvaitsevaisuutta.

Yhdenvertaisuuskasvatukseen kuuluu vahvana osana arvotyöskentely, jolloin pysähdytään konkreettisesti pohtimaan omia arvoja ja sitä, että eivät asiat Suomessa loppujenlopuksi niin huonosti olekaan. Samalla pystytään konkretisoimaan myös maahanmuuttajien ja turvapaikanhakijoiden tilannetta, jolloin oppilaat olisivat avarakatseisempia. Haasteita koulumaailmassa tapahtuvassa yhdenvertaisuuskasvatuksessa on paljon. Meillä jokaisella opettajalla on omia mielipiteitä ja mielikuvia, samoin kuin oppilaiden perheissä ja lähipiirissä. Eikä mediakaan helpota tehtävää työtä. Haasteita siis riittää, mutta yhdenvertaisuuskasvatus on palkitsevaa ja mielenkiintoista, ja tempaa useimmiten myös oppilaat mukaansa. Keskustelulla on iso osa näissä harjoitteissa, joten varaudu perustelemaan omat mielipiteesi hyvin. Mitäpä jos yhdessä pohdittaisiinkin arvoja sekä asenteita ja sitä, kuinka toista tulisikaan kohdella?

Itsetunnon tukeminen

"On ihan ok olla minä."

Milloin viimeksi katsoit peiliin ja sanoit itsellesi jotain kaunista, jotain hyvää? Milloin viimeksi muistit sanoa kiitos tai esimerkiksi onpa kiva, kun saan tehdä töitä kanssasi?

Yksinkertaisimmillaan hyvä itsetunto on sitä, että tuntee olevansa hyvä ja hyväksytty sellaisena kuin on. Samalla hyvän itsetunnon omaava ihminen hyväksyy toiset sekä arvostaa myös toisia sellaisena kuin he ovat. Itsetunto muodostuu hyvien ja huonojen kokemusten pohjalta. Se vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointiin sekä täten myös kouluviihtyvyyteen ja koulumenestykseen. Hyvän itsetunnon muodostumista tuleekin tukea koko lapsuuden ja nuoruuden ajan kaikissa mahdollisissa kasvuympäristöissä, myös koulumaailmassa.

Askelten, mistä aloittaa, ei tarvitse olla isoja ja mittavia. Ihan pienilläkin eleillä ja harjoitteilla voidaan tukea oppilaiden hyvän itsetunnon muodostumista. Jo pelkästään omalla käytöksellään opettaja pystyy heijastamaan positiivista asennetta ja luomaan turvallista ilmapiiriä vaikeidenkin tuntemusten ja asioiden käsittelyyn. Osassa teoksen harjoitteissa pureudutaan suoraan asian ytimeen, esim. siihen, missä minä olen hyvä. Osassa vuorostaan hyvän itsetunnon tukeminen toteutuu välillisesti, keskittyen kuitenkin enemmän toisiin kokonaisuuksiin.

Sanotaan, että positiivisella palautteella on ihmeitä tekevä voima. Ja tottahan se on. Positiivisen palautteen antaminen kasvotusten ei ole kuitenkaan helppoa, ja sen vastaanottaminen on yleensä vielä vaikeampaan. Siksi myös palautteen antoa ja vastaanottamista tulisi oppilaiden kanssa harjoitella. Pienet positiiviset palautteet ja sanat arjen keskellä kantavat pidemmälle kuin me uskommekaan. Tarttukaa siis harjoitteisiin ja pohtikaa yhdessä mm. sitä, mikä on hyvän itsetunnon resepti ja kuinka

juuri me voimme sen saavuttaa? Sano oppilaille viikoittain jotain hyvää ja tarkoita niitä sanoja. Pienestä siemenestä oikein kasteltuna, kasvaa useimmiten kaunis ja eheä kokonaisuus.

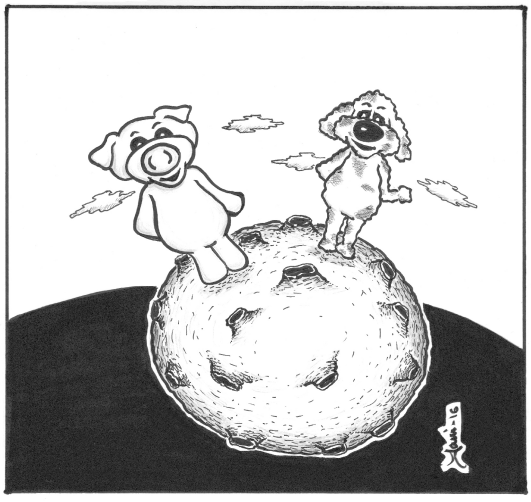
Tunne- ja vuorovaikutustaidot

"Ei ole olemassa vain vihaa ja rakkautta."

Kun suljet silmäsi ja olet hetken ihan hiljaa paikallasi, miltä sinusta tuntuu? Mitä sinä kuulet? Mitä sinä ajattelet? Minkälaisia mielikuvia eteesi muodostuu? Meidän jokaisen on välillä hyvä pysähtyä paikoilleen ja hengähtää. Pysähtyä pohtimaan myös sitä, miltä meistä oikeasti edes tuntuu.

Tunne- ja vuorovaikutustaidot näyttelevät isoa osaa nuorten arjessa. Jotta tulevista lapsista ja nuorista kasvaa tasapainoisia aikuisia, tulee näihin taitoihin panostaa myös koulun arjessa. Jos katsomme peiliin, saatamme huomata, kuinka tunteiden ilmaiseminen, tunteiden hyväksyminen ja tunnistaminen ovat haasteellisia meille aikuisillekin. Ja samalla tunne on asia, mitä jokainen kokeen lähes joka ainoa hetki. Erityisen tärkeä tunnetaito on tunteiden sietäminen. Jotta tunteiden sietäminen helpottuisi, voi tunteita ymmärtää, vahvistaa ja rauhoittaa. On hyvä muistaa, että jokaiseen tunteeseen ei tarvitse aina tarttua, vaan joidenkin tunteiden voi antaa vain mennä. Tunteita on jokaisella ihmisillä vauvasta vaariin, eikä niiden olemassaolo vaadi kielellisyyttä tai niiden muodostuminen sosiaalista kanssakäymistä. Tunteet ovatkin mukanasi aina, se on yksi elinehtomme.

Myös vuorovaikutuksen opettamisen tärkeys korostuu nyky-yhteiskunnassa, varsinkin kun sosiaalinen media ja teknologia lunastaa asemaansa yhä korkeammalta arjessamme. Kasvotusten tapahtuva vuorovaikutus saattaa tuntua haastavammalta, kun sanoja ei löydy ja jopa silmiin katsominen voi jollekin nuorelle olla pelottava asia. Kuinka helppo onkaan kääntää katse älypuhelimen suuntaan ja olla ottamatta kontaktia, niin välitunneilla kuin oppitunneillakin. Toisen kunnioittaminen, hyvät käytöstavat ja toisen aito kohtaaminen tulisi olla sisällytettynä oppitunneilla, oli käytössä oleva opetusmenetelmä mikä tahansa. Siksi kannustammekin oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen. Niin uskomattomalta kuin se kuulostaakaan, saattaa koulu olla ainoa paikka arjessa, jolloin lapsi tai nuori tulee aidosti kohdatuksi.



Kirjan sisällä seikkailevat ITU-tunneilta tutuksi tulleet hahmot Sisu-koira ja Sulopossu, jotka ennakkoluulottomasti ovat seikkailleet koko menetelmäoppaan kaikki harjoitteet läpi. Näin toivomme myös sinunkin tekevän.

Onnea matkaan ja olkaahan ihmisiksi!

OPPIAINELUETTELO

Harjoitteet eri oppiaineissa:
Tässä listassa on listattu kirjan harjoitteet oppiaineiden mukaisesti. Näissä oppiaineissa pystyt hyödyntämään kirjan harjoitteita. Lista on ohjeellinen ja monia harjoitteita pystyy soveltamaan oppiaineeseen sopivaksi, vaikka se ei listassa olisikaan. Laita luovuutta peliin ja suunnittele mielenkiintoisia itsesi näköisiä tunteja hyviksi koetuilla harjoitteilla!

Biologia

Asennejana
Bingo
Evoluutio
Fiilisjana
Itu-Juliste
Kylpyankkojen Metsästys
Lentävä Noppa
Liikennevalot
Mikä Olen?
Patsas
Viivalta Viivalle

Fysiikka/Kemia

Bingo
Fiilisjana
Geometriset Kuviot
Itu-Juliste
Kylpyankkojen Metsästys
Lentävä Noppa
Liikennevalot
Mikä Olen?
Patsas
Pitäjän Korkein Torni
Viivalta Viivalle

Historia

Ajatustenvirtaa
Arvot Ja Maailma
Asennejana
Bingo
Fiilisjana
Itu-Juliste
Jumalaisen Kaunis Nainen
Kylpyankkojen Metsästys
Lentävä Noppa
Liikennevalot
Mikä Olen?
Patsas
Rakkauden Resepti
Tärkeät Arvoni
Viivalta Viivalle

Kotitalous

Bingo
Fiilisjana
Itu-Juliste
Liikennevalot
Mikä Olen?

Kuvaamataito

Asfalttipiirustus
Fiilisjana
Huomaa Hyvä Itsessäsi Ja Toisessa
Hyvänmielen Lähettiläät
Hyvänmielen Taulu
Hyvät Ominaisuutemme
Itu-Juliste
Kouluhyvinvointia Ja Itsetuntoa Tukeva...
Liikennevalot
Luokan Kuumailmapallo
Luokan Omat Tunnekortit
Missä Tunteet Tuntuvat
Oma Kädenjälki
Patsas

OPPIAINELUETTELO

Sarjakuva
Tunnelumiukot
Turvaverkko
Valokuvasta Voimaa

Kädentaidot

Fiilisjana
Heijastin
Hyvänmielen Taulu
Itu-Juliste
Liikennevalot
Murhemursu
Oma Kädenjälki
Patsas

Liikunta

Etsi Henkilö, Joka…
Evoluutio
Fiilisjana
Geometriset Kuviot
Hei-Hei-Heittäytyminen
Hyvänmielen Lähettiläät
Itu-Juliste
Juoksuhiekka
Jättipallon Kuljetus
Kylpyankkojen Metsästys
Lasin Takaa
Liikennevalot
Liikkuvat Vanteet
Luokan Seitti
Mielenterveyden Käsi -Rastirata
Miinakenttä
Mikä Olen?
Norsujalkapallo
Norsujuna
Numeroruudukko
Näkymätön Polku
Pesänryöstö
Rentoutus
Seläkkäin Pystyyn
Sokea, Kädetön, Jalaton, Mykkä
Sokeat Lentävät Pallot
Sylipallo
Tunnelumiukot
Tötsäpiilo
Viivalta Viivalle

Maantieto

Arvot Ja Maailma
Asennejana
Bingo
Fiilisjana
Itu-Juliste
Kylpyankkojen Metsästys
Lentävä Noppa
Liikennevalot
Mikä Olen?
Patsas
Viivalta Viivalle

Matematiikka

Bingo
Fiilisjana
Geometriset Kuviot
Itu-Juliste
Kylpyankkojen Metsästys
Lentävä Noppa
Liikennevalot
Mikä Olen?
Numeroruudukko
Näkymätön Polku
Pitäjän Korkein Torni
Solmu Köydessä
Viivalta Viivalle

Musiikki

Ajatustenvirtaa
Asennejana

OPPIAINELUETTELO

Bingo
Fiilisjana
Ihana Minä
Itu-Juliste
Kylpyankkojen Metsästys
Lentävä Noppa
Liikennevalot
Mikä Olen?
Patsas
Pidä Tunkkis
Rakkauden Resepti
Viivalta Viivalle

Opinto-ohjaus

Ajatustenvirtaa
Arvojen Kirpputori
Arvot Ja Päätöksenteko
Asennejana
Asfalttipiirustus
Bingo
Draamaa Koulukiusaamisesta
Elämän Aarrekartta
Etsi Henkilö, Joka…
Evoluutio
Fiilisjana
Geometriset Kuviot
Hei-Hei-Heittäytyminen
Heijastin
Huomaa Hyvä Itsessäsi Ja Toisessa
Hyvänmielen Lähettiläät
Hyvät Ominaisuutemme
Ihana Minä
Itu-Juliste
Kehulautaset
Kehupiiri
Kouluhyvinvointia Ja Itsetuntoa Tukeva…
Kylpyankkojen Metsästys
Lasin Takaa
Lentävä Noppa
Liikennevalot
Luokan Seitti
Luokan Väittämien Myyjäiset
Mielenterveyden Käsi -Rastirata
Mikä Olen?
Missä Tunteet Tuntuvat
Numeroruudukko
Näkymätön Polku
Olenko Ainoa?
Ominaisuuksien Tori
Patsas
Pesänryöstö
Pidä Tunkkis
Pitäjän Korkein Torni
Rakkauden Resepti
Seli-Seli-Seli Koulukiusaamisesta
Solmu Köydessä
Tunnelumiukot
Tunteiden Tuulimylly
Turvaverkko
Tyytyväisyystalkoot
Tärkeät Arvoni
Valokuvasta Voimaa
Viivalta Viivalle

Terveystieto:

Ajatustenvirtaa
Arvot Ja Päätöksenteko
Asennejana
Asfalttipiirustus
Bingo
Draamaa Koulukiusaamisesta
Fiilisjana
Huomaa Hyvä Itsessäsi Ja Toisessa
Hyvänmielen Lähettiläät
Hyvänmielen Taulu
Hyvät Ominaisuutemme
Ihana Minä
Itu-Juliste
Kehulautaset
Kehupiiri
Kouluhyvinvointia Ja Itsetuntoa Tukeva…
Kylpyankkojen Metsästys
Lentävä Noppa
Liikennevalot

OPPIAINELUETTELO

Luokan Kuumailmapallo
Mielenterveyden Käsi -Rastirata
Mikä Olen?
Missä Tunteet Tuntuvat
Ominaisuuksien Tori
Rakkauden Resepti
Rentoutus
Tunnelumiukot
Tunteiden Tuulimylly
Turvaverkko
Tyytyväisyystalkoot
Tärkeät Arvoni
Valokuvasta Voimaa
Viivalta Viivalle

Uskonto/ Elämänkatsomustieto

Ajatustenvirtaa
Arvojen Kirpputori
Arvot Ja Maailma
Arvot Ja Päätöksenteko
Asennejana
Bingo
Fiilisjana
Hyvänmielen Lähettiläät
Itu-Juliste
Jumalaisen Kaunis Nainen
Kylpyankkojen Metsästys
Lentävä Noppa
Liikennevalot
Mikä Olen?
Patsas
Rakkauden Resepti
Tärkeät Arvoni
Viivalta Viivalle

Vieraat kielet

Ajatustenvirtaa
Asennejana
Bingo
Fiilisjana
Hyvänmielen Lähettiläät
Hyvät Ominaisuutemme
Ihana Minä
Itu-Juliste
Jumalaisen Kaunis Nainen
Kehulautaset
Kehupiiri
Kouluhyvinvointia Ja Itsetuntoa Tukeva...
Kylpyankkojen Metsästys
Lentävä Noppa
Liikennevalot
Mikä Olen?
Ominaisuuksien Tori
Rakkauden Resepti
Sarjakuva
Seli-Seli-Seli Koulukiusaamisesta
Somasti Somessa
Tunteiden Tuulimylly
Viivalta Viivalle

Yhteiskuntaoppi

Ajatustenvirtaa
Arvojen Kirpputori
Arvot Ja Maailma
Asennejana
Bingo
Fiilisjana
Itu-Juliste
Kylpyankkojen Metsästys
Lentävä Noppa
Liikennevalot
Luokan Kuumailmapallo
Mikä Olen?
Patsas
Rakkauden Resepti
Viivalta Viivalle

Ympäristöoppi (alakoulu):

Arvojen Kirpputori
Arvot Ja Maailma

OPPIAINELUETTELO

Arvot Ja Päätöksenteko
Asennejana
Bingo
Draamaa Koulukiusaamisesta
Elämän Aarrekartta
Etsi Henkilö, Joka…
Fiilisjana
Hei-Hei-Heittäytyminen
Heijastin
Huomaa Hyvä Itsessäsi Ja Toisessa
Hyvänmielen Lähettiläät
Hyvänmielen Taulu
Hyvät Ominaisuutemme
Ihana Minä
Itu-Juliste
Kehulautaset
Kehupiiri
Kouluhyvinvointia Ja Itsetuntoa Tukeva…
Kylpyankkojen Metsästys
Lentävä Noppa
Liikennevalot
Luokan Kuumailmapallo
Luokan Väittämien Myyjäiset
Mielenterveyden Käsi -Rastirata
Mikä Olen?
Missä Tunteet Tuntuvat
Olenko Ainoa?
Ominaisuuksien Tori
Patsas
Pitäjän Korkein Torni
Rakkauden Resepti
Seli-Seli-Seli Koulukiusaamisesta
Tunnelumiukot
Tunteiden Tuulimylly
Turvaverkko
Tyytyväisyystalkoot
Tärkeät Arvoni
Valokuvasta Voimaa
Viivalta Viivalle

Äidinkieli

Ajatustenvirtaa
Asennejana
Bingo
Elämän Aarrekartta
Fiilisjana
Huomaa Hyvä Itsessäsi Ja Toisessa
Hyvänmielen Lähettiläät
Hyvänmielen Taulu
Hyvät Ominaisuutemme
Ihana Minä
Itu-Juliste
Kehulautaset
Kehupiiri
Kouluhyvinvointia Ja Itsetuntoa Tukeva…
Kylpyankkojen Metsästys
Lasin Takaa
Lentävä Noppa
Liikennevalot
Mikä Olen?
Ominaisuuksien Tori
Pantomiimi Still-Kuva
Pantomiimiviesti
Pidä Tunkkis
Rakkauden Resepti
Sarjakuva
Seli-Seli-Seli Koulukiusaamisesta
Somasti Somessa
Tunteiden Tuulimylly
Tunteiden Verkko Mediassa
Tyytyväisyystalkoot
Valta – Draamatehtävä
Viivalta Viivalle

Nopeat menetelmät

Arvojen Kirpputori
Asennejana
Etsi Henkilö, Joka…
Evoluutio
Fiilisjana
Hei-Hei-Heittäytyminen

OPPIAINELUETTELO

Huomaa Hyvä Itsessäsi Ja Toisessa
Kylpyankkojen Metsästys
Lasin Takaa
Lentävä Noppa
Liikennevalot
Liikkuvat Vanteet
Luokan Seitti
Luokan Väittämien Myyjäiset
Mikä Olen?
Norsujuna
Numeroruudukko
Näkymätön Polku
Olenko Ainoa?
Ominaisuuksien Tori
Onnistuttu Vai Mokattu
Pantomiimi Still-Kuva
Pantomiimiviesti
Rentoutus
Seläkkäin Pystyyn
Solmu Köydessä
Sylipallo
Tunteiden Havainnointi
Tömäys
Valta – Draamatehtävä
Viivalta Viivalle
Yksi, Kaksi Ja Kolme

Ryhmäytys

Arvojen Kirpputori
Etsi Henkilö, Joka…
Evoluutio
Fiilisjana
Geometriset Kuviot
Hei-Hei-Heittäytyminen
Huomaa Hyvä Itsessäsi Ja Toisessa
Hyvänmielen Taulu
Hyvät Ominaisuutemme
Itu-Juliste
Juoksuhiekka
Jättipallon Kuljetus
Kehulautaset
Kehupiiri
Kylpyankkojen Metsästys
Lasin Takaa
Lentävä Noppa
Liikennevalot
Liikkuvat Vanteet
Luokan Kuumailmapallo
Luokan Omat Tunnekortit
Luokan Seitti
Luokan Väittämien Myyjäiset
Mielenterveyden Käsi -Rastirata
Miinakenttä
Mikä Olen?
Norsujalkapallo
Norsujuna
Numeroruudukko
Näkymätön Polku
Olenko Ainoa?
Oma Kädenjälki
Ominaisuuksien Tori
Onginta
Onnistuttu Vai Mokattu
Pantomiimi Still-Kuva
Pantomiimiviesti
Pesänryöstö
Pidä Tunkkis
Pitäjän Korkein Torni
Pommin Purku
Pressun Kääntö
Rentoutus
Seli-Seli-Seli Koulukiusaamisesta
Seläkkäin Pystyyn
Sokea, Kädetön, Jalaton, Mykkä
Sokeat Lentävät Pallot
Solmu Köydessä
Sylipallo
Tunnelumiukot
Tunteiden Havainnointi
Tunteiden Tuulimylly
Tyytyväisyystalkoot
Tömäys
Tötsäpiilo
Valokuvasta Voimaa
Valta – Draamatehtävä
Viivalta Viivalle

LÄMMITTELYHARJOITTEET

Suosittelemme lämmittelyharjoitteiden pelaamista koulupäivän aikana. Harjoitteet toimivat hyvin jään rikkojina ja positiivisen mielen tuojina. Harjoitteiden avulla oppilaat uskaltavat rennommin keskustella ja tarttua eri harjoitteisiin. Nämä harjoitteet toimivat hyvin myös "taukojumppina" erilaisten oppituntien sisällä. Jotkut harjoitteista vahvistavat myös heittäytymiskykyä. Rohkeasti kokeilemaan vaan!

SUKKAHIPPA

Sukkahippa on yhteisleikki, jonka ideana on varastaa toisten oppilaiden sukat. Voittaja on se oppilas, joka saa kerättyä eniten sukkia. Jos oppilaan molemmat sukat on viety, hän joutuu pois pelistä. Alueelle, jossa harjoite toteutetaan, kannattaa varata patjoja, ettei satu niin paljon kontatessa ja möyrytessä. Harjoite päättyy, kun kaikki oppilaat ovat ilman sukkia.

Lähde: Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry.
www.ohjelma.partio.fi/index.php?title=1.5.5._Leikit (4.3.2016)

JONOON JÄRJESTY

Oppilaat ovat 4 - 6 hengen ryhmissä. Ryhmä muodostaa mahdollisimman nopeasti jonoja opettajan antaman tehtävän mukaan. Harjoitetta voidaan vaikeuttaa niin, että ryhmäläiset seisovat penkillä ja tehtävänä on asettua penkeillä opettajan määräämään järjestykseen astumatta alas penkiltä. Mitä tiiviimpi tunnelma penkillä, sitä enemmän täytyy ottaa fyysistä kontaktia. Jos ryhmän haluaa asettaa vielä haasteellisemman tehtävän eteen, voidaan määrätä, että jokin jonoista tehdään esim. puhumatta, silmät sidottuina tms. Jonoja voidaan tehdä esim. pituuden mukaan, kengän numeron mukaan, nimen mukaan, syntymäajan mukaan jne.

Lähde: Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry.
www.ohjelma.partio.fi/index.php?title=1.5.5._Leikit (4.3.2016)

LÄMMITTELYHARJOITTEET

KETJULORU

Yksi oppilaista aloittaa sanomalla, että hän on jokin tai joku, joka etsii tärkeää asiaa. Esim. "Olen autonkuljettaja ja etsin autonavaimia." Seuraava jatkaa "Olen autonavain ja etsin autoa", josta kolmas jatkaa "Olen auto ja etsin bensa-asemaa". Näin jatketaan. Jos joku ei keksi sopivaa sanaa, voivat kaikki pohtia sitä yhdessä.
Lähde: Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry.
www.ohjelma.partio.fi/index.php?title=1.5.5._Leikit (4.3.2016)

FORMULA

Oppilaat istuvat ringissä. Yksi oppilaista ääntelee kuin formula-auto ja kääntää päänsä ja leikkirattinsa kohti vierustoveria. Vierustoveri ääntelee myös kuin formula-auto ja liike ja ääni jatkuvat samalla tavoin, kunnes joku tekee äänellään jarrutuksen ja vaihtaa liikkeen suuntaa. Jos vierustoveri ei huomioi liikkeen tai suunnan vaihtumista, hän jää leikistä pois.
Lähde: Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry.
www.ohjelma.partio.fi/index.php?title=1.5.5._Leikit (4.3.2016)

KÄÄRMEEN NAHANLUONTI

Oppilaat seisovat jonossa käärmeenä, leveässä haara-asennossa ja muodostavat näin tunnelin. Jonon eli käärmeen ei tarvitse olla suora. Opettajan huutaessa ”nahanluonti”, jolloin jonon viimeinen lähtee konttaamaan tai ryömimään toisten jalkojen alta jonon ensimmäiseksi. Päästyään seisomaan hän huutaa ”nahanluonti”, jolloin viimeisenä oleva lähtee konttaamaan. Näin jatketaan, kunnes kaikki ovat kontanneet ja käärme on luonut nahkansa. Harjoite voidaan toteuttaa myös kilpailuna siten, että käärmeitä on useita.
Lähde: Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry.
www.ohjelma.partio.fi/index.php?title=1.5.5._Leikit (4.3.2016)

METSÄSTÄJÄ, MEHILÄINEN JA VARPUNEN

Yksi oppilaista on metsästäjä, yksi varpunen ja yksi mehiläinen. Muut asettuvat seisomaan piiriin. Alkumerkin kuultuaan metsästäjä alkaa ajaa takaa varpusta varoen, ettei mehiläinen saa häntä kiinni. Varpunen koettaa tavoittaa mehiläistä ja varoo metsästäjää. Mehiläinen koettaa tavoittaa metsästäjää ja varoo varpusta. Kaikki kolme saavat juosta esteettä sisään ja ulos piirissä. Kun kaikki on saatu kiinni, vaihdetaan henkilöt ja leikki alkaa uudelleen.
Lähde: Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry.
www.ohjelma.partio.fi/index.php?title=1.5.5._Leikit (4.3.2016)

LÄMMITTELYHARJOITTEET

TULIPALO, TULVA JA MYRSKY

Opettaja huutaa vuorotellen "tulva", "myrsky", "tulipalo". Oppilaiden tulee tehdä tällöin sovittuja asioita.

- Tulva = kaikki maasta ylös
- Tulipalo = kaikki makaamaan maahan
- Myrsky = myrsky vie, jos ei tartu ystävään tai ystäväjoukkoon kiinni

Opettaja voi myös yhdistellä kahta asiaa, esim. "tulipalomyrsky", jolloin maataan maassa "toisiinsa tarrautuneina".

Lähde: Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry.
www.ohjelma.partio.fi/index.php?title=1.5.5._Leikit (4.3.2016)

RAPUJALKAPALLO

Rapujalkapalloa pelataan kuten normaalia jalkapalloa, mutta pienemmällä kentällä ja pelaajilla täytyy olla takapuoli maata kohti ja kämmenet sekä jalkapohjat maata vasten. Ainoastaan jaloilla ja päällä saa liikuttaa palloa, jonka tulisi olla kevyen puoleinen pyöreä pallo.

Lähde: Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry.
www.ohjelma.partio.fi/index.php?title=1.5.5._Leikit (4.3.2016)

TAMPERE - TURKU

Oppilaat jaetaan pienempiin ryhmiin. Ryhmät asetettavat kaksi kiveä n. 10 metrin päähän toisistaan. Toinen on Tampere ja toinen on Turku. Ryhmät juoksevat kivien ympäri kierroksia. Juosta saa niin kauan kuin jaksaa yhdellä hengenvedolla huutaen "aaaaaaa". Kun ääni loppuu, tulee seuraava omasta joukkueesta jatkamaan ja aloittaa pisteestä, johon edellinen jäi. Kierrokset lasketaan. Kun viimeinen joukkueesta on juossut, katsotaan, mikä ryhmä juoksi eniten ja julistetaan voittajaksi.

Lähde: Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry.
www.ohjelma.partio.fi/index.php?title=1.5.5._Leikit (4.3.2016)

VIISI JALKAA, KOLME KÄTTÄ VAI KENTIES KODINKONE?

Oppilaat jakautuvat pienempiin ryhmiin. Ryhmät tekevät itsestään patsaita, joissa on aina tietty opettajan kertoma määrä käsiä ja/tai jalkoja maassa. Ideana on, että patsaiden teko vaikenisi koko ajan. Esimerkiksi viiden hengen ryhmässä ohjeistuksena voisi olla ”kuusi jalkaa, kaksi kättä”. Tällöin lattiaan tulisi osua ainoastaan kuusi jalkaa ja kaksi kättä.

Kodinkoneversiossa opettaja kertoo jokaiselle ryhmälle eri kodinkoneen siten, että muut ryhmät eivät kuule. Tämän jälkeen ryhmäläiset tekevät patsaan kyseisestä kodinkoneesta ja muut ryhmät yrittävät arvata, mikä kodinkone on kyseessä.

Lähde: Aalto, Mikko. Minusta meiksi -kirja, s. 418. 2014.

LÄMMITTELYHARJOITTEET

KISSA JA HIIRI

Yksi oppilaista valitaan kissaksi ja toinen hiireksi. Muut menevät piiriin ja ottavat toisiaan kädestä kiinni. Hiiri menee piirin keskelle ja kissa jää ulkopuolelle. Kissa yrittää päästä piirin sisälle ja ottaa hiirtä kiinni. Piirissä seisojat koettavat estää kissan aikeet panemalla kätensä esteeksi tai siirtymällä lähemmäs toisiaan. Jos kissa silti pääsee livahtamaan piirin sisälle, avaavat piirissä seisojat hiirelle pakotien ja sulkevat sen kissan edestä. Kun kissa saa hiiren nalkkiin, ryhtyy hiiri uuden leikin kissaksi ja hiireksi valitaan joku piiristä.
Lähde: Tuntematon.

TAHMEAT POPCORNIT

Harjoite alkaa siten, että oppilaat pomppivat, loikkivat tai hyppelevät ympäriinsä. Jokainen on ikään kuin tahmea popcornjyvä, joka yrittää lähestyä muita samanlaisia maissinjyviä. Kun jyvä koskettaa toista jyvää, ne takertuvat yhteen. Tartuttuaan kiinni toisiinsa ne jatkavat pomppimistaan yhdessä takertuen uusiin jyväsiin, kunnes kaikki jyvät ovat lopulta takertuneet yhdeksi suureksi popcorn-kimpaleeksi.
Lähde: Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nuorten netti.
www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/liikuntaleikit (9.2.2015)

ILMANSUUNTALEIKKI

Maahan piirretään iso ympyrä, jonka kehälle merkitään pääilmansuunnat. Pääilmansuunnat voidaan kirjoittaa joko maahan tai pahvilapuille. Aluksi kerrataan yhdessä ilmansuuntien nimet. Oppilaat seisovat ympyrän keskellä ja juoksevat opettajan käskyjen mukaan pohjoiseen, etelään, itään tai länteen. Harjoitetta voidaan vaikeuttaa ottamalla mukaan myös väli-ilmansuunnat ja jättämällä lopulta merkit pois. Tämän harjoitteen avulla voidaan käsitellä myös muita aihealueita.
Lähde: Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nuorten netti.
www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/liikuntaleikit/ (9.2.2015)

KÄÄRME

Oppilaat ovat jonossa pitäen toisiaan vyötäröltä kiinni. Jonon etupää on käärmeen pää ja takaosa vuorostaan käärmeen häntä. Käärmeen pää yrittää saada hännästä kiinni. Jonossa olevien oppilaiden pitää pysyä mukana käärmeen kiemurrellessa puoleen ja toiseen. Kun pää saa hännän kiinni, tulee jonon viimeisestä pää. Leikki jatkuu, kunnes kaikki ovat päässeet päiksi. Jos käärme katkeaa leikin aikana, on katkos liitettävä yhteen, ennen kuin leikki jatkuu.
Lähde: Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nuorten netti.
www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/ulkoleikit (14.3.2016)

LÄMMITTELYHARJOITTEET

TUNNEHIPPA

Oppilaista valitaan kaksi hippaa. Hippa sanoo kiinniottaessaan yhden seuraavista tunteista: suru, ilo tai pelko. Kiinnijäänyt jähmettyy paikoilleen tunnepatsaaksi ja ilmaisee sitä tunnetta, jonka hippa on hänelle määrännyt. Jähmettyneen voi pelastaa jäljittelemällä patsaan ilmettä ja arvaamalla tunnetilan oikein.
Lähde: Nurmi Riikka, Sillanpää Anniina, Hannukkala Marjo. Hyvää mieltä yhdessä – Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen, s. 156. 3., uudistettu painos.

ARVOHIPPA

Tässä hipassa kiinniotetut viedään vankilaan, johon on alussa valittu kaksi portinvartijaa. Vankilasta pääsee pois, kun kertoo vartijoille itselleen tärkeän asian. Molempien vartijoiden on hyväksyttävä asia, jotta vanki voi vapautua. Vaihtoehtoisesti voidaan kertoa, mistä asiasta on kiitollinen tai mikä pelottaa jne.
Lähde: Nurmi Riikka, Sillanpää Anniina, Hannukkala Marjo. Hyvää mieltä yhdessä – Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen, s. 156. 3., uudistettu painos.

PATSASHIPPA

Luokasta valitaan kaksi oppilasta hipoiksi. Hipat lähtevät ottamaan muita kiinni ennakkoon rajatulla alueella. Kosketuksen jälkeen kiinni jäänyt oppilas jää patsaaksi siihen asentoon, jossa oli kiinniottohetkellä. Luokkalaiset voivat pelastaa tämän kiinni jääneen oppilaan menemällä viereen ja tekemällä saman asennon, jossa jähmettynyt patsas on. Silloin kun oppilas on pelastamassa, häntä ei voida ottaa kiinni. Kommunikointia ja havainnointia voidaan lisätä niin, että pelastamiseen tarvitaan kaksi oppilasta. Tällöin molemmat oppilaat tekevät saman asennon, jossa jähmettynyt patsas on.
Lähde: Tuntematon.

PERINTEINEN POLTTOPALLO

Piirretään maahan ympyrä, jonka keskelle osallistujat menevät. Yksi osallistujista valitaan polttajaksi, jolloin hän jää ringin ulkopuolelle. Polttaja yrittää osua pallolla keskellä oleviin osallistujiin (huom! pehmeä pallo on turvallisempi kuin esim. jalkapallo). Palloa saa heittää ainoastaan rinnasta alaspäin. Jos pallo osuu johonkuhun osallistujaan, siirtyy palanut pelaaja ulkopuolelle polttamaan myös. Viimeinen pelialueelle jäänyt voittaa pelin.
Lähde: Tuntematon.

LÄMMITTELYHARJOITTEET

SOKKOPALLO

Muut paitsi polttaja peittävät silmänsä ja asettuvat piirin keskelle. Heidän tulee väistää polttajan heittämää palloa, jonka he voivat havainnoida ainoastaan kilinän perusteella. Polttaja saa heittää palloa ainoastaan maata pitkin. Pelaajien täytyy olla hiljaa, jotta kulkuspallon ääni kuuluu. Pallon osuessa pelaajaan pelaaja palaa ja siirtyy pelialueen ulkopuolelle, pitäen silmänsä edelleen peitettyinä. Hän voi osallistua muiden polttamiseen. Viimeiseksi pelialueelle jäänyt voittaa pelin.
Lähde: Tuntematon.

PARIPOLTTOPALLO

Paripolttopallo toimii kuin perinteinen polttopallo. Ainoana erona on se, että jokainen ympyrän keskellä on parissa kiinni. Jos polttaja osuu jompaankumpaan pariin tai molempiin, palavat molemmat ja joutuvat heittäjiksi. Viimeiseksi pariksi pelialueella jäänyt voittaa pelin.
Lähde: Tuntematon.

KETJUPOLTTOPALLO

Ketjupolttopallo toimii kuin perinteinen polttopallo sillä erolla, että poltettavat jakautuvat neljän hengen ryhmiin ja ottavat toisiaan kädestä kiinni muodostaen ketjun. Se, johon polttaja osuu, joutuu heittäjäksi. Loppuketju yhdistyy uudestaan. Viimeiseksi pelialueelle jäänyt voittaa pelin.
Lähde: Tuntematon.

”KANAEMO”-POLTTOPALLO

Kanaemo-polttopallossa muodostetaan ringin sisälle jono, jossa ensimmäinen on kanaemo. Polttaja yrittää osua ketjuun, ja kanaemo yrittää suojella takanaan olevia siten, ettei myöskään häneen itseensä pallo osu. Se, johon polttaja osuu, poistuu ringistä ja liittyy polttamaan toisia. Viimeiseksi pelialueelle jäänyt voittaa pelin.
Lähde: Tuntematon.

RYHMIINJAKOHARJOITTEET

Nämä ryhmiinjakoharjoitteet antavat esimerkkejä siitä, miten erilaisia ryhmiä voi toiminnan tiimellyksessä muodostaa. Ryhmiinjako voi olla jo itsestään yhteishenkeä tiivistävä harjoite. Perinteisen numerojaon, huutojaon tai vapaasti valittavien ryhmien sijasta voi käyttää luovuutta rohkeasti. Oikeastaan vain mielikuvitus on rajana!

NUMERORINGIT

Opettaja huutaa lukuja, ja oppilaat mahdollisimman nopeasti muodostavat numeron mukaisia ryhmiä. Harjoite voidaan toteuttaa myös niin, että oppilailla on silmät kiinni tai numeron lisäksi huudetaan kehon osia esimerkiksi ”kymmenen kättä”. Tällöin ryhmässä on vähintään viisi oppilasta. Tai ”neljä jalkaa”, jolloin ryhmässä on 2 - 4 oppilasta.

Lähde: Aalto Mikko, Ryppäästä ryhmäksi -kirja, s. 159-160. 3. painos.

ELÄINTARHA

Opettaja jakaa ryhmän jäsenille lappuja, joissa on eläimien nimiä. Oppilaat matkivat lapussa olevan eläimen ääntä, ja yrittävät löytää lajitoverinsa. Samanääniset eläimet muodostavat aina yhden ryhmän. Eläinten määrällä määritellään, miten isoja ryhmistä tulee.

Lähde: Aalto Mikko, Ryppäästä ryhmäksi -kirja, s. 160-161. 3. painos.

RYHMIINJAKOHARJOITTEET

KÄDENVIIVA

Etsi pari, jonka kädenviiva on mahdollisimman samanlainen kuin omasi.
Lähde: Aalto Mikko, Ryppäästä ryhmäksi -kirja, s. 161-162. 3. painos.

KUKA MINÄ OLEN?

Oppilaiden selkään teipataan julkkisten nimiä. Jos halutaan neljä ryhmää, käytetään neljän julkkiksen nimeä. Kun nimet ovat oppilaiden selässä kiinni, selvittävät he kyselemällä luokkakavereilta keitä he ovat. Kysymyksiin voi vastata vain kyllä tai ei. Jos nimet tuntuvat vaikeilta, voi harjoitetta helpottaa siten, että kysymyksiin saa vastata pidemmillä lauseilla. Samannimiset julkkikset muodostavat yhden ryhmän. Julkkikset voivat liittyä tunnilla käsiteltävään teemaan. Hahmot voivat olla myös maita, kaupunkeja, historiallisia henkilöitä jne.
Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

YHDYSSANAPARIT

Oppilaille jaetaan laput, joissa on yhdyssanojen toinen puoli. Esimerkiksi:

tennis	pallo
hedelmä	salaatti
jäätelö	kioski
ovi	matto

Oppilaat lähtevät kiertämään luokassa ja yrittävät löytää omaan yhdyssanaansa kuuluvan toisen puolen. Kun oikea sana löytyy, oppilas löytää myös parinsa. Yhdyssanoja tulee olla sen verran, että jokainen oppilas löytää itselleen parin.
Lähde: Tuntematon.

PARIN MUODOSTUS NARUN AVULLA

Harjoitteeseen tarvitaan sopivan pituisia (esim. metri) naruja niin monta, kuin pareja tai ryhmiä halutaan. Opettaja pitää narujen puolestavälistä kiinni, ja kukin oppilas ottaa jostain narunpäästä kiinni. Ohjaajan irrottaessa otteensa naruista löytävät saman narun eri päissä olevat oppilaat toisensa ja täten myös oman parinsa. Narujaolla voidaan tehdä myös soveltaen ryhmiä.
Lähde: Tuntematon.

PUUTTUVA PALANEN

Tässä harjoitteessa on mahdollisuus hyödyntää vanhoja käytettyjä postikortteja. Opettaja leikkaa vanhoja postikortteja palasiksi, eli palapeleiksi. Paloja kannattaa leikata sen verran, kuin ryhmissä tulee jäseniä olemaan. Palat jaetaan oppilaille ja saman postikorttipalapelin rakentajista tulee ryhmä.
Lähde: Tuntematon.

PURKUHARJOITTEITA

Tehtyjen harjoitteiden purkaminen on tärkeä osa koko toimintaa. Purku voi olla harjoitteen tärkein osa, joten siihen kannattaa varata aina aikaa. Purkutapa kannattaa valita ryhmän turvallisuus, ikäjakauma ja käsitelty asia huomioiden. Purkuharjoitteissa on esimerkkejä erilaisista tavoista keskustella käsitellyistä aihealueista. Harjoitteita kannattaa soveltaa rohkeasti.

PIIRIPURKU MASKOTIN AVULLA

Tämä on turvalliselle luokalle toimiva purkumenetelmä. Oppilaat menevät piiriin, ja maskotin avulla jaetaan puheenvuoroja. Se, jolla on maskotti, saa puhua. Opettaja voi kysellä erilaisia toimintaan liittyviä asioita, ja oppilaat vastaavat niihin oman näkemyksensä mukaisesti. Mahdollisimman monen on hyvä päästä ääneen, jolloin saadaan myös monta erilaista näkökulmaa. Tämä purkutapa voi kestää kauankin, jos keskustelua syntyy.

Lähde: Tuntematon.

PURKUHARJOITTEITA

PURKU TUNNEKORTEILLA

(Pesäpuun tunnekortit/Ollaan ihmisiksi -hankkeen Mikä fiilis –kortit/itse tehdyt kortit)
Kortit on levitetty lattialle, ja oppilaat valitsevat yhden kortin, joka kuvaa heidän tunnettaan toiminnasta. Mitä kuvassa on ja mitä se oppilaan mielestä kuvastaa?
Lähde: Tuntematon.

JANAPURKU

Lattialla on jana, ja asettumalla janalle oppilaat ilmaisevat tunteensa edellisestä tehtävästä. Janan toisessa päässä on samaa mieltä ja toisessa päässä eri mieltä, keskellä on, että ei oikein tiedä.
Oppilailta voi yksitellen kysellä, miksi he ovat janalla valitsemassaan kohdassa. Puheenvuorojen jakamiseen voi käyttää maskottia, jos luokalla sellainen on. Oppilaat voivat myös keskustella viereisen parin kanssa, miksi ovat kyseisessä kohdassa.
Lähde: Aalto Mikko. Ryppäästä ryhmäksi -kirja, s. 125. 3. painos.

KIRJOITETTU PURKU

Oppilaat voivat kirjoittaa vaikka runon toiminnasta. Oppilaat kirjoittavat toimintaan liittyvästä kysymyksestä tai aiheesta.
Lähde: Aalto Mikko. Ryppäästä ryhmäksi -kirja, s. 126. 3. painos.

PIIRRETTY TAI MAALATTU PURKU

Oppilaat piirtävät tai maalaavat erivärisiä ja erilaisia kuvia tunteista, jotka liittyvät toimintaan. Tähän voi käyttää paperia ja kyniä, asfalttiliituja pihalla, erilaisia maaleja tai voihan vaikkapa hiekkaankin piirtää. Vaihtoehtoja on monia.
Lähde: Aalto Mikko. Ryppäästä ryhmäksi -kirja, s. 127. 3. painos.

SYMBOLIPURKU

Oppilaat etsivät itsellensä symbolin tai esineen, joka kuvastaa hänen tunnettaan toiminnasta. Esimerkiksi käpy, kivi, lehti tai lehtikuva voivat olla tällaisia esineitä.
Lähde: Aalto Mikko. Ryppäästä ryhmäksi -kirja, s. 127. 3. painos.

PURKUHARJOITTEITA

PURKU FLÄPILLE

Fläpille on kirjoitettu valmiiksi erilaisia tunnetiloja. Oppilaat merkitsevät rastin tai viivan niiden kahden tunteen kohdalle, joita he kokivat toiminnan aikana.

- Innostus
- Itsensä voittamisen tunne
- Onnistumisen tunne
- Ilo
- Riemu
- Pelko
- Kauhu
- Levottomuus
- Paniikki
- Nautinto
- Viha
- Suru
- Masennus
- Epäonnistumisen tunne
- Häpeä
- Nolous
- Levollisuus
- Joku muu, mikä?

Merkitsemisen jälkeen oppilaiden kanssa voidaan keskustella toiminnan aiheuttamista tuntemuksista.

Lähde: Aalto Mikko. Ryppäästä ryhmäksi -kirja, s. 127. 3. painos.

KUTSUN SINUT VIEREENI

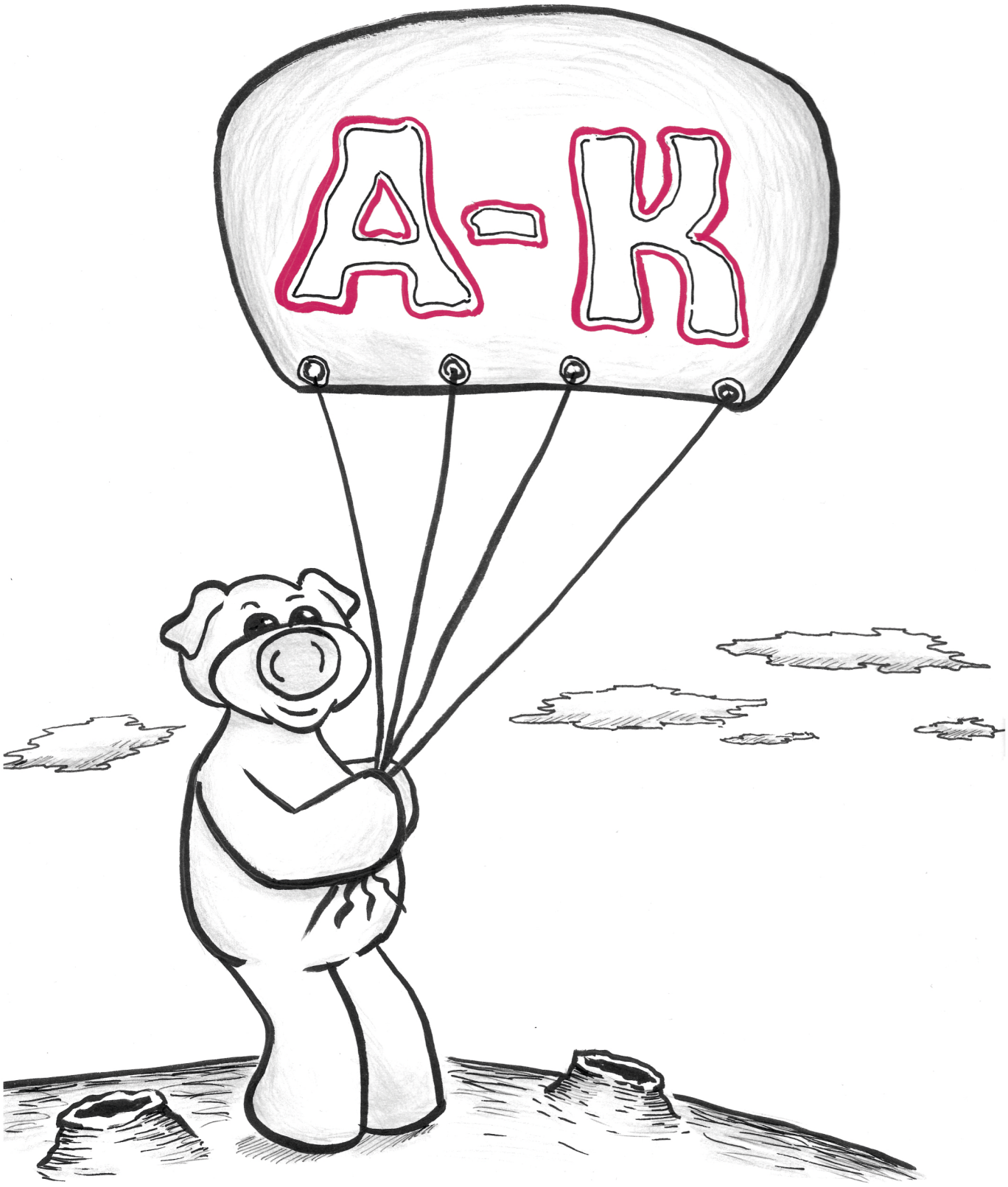
Oppilaat asettuvat istumaan tuoleille rinkimuodostelmaan. Ringissä on yksi ylimääräinen tuoli. Oppilas, jonka oikealla puolella on tyhjä tuoli, aloittaa. Hän valitsee jonkun ringissä istuvista oppilaista istumaan tyhjälle tuolille viereensä, ja kun tämä on istuutunut, kutsuja sanoo hänelle esimerkiksi: ”Kutsuin sinut viereeni, koska autoit minua selviämään radan läpi.” Tähän viereen tullut oppilas saa vastata vain myönteisesti, esim. ”Kiitos” tai ”Olipa kiva kuulla.” Tämän jälkeen kierrosta jatketaan siten, että kutsujana on aina se, jonka oikealla puolella on tyhjä penkki. Harjoitteen tarkoituksena on purkaa aiemmin tehtyjä asioita henkilökohtaisuuden kautta. Mahdollista on myös käsitellä esim. ominaisuuksiin, taitoihin, tunteisiin, luonteeseen, persoonallisuuteen tai ulkonäköön liittyviä asioita. Esim.

Tunnepalaute: ”Kutsuin sinut viereeni, koska minulle tulee turvallinen olo siitä, että tiedän voivani luottaa sinuun.”

Tilannepalaute: ”Kutsuin sinut viereeni, koska minun mielestäni teit hienosti auttaessasi Suloa kotitehtävissä.”

Opettajan on tärkeä huomioida se, että jokainen tulisi jossain vaiheessa kutsutuksi.

Lähde: Aalto, Mikko. Minusta meiksi -kirja, s. 160-161. 2014.


A-K

AJATUKSENVIRTAA

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 3. - 9. -luokkalaiset

Kesto: 15–45 min

Tavoitteet:
Itsetunnon vahvistaminen, tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen sekä heittäytyminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Kuvia (esim. valokuvia, lehdestä leikattuja kuvia, netistä tulostettuja kuvia, kuvia taideteoksista) tai jokin esine (esim. avain ja lukko, vanha kirstu, kännykkä).

Harjoite:
Oppilaille annetaan aihe, josta heidän tulee kirjoittaa ajatuksenvirtatekstiä. Aihealueena voi olla esimerkiksi rakkaus, ystävyys, koulukiusaaminen, vuosi 1890, sota jne. Ajatuksenvirtaa teksti kirjoitetaan joko vapaana tekstinä tai runoksi/biisiksi. Variaationa oppilaille jaetaan aihealueen annon jälkeen vielä kuva. Tällöin oppilaat katsovat kuvaa ja kirjoittavat kuvan ja aihealueen pohjalta. Kuva voi olla kaikilla oppilailla sama tai eri.

Ajatuksenvirtaatekstiä voi toteuttaa myös ryhmä- tai parityöskentelynä. Tällöin oppilaat kirjoittavat ajatuksiaan ensin yksin. Tämän jälkeen ryhmä kokoontuu yhteen ja kirjoittaa tekstien pohjalta yhteisen biisin tai runon.

Valmiit tekstit voidaan kerätä opettajan tarkistettavaksi ja/tai ne voidaan lukea ääneen koko luokalle tai pienemmälle ryhmälle.

Kokemukset:
Toimii hyvin turvallisessa ryhmässä. Harjoite on mahdollista tehdä myös niin, ettei runoja/ajatuksia tarvitse lukea ääneen. Tällöin ujoimmatkin oppilaat voivat kirjoittaa mitä tuntevat tai ajattelevat. Loistava väline varsinkin äidinkielen ja vieraan kielen oppitunneille.

jatkuu..

AJATUSTENVIRTAA

Esimerkki:

(Kuva: Mikko Moilanen, 2016)

Minä huudan, etkä sinä kuule ääntäni.

Mutta kuiskaukseni saa sinut pysähtymään.

(Maria Rinne, 2016)

ARVOJEN KIRPPUTORI

Lähde: Tuntematon.
Sovellettu: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 3. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45–60 min

Tavoitteet:
Käydä oppilaiden kanssa erilaisia arvoja läpi ja yhdenvertaisuuskasvatus.

Materiaalit/esivalmistelut:
Arvokortit (s. 166)
Kirjekuori pankiksi

Harjoite:
Jokaiselle oppilaalle jaetaan satunnaisesti kolme arvokorttia. Oppilaita pyydetään vaihtamaan kortteja keskenään (vaihtokauppatapa A tai B), kunnes vaihtokauppojen jälkeen jokaisella on kolme korttia, joiden arvoja pitää itselleen sopivina.

Vaihtokauppatapa A)
Kaupankäynti tapahtuu vaihtamalla muiden kanssa kortteja siten, että toinen ei tiedä, minkä kortin itselleen toiselta saa.

Vaihtokauppatapa B)
Kaupankäynnissä perustellaan, miksi joku kortti halutaan vaihtaa tai miksi juuri vaihdettava kortti sopii oppilaalle, jonka kanssa korttia halutaan vaihtaa.
”Tämä arvo sopii sinulle, koska…”
”Minä haluaisin vaihtaa tämän arvon pois, koska…”
”Minä haluaisin tuon arvo, koska…”

Opettaja pitää huolen siitä, että oppilaiden keskuudessa tapahtuu liikkumista. Mikäli tuntuu, ettei sopivia kortteja näytä löytyvän, voi oppilas käydä kerran pelin aikana pankissa (opettajan jakamattomat kortit) vaihtamassa sokkona yhden kortin.

Kun oppilaat ovat löytäneet mielensä kortit, heidät jaetaan pienempiin ryhmiin (esim. 4 hlöä/ryhmä). Jokainen esittelee omassa ryhmässänsä omat korttinsa ja sen, miten ne sopivat itselle. Jos käteen jää kortti, joka ei pidä oppilaan kohdalla paikkaansa, voi hän esitellä sen kertomalla, miksi kyseinen arvo ei ole osa häntä. Jos on aikaa vähän, jokainen oppilas esittelee ryhmässänsä vain yhden kortin – sen, jonka kokee sopivan omille arvoilleen parhaiten.

ARVOJEN KIRPPUTORI

Ryhmät valitsevat ryhmällensä kolme arvoa, jotka katsovat tärkeimmiksi ja jotka halutaan tallettaa pankkiin. Ryhmät esittelevät toisillensa valitsemansa kolme arvoa, joista luokan tulisi pystyä yhdessä valitsemaan viisi arvoa, jotka talletetaan luokan yhteiseen pankkiin. Pankin sisältö puretaan myöhemmässä vaiheessa luokan kanssa.

Harjoite puretaan piirtämällä taideteokset. Luokka jaetaan ryhmiin ja jokaiselle ryhmälle annetaan pankista yksi aihe. Ryhmän tehtävänä on tehdä piirros A3–paperille kyseisestä aiheesta. Piirroksen tekemiseen voidaan käyttää tusseja, puuvärejä, sormivärejä tms. Valmiit teokset luokka järjestää tärkeysjärjestykseen. Tämän jälkeen teoksista ja aiheista keskustellaan yhdessä.

Kokemukset:
Harjoite on toiminut hyvin. Oppilaiden kanssa on syntynyt hyviä keskusteluja arvoista ja siitä, mikä jokapäiväisessä elämässä on tärkeää tai ei niin tärkeää. Arvojen avulla pystytään keskustelemaan myös hyvin monikulttuurisuudesta. Mistä esim. Suomeen saapuneet pakolaiset ovat joutuneet luopumaan? Alakoululaisille harjoitetta kannattaa luokan tarpeiden mukaan keventää.

ARVOT JA MAAILMA

Lähde: Aalto Mikko. Minusta meiksi -kirja, s. 28, 40 ja 270. 2014.

Kohderyhmä: 7. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 10–45 min

Tavoitteet:
Yhdenvertaisuuskasvatus

Materiaalit/esivalmistelut:
Maalarinteippiä (ei välttämättömyys)
Paperia ja kyniä (ei välttämättömyys)

Harjoite:
Vaihtoehto A)
Oppilaat hahmottelevat lattialle maailmankartta. Karttaa ei tarvitse piirtää maahan, vaan ensin esim. keskustellaan yhdessä missä, mikin maa on. Tämän jälkeen oppilaat asettuvat kartalle sen maan kohdalle, mihin heidän mielestään väittämä kohdistuu. Kun oppilaat ovat liikkuneet oman mielipiteensä mukaan, keskustellaan yhdessä siitä, miksi oppilas kyseisen maan valitsi. Keskustelua voidaan käydä yhdessä koko luokan kanssa tai vastaavasti pienemmissä ryhmissä. Koko menetelmän voi toteuttaa myös ryhmätöinä, jolloin maailmankarttaa ei hahmoteta maahan, vaan ryhmissä keskustellaan väittämien perusteella.

Väittämiä:
- Menkää maahan, johon matkustaisitte, jos juuri nyt saisitte viikon loman.
- Menkää maahan, missä on mielestänne pahimmat ihmisoikeusrikkomukset tällä hetkellä.
- Menkää maahan, missä on mielestänne pahimmat ihmisoikeusrikkomukset lapsia ja nuoria kohtaan tällä hetkellä.
- Menkää maahan, missä ihmiset mielestänne parhaiten kohtelevat toisiaan.
- Menkää maahan, missä mielestänne lapsia ja nuoria kunnioitetaan ja kohdellaan parhaiten.
- Menkää siihen osaan maailmaa, missä mielestänne ihmisen pahuus on pahimmillaan sen eri muodoissa.
- Menkää siihen osaan maailmankarttaa, missä ajattelet asuvan onnellisimmat ihmiset.
- Menkää sellaisen sivistysvaltion (ei myöskään sotaa eikä nälänhätää) kohdalle maailmankartalla, missä ajattelet asuvan onnettomimmat ihmiset.
- Menkää siihen kohtaan Suomen kartalla, missä asuvat mielestäsi onnellisimmat/onnettomimmat ihmiset. Missä sinä olet ollut onnellisimmillasi?

Vaihtoehto B)
Jokainen valitsee listalta kaksi mielestään pahinta, jonka jälkeen valinnoista keskustellaan ryhmissä: lapsisotilaan kaappaaja, sademetsien tuhoaja, kiduttaja, ihmiskauppias, lasten hyväksikäyttäjä, ahne meklari, terroristi, murhaaja…

ARVOT JA PÄÄTÖKSENTEKO

Lähde: Tuntematon.

Kohderyhmä: 5. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45–90 min

Tavoitteet:
Pohtia omia mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämäänsä.

Materiaalit/esivalmistelut:
Fläppipaperia
Maalarinteippiä
Tusseja
Esivalmistelussa opettaja on kiinnittänyt fläppipaperit paikoilleen ja kirjoittanut niihin otsikot.

Harjoite:
Ihmisten tekemät erilaiset päätökset johtuvat paljolti heidän erilaisista arvoistaan. Arvo on jotain, mihin ihminen uskoo, mitä hän kunnioittaa ja mille antaa aikaansa. Arvon tunnistaa myös siitä, että jos joku puhuu tai toimii arvojani vastaan, se loukkaa minua. Jos jotain asiaa puolestaan arvostaa, se tulisi ottaa huomioon jokapäiväisissä päätöksissä. Mitä sinun mielestäsi tulisi ottaa huomioon, jos arvostaa terveyttä/ystäviä/tietoa/perhettä?

Seinille, pöydille tms. alustoille, joiden päällä on helppo kirjoittaa, on kiinnitetty neljä fläppipaperia, joissa on otsikot terveys, ihmissuhteet, koulumenestys/koulun toiminnot ja vapaa-aika.

Oppilaiden tehtävänä on ideoida fläppipapereille otsikon mukaisesti niihin vaikuttavia jokapäiväisiä päätöksiä. Esimerkiksi vapaa-aika osioon voisi kirjoittaa: ”Ulkoilen vähintään 30 min joka päivä.” Tai ihmissuhteetpaperiin voisi kirjoittaa: ”Olen kiltti läheisilleni.”

Kun oppilaat ovat kirjoittaneet kaikkiin fläppipapereihin, käydään paperit läpi yhdessä keskustelemalla. Keskusteluun on hyvä varata tarpeeksi aikaa, jolloin kaikkien mielipiteet tulevat kuulluiksi.

ASENNEJANA

Lähde: Tuntematon.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 30–45 min

Tavoitteet:
Oman mielipiteen ilmaiseminen, oman mielipiteen perusteleminen ja oppilaiden aktivointi keskusteluun.

Materiaalit/esivalmistelut:
Viiva lattiassa, tarvittaessa maalarinteipillä teipattuna.

Harjoite:
Lattialla on jana teipattuna. Kohta 10 on täysin samaa mieltä ja kohta 1 täysin eri mieltä. Aluksi luetaan väittämä, ja oppilaat menevät janalla siihen kohtaan, joka vastaa heidän mielipidettään. Jokainen miettii asiaa omalta kohdaltaan. Tämän jälkeen oppilaat voivat perustella, miksi he seisovat juuri kyseisellä kohdalla. Perusteluista ja väittämistä on hyvä keskustella yhdessä kaikkien oppilaiden kanssa.

1 — 10

Esimerkkiväittämät:
- *Meidän koulussa ei kiusata ketään.*
- *Meidän koulussa suvaitaan erilaisuutta.*
- *Kiusata voi huomaamattaan.*
- *Kiusaajalla on itsellään ongelmia.*
- *Ryhmässä voi syyllistyä kiusaamiseen, vaikkei itse haluaisikaan.*
- *Tytöt/naiset kiusaavat vähemmän kuin pojat/miehet.*
- *Jokaisen velvollisuus on puuttua kiusaamiseen.*
- *Syyllisten pitää saada rangaistus.*
- *Kiusattu on omalla käytöksellään ansainnut kiusatuksi tulemisen.*

Lopuksi on hyvä keskustella yhdessä väittämistä ja menetelmästä:
Millaisia tunteita harjoitus herätti?
Olivatko valinnat vaikeita/helppoja?
Oliko helppoa olla eri mieltä muiden kanssa?

Kokemukset:
Käytimme harjoitetta koulukiusaamisesta puhumiseen, mutta tämä harjoite käy todella monen asian läpikäymiseen. Väittämät tulee miettiä aihealueen mukaisesti. Harjoite herätti paljon keskustelua oppilaiden välillä, ja monet uskaltautuivat kertomaan omia mielipiteitään koko ryhmälle. Janaviivan on hyvä olla pitkä, koska silloin selkeästi erotetaan, mitä mieltä kukakin on.

ASFALTTIPIIRUSTUS

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45–60 min

Tavoitteet:
Kaverin auttaminen sekä hyvien asioiden löytäminen itsestä ja toisesta.

Materiaalit/esivalmistelut:
Iso purkki asfalttiliituja
Kamera (jos teokset halutaan kuvata muistoksi)

Harjoite:
Ensimmäisenä oppilaat valitsevat itsellensä parin. Jos oppilaita on pariton määrä, voi toimia myös kolmen ryhmissä. Pari valitsee itsellensä hyvän paikan, johon piirustukset tulevat. Toinen pareista menee maahan makaamaan ja toinen piirtää liidulla henkilön ääriviivat asfalttiin. Tämän jälkeen vaihdetaan vuoroja.

Ääriviivojen piirtämisen jälkeen hahmoihin kirjoitetaan nimi. Nimen kirjoituksen jälkeen oppilaat alkavat täydentämään omia hahmojaan hyvillä asioilla itsestään. Hyvät asiat voidaan kirjoittaa joko hahmon sisälle tai ulkopuolelle, mutta tärkeää on, että kirjoitetaan pelkästään hyviä asioita. Hyvät asiat voivat liittyä esimerkiksi koulunkäyntiin, harrastuksiin tai ominaisuuksiin.

Kun oppilas on omasta mielestään kirjoittanut tarpeeksi hyviä asioita, voivat kaverit käydä täydentämässä toisten hahmoja. Hahmoa voi myös koristella, jos haluaa. Jokainen tekee oman näköisensä hahmon.

Hahmot voidaan kuvata jatkotyöstöä varten tai muistoksi.
Lopuksi voidaan keskustella, miten helposti jokainen löysi hyviä asioita itsestään ja oliko niitä helppoa kirjoittaa hahmoon? Oliko kavereista helppoa löytää hyviä asioita?

Kokemukset:
Onnistunut toiminnallinen harjoite, jossa mietitään omia hyviä puolia.
Oppilaat saavat toimia itsenäisesti ja rauhassa tehdä oman näköisensä piirustuksen.

BINGO

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 3. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 10–45 min

Tavoitteet:
Oppia tuntemaan omia luokkalaisia paremmin.

Materiaalit/esivalmistelut:
Paperia
Kyniä
Bingo-ruudukko (kopioitava ruudukko seuraavalla sivulla)
Oppilaslista tai etsi henkilö, joka… -lomake (s. 53)
Arvontakulho

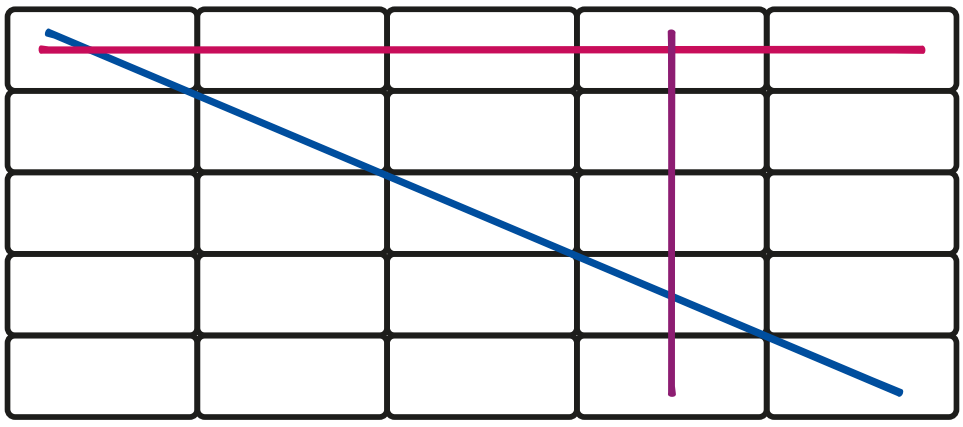
Harjoite:
Yksinkertaisimmillaan harjoite toteutetaan siten, että oppilaat listaavat ruudukkoon luokkakavereidensa nimiä satunnaiseen järjestykseen. Tällöin apuna voi olla esim. oppilaslista.

Toinen tapa on se, että oppilaat täyttävät ensin Etsi henkilö, joka… -lomakkeen ja poimivat nimiä lomakkeesta satunnaiseen järjestykseen bingoruudukolle.

Kun bingoruutu on täynnä nimiä, kirjoitetaan oppilaiden nimet paperilapuille ja laitetaan koriin, josta nimilappuja nostetaan. Aina kun nimi löytyy bingo-lapusta, oppilas rastittaa sen. Kun bingo tulee, sanoo oppilas ”bingo” kuuluvalla äänellä.

Kokemukset:
Harjoite on monella tapaa sovellettavissa useaan oppiaineeseen.

Esimerkki bingoista:



jatkuu..

BINGO

DRAAMAA KOULUKIUSAAMISESTA

Lähde: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
Sovellettu: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45 min

Tavoitteet:
Koulukiusaamisen ehkäisy, yhdenvertaisuuskasvatus, toisen huomioon ottaminen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Koulukiusaamiseen liittyvä tarina
Koulukiusaamiseen liittyviä kuvia, esim. lehdistä
Koulukiusaamisen roolilaput

Harjoite:
Oppilaat istuvat opettajan kanssa ringissä lattialla. Opettaja on laittanut ringin keskelle roolilappuja ja kuvia erilaisista kiusaamistilanteista. Mitä kuvissa tapahtuu? Minkälaisia rooleja koulukiusaamiseen kuuluu? Mitä tarkoittaa esim. hiljainen hyväksyntä? Vaihtoehtoisesti opettaja voi lukea koulukiusaamiseen liittyvän tarinan, jonka jälkeen keskustellaan tarinan sisällöstä. Minkälaisia tunteita tarina herätti? Minkälaisia rooleja tarinassa esiintyy?

Tämän jälkeen oppilaat jaetaan ryhmiin. Ryhmät harjoittelevat itse keksimänsä koulukiusaamistilanteen. Kun jokainen ryhmä on valmis, menee ensimmäinen ryhmä lavalle muiden istuessa yleisössä.
Yhdelle yleisössä olevalle ryhmälle annetaan koulukiusaamisen roolilaput. Kun lavalla ollut ryhmä on näytellyt oman esityksensä, annetaan roolilaput yleisöstä niille näytelijöille, joiden rooliin kyseinen lappu sopii. Näytelmästä keskustellaan yhdessä. Menivätkö roolilaput oikein? Minkälaisia tunteita näytelmä herätti? Onko meidän luokallamme tai koulussamme tällaisia tilanteita? Kuinka kiusaamiseen tulisi puuttua? Kun esityksestä on keskusteltu, annetaan raikuvat aplodit ja siirrytään seuraavaan näytelmään.

Kokemukset:
Harjoite on herättänyt monenlaisia tunteita, mutta ollut samalla yksi tykätyimmistä harjoitteista. On ollut erittäin hyvä, että harjoitetta tehtäessä ohjaajia on ollut kaksi. Tällöin toinen ohjaajista on voinut vetäytyä keskustelemaan niiden nuorten kanssa, joille aihe on esimerkiksi liian vaikea käsitellä. Mannerheimin lastensuojeluliiton nettisivuilla on todella paljon tietoa koulukiusaamisesta, joten sieltä löytyy apua ja tukea niin lapsille, huoltajille kuin opettajillekin.

jatkuu..

DRAAMAA KOULUKIUSAAMISESTA

Koulukiusaamisen roolilaput:

KIUSATTU

APURI

KIUSAAJA

VAHVISTAJA

SIVUSTAKATSOJA

PUOLUSTAJA

Esimerkkitarina koulukiusaamisesta:

Olipa kerran Sulo.
Sulo oli 6.-luokkalainen, iloinen kaveri, joka oli saanut juuri upean pipon rakkaalta mummoltaan.

Oli aurinkoinen, talvinen aamu. Sulo käveli kouluun yhdessä kaverinsa Sisun kanssa.

Koulun pihalla Ville ja Minna tulivat Sisun ja Sulon luokse. Ville alkoi nimitellä Suloa ja nauramaan tämän uudelle pipolle. "Mikä sukka sulla on päässä Sulo! Vähän noloa!!!"
"Joo, vähän nolo!" nauroi Minna.
"Se on mun mummon tekemä", puolusteli Sulo, mutta tämä kaikui kuuroille korville naurun yltyessä. Sulo otti pipon pois päästänsä kyyneleiden polttaessa silmäkulmissa.

Villen ja Minnan nauru kuului nurkan taakse, ja Tiia sekä Siiri juoksivat nopeasti katsomaan, mikä noin naurattaa. Hekin alkoivat naureskella Villen esittämille kommenteille. Aika osuvasti sanottu, mietti Tiia.

Vähän matkan päässä tilannetta seurasi Tuomas hiljakseen. Hän ei sanonut sanaakaan, ei edes nauranut. Siinä vaiheessa kun Ville alkoi nälviä Sulon mummon neulomistaitoja, tuli ohikulkenut Teppo Sulon luokse ja sanoi: "Sun pipo on aika siisti Sulo. Mun serkulla Lontoossa on samantyylinen, on aika isoa muotia siellä. Sun mummosi on kyllä aika muotitietoinen. Tuu, mennään tunnille."

ELÄMÄNI AARREKARTTA

Lähde:
A-B: Tuntematon.
C: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 6. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45–90 min

Tavoitteet:
Pysähtyä pohtimaan ja suunnittelemaan omaa elämää nyt ja tulevaisuudessa.

Materiaalit/esivalmistelut:
A3-valkoista paperia
Erivärisiä A4-papereita
Saksia
Liimaa
Teippiä
Erilaisia värikyniä, tusseja, vahaväriä jne.
Aikakauslehtiä ja sanomalehtiä
Minun askeleeni -monisteet jokaiselle

Harjoite:
Kollaasin rakentamisen perusteet:
Oppilaat saavat eteensä A3-paperin, johon he alkavat rakentamaan kollaasia ohjeistetusta aiheesta. Materiaaleina kollaasin teossa voi olla esim. sanomalehdet, aikakausilehdet, luonnonmateriaalit, tussit/värikynät ja muuta askartelumateriaalia. Kollaasin rakentamisessa tarvitaan myös saksia ja liimaa. Yleensä on hyvä varata myös aikaa kollaasien läpikäymiseen yhdessä.

Vaihtoehto A)

Aihe-ehdotuksia:
- *Mielikuva luokastani*
- *Minun elämäni viiden vuoden kuluttua*
- *Minä olen/minä haluaisin olla…*
- *Haluaisin aikamatkustaa antiikin Roomaan, koska…*
- *Ennen vanhaan Suomi oli mielestäni…*

jatkuu..

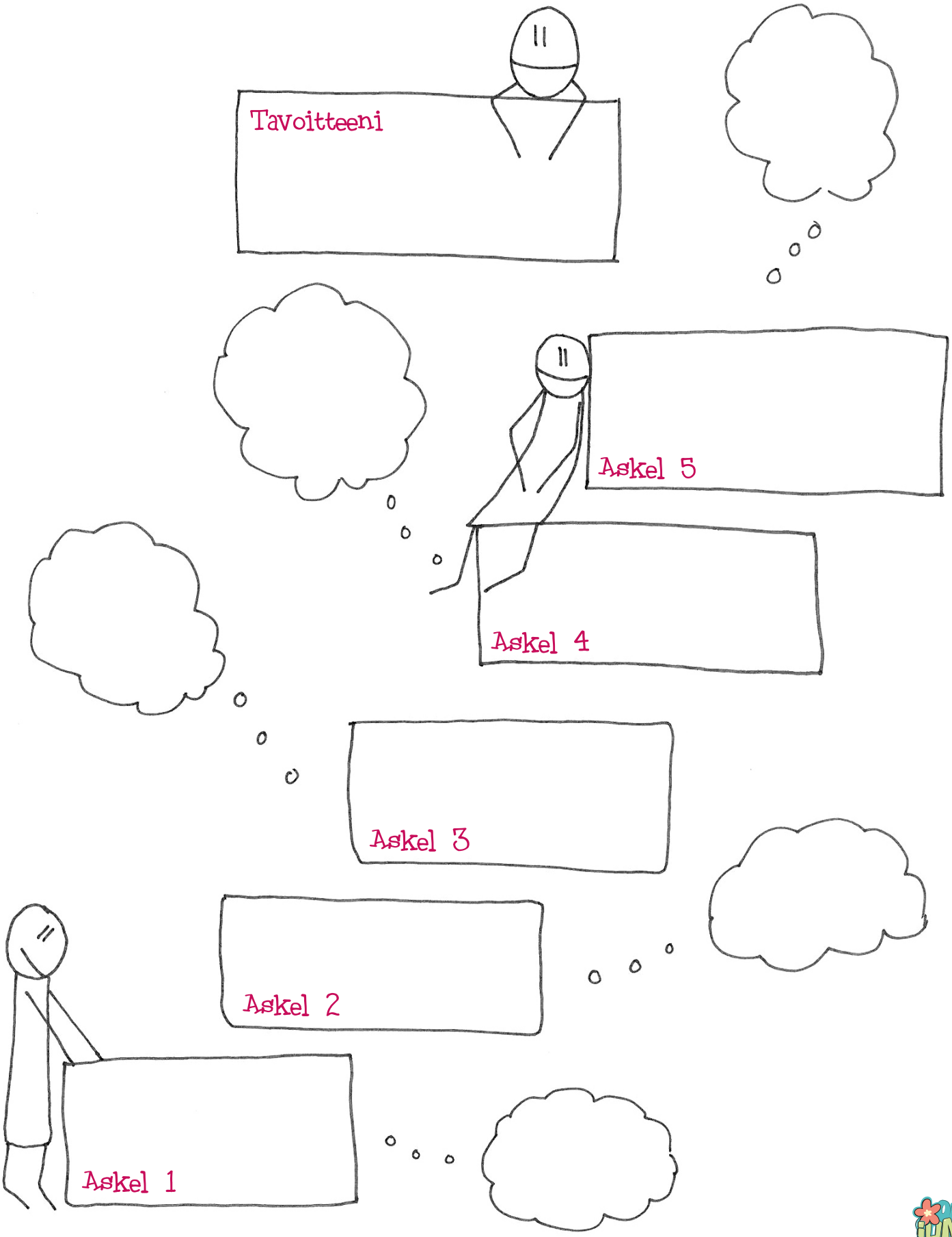
Vaihtoehto B)
Oppilaat piirtävät A3-paperin keskelle viivan. Toiselle puolelle viivaa kirjoitetaan ”Minä nyt…” ja toiselle puolelle ”Minä viiden vuoden kuluttua…”

Tämän jälkeen oppilaat alkavat täyttämään kollaasiaan sen mukaan, minkälaisia he ovat nyt ja mistä he haaveilevat tulevaisuudessa tai mitä he haluaisivat saavuttaa seuraavan viiden vuoden kuluessa.

Vaihtoehto C)
Oppilaat liimaavat A3-paperin keskelle Minun askeleeni -monisteen. Vasemmalle puolelle paperia oppilaat alkavat kerätä lehdistä asioita, jotka heidän mielestään kuvaavat heidän tämän hetkistä elämäänsä ja minuuttaan parhaiten. Keskellä olevaan Minun askeleeni -monisteeseen he kirjoittavat tavoitteen ja pohtivat minkälaisia askelia heidän tulee elämässään ottaa, jotta saavuttaisivat sen. Paperin oikealle puolelle he vuorostaan alkavat keräämään asioita, joita haluaisivat seuraavan viiden vuoden aikana saavuttaa ja oppia itsestään.

Kokemukset:
Harjoite on helppo tapa alkaa herätellä oppilaita pohtimaan omaa tulevaisuuttaan. Harjoite on todella hyvä toteutettavaksi 9. luokkalaisten kanssa ennen yhteishakua. Loistava harjoite esim. opon tunneille. Minun askeleeni -monistetta voi käyttää myös itsenäisenä harjoitteena oppitunneilla tai yksilökeskusteluissa.

Minun askeleeni:



ETSI HENKILÖ, JOKA…

Lähde: Lajunen Kaija, Andell Minna, Jalava Leena, Kemppainen Kaija, Pakkanen Marjo, Ylenius-Lehtonen Mirja. Turvataitoja lapsille -kirja, s. 57. Toinen tarkistettu painos. Sovellettu: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 3. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 20–45 min

Tavoitteet:
Oppia tuntemaan luokkakaverit paremmin ja olla vuorovaikutuksessa myös niiden oppilaiden kanssa, jotka ovat jääneet vieraammiksi.

Materiaalit/esivalmistelut:
Kyniä
Tulostettu Etsi henkilö, joka… -moniste jokaiselle oppilaalle

Harjoite:
Oppilaille jaetaan Etsi henkilö, joka… -moniste ja pyydetään heitä etsimään jokaisen väittämän perään oman luokkalaisen nimi. Kun oppilas on löytänyt väittämään sopivan henkilön, hän kirjoittaa kyseisen oppilaan nimen väittämän perään. Jokaisen väittämän perään olisi hyvä löytää eri nimi. Jos tämä ei ole mahdollista, voi nimen kirjoittaa pari kertaa paperille. Ajatuksena on, että jokainen oppilas etsii itse vastaukset monisteeseen kyselemällä. Ei siis huutoäänestyksiä tai ryhmissä kyselyä. Harjoituksen aikana pyritään mahdollistamaan kahdenkeskinen vuorovaikutus.
Kun jokaisessa väittämässä lukee jonkun luokkalaisen nimi, oppilas istuu omalle paikalleen ja odottaa, että kaikki saavat tehtävän tehtyä. Kun kaikki ovat valmiit, aloitetaan tehtävän purku.
Purku kannattaa toteuttaa siten, että opettaja lukee listalta yhden väittämän kerrallaan ja oppilaat, joihin väittämä sopii, nostavat käden ylös. On myös hyvä keskustella siitä, oppivatko oppilaat luokkakavereistansa uusia asioita? Tuliko yllätyksiä?

Kokemukset:
Toimii hyvin eri-ikäisten kanssa. Kyselylomake on muokattavissa luokka-asteelle sopivaksi.

ETSI HENKILÖ, JOKA...

1. EI OLE JUONUT KAHVIA KOSKAAN.
2. PELKÄÄ AMPIAISIA.
3. ON KÄYNYT LEFFASSA VIIMEISEN KUUKAUDEN AIKANA.
4. JOKA ON VOITTANUT LOTOSSA.
5. JOKA ON VOITTANUT ARVONNASSA.
6. JOKA ON KÄYNYT ULKOMAILLA.
7. JOLLA ON SALAISUUKSIA, JOITA KUKAAN MUU EI TIEDÄ.
8. JOLLA ON OLLUT HYVÄ KOULUPÄIVÄ TÄNÄÄN.
9. JOKA ON LÄHIVIIKKOINA TEHNYT JOTAIN NOLOA.
10. JONKA MIELESTÄ EI SAA KIUSATA.
11. JOKA OSAA UIDA SAMMAKKOA.
12. JOKA ON LUKENUT KIRJAN MARRASKUUN AIKANA.
13. JOKA TYKKÄÄ PELATA TIETOKONEPELEJÄ.
14. JOKA HAAVEILEE USEIN.
15. JONKA MIELESTÄ TALVI ON PARAS VUODENAIKA.
16. JOKA ON KIIVENNYT PUUHUN.
17. JOLLA ON SISKOJA TAI VELJIÄ.
18. JOLLA ON RUSKEAT SILMÄT.
19. JONKA MIELESTÄ MATIKKA ON IHAN OK OPPIAINE.
20. JOKA TULEE BUSSILLA KOULUUN.
21. JOKA TYKKÄÄ KATSOA FORMULOITA.
22. JOKA OSAA LEIPOA PULLAA.
23. JOKA TYKKÄÄ OLLA ÄÄNESSÄ.
24. JOLLA ON LEMMIKKI.
25. JOLLA ON HARRASTUS.

EVOLUUTIO

Lähde: Mannerheimin lastensuojeluliitto, Nuorten netti. Tutustumis-, vuorovaikutus- ja nimi leikit. www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/tutustumis-vuorovaikutus-ja_ni (9.2.2016)
Muunneltu evoluutio: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 5. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 10–45 min

Tavoitteet:
Toisiin tutustuminen, taukojumppa ja jään murtaminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Harjoite ei vaadi materiaalia tai esivalmisteluja.

Harjoite:
Pelissä oppilaat kulkevat alueella äännellen lajille ominaista ääntä ja tehden sille ominaista liikettä. Aluksi kaikki oppilaat ovat ameboja. Kun kaksi saman eliökunnan edustajaa tapaa, he käyvät kivi-paperi-sakset -taistelun. Taistelun voittaja nousee yhden asteen kehityskaarella ylöspäin ja hävinnyt vastaavasti yhden alaspäin. Kun osallistuja saavuttaa ihmisen, hän pääsee pelistä pois.
Kivi-sakset-paperi:
Kivi voittaa sakset.
Paperi voittaa kiven.
Sakset voittaa paperin.

Roolit:
Ameba liikkuu tekemällä käsillä rintauintiliikettä ja äänteleе sanomalla ”ameba-ameba”.
Torakka liikkuu pitämällä käsiä korvien yläpuolella. Samalla se liikuttaa etusormea ja keskisormea ja sanoo ”zirp, zirp”.
Jänis liikkuu kädet pään päällä kämmeniä ranteista heiluttaen ja äänteleе: ”fläpäti, fläpäti”.
Gorilla liikkuu niin, että oppilas lyö kädet nyrkissä rintaan ja äänteleе ”ugh, ugh”.
Ihminen pääsee pelistä pois ja voi mennä istumaan paikoilleen.

Muunneltu evoluutio

Toimii samalla sabluunalla kuin evoluutiopeli. Ainoastaan hahmot ja liikkeet ovat erilaisia.

Roolit:

Uusi 7.luokkalainen (katse maassa)
”Härvääjä” (heiluttaa käsiään holtittomasti)
Jälki-istuntotyyppi (pyörittelee peukaloitaan)
Ahkera opiskelija (kirjoittaa koko ajan)
Valmistuu koulusta (pääsee pois pelistä)

Kokemukset:

Toimii esim. lämmittelyleikkinä tai jään murtajana, koska harjoitteen aikana on helppo ottaa kontaktia muuhun ryhmään. Riippuu paljolti ryhmästä, onko harjoite toimiva vai ei, mutta kokeilla ehdottomasti kannattaa! Harjoite toimii hyvin myös keskellä tuntia pienenä verryttelynä.

FIILISJANA

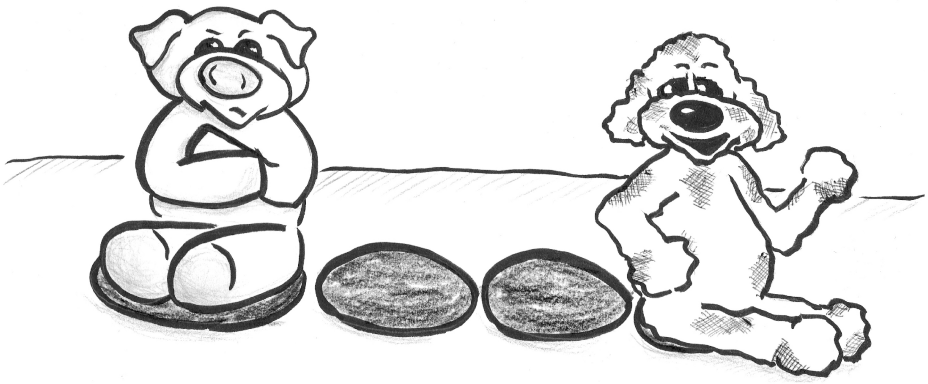
Lähde: Aalto Mikko. Ryppäästä ryhmäksi –kirja, s. 167. 3. painos.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 5–10 min

Tavoitteet:
Tunteiden tunnistaminen, ryhmän vireystilan sekä mielialan selvittäminen ennen tuntia tai tunnin jälkeen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Viiva lattiassa tai jumpparenkaita lattialla rivissä, jotta saadaan jana aikaiseksi. Viivan on hyvä olla pitkä tai jumpparenkaita monta, koska silloin tulee tilaa liikkua, ja oppilaat saavat oikeasti eroa hyvän ja huonon tunteen välille. Harjoitteen voi toteuttaa myös mielikuvitusviivan avulla.



Harjoite:
Luokan lattiassa on viiva, jonka toisessa päässä on hyvä fiilis ja toisessa päässä huono fiilis. Fiilisjanana käytetään viivaa tai jumpparenkaita. Jos janana käytetään renkaita, asetetaan ne lattialle riviin. Väittämien perusteella oppilaat asettuvat janalle tai renkaaseen tunteidensa mukaisesti.

Alkulämmittelyn esimerkkiväittämiä voivat olla:
- *Mikä on fiilis kouluun tullessa? Miksi ja missä se tuntuu?*
- *Mikä on fiilis ennen tunnin alkua?*
- *Miten nukuit viime yönä?*

Loppuleikkinä opettaja voi kysellä tunnin kulkuun liittyviä asioita, ja samalla oppilailta voi kysyä toiminnasta tarkentavia kysymyksiä:
- *Oliko hyvä vai huono fiilis toiminnan aikana?*
- *Miten mielestäsi onnistuit tehtävissä ja miksi?*
- *Miksi olet siinä kohdassa janaa?*

Kokemukset:
Tällä harjoitteella voi aloittaa tai lopettaa tunnin. Harjoite sopii hyvin myös aremmille oppilaille.

GEOMETRISET KUVIOT

Lähde: Aalto, Mikko. Ryppäästä ryhmäksi -kirja, s. 297-298. 3. painos.
Sovellettu: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 4. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45–120 min

Tavoitteet:
Kommunikoinnin kehittäminen, ryhmän roolien havainnointi, oman roolin ja erilaisten tunteiden tiedostaminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Jokaiselle ryhmälle yksi noin 15 metrin pituinen köysi
Silmäliinat

Harjoite:
Luokka jaetaan vähintään neljän hengen ryhmiin. Ryhmä saa pätkän narua tai köyttä ja jokaiselle osallistujalle silmäliinat. Ryhmän tehtävänä on muodostaa köydestä erilaisia geometrisia kuvioita. Harjoite voidaan aloittaa janan tekemisellä. Tällöin osallistujat ovat tasasin välimatkoin köydessä kiinni. Seuraavaksi voidaan tehdä esim. kolmio, neliö, suorakaide, tähti ym. Kolmio voidaan jatkaa pyramidiksi toisen ryhmän avustuksella. Ryhmäläiset ovat kuvion päissä, ja jos osallistujia on enemmän kuin kuvion päätyjä he voivat asettua esim. kuvion keskelle tai sivujen keskikohtaan.
Ensimmäisen kuvion ryhmät voivat suunnitella ilman silmäliinoja. Tehtävää vaikeutetaan niin, että osallistujat käyttävät silmäliinoja myös suunnittelussa.
Lopuksi koko luokka tekee sokkojunan. Kaikilla on silmät sidottuna ja jonon viimeisenä on näkevä kuski. Kuski ohjaa junan köyden luo, joka on jossakin päin tilaa. Kun juna löytää köyden, kuski sokeutuu. Ryhmän tulee muodostaa ympyrä, jossa osallistujat ovat tasaisin välimatkoin köydessä kiinni.

Purku kannattaa tehdä huolellisesti:
- Miltä tuntui olla sokkona?
- Miten onnistuitte tekemään kuvioita? Miten ryhmä toimi? Miten saitte ryhmän toimimaan alun hankaluuksien jälkeen?
- Miltä kuskista tuntui?
- Miltä junassa olijasta tuntui?
- Miten ratkaisitte riitatilanteen?
- Opitteko geometriset kuviot? Mikä on kolmio?

Purussa voidaan käydä läpi koko harjoitusta ja sen sujumista.

Kokemukset:
Motivoiva harjoite, joka haastaa lapsia monissa asioissa. Lopputuloksen näkeminen on tärkeää lapsille. Tämä harjoite käy myös geometristen kuvioiden opetteluun tai kertaamiseen.

HEI-HEI-HEITTÄYTYMINEN

Lähde: Nurmi Riikka, Sillanpää Anniina, Hannukkala Marjo. Hyvää mieltä yhdessä - Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen, s. 38 ja 67. 3., uudistettu painos.

Kohderyhmä: 5. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 10–45 min

Tavoitteet:
Itsetunnon tukeminen, tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen, heittäytyminen/oman mukavuusalueen ulkopuolelle meneminen ja jään rikkominen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Harjoite ei vaadi materiaalia tai esivalmisteluja.

Harjoite:
Vaihtoehto A) Kolme ympyrää
Oppilaat seisovat piirissä. Jokainen valitsee mielessään yhden ryhmän jäsenen. Opettajan merkistä kaikki kiertävät valitsemansa oppilaan kolme kertaa ympäri.

Vaihtoehto B) Ketkä vaihtoivat paikkaa
Oppilaat seisovat piirissä. Joukosta valitaan yksi vapaaehtoinen, joka katsoo ensin tarkkaan, missä kukakin seisoo. Tämän jälkeen hän astuu piirin ulkopuolelle ja sulkee silmänsä. Hiljaa puhumatta ringissä olijat valitsevat kaksi oppilasta, jotka vaihtavat hipihiljaa paikkoja keskenään. Kun vaihto on tapahtunut, saa silmänsä sulkenut oppilas avata silmänsä ja arvata, ketkä kaksi oppilasta vaihtoivat paikkoja.

Vaihtoehto C) Pommi ja suoja
Oppilaat valitsevat salaa mielessään yhden ryhmän jäsenen pommikseen. Opettajan merkistä liikutaan tilassa niin, että pysytään mahdollisimman kaukana pommista. Liike ei lakkaa harjoituksen aikana. Harjoitetta jatketaan niin kauan, kunnes opettaja antaa lopetusmerkin.

Toisessa vaihtoehdossa jokainen valitsee pommin lisäksi myös suojan eli henkilön, jonka tulee kaiken aikaa sijaita itsensä ja pommin välissä. Liike ei lakkaa harjoituksen aikana. Harjoitetta jatketaan niin kauan, kunnes opettaja antaa lopetusmerkin.

Vaihtoehto D) Tunne kasvaa ja pienenee
Oppilaat seisovat piirissä. Ensiksi sovitaan tunne. Esim.
- ilahtuminen ystävän näkemisestä
- inhon tunne, kun käärme luikertelee jaloissa
- suru siitä, kun läheinen muuttaa toiseen kaupunkiin
- jännitys ennen vuoristorataan menoa.

Ensimmäinen oppilas ilmaisee tunnetta kehollaan ja ja äänellään vain hyvin pienesti, tuskin havaittavasti. Seuraava oppilas ilmaisee samaa tunnetta hiukan voimakkaampana, kolmas vielä voimakkaampana ja niin edelleen, kunnes seuraavana vuorossa olevasta oppilaasta tuntuu, ettei tunnetta enää voi voimistaa. Sama toistetaan päinvastoin eli niin, että ensimmäinen ilmaisee sovittua tunnetta mahdollisimman isosti ja seuraavat oppilaat pienentävät ilmaisua asteittain. Harjoite kannattaa toteuttaa nopeassa tempossa (aaltomaisesti), jolloin yksittäisen oppilaan ”liian” pienellä tai isolla ilmaisulla ei ole väliä. Tärkeintä on pitää hauskaa ja saada rohkeutta ilmaista tunteita.

Vaihtoehto E) Tunteet hississä
Oppilaat liikkuvat vapaasti tilassa musiikin tahdissa. Kellon kilinästä hakeudutaan lähellä olevien luokkakavereiden kanssa pienryhmiksi ja muodostetaan still-kuvat eli patsaat tunnepitoisista tiloista hississä. Esim.
- *kolme kiireistä liikemiestä myöhässä seuraavasta tapaamisesta*
- *neljä itsevarmaa ja itsetietoista huippumallia astumassa valokuvaajien kuvattavaksi*
- *kaksi pelokasta potilasta matkalla hammaslääkärin vastaanotolle*
- *äiti ja kaksi lasta ilmiriidassa*
- *huonoa käytöstään katuva oppilas matkalla rehtorin puhuteltavaksi*
- *kosinta hississä: yksi kosii toista*
- *koko futisjoukkue (kaikki osallistujat) pettyneinä juuri käytyyn otteluun*
- *koko jääkiekkojoukkue (kaikki osallistujat) voitonriemuisina, kultamitalit kaulassa.*

Kokemukset:
Harjoitteet ovat yksinkertaisia toteuttaa ja toimivat hyvin myös ns. taukojumppina. Tilaan, jossa harjoitteet toteutetaan, on hyvä olla avara, esim. liikuntasali tai koulun käytävä. Harjoitteet toimivat hyvin myös ulkona.

HEIJASTIN

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45 min (kuivumisaika seuraavaan päivään)

Tavoitteet:
Tulla nähdyksi (myös liikenteessä) ja hyödyntää luovuutta.

Materiaalit/esivalmistelut:
Paperia kaavaa varten
Paksua huopaa
Liimattavaa heijastinkangasta
Sakset
Liimaa
Liimatikkuja
Villalankaa
Paksu parsinneula
Hakaneula

Harjoite:
Oppilaille jaetaan paperi, johon he suunnittelevat heijastimen. Kun heijastinsuunnitelma ja kaavat ovat valmiita, valitaan huopa josta heijastin halutaan tehdä, ja leikataan siitä oikean kokoinen ja oikean muotoinen pala. Huopapalan valmistuttua, otetaan heijastinkangas käsittelyyn. Heijastinkankaasta leikataan joko halutunlainen isompi pala tai pienempiä paloja, jolloin heijastinosa rakentuu mosaiikkimaiseksi. Heijastinkangas liitetään huopaan liimaamalla. Huom! Huopapalan molemmista puolista tehdään heijastava, joten haijastinkangasta tulee liimata molemmille puolille.

Heijastimen ollessa narua vaille valmis leikataan villalangasta pätkä, joka kiinnitetään parsinneulan avulla huopaan. Lopuksi hakaneula kiinnitetään narun päähän.

Heijastimen on hyvä antaa kuivua vuorokausi ennen käyttöönottoa.

Kokemukset:
Hyvä harjoite, joka sopii niin 1.-luokkalaisille kuin 9.-luokkalaisillekin.

HUOMAA HYVÄ ITSESSÄSI JA TOISESSA

Lähde: Lajunen Kaija, Andell Minna, Ylenius-Lehtonen Mirja.
Tunne- ja turvataitoja lapsille -kirja, s. 45 ja 142. Opas 39.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

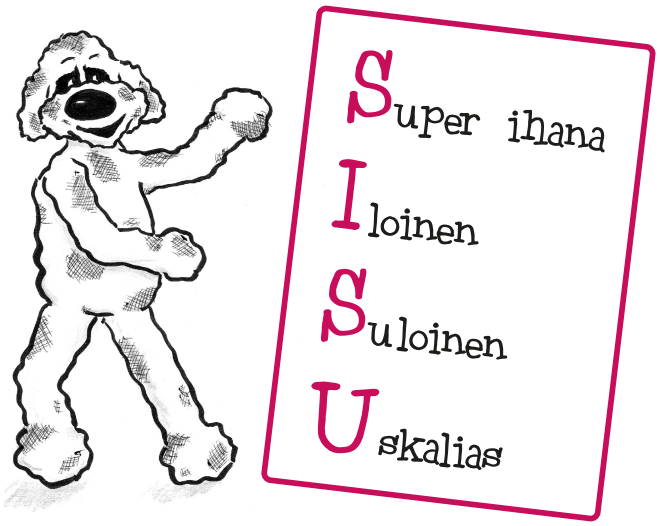
Kesto: 10–30 min

Tavoitteet:
Oppia huomaamaan hyviä asioita toisessa ja antamaan positiivista palautetta.

Materiaalit/esivalmistelut:
Valkoista paperia
Erivärisiä kyniä

Harjoite:
Oppilaat muodostavat ringin lattialle ja istuvat alas. Jokaiselle oppilaalle jaetaan A4-kokoinen paperi ja kynä. Oppilaat kirjoittavat paperille oman etunimensä tai lempinimensä niin, että kirjaimet tulevat allekkain. Tämän jälkeen lappu laitetaan kiertämään. Jokainen kirjoittaa eteen tulevaan paperiin yhden kirjaimen kohdalle hyvän/kauniin asian kyseisestä ihmisestä, jonka nimi lukee lapussa. Sanan pitää alkaa sillä alkukirjaimella, jonka kohdalle sana kirjoitetaan. Lopussa oppilailla tulisi olla omassa paperissa jokaisen kirjaimen kohdalla yksi kaunis asia itsestään. Olet siis onnekas, jos sinulla on pitkä nimi. Saat kuulla kauniita asioita sitäkin enemmän tämän tehtävän kautta! Harjoitteen voi toteuttaa myös siten, että vanhemmat kirjoittavat lapsestaan hyviä asioita samalla tavalla tai että oppilaat kirjoittavat hyviä asioita itsestään.

Kokemukset:
Toimii hyvin varsinkin, jos luokassa on ainakin kohtalaisen hyvä ryhmähenki. Harjoitteessa opettajan on hyvä olla seuraamassa tilannetta, jotta mahdollinen ikävien asioiden kirjoittaminen toisten lappuihin jäisi kokonaan pois.



HYVÄNMIELEN LÄHETTILÄÄT

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 5. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 30 min – 1,5 h

Tavoitteet:
Oppia arvostamaan toisia ihmisiä, huomata, kuinka iso vaikutus pienelläkin eleellä voi olla, heittäytyminen ja oman mukavuusalueen ulkopuolelle meneminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Erivärisiä papereita
Sakset
Kyniä
Paperipäällysteisiä suklaakonvehteja

Harjoite:
Oppilaille annetaan paperi, johon he kirjoittavat kauniin ja/tai tsemppaavan viestin. Viestien tulisi olla kirjoitettu siten, että sen voi antaa kenelle tahansa.

Esim.
Väärin:
~~Ihana kun oot mun bestis.~~
Oikein:
Onneksi olet olemassa!

Kun viestit on kirjoitettu, oppilaat lähtevät koulusta pois, jonnekin missä liikkuu vieraita ihmisiä. Jokaiselle jaetaan yksi paperipäällysteinen suklaakonvehti tai muu vastaavanlainen karkki. Oppilaat lähtevät kiertämään yksin, etsien jonkun itselleen tuntemattoman ihmisen, jolle antaa suklaakonvehdin ja aikaisemmin kirjoitetun viestin. Harjoitteen aikana pyritään siihen, että ei puhuttaisi, vaan annettaisiin viesti ja karkki hiljaisuudessa. Jos viestin saaja haluaa kuitenkin keskustella tai kysyä, mikä ihme tämä juttu on, voivat viestin viejät jäädä juttelemaan. Kun harjoite on tehty, on ensiarvoisen tärkeää pystyä purkamaan oppilaiden tuntemukset, joten siihen on varattava aikaa. Miltä harjoite tuntui? Tuntuiko jokin asia hyvältä/pahalta harjoitteen aikana?

Kokemukset:
Haastava harjoite, jossa oppilaat joutuivat menemään oman mukavuusalueensa ulkopuolelle. Itsensä ylitettyään oppilaat huomasivat kuitenkin, kuinka hyvä mieli toisten ilahduttamisesta tuleekaan. Kokemus oli nuorten mielestä positiivinen. Harjoite toimii varsinkin silloin, jos heittäytymisestä on keskusteltu tai pohdittu sitä, miten voisi saada hyvän kiertämään. Ennen harjoitetta on hyvä lämmitellä liikkeen avulla, jotta oppilaat rentoutuisivat eikätkä ajattelisi ja jännittäisi liikaa.

HYVÄN MIELEN TAULU/KORTTI/PATSAS/ YHTEISÖTAIDETEOS

Lähde:
Osio A) Erityisopettaja Soile Kukkonen.
Osio B) Marjamäki Elina, Kosonen Susanna, Törrönen Soile, Hannukkala Marjo.
Lapsen mieli – Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan, s. 75. 2. painos.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45 min

Tavoitteet:
Positiivisten asioiden miettiminen omassa elämässä, tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen ja ryhmätyöskentelytaitojen parantaminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Vaihtoehto A)
Luovia materiaaleja mahdollisuuksien mukaan

Vaihtoehto B)
Saksia, teippiä, liimaa ja muuta materiaalia, jota voi hyödyntää yhteisötaideteoksessa. Esivalmisteluissa oppilaiden on tuotava mukanaan materiaalia/tavaroita/esineitä, jotka liittyvät arjen iloihin ja mukavaan tekemiseen.

Harjoite:
Vaihtoehto A)
Oppilaat tekevät luovuuden avulla yhteisen hyvän mielen taulun, kortin tai patsaan. Materiaalia saa käyttää oman luovuutensa rajoissa ja mahdollisuuksien mukaan. Harjoitteen aikana pohditaan sitä, mitä kivaa voi tehdä koulussa tai vapaa-ajalla? Mikä tuo hyvän mielen päivään? Voisiko ystävänpäivänä tehdä luokan yhteisen ystävänpäiväteoksen?

Vaihtoehto B)
Keskustellaan yhdessä siitä, mitkä asiat tuovat arjessa iloa ja mitkä arjen askareet ovat mieluisia. Mikä tuottaa koulupäivän aikana hyvän mielen? Entä vapaa-ajalla? Oppilaat tuovat kotoa ja keräävät koululta materiaalia/tavaroita/esineitä, jotka liittyvät arjen iloihin ja mukavaan tekemiseen. Materiaalit voivat olla esim. kengännauhoja, valokuvia, tiskirättejä, hiekoitushiekkaa, kyniä jne. Oppilaat kokoavat löytyneistä esineistä yhdessä yhden arjen iloa kuvastavan teoksen, johon liitetään oppilaiden kertomat kokemukset arjen iloista.

Kokemukset:
Harjoite sopii esim. kuvaamataidon tunneille lähellä ystävänpäivää ja on hyödynnettävissä monissa eri oppiaineissa. Hyvän mielen ystävänpäiväkortti oli ihana saada!

HYVÄT OMINAISUUTEMME

Lähde: Mannerheimin lastensuojeluliitto. Terve minä – Tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta. 2010.

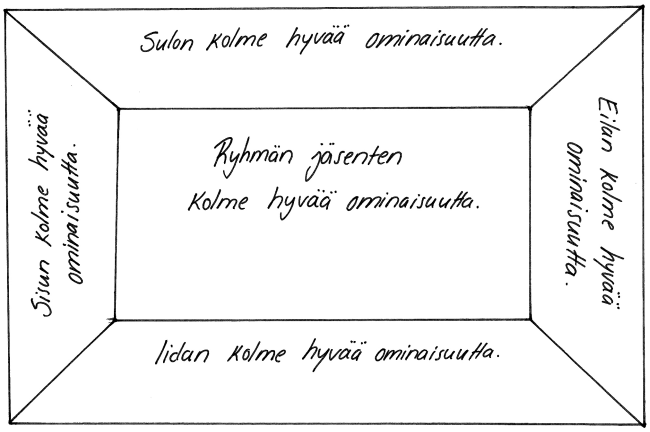
Kohderyhmä: 5. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45 min

Tavoitteet:
Itsetunnon tukeminen, tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen sekä yhdenvertaisuuskasvatus.

Materiaalit/esivalmistelut:
Kyniä ja paperia kaikille ryhmille

Harjoite:
Oppilaat jaetaan noin neljän hengen ryhmiin mieluiten siten, etteivät parhaat ystävykset ole samoissa ryhmissä. Jokaiselle ryhmälle jaetaan yksi paperi, jonka keskelle oppilaat piirtävät neliön siten, että laidoille jää hyvin tilaa. Ensiksi ryhmän tehtävänä on miettiä yhdessä kolme positiivista ominaisuutta, jotka kaikilla ryhmän jäsenillä on. Nämä ominaisuudet kirjoitetaan paperin keskelle. Tämän jälkeen ryhmäläisten on mietittävä yhdessä jokaiselle ryhmänsä jäsenelle kolme sellaista hyvää ominaisuutta, joita muilla heidän ryhmänsä jäsenillä ei ole. Kaikki osallistuvat oman ryhmänsä keskusteluun, myös hän, josta keskustellaan. Nämä ominaisuudet kirjoitetaan vuorostaan neliön sivuille. Kun neliö on valmis, esittelevät pienryhmät tuotoksensa toisille ryhmille.



Oliko ryhmän yhteisiä hyviä ominaisuuksia helppo löytää? Tuliko harjoituksen aikana esiin jotain uusia asioita itsestä tai muista?

Kokemukset:
Myönteinen palaute auttaa aina eteenpäin ja vahvistaa oppilaan oman itsetunnon lisäksi ryhmähenkeä. Harjoitteen aikana on hyvä muistuttaa, että tarkoituksena on etsiä rakentavia ja hyviä ominaisuuksia. Kaikkien olisi hyvä osallistua toimintaan, myös keskusteluun.

IHANA MINÄ

Lähde: Aalto Mikko. Minusta meiksi kirja, s. 73 ja 83. 2014.
Nurmi Riikka, Sillanpää Anniina, Hannukkala Marjo. Hyvää mieltä yhdessä -käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen, s. 53. 3., uudistettu painos.
Sovellettu: Ollaan ihmisiksi -hanke, 2016.

Kohderyhmä: 5. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 10–45 min

Tavoitteet:
Itsetunnon tukeminen, tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen ja yhdenvertaisuuskasvatus.

Materiaalit/esivalmistelut:
Maalarinteippiä (tai kesällä asfalttiliituja)

Harjoite:

Vaihtoehto A)
Oppilaat piirtävät maalarinteipillä (tai kesällä esim. asfaltille asfalttiliiduilla) ihmisen ääriviivat. Oppilaita kehotetaan menemään seisomaan siihen kohtaan kehokartaa, josta he ovat kehossansa ylpeitä tai joista ovat ainakin tyytyväisiä. Pienemmissä ryhmissä käydään läpi, miksi oppilaat valitsivat juuri sen kohdan omasta kehostaan. Vaihtoehtoisesti jakaudutaan pienryhmiin ja jokainen ryhmä tekee oman kehokartan. Tämän jälkeen jokainen ryhmäläinen menee vuorollaan seisomaan siihen kehonkartan osaan, minkä muut ryhmäläiset hänelle sanovat. Ryhmäläiset perustelevat valintansa, miksi juuri tuo osa hänessä on niin hieno/kaunis/upea/komea.

Vaihtoehto B)
Oppilaat tekevät itsekseen runon omasta kehostaan tai sen sellaisesta osasta, johon on itse tyytyväinen tai tyytymätön. Runot voidaan lukea ääneen koko luokan kuullen tai pienemmissä ryhmissä. Mahdollisesti runoista voidaan tehdä luokkaan ”runoseinä”.

Vaihtoehto C)
Oppilaat seisovat tai istuvat ringissä. Vuorotellen jokainen kertoo yhden hyvän puolen tai piirteen itsestään tai jonkin missä on hyvä. Jos jotkut toisetkin kokevat ominaisuuden sopivan heihin, sanovat he: ”Minä myös!”

Kokemukset:
Vaihtoehdot A ja B toimivat ainoastaan luokissa, joissa on hyvä ja luotettava ryhmähenki.

ITUJULISTE

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45–90 min

Tavoitteet:
Ryhmädynaamisten taitojen kehittäminen, luovuuden herättäminen ja asiayhteyksien löytäminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
A3-kokoista valkoista paperia
Lyijykyniä ja erilaisia värejä (esim. puuvärit, vahavärit, tussit)
Sinitarraa tai teippiä

Harjoite:
Oppilaat jakautuvat noin kolmen hengen ryhmiin, ja jokaiselle ryhmälle jaetaan paperit, sekä muu materiaali. Ajatuksena on tehdä ryhmissä juliste sovitusta aiheesta, esim. kuva ITU-tunneista tai kuva mitä historian tunnilla on opittu jne.

Valmiit kuvat ripustetaan sinitarralla/teipillä koulun tai luokan seinille.

Kokemukset:
Harjoite on joustava ja käytettävissä monissa eri aihealueissa, esim. sillä voi kerrata jo opittua. Oppilaat innostuivat ja saivat aikaan todella hienoja julisteita. Aikaa on hyvä varata, että ryhmille ei tule kiire.

JUMALAISEN KAUNIS NAINEN/IHANA ALINA

Lähde:
Jumalaisen kaunis nainen: Aalto Mikko. Minusta meiksi kirja, s. 136-137. 2014.
Ihana Alina: Cimon Value The Difference -koulutus. 2009. Sad Love Story.
Sovellettu: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 7.-9.-luokkalaiset

Kesto: 45 min

Tavoitteet:
Ryhmätyötaitojen kehittäminen, yhdenvertaisuuskasvatus sekä moraali- ja arvokysymysten pohdinta.

Materiaalit:
Jumalaisen kaunis nainen -tarina tai Ihana Alina -tarina monistettuna oppilaille.

Harjoite:
Oppilaille luetaan Jumalaisen kaunis nainen -tarina tai Ihana Alina -tarina, jonka jälkeen heidän tulee pohtia itsekseen henkilöiden ”hyvyys-pahuus” -järjestys. Kuka toimi tarinassa oikein? Oliko jonkun teko pahempi kuin toisen? Kun oppilaat ovat pohtineet tarinaa yksikseen ja tietävät oman mielipiteensä, jaetaan heidät pienryhmiin. Pienryhmissä oppilaat keskustelevat mielipiteistänsä ja muodostavat yhden yhteisen mielipiteen siitä, missä järjestyksessä tarinan henkilöiden tulisi olla ”hyvyys-pahuus” – listalla. Tämän jälkeen käydään yhdessä kaikkien ryhmien vastaukset läpi ja pyritään muodostamaan luokan yksi yhteinen mielipide. Muodostuuko mielipide helposti?

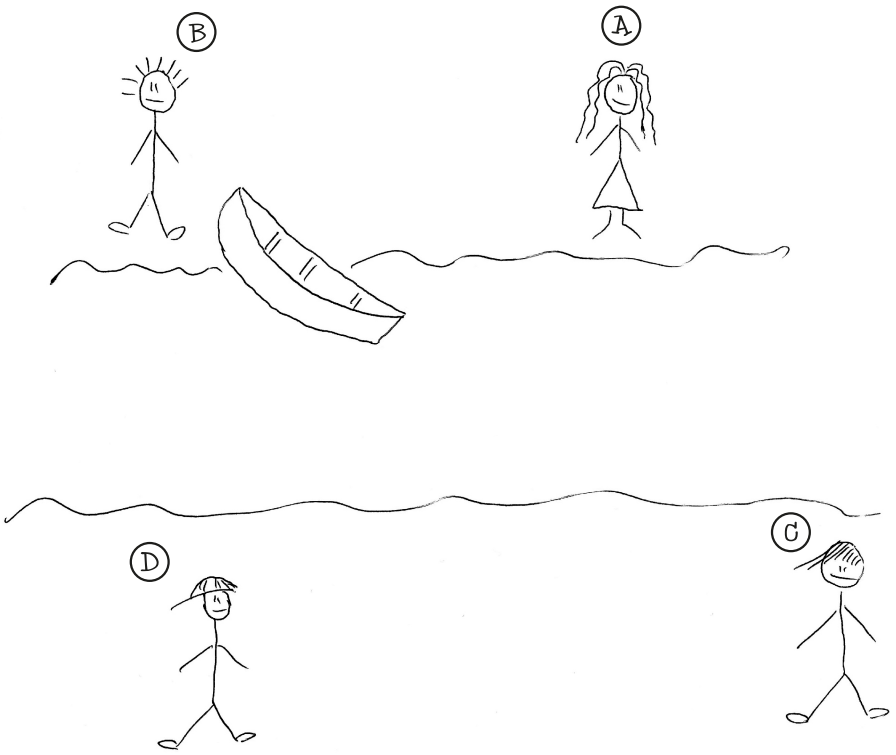
Kokemukset:
Harjoite toimii varsinkin silloin, jos ryhmä on keskusteleva tai jos ryhmässä on usean eri kulttuurin edustajia. Lisäksi lopussa vastauksia läpikäydessä voi lähteä pohtimaan oppilaiden kanssa myös sitä, vaihtuuko järjestys, jos esim. jumalaisen kaunis nainen onkin alaikäinen. Eroavatko vastaukset eri uskontokuntien tai kulttuurien välillä? Aikaa harjoitteeseen kannattaa varata koko oppitunti.
Vinkki: Harjoite on toiminut hyvin siten, että monisteet jaetaan vasta tarinan lukemisen jälkeen. Tarinaa kerrottaessa tarinaan liittyvän kuvan piirtäminen on auttanut oppilaita myös keskittymään. Esimerkkipiirustukset löytyvät tarinoiden alta.

jatkuu..

JUMALAISEN KAUNIS NAINEN/IHANA ALINA

Jumalaisen kaunis nainen:

Jumalaisen kaunis nainen A on rakastunut virran toisella puolella olevaan mieheen C, joka ei kuitenkaan rakasta jumalaisen kaunista naista. Lautturi B (mies) ainoana henkilönä saattaa viedä jumalaisen kauniin naisen A virran yli. Mies D rakastaa jumalaisen kaunista naista, mutta tämä ei rakasta häntä. Jumalaisen kaunis nainen A halusi lähteä rakastettunsa C:n luo. Hän meni lautturin B luokse ja pyysi tätä viemään hänet toiselle puolelle virtaa kertoen myös matkansa syyn. Tällöin lautturi B sanoi: ”Vien sinut rakastettusi C:n luo, jos riisuudut alasti matkan ajaksi.” Koska jumalaisen kauniilla naisella ei ollut muuta tietä rakastettunsa luo, hän suostui. Jumalaisen kaunis nainen A tuli rakastettunsa C:n luo. Kun C tajusi, että jumalaisen kaunis nainen rakastaa häntä, vaikkei rakasta tätä – päätti C viettää iloisen viikon A:n kanssa – olihan tämä sentään jumalaisen kaunis nainen. Viikon aikana jumalaisen kaunis nainen kuitenkin huomasi, ettei C rakastakaan häntä. Tästä pettyneenä hän lähti miehen D luo, jonka tiesi rakastavan häntä, vaikkei hän itse tätä rakastanutkaan. Kun mies D sai tietää, että mies C oli viettänyt iloisen viikon jumalaisen kauniin naisen kanssa, ei hän ottanutkaan tätä luokseen.

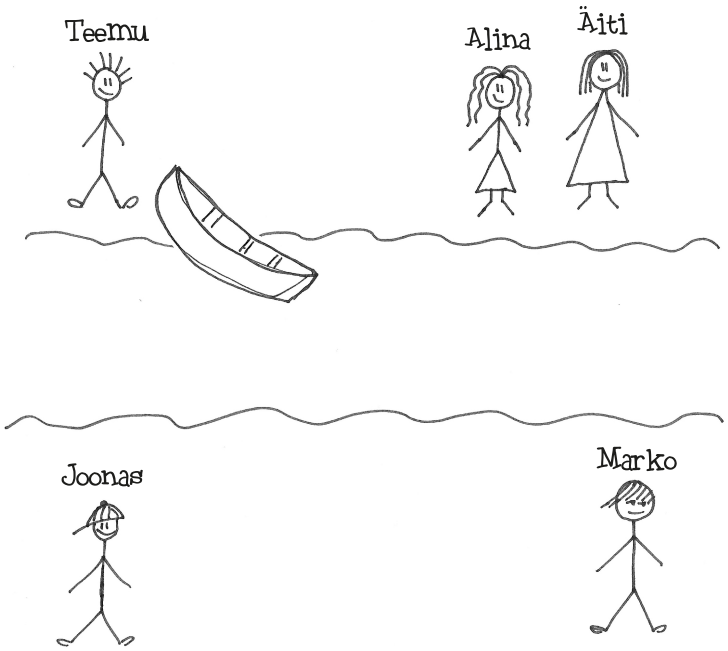


Minun vastaukseni:	Ryhmäni vastaus:	Luokkani vastaus:
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.

Ihana Alina:
Alina rakastaa Markoa, joka asuu joen toiselle puolella. Myrsky on tuhonnut sillan joen varrelta ja jättänyt ainoastaan yhden soutuveneen, jolla joen toiselle puolelle pääsee. Virta joessa on niin vuolas, että uimalla jokea ei pysty ylittämään. Alina kysyy Teemulta, soutuveneen omistajalta, voisiko tämä viedä hänet joen toiselle puolelle. Teemun puolesta asia on ok, mutta vastineeksi Alinan tulee harrastaa seksiä hänen kanssaan. Alina ei tiedä, mitä tekisi ja juoksee kotiin äitinsä luokse kysyäkseen, mitä hänen tulisi tehdä. Alinan äiti toteaa, ettei hän halua sekaantua Alinan omiin asioihin ja poistuu paikalta.

Alina ei tiedä mitä tehdä. Epätoivoissaan hän makaa Teemun kanssa, joka jälkeenpäin vie hänet joen toiselle puolelle. Alina juoksee Markon luokse hymyillen ja kertoo häpeillen kaiken, mitä on tapahtunut Teemun kanssa. Marko työntää Alinan pois läheltään voimakkaasti inho silmissään, ja Alina juoksee pois itkien.

Lähellä Markon kotia Alina tapaa Joonaksen, Markon parhaan ystävän. Alina kertoo kaiken mitä on tapahtunut Joonakselle. Joonas menee ja lyö Markoa sen vuoksi, mitä hän on tehnyt ja kävelee Alinan kanssa pois.



Minun vastaukseni:	Ryhmäni vastaus:	Luokkani vastaus:
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

JUOKSUHIEKKA

Lähde: Tuntematon.

Kohderyhmä: 1. - 6.-luokkalaiset

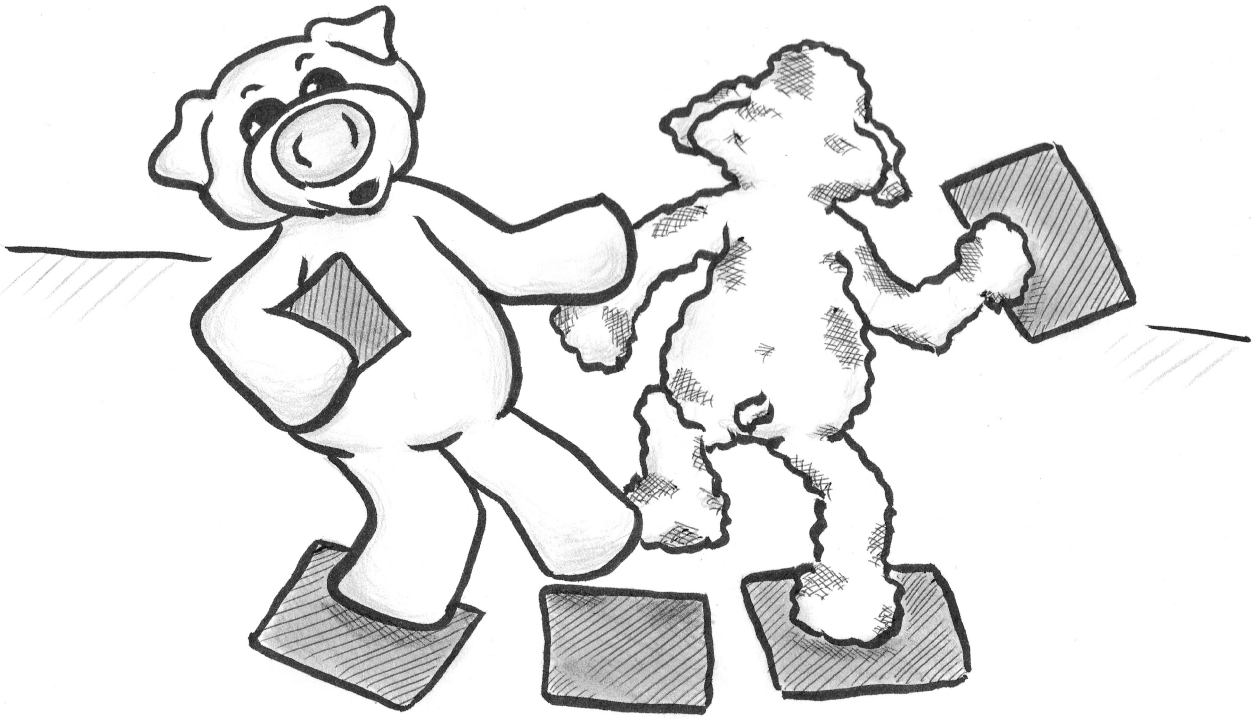
Kesto: 10 min

Tavoitteet:
Kommunikoinnin lisääminen ja yhdessä tekeminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
5 kpl laminoituja erivärisiä A4-papereita

Harjoite:
Ryhmän edessä on juoksuhiekkaa. Ryhmän tulee päästä paikasta A paikkaan B käyttämällä paperilappuja apunaan. Laput ovat taikalappuja, jotka kelluvat juoksuhiekassa. Lapun ohi ei saa astua tai muuten uppoaa juoksuhiekkaan. Samalla kun ryhmä etenee juoksuhiekassa eteenpäin, heidän tulee kerätä taikalaput pois juoksuhiekasta.

Kokemukset:
Tätä ovat jo monet vanhemmat oppilaat tehneet. Harjoitteen vaikeutta lisätään lappujen määrällä: mitä vähemmän lappuja on ryhmän jäsenten lukumäärään nähden, sitä vaikeampi tehtävä on.



JÄTTIPALLON KULJETUS

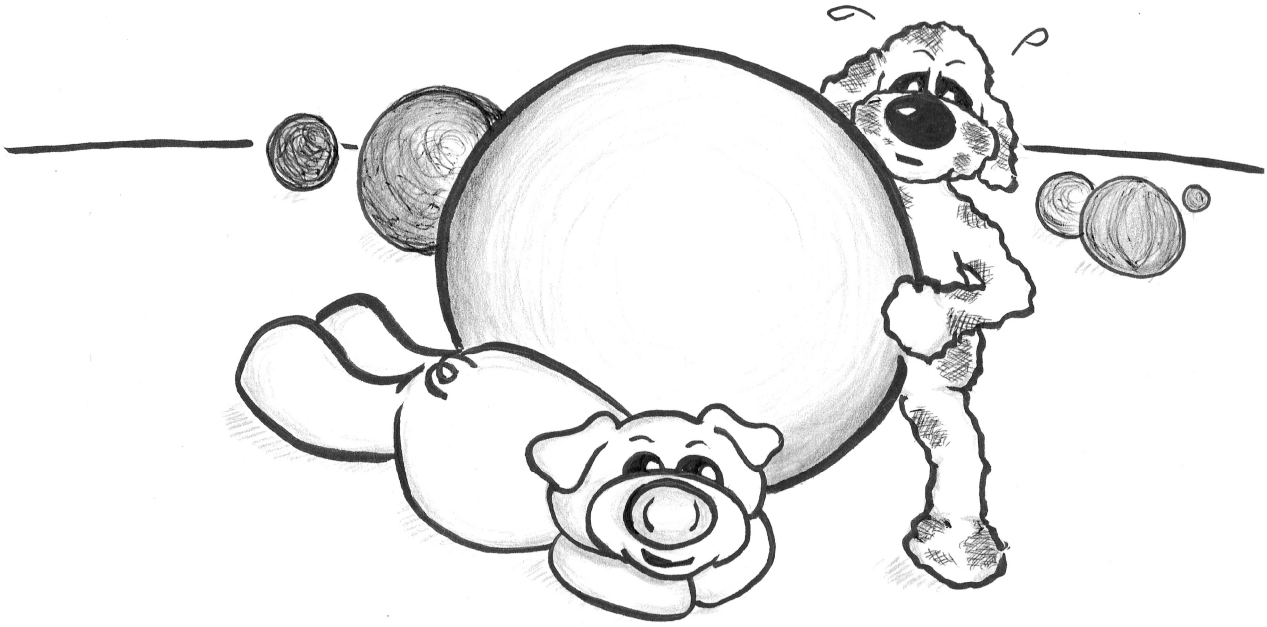
Lähde: Tuntematon.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 15–30 min, reitin vaikeuden mukaan

Tavoitteet:
Vuorovaikutuksen kehittäminen ja toisten huomioiminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Jättipallo
Tötsiä, esteitä, aitoja (mielikuvitus on vain rajana).



Harjoite:
Luokka jaetaan 3 - 5 hengen ryhmiin. Ryhmän tehtävänä on kuljettaa jättipallo paikasta A paikkaan B. Koko tehtävän aikana palloon ei saa koskea käsillä, vaan palloa kuljetetaan ilmassa muilla ruumiinosilla.
Paikassa A ryhmä nostaa pallon ilmaan ja lähtee kuljettamaan sitä kohti paikkaa B. Määränpäiden välillä voi olla pujottelua, esteitä tai oikeastaan ihan mitä vaan, mikä lisää etenemisen haasteita. Jos pallo putoaa matkalla, tulee ryhmän jatkaa siitä, mihin pallo on pudonnut. Ryhmän päästyä paikkaan B käydään harjoite läpi. Miltä jättipallon kuljetus tuntui?

Kokemukset:
Hyvä kehollinen ryhmäyttävä harjoite, johon kaikki pystyvät osallistumaan. Ryhmän yhteistyöhön kannattaa keskittyä. Nuoremmilla oppilailla voi olla helpompi rata, kun taas vanhemmilla oppilailla voi olla vaikeakin rata. Olemme käyttäneet tätä Mielenterveyden käsi -rastiharjoitteessa (s. 91) yhtenä rastina.

KEHULAUTASET

Lähde: Tuntematon.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45 min

Tavoitteet:
Antaa ryhmäläisille ja saada ryhmäläisiltä positiivista palautetta.

Materiaalit/esivalmistelut:
Kertakäyttölautasia
Jokaiselle osallistujalle tussi

Harjoite:
Aluksi luokan oppilaat menevät ympyrämuodostelmaan, ja jokaiselle jaetaan tussi sekä lautanen. Jokainen kirjoittaa lautasen keskelle isolla oman nimensä. Tämän jälkeen lautaset laitetaan kiertoon myötäpäivään. Lautaseen kirjoitetaan jokin positiivinen asia henkilöstä, jonka nimi lukee lautasen keskellä. Huom! On tärkeää, että lautasiin kirjoitetaan ainoastaan positiivisia asioita. Lautasten vaihto tapahtuu aina yhtä aikaa.

Lautaset kiertävät niin kauan, että kaikki ovat kirjoittaneet jokaiseen lautaseen jotakin positiivista ja lautanen palautuu sen omistajalle.

Lautasia voidaan käyttää esimerkiksi luokan kuumailmapallon (s. 84) palloina.

Kokemukset:
Aikaa vievää, mutta sitäkin antoisampaa. Huomioitavaa on, että kirjoitetaan vain positiivisia asioita (mielellään muuta kuin kiva, mukava, ihan ok). Osalle voi olla haastavaa kirjoittaa positiivisia asioita toisesta ja joillekin positiivisen palautteen vastaanottaminen on vaikeaa. Tämän vuoksi aikaa on varattava reilusti. Hyvä harjoite itsetunnon vahvistamiseen.

KEHUPIIRI

Lähde: Tuntematon.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 20–45 min

Tavoitteet:
Itsetunnon tukeminen, toisen kunnioittaminen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Harjoite ei vaadi materiaalia tai esivalmisteluja.

Harjoite:
Oppilaat istuvat piirissä. Jokainen pääsee vuorollaan piirin keskelle. Toiset sanovat keskellä olijasta mukavia ja kivoja asioita.

Kokemukset:
Toimii hyvin turvallisessa ryhmässä. Opettajan on oltava paikalla koko ajan, jolloin negatiivisia asioita ei pääse rinkiin. Harjoitetta on mahdollista käyttää joko pienemmissä ryhmissä tai koko luokan kesken, riippuen siitä, kuinka paljon aikaa harjoitteeseen on käytettävissä. Jokaisen tulee kuitenkin ehtiä käydä ringin keskellä. Harjoitteen purkuun on hyvä varata aikaa, sillä harjoite on osalle tunteita herättävä. Jos harjoite osoittautuu liian haastavaksi, voidaan se toteuttaa silmät kiinni, jolloin kehuttava sanoo oman nimensä ja yhden hyvän puolen itsestään. Tämän jälkeen toiset alkavat kehumaan häntä. Se, että jokainen kehuu toista varmistaa sen, että jokainen kehuttava saa yhtä monta hyvää asiaa kuulla itsestään.

KOULUHYVINVOINTIA JA ITSETUNTOA TUKEVA MAINONTA

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 3. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45–90 min

Tavoitteet:
Pohtia yhdessä asioita, jotka voisivat lisätä kouluhyvinvointia ja itsetuntoa. Mitä media meille näistä aiheista opettaa?

Materiaalit/esivalmistelut:
A3-paperia
Värillisiä papereita
Sanoma- ja aikakauslehtiä
Saksia
Liimaa
Teippiä
Erilaisia kyniä

Harjoite:
Vaihtoehto A) Julisteet
Oppilaat suunnittelevat ja toteuttavat nuorille tarkoitettuja julisteita, jotka ottavat kantaa itsetuntoon, tunteisiin ja kouluhyvinvointiin (esim. koulukiusaamiseen) liittyviin asioihin.

Vaihtoehto B) Slogan/Iskulause
Oppilaat pohtivat yhdessä sovittuun aiheeseen liittyviä iskulauseita. Näitä voi hyödyntää julisteissa ja laittaa muutenkin esille koulun seinille. Slogan-pajassa on tärkeää antaa ajatusten virrata ja kirjoittaa ”mitä mieleen tulee” aiheesta. Sloganeiden tulee kuitenkin mennä opettajan suodattimen läpi, sillä ihan mitä vain ei esille voi laittaa.

Jokainen oppilas saa kasan A4-kokoisia papereita, joihin he alkavat kirjoittaa sloganeita siten, että yksi slogan on yhdellä paperilla. Tämän jälkeen paperit kiinnitetään seinille, jolloin kaikilla tekijöillä on mahdollisuus nähdä myös toisten tuotokset.

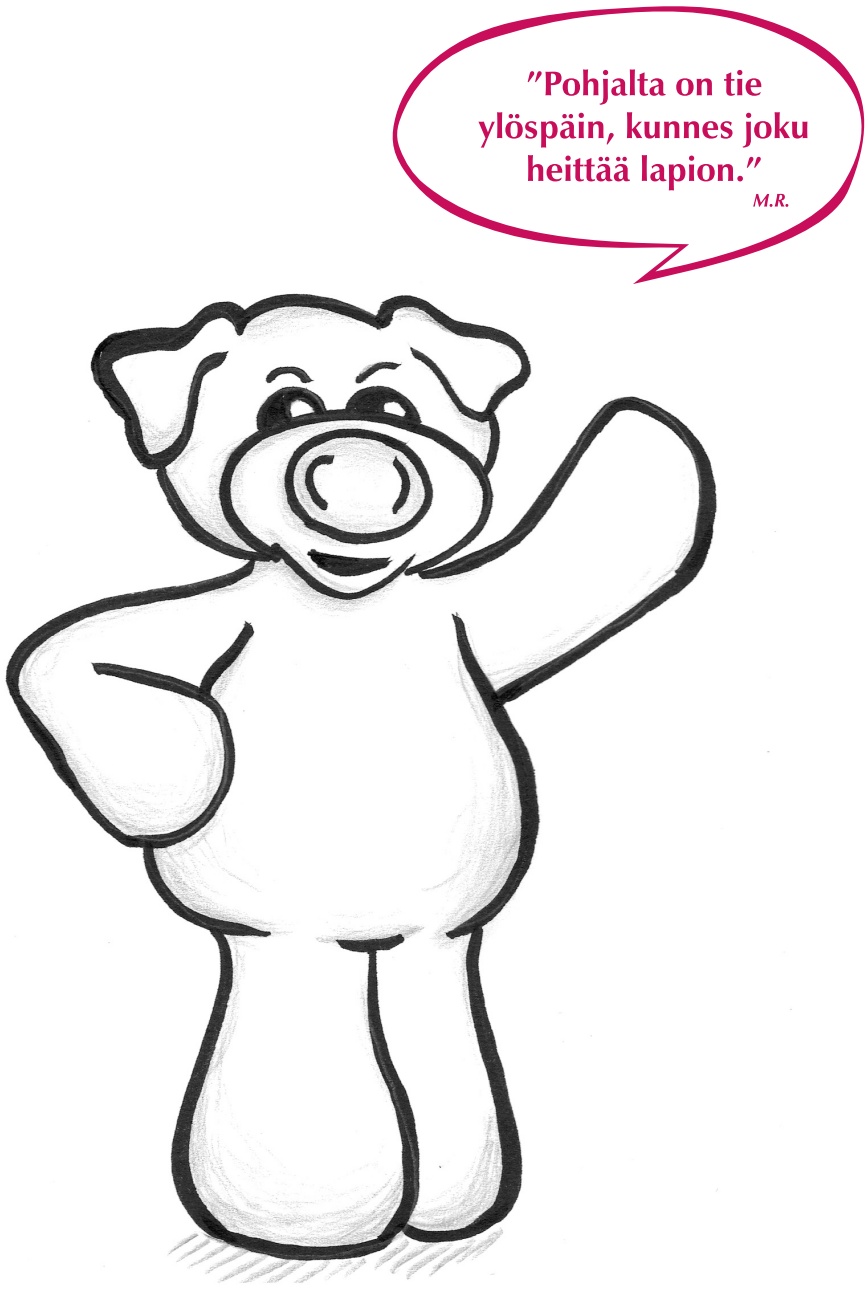
Vaihtoehto C) Itsetuntoon, tunnetaitoihin tai koulukiusaamiseen liittyvä radio- tai tv-mainos
Oppilaat suunnittelevat pareittain tai pienissä ryhmissä noin 30–60 sekunnin mittaisia radiomainoksia tai tv-mainoksia, jotka käsittelevät itsetuntoon, tunnetaitoihin tai koulukiusaamiseen liittyviä asioita. Mainokset kuvataan niin haluttaessa tai esitetään muulle ryhmälle.

Purku

Töiden valmistuttua verrataan eri tapoja välittää viestiä keskustellen erityisesti siitä, millainen viesti vakuuttaa voimakkaimmin. Julisteet ja sloganit asetetaan näytteille esim. koulun tai luokkien seinille ja paras tuotos voidaan palkita.

Kokemukset:

Medialukutaidon opettaminen on kaikilla ikäasteilla todella tärkeää, varsinkin kun oppilaat ovat erilaisten medialähteiden saavutettavissa lähes koko ajan. Onko median kautta tuleva informaatio ja ihannekuva aina oikeassa?



KYLPYANKKOJEN METSÄSTYS

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

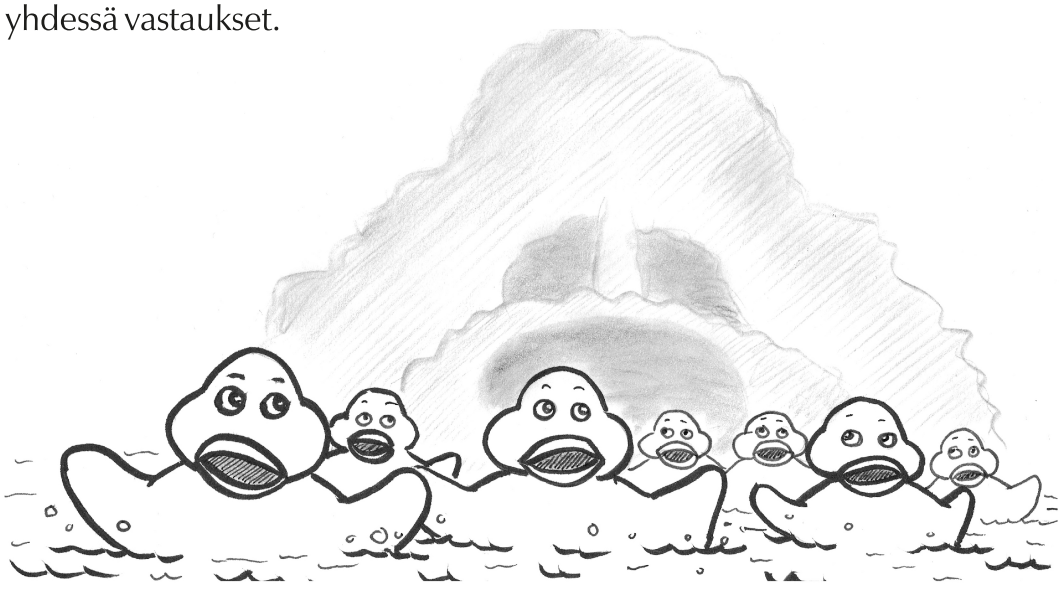
Kesto: 15–45 min

Tavoitteet:
Keskittymistaitojen ja ryhmätyöskentelytaitojen kehittäminen.

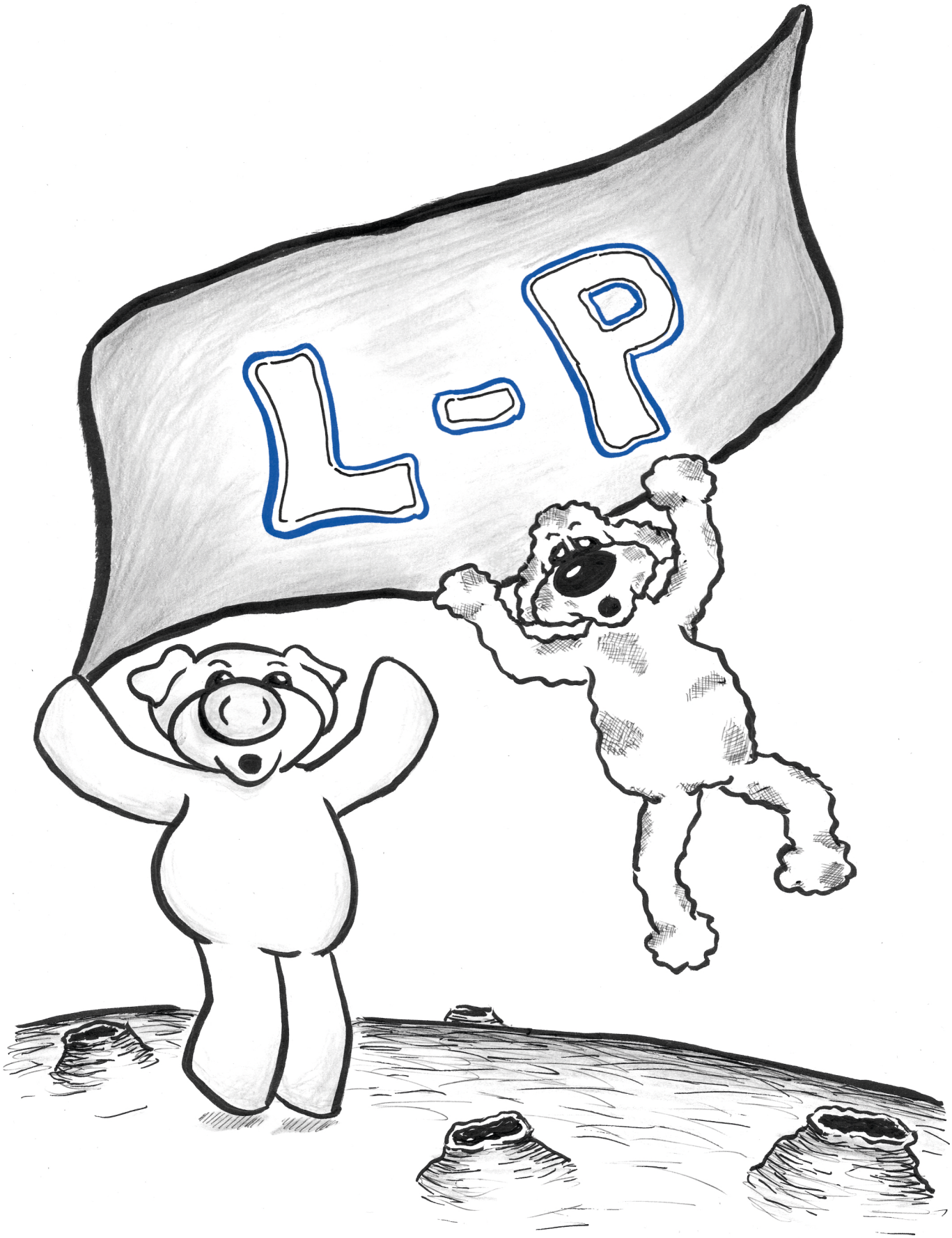
Materiaalit/esivalmistelut:
Kasa erilaisia kylpyankkoja
Valkoista paperia
Kontaktimuovia
Kyniä

Esivalmisteluissa opettaja askartelee kylpyankkojen pohjiin haluamansa laisia lappuja, esim. kirjaimia joista muodostaa sanoja tai matemaattisia laskutehtäviä. Kylpyankat piilotetaan joko koulun sisälle tai koulun piha-alueelle.

Harjoite:
Oppilaat jaetaan ryhmiin, jonka jälkeen kylpyankkojen metsästys alkaa. Ryhmän löytäessä kylpyankat kirjoitetaan kysymys paperille ja vastataan siihen. Jos kylpyankkojen pohjassa on kirjan, kirjoitetaan se ylös paperiin. Kylpyankka jätetään paikoilleen, jotta muutkin ryhmäläiset voivat löytää kyseisen kylpyankan. Kun ryhmä on löytänyt kaikki kylpyankat, kokoonnutaan kaikkien ryhmien kanssa yhteen ja kerrataan yhdessä vastaukset.



Kokemukset:
Toimii hyvin alakoululaisten ikäisille. Harjoitteella pystyy käsittelemään todella monenlaisia aiheita, liittyvät ne sitten mihin oppiaineeseen tahansa. Harjoite toimii myös hyvänä rastina Mielenterveyden käsi -rastiradalla (s. 91).


L-P

LASIN TAKAA

Lähde: Seikkailukasvatus sivuston harjoitepankki.
www.seikkailukasvatus.fi (4.3.2016)

Kohderyhmä: 5. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 20–45 min

Tavoitteet:
Itsensä ilmaisu ilman sanoja, heittäytyminen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Ennakkoon kirjoitetut ja tulostetut viestit paperilapuilla.

Harjoite:
Ystäväsi on lähdössä matkalle. Hän on mennyt kansainväliselle puolelle, ison lasin taakse, äänen kuulumattomiin. Ystävällä on kumminkin muutama viesti kerrottavana. Ilmein ja elein hänen pitää saada viesti muulle porukalle (ilman puhetta tai ääntä).

Lasin takaa esimerkkiviestejä:
- Unohdin hammasharjani.
- Lentoni on peruttu.
- Toinen matkalaukkuni jäi autoon.
- Unohdin halata sinua ennen lähtöä.
- Kerro perheelleni, että tulen takaisin viikon päästä.
- Rakastan sinua.
- Lääkäri sanoi, että se on täysin luonnollista.
- En halua matkustaa yhdessä kamelin kanssa.

Harjoitteen jälkeen on hyvä keskustella tuntemuksista. Miltä tuntui, kun keksi oikean vastauksen? Miltä tuntui esittää lauseita? Opettiko harjoite jotakin?

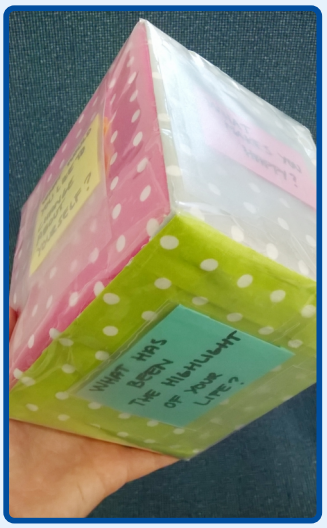
Kokemukset:
Hauska ja motivoiva harjoite itsensä ilmaisuun.

LENTÄVÄ NOPPA

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45 min

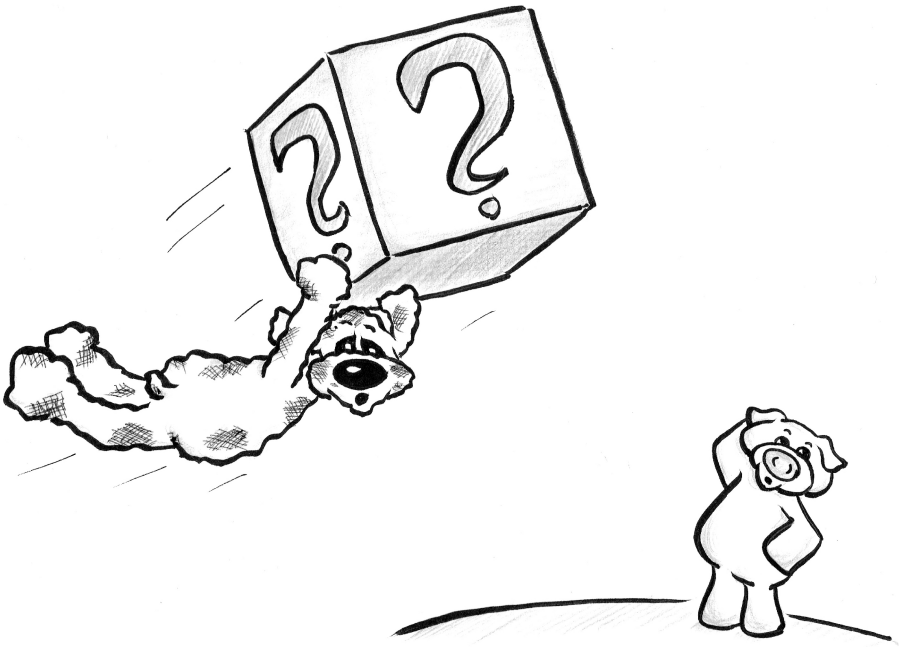


Tavoitteet:
Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen, itsetunnon ja ryhmätyöskentelytaitojen vahvistaminen.

Materiaali/esivalmistelut:
Iso noppa, johon opettaja laittaa haluamiaan kysymyksiä. Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää numerollista noppaa, jolloin tietty numero vastaa tiettyä kysymystä.

Harjoite:
Opettaja laittaa nopan liikkeelle ringissä. Oppilas, joka nopan ottaa vastaan, vastaa kysymykseen, joka päällimmäiseksi jää. Tämän jälkeen laitetaan noppa taas liikkeelle. Kun noppa on käynyt jokaisella oppilaalla, keskustellaan yhdessä siitä, mitä ajatuksia harjoite herätti.

Kokemukset:
Lentävä noppa toimii hyvin ja on käytettävissä todella monilla tunneilla muuttamalla vain kysymyksiä ja mahdollisesti myös kysymysten kieltä. Kysymyksiin tuntui nopan avulla olevan helpompi vastata. Kuunteleminen oli myös helpompaa, koska kenellä noppa oli, sillä oli puheenvuoro.



LIIKENNEVALOT

Lähde: Tuntematon.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 10–45 min

Tavoitteet:
Tavoitteet riippuvat käsiteltävästä aiheesta.

Materiaalit/esivalmistelut:
Punainen, keltainen ja vihreä lappu jokaiselle oppilaalle.

Harjoite:
Oppilaille jaetaan punainen, keltainen ja vihreä lappu. Tämän jälkeen opettaja esittää väittämiä, joihin oppilaat näyttävät sen värisen lapun, mitä mieltä he väitteestä ovat.
Punainen: Eri mieltä
Vihreä: Samaa mieltä
Keltainen: En osaa sanoa
Välttämättä alussa ei tarvitse jakaa keltaista lappua, jolloin oppilaat eivät voi valita turvallista ”en osaa sanoa” -vastausta.

Esimerkkiväittämiä:
- Luokassani on työrauha.
- Luokkamme puhaltaa yhteen hiileen.
- Haluaisin, että luokassamme olisi työrauha.
- Tykkään koulunkäynnistä.
- Käyttäydyn samalla tavalla jokaisella tunnilla.
- Luokkakaverit vaikuttavat minun käyttäytymiseeni.
- Minua häiritsee se, kuinka luokkakaverini toimivat.
- Meidän koulussa ei kiusata ketään.
- Meidän luokassa ei kiusata ketään.
- Kiusata voi huomaamattaan.
- Kiusaajalla on itsellään ongelmia.
- Jokaisen velvollisuus on puuttua kiusaamiseen.
- Kiusattu on omalla käytöksellään ansainnut kiusatuksi tulemisen.

Kokemukset:
Toimii useimmissa ryhmissä ja monissa eri tilanteissa. Harjoite on neutraali tapa kysellä erilaisista asioista. Myös hiljaisimpien on helppo osallistua.

LIIKKUVAT VANTEET

Lähde:
Harjoite 1: Erkkilä, Raija. Seikkailukasvatus-sivuston harjoitepankki. www.seikkailukasvatus.fi/sitenews/view/-/nid/106/ngid/5 (14.4.2016)
Harjoite 2: Marila, Markku. Seikkailukasvatus-sivuston harjoitepankki. www.seikkailukasvatus.fi/sitenews/view/-/nid/47/ngid/5 (14.4.2016)
Sovellus, harjoite 2: Ollaan ihmiseksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 1. - 6.-luokkalaiset

Kesto: 10–15 min

Tavoitteet:
Oppilaiden aktivoiminen ja ryhmän kiinteyden lisääminen

Materiaalit/esivalmistelut:
Erivärisiä jumppavanteita
Ajanottokello

Harjoite:
Vaihtoehto A)
Oppilaat asettuvat piiriin ja ottavat toisiaan käsistä kiinni. Vanne laitetaan kahden oppilaan väliin niin, että kädet kulkevat vanteen läpi. Tämän jälkeen oppilaat lähtevät liikuttamaan vannetta pujottautumalla vanteen läpi. Aluksi voidaan ottaa pari lämmittelykierrosta, jotta jokainen pääsee kokeilemaan vanteen läpi menemistä.

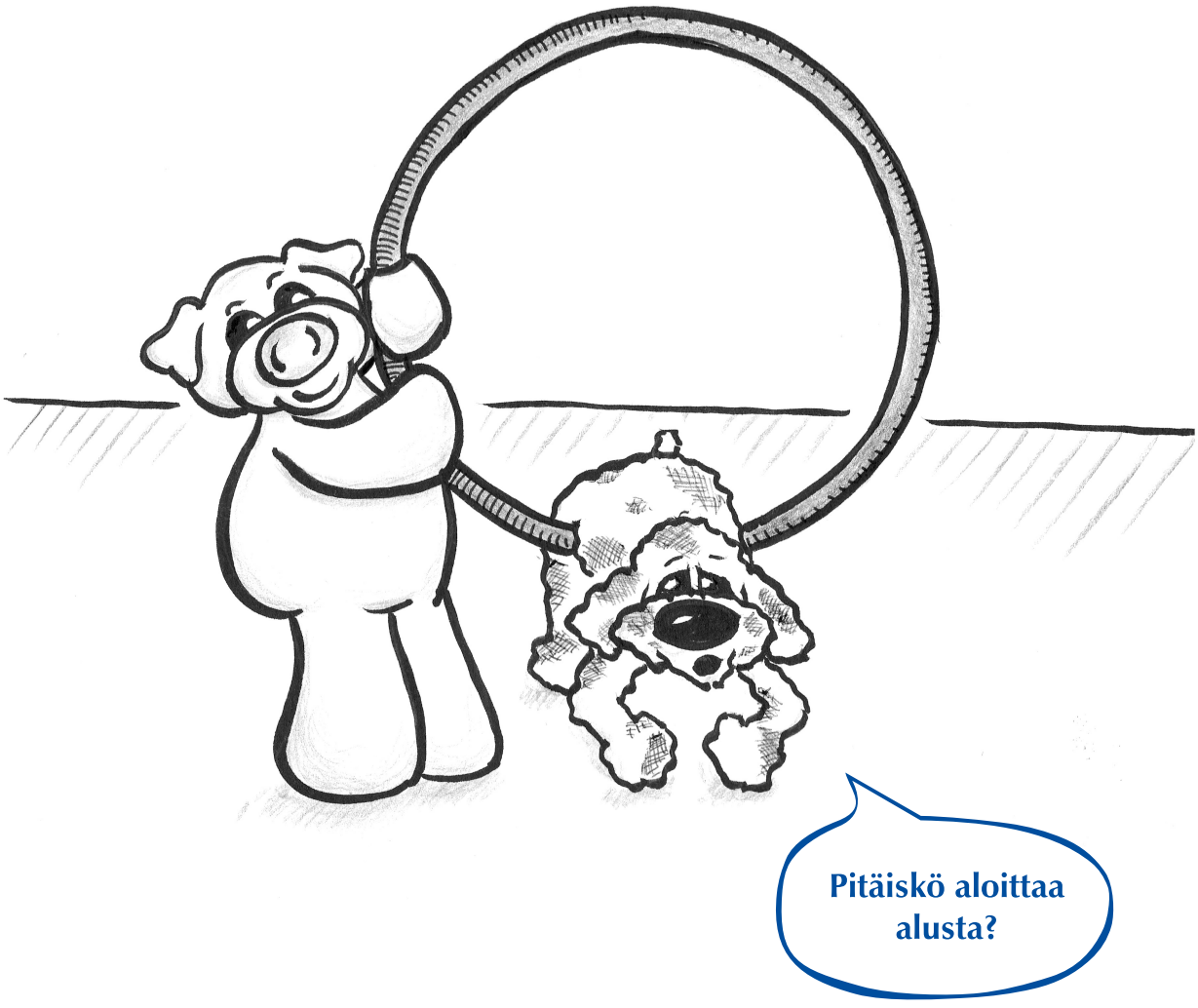
Tämän jälkeen haastetta lisätään ajanotolla tai toisella vanteella. Voidaan esimerkiksi ottaa aikaa, kauanko vanne kiertää piirin ympäri ja toisella kierroksella pyritään parantamaan aikaa. Tai kahdella vanteella toinen vanne yrittää ottaa toista vannetta kiinni.

Vaihtoehto B)
Luokka jaetaan kahteen ryhmään ja oppilaat muodostavat piirin oman ryhmän kanssa. Oppilaat laittavat kädet kyynärtaipeesta 90 asteen kulmaan vartalon etupuolelle. Etusormet osoittavat eteenpäin ja muut sormet ovat nyrkissä. Vanne laitetaan etusormien päälle niin, että jokainen piirissä oleva koskee vanteeseen. Koko harjoituksen ajan vanteeseen saa koskea ainoastaan etusormella. Ryhmän tehtävänä on laskea vanne maahan.

HUOM! Harjoite ei toimi, jos muilla sormilla kosketaan vanteeseen. Useimmiten ensimmäisellä yrityksellä vanne kohoaa kevyen painon takia. Tehtävä kannattaa keskeyttää vanteen ollessa liian korkealla. Tässä vaiheessa ryhmälle on hyvä antaa hetki suunnitteluaikaa, jonka jälkeen kokeillaan uudestaan. Ryhmän on tehtävä yhteistyötä, jotta he saavat vanteen laskemaan.

Kun ryhmä saa vanteen maahan, voidaan ryhmän kesken käydä läpi seuraavat kysymykset:

- Mikä auttoi ryhmää onnistumaan?
- Miten ryhmäläiset osallistuivat tehtävään?
- Oliko ryhmässä rooleja? Millaisia?



Kokemukset:
Hyvä harjoite, jossa tulee paljon keskustelua ryhmän jäsenten välillä. Ohjaajan tulee varmistaa, että ketään ei sätitä tai haukuta ja jokainen osallistuu tehtävän suorittamiseen kannustavalla tavalla. Toisten syyttely ei auta ketään.
Toimii myös alkulämmittelynä.

LUOKAN KUUMAILMAPALLO

Lähde: Mannerheimin lastensuojeluliitto. Opettajakirje tehtäväkortit, 3. tehtäväkortti: kouluhyvinvointi
www.mll.fi/tiedostokirjasto/opettajakirje-tehtavakortit (13.1.2016)
Sovellettu: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: Kesto vaihtelee ikäluokan mukaan ja siitä, kuinka keskusteleva ryhmä on.
Osio 1) 45 min
Osio 2) 60–90 min
Osio 3) 60 min

Tavoitteet:
Osio 1) Itsetunnon tukeminen, minäkuvan vahvistaminen ja positiivisen palautteen antamisen harjoittelu.

Osio 2) Miettiä, millaisessa koulussa on hyvä olla, mikä koulussa tuottaa iloa ja mikä heikentää kouluviihtyvyyttä.

Osio 3) Palauttaa mieleen osioiden A:n ja B:n oivalluksia.

Materiaalit/esivalmistelut:
Osio 1)
Tusseja ja kertakäyttöisiä kahvilautasia

Osio 2)
4 kappaletta A3-paperia
Postit lappuja
Värillinen A3-kartonki kuumailmapallon koria varten
Punaista ja keltaista A4-paperia liekkejä varten
Valkoista A4-paperia mm. punnuksia varten
Villalankaa kuumailmapallon köysiä varten
Saksia
Teippiä
Nastoja tai sinitarraa
Liimaa

Osio 3)
Värillisiä A4-kartonkeja
Valkoista ja värillistä paperia
Värikyniä
Erikeeperiä ja paperiliimaa
Saksia

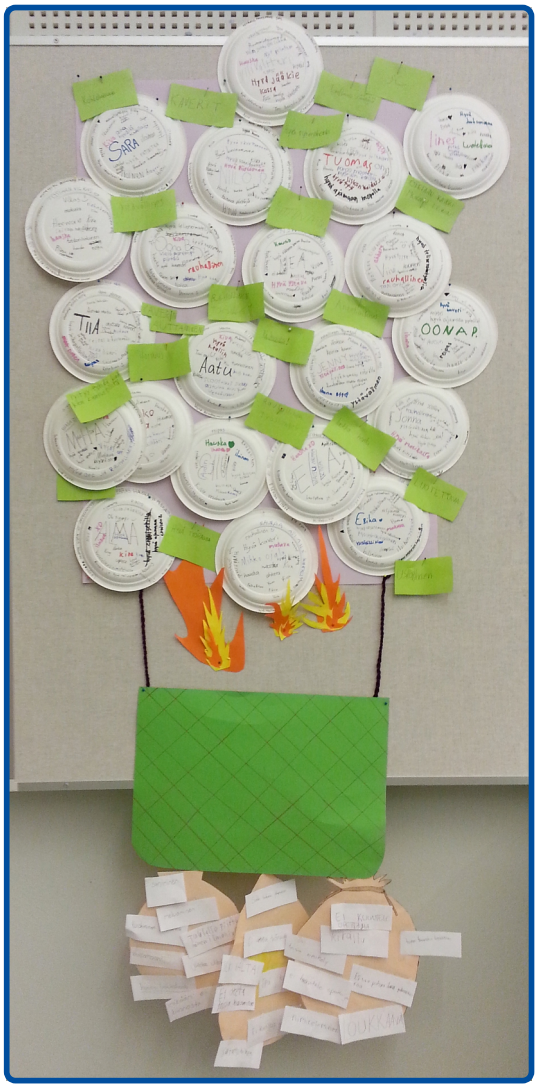
Harjoite:

Osio 1)

Koko luokka menee lattialle istumaan rinkiin. Jokainen saa oman paperilautasen, johon oppilas kirjoittaa oman nimensä. Tämän jälkeen lähetetään lautaset liikkeelle siten, että lautaset kiertävät oikealta vasemmalle. Jokainen oppilas kirjoittaa jokaiseen paperilautaseen jonkin hyvän asian siitä ihmisestä, jonka nimi lautasessa lukee. Huom! Ainoastaan hyviä asioita saa kirjoittaa! Kun lautaset ovat kiertäneet kaikilla ja oma lautanen palautuu itselle, voi jokainen lukea, mitä kaikkea kivaa omaan lautaseen onkaan kirjoitettu.
Lautasia ei anneta oppilaiden matkaan, vaan opettaja kerää ne talteen seuraavaa osiota varten.

Osio 2)

Luokan yhteisen kuumailmapallon rakentaminen aloitetaan yhdessä koko luokan kanssa. Luokka jaetaan pieniin ryhmiin, ja jokainen ryhmä saa tehtävän pallon rakentamisen suhteen:
- taustan rakentaminen (4 kappaletta A3-paperia teipataan yhteen isoksi taustaksi)
- korin askarteleminen
- liekkien askarteleminen
- punnusten askarteleminen
- villalangasta köysien askarteleminen.



Tämän jälkeen kuumailmapalloa aletaan rakentamaan. Tausta laitetaan seinään kiinni ja jokainen kiinnittää vuorollaan oman lautasensa taustaan kiinni siten, että lautaset muodostavat pallon. Palloon laitetaan kiinni köydet, jonka jatkoksi tulevat kori ja punnukset. Myös liekit kiinnitetään omille paikoilleen.

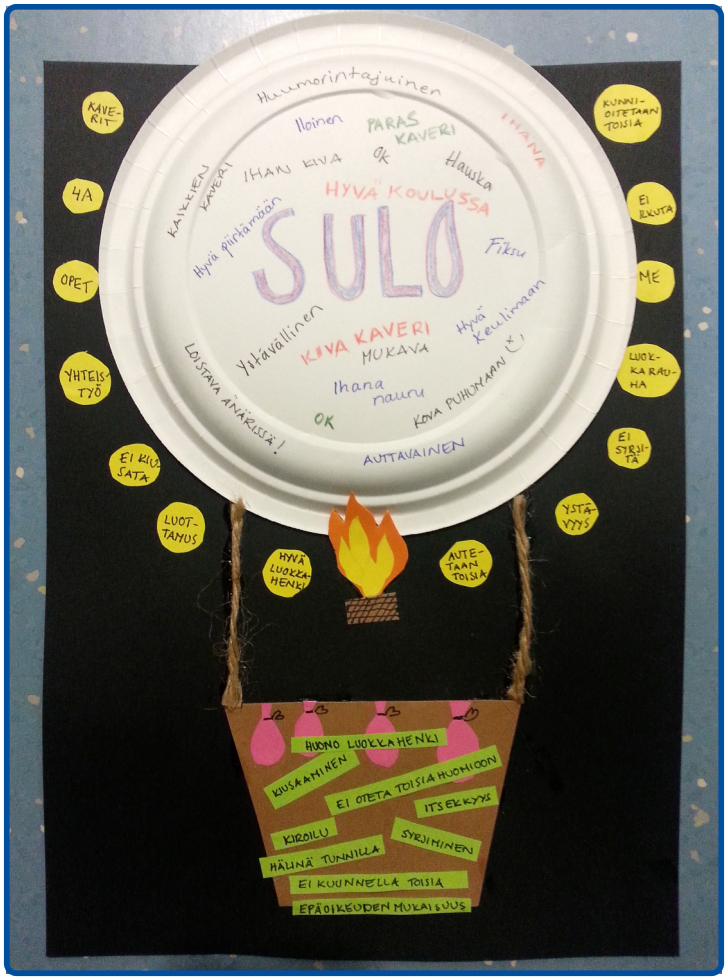
Kun kuumailmapallo on valmis, aletaan miettimään, mitkä ovat niitä asioita, jotka saavat pallon nousemaan ilmaan (esim. mikä lisää kouluviihtyvyyttä ja parantaa luokan yhteishenkeä) tai ketkä koulussa voivat osallistua hyvän mielen tuottamiseen. Näitä asioita kiinnitetään kuumailmapalloon lautasten joukkoon. Tämän jälkeen aletaan pohtimaan sitä, mitkä asiat saavat kuuma-ilmapallon laskemaan (esim. latistaa luokan yhteishenkeä) tai pysymään paikoillaan. Näitä asioita kirjoitetaan punnuksiin.

jatkuu..

LUOKAN KUUMAILMAPALLO

Osio 3)

Luokan yhteistä kuumailmapalloa aletaan purkamaan. Jokainen oppilas saa oman lautasensa takaisin, ja värikkäälle A4-kartongille jokainen alkaa rakentamaan omaa kuumailmapalloa. Lautanen on pallo, ja erillisestä paperista voi jokainen leikata tai piirtää suoraan työhön narut, liekit, korin ja punnukset. Kun oma henkilökohtainen kuumailmapallo on askarreltu, aletaan keskustelemaan ja kertaamaan luokan kanssa, mitkä olivatkaan niitä asioita, jotka saivat pallon nousemaan ja mitkä niitä, jotka saivat pallon laskemaan tai pysymään maan kamaralla. Oppilaat kirjoittavat näitä asioita omaan kuumailmapalloteokseensa.



Kokemukset:

Toimiva kokonaisuus, varsinkin siten, että osiot tehdään eri tunneilla. ITU-tunneilla aikataulutus rakennettiin siten, että syyskuussa 2015 tehtiin osio A, lokakuussa 2015 osio B ja tammikuussa 2016 osio C. Oppilaat tuntuivat pitävän harjoitteesta ja siitä, että asiaa käsiteltiin keskustelemalla. Luokan yhteinen kuumailmapallo oli seinällä tammikuuhun asti, jolloin opettajalla oli mahdollisuus palata asiaan pitkin lukuvuotta niin halutessaan. Myös omista kuumailmapalloista tuli oppilaille tärkeitä, ja ne haluttiin viedä kotiin näytille.

LUOKAN OMAT TUNNEKORTIT

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45–90 min

Tavoitteet:
Käsitellä oppilaiden kanssa eri tunnetiloja. Minkälaisia tunteita käymme läpi omassa arjessamme?

Materiaalit/esivalmistelut:
Valkoista paperia
Puuvärejä, vesivärejä, vahavärejä, tusseja
Saksia
Liimaa
Aikakauslehtiä
Laminointitarvikkeet tai kontaktimuovia

Harjoite:
Oppilaille jaetaan valkoinen paperi, joka on kooltaan samanlainen kuin korteista halutaan. Tämän jälkeen jokaiselle oppilaalle annetaan tunnetila, josta he tekevät kortin. Tunnetiloissa on hyvä olla niin positiivisia kuin negatiivisia tunteita ja kaikkea siltä väliltä. Kun kortit on tehty valmiiksi, voidaan ne lähettää painoon tai vastaavasti laminoida tai päällystää kontaktimuovilla kestävämmiksi. Vaihtoehtona on tehdä tunnekortteja myös lehdistä leikkaamalla kuvia tai osuvia sanoja/lauseita. Valmiiden korttien avulla on helpompi käsitellä tunteita.

Esimerkkikysymyksiä:
- Miltä jokin harjoitus on tuntunut?
- Miltä tuntuu olla koulussa?
- Mikä tunne kuvaa olotilaa juuri nyt?
- Mikä tunne kuvaa parhaiten kulunutta viikonloppua?

Kokemukset:
Toimii hyvin, mutta harjoitetta ei tule tehdä kiireessä. Aluksi kannattaa jakaa jokaiselle tunne, josta piirtää, jotta kaikki eivät valitse samaa tunnetta. Oppilaat ovat olleet innoissaan korttien tekemisestä ja niiden avulla tunnetiloja on mielekäs käydä läpi. Vastaavasti tunteiden käsittelyssä on mahdollista käyttää jo olemassa olevaa materiaalia esim. Pesäpuu ry:ltä.

LUOKAN SEITTI

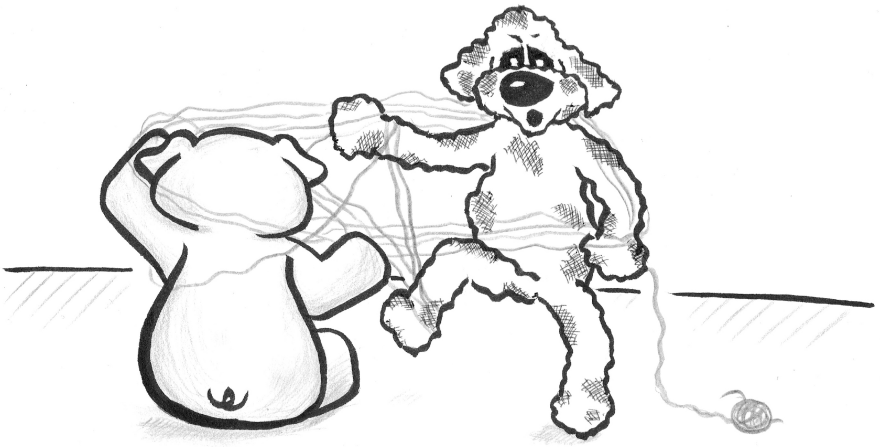
Lähde: Tampio Matti, Tampio Henna. Ulos oppimaan! –menetelmäkirja, s. 19. 1. painos.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 30–45 min

Tavoitteet:
Yhteistyö ja itsestä positiivisen asian kuuleminen sekä havainnollistaa, miten muut näkevät sinut.

Materiaalit/esivalmistelut:
Lankakerä ja sakset



Harjoite:
Oppilaat seisovat tiiviissä piirissä. Yksi piirissä aloittaa leikin. Hän heittää lankakerän jollekin oppilaalle ja kertoo tästä yhden hyvän asian. Kerän saanut kiristää langan, kierittää sen sormensa ympärille, heittää kerän seuraavalle ja kertoo tästä yhden hyvän asian. Lankakerä käy jokaisella oppilaalla ja palautuu leikin aloittajalle. Lanka katkaistaan ja solmitaan.

Tämän jälkeen luokka selvittää keskelle tulleen verkon. Langasta ei saa päästää irti. Selvitetystä langasta muodostuu iso piiri.

Harjoituksen purkamiseen voi käyttää seuraavia kysymyksiä:
- Kuka oli johtaja?
- Miltä tuntui kuulla kaverilta positiivinen asia?
- Lanka menee helposti solmuun. Mitä solmu tarkoittaa ihmisten välillä?
- Miten solmu saadaan purettua?
- Jos lanka katkeaa, mitä se tarkoittaa?
- Miltä tuntui kun joku veti narusta ja näin kiristi verkkoa?

Kokemukset:
Harjoite, joka vaatii paljon keskittymistä. Aloituspiirin pitää olla mahdollisimman tiivis, jotta loppupiiri ei ole ihan mahdottoman iso.

LUOKAN VÄITTÄMIEN MYYJÄISET

Lähde: Tuntematon.
Sovellettu: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 3. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 30–45 min

Tavoitteet:
Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen, yhdenvertaisuuskasvatus.

Materiaalit/esivalmistelut:
Luokan väittämien myyjäiset -kortit (s.169).

Harjoite:
Jokaiselle oppilaalle jaetaan satunnaisesti kolme väittämäkorttia. Oppilaita pyydetään vaihtamaan kortteja keskenään (vaihtokauppatapa A tai B), kunnes vaihtokauppojen jälkeen jokaisella on kolme korttia, joiden väittämät kuvastavat oppilaan mielestä hänen luokkaansa.

Vaihtokauppatapa A:
Kaupankäynti tapahtuu vaihtamalla muiden kanssa kortteja siten, että toinen ei tiedä, minkä kortin itselleen toiselta saa.

Vaihtokauppatapa B:
Kaupankäynnissä perustellaan, miksi joku kortti halutaan vaihtaa tai miksi juuri vaihdettava kortti sopii jollekin oppilaalle.

”Tämä väittämä voisi kuvastaa mielipidettäsi, koska…”
”Minä haluaisin vaihtaa tämän väittämän pois, koska…”
”Minä haluaisin tuon väittämän, koska…”

Opettaja pitää huolen siitä, että ryhmän sisällä tapahtuu liikkumista. Mikäli tuntuu, ettei sopivia kortteja löydy, voi oppilas käydä kerran pelin aikana pankissa (opettajan jakamattomat kortit) vaihtamassa sokkona yhden tai sovitusti useamman kortin.

Kun oppilaat ovat löytäneet mielensä kortit, heidät jaetaan pienempiin ryhmiin (esim. 4 hlöä/ryhmä). Jokainen esittelee omat korttinsa ja sen, miksi ne kuvastavat oppilaan mielestä hänen luokkaansa ja sen ilmapiiriä. Jos käteen jää kortti, joka ei pidä oppilaan mielestä paikkaansa, voi hän esitellä sen kertomalla, miksi kyseinen väittämä ei kuvasta luokkaa. Jos aikaa on vähän, jokainen oppilas esittelee ryhmässänsä vain yhden kortin – sen, joka hänen mielestään kuvaa parhaiten luokkaa.

jatkuu..

LUOKAN VÄITTÄMIEN MYYJÄISET

Pienryhmät valitsevat ryhmällensä kolme väittämää, jotka katsovat sopivimmiksi ja jotka halutaan tallettaa pankkiin. Ryhmät esittelevät toisillensa valitsemansa kolme väittämää, joista luokan tulisi pystyä valitsemaan viisi, jotka talletetaan luokan yhteiseen pankkiin. Pankin sisältö käydään läpi jollain toisella oppitunnilla.

Harjoite puretaan jollain toisella kerralla piirtämällä taideteokset. Luokka jaetaan ryhmiin ja jokaiselle ryhmälle annetaan pankista yksi aihe. Ryhmän tehtävänä on tehdä piirros A3–paperille kyseisestä aiheesta. Piirroksen tekemiseen voidaan käyttää tusseja, puuvärejä, sormivärejä tms. Valmiit teokset luokka järjestää tärkeysjärjestykseen. Teoksista ja aiheista keskustellaan yhdessä luokan kanssa.

Kokemukset:
Harjoite toimii hyvin eri luokka-asteilla, esim. ryhmäytyksissä. Ryhmäytyspäivän lopuksi oppilaat tallettivat pankkiin viisi arvoa ja arvojen purku tehtiin myöhemmin uskonnon tunneilla. Alakoululaisille harjoitetta kannattaa luokan tarpeiden mukaan keventää.

MIELENTERVEYDEN KÄSI -RASTIRATA

Lähde: Erkko Anna ja Hannukkala Marjo. Mielenterveys voimaksi -käsikirja, Suomen mielenterveysseura, s. 28. 2., uudistettu painos.
Sovellettu: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 4. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 120 min

Tavoitteet:
Ihmisen hyvinvointiin liittyvät asiat ja ryhmätyöskentelytaitojen kehittäminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Jokaiselle ryhmälle vähintään yksi kynä
Ryhmän väriset kysymykset (viisi kappaletta jokaiselle ryhmälle)
Mielenterveyden käsi –moniste jokaiselle oppilaalle
Rastiradan välineistö.
Ennakkovalmisteluissa rastipisteiden rakentaminen tulee tehdä etukäteen valmiiksi.

Vinkki!
Kysymykset kannattaa olla erillisillä lapuilla.
Silloin ryhmä tietää, mihin pitää vastata.
Aihealueen kysymykset kannattaa myös tulostaa samanvärisille lapuille,
eli uni ja lepo ovat vaikka sinisillä lapuilla
ja liikunta ja vapaa-aika punaisilla lapuilla.

jatkuu..

MIELENTERVEYDEN KÄSI -RASTIRATA

Harjoite:
Tässä harjoitteessa oppilaat käyvät yhdessä läpi Mielenterveyden käden osa-alueet. Aluksi luokka jaetaan viiteen pienempään ryhmään. Jokaisesta ryhmästä tulee yhden osa-alueen erityisasiantuntijoita. Ryhmä vastaa aina saman aihealueen kysymyksiin.

Harrastukset ja luovuus:

1. **Mitä hauskaa teit eilen?**
2. **Teitkö eilen jotain luovaa? Harrastitko eilen jotain ja kenen kanssa?**
3. **Millaisesta tekemisestä saat hyvän tunteen?**
4. **Mikä on sinun mielestäsi kaunista?**
5. **Paljonko olit eilen tietokoneella tai katselit televisiota?**

Uni ja lepo:

1. **Mihin aikaan menit nukkumaan eilen illalla?**
2. **Nukuitko tarpeeksi viime yönä ja heräsitkö pirteänä aamulla?**
3. **Nukuitko viime yönä hyvin? Näitkö unia?**
4. **Oliko eilisessä päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?**
5. **Ehditkö eilen rentoutua ja levätä?**

Ravinto ja ruokailu:

1. **Mitä söit eilisen päivän aikana?**
2. **Muistitko syödä välipaloja eilen?**
3. **Kenen kanssa eilen söit?**
4. **Söitkö eilen rauhassa vai oliko kiire?**
5. **Söitkö tänään aamupalaa?**

Liikunta ja yhdessä liikkuminen:

1. **Miten liikuit eilisen päivän aikana?**
2. **Liikuitko eilen jonkun kanssa?**
3. **Millainen liikunta on mielestäsi parasta?**
4. **Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?**
5. **Mitä toivoisit koululiikunnalta?**

Huom!
Ryhmiä tulee viisi. Arvot ja päivittäiset valinnat -kohta käsitellään yhdessä eri menetelmällä.

Ihmissuhteet ja tunteet:

1. **Keitä tapasit eilen?**
2. **Mitä teit eilen perheesi kanssa?**
3. **Millainen mielialasi oli eilen? Mistä olit iloinen ja surullinen?**
4. **Kerroitko jollekin tunteistasi eilen?**
5. **Jaksoitko kuunnella eilen ystäviäsi?**

Aluksi rastipisteet käydään läpi yhdessä luokan kanssa. Ryhmä yksi aloittaa rastista 1 ja ryhmä kaksi rastista 2 jne. Tämän jälkeen ryhmät lähtevät liikkeelle tukikohdasta, menevät rastille ja suorittavat rastitehtävän. Suoritetun tehtävän jälkeen ryhmä juoksee tukikohtaan takaisin. Tukikohdassa ryhmä saa omaan aihealueeseensa liittyvän kysymyksen, ja vastaukset kysymykseen ryhmä kirjoittaa lapun toiselle puolelle. Lapun ryhmä säilyttää itsellään ja vastaamisen jälkeen ryhmä lähtee seuraavalle rastipisteelle. Uudella rastipisteellä ryhmä suorittaa annetun tehtävän. Kun tehtävä on suoritettu, ryhmä juoksee tukikohtaan. Tukikohdassa ryhmä saa uuden kysymyksen. Kun kaikki viisi rastia on tehty ja viiteen kysymykseen vastattu, ryhmä on valmis.

Rastiradan tehtävät:

1. Onginta (s. 110)
2. Tötsäpiilo (s. 154)
3. Kylpyankkojen metsästys (s. 76)
4. Juoksuhiekka (s. 70)
5. Jättipallon kuljetus (s. 71)

Rastiradan jälkeen luokka kootaan yhteen ja yhdessä käydään vastaukset läpi. Jokaiselle oppilaalle jaetaan oma Mielenterveyden käsi -moniste, jonka jokainen oppilas täyttää itsenäisesti purun aikana. Aihealueet käydään yksitellen läpi. Erityisasiantuntijaryhmä vastaa oman aihealueensa kysymyksiin, ja jokainen oppilas täyttää samalla omaa monistetta omilla vastauksillaan. Näin kaikki viisi osa-aluetta käydään läpi ja oppilaat saavat täytettyä oman Mielenterveyden käsi -monisteensa.

Tunnin lopuksi keskustellaan omaan hyvinvointiin liittyvistä asioista ja siitä, miltä tällainen tehtävärastirata oikein tuntui. Samalla täydennetään Mielenterveyden käsi -monisteen viimeinen kohta, arvot ja päätöksenteko. Tässä kohtaa on hyvä tähdentää sitä, kuinka tärkeitä Mielenterveyden käden kaikki osa-alueet ovat. Havainnollistamisen voi tehdä seuraavalla tavalla:

Jokainen oppilas nostaa sen käden eteensä (sormet pystyssä), jolla normaalisti kirjoittaa. Jokainen sormi käydään erikseen läpi. Jos jonkun sormen joutuu laskemaan alas, pysyy se alhaalla, kunnes toisia ohjeita annetaan.

Esimerkkejä:
- Se, joka kokee nukkuneensa tarpeeksi kuluneen viikon aikana, pitää peukalonsa pystyssä. Jos kokee, ettei ole nukkunut riittävästi, joutuu laskemaan peukalon alas.
- Se, joka on syönyt aamupalan joka aamu kuluneen viikon aikana, pitää etusormensa pystyssä. Jos ei ole syönyt aamupalaa, joutuu laskemaan etusormensa alas.

jatkuu..

- Se, joka on kertonut omista tunteistaan läheisilleen kuluneen viikon aikana, pitää keskisormensa pystyssä. Jos ei ole puhunut läheistensä kanssa tunteistaan, joutuu laskemaan keskisormensa alas.
- Se, joka on liikkunut kuluneen viikon aikana joka päivä vähintään tunnin, pitää nimettömänsä pystyssä. Jos ei ole liikkunut kuluneen viikon aikana tuntia päivässä, joutuu laskemaan nimettömänsä alas.
- Se, joka on tehnyt jotain luovaa tai käyttänyt mielikuvitustansa kuluneen viikon aikana, pitää pikkurillinsä pystyssä. Jos ei ole tehnyt mitään luovaa tai käyttänyt mielikuvitusta ollenkaan kuluneen viikon aikana, joutuu laskemaan pikkurillinsä alas.

Kun kysymykset on käyty läpi, katsotaan, kuinka monta sormea kullakin jäi pystyyn. Tämän jälkeen jokainen ottaa itsellensä kynän sekä paperia ja kirjoittaa oman nimensä ainoastaan pystyyn jääneiden sormien avulla. Oliko nimen kirjoittaminen joillekin vaikeaa? Tästä huomataan hyvin se, että ihminen on kokonaisuus. Jotta ihminen voi kokonaisvaltaisesti hyvin, on hänen pidettävä huolta jokaisesta osa-alueesta.

Kokemukset:
Harjoite vaatii jonkin verran ennakkovalmisteluja, mutta sitä ei pidä säikähtää. Tällä harjoitteella saadaan oppilaisiin liikettä sekä tärkeän asian yhteyteen saadaan liitettyä hyvää mieltä. Käytimme ryhmistä erityisasiantuntija-nimitystä. Tällöin ryhmät vastasivat hyvin kysymyksiin ja panostivat jokaisen kysymyksen vastauksiin. Alussa on ensiarvoisen tärkeää käydä läpi, mitä mielenterveys käsitteenä tarkoittaa, sillä sana on lapsille haastava.

Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

- Miten liikuit päivän aikana?
- Liikuitko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

MIELENTERVEYSTAIDOT KASVUUN

© Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittamistoiminta

MIINAKENTTÄ

Lähde: Aalto Mikko. Ryppäästä ryhmäksi -kirja, s. 379-381. 3. painos.
Sovellettu: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 1. - 6.-luokkalaiset

Kesto: 30 min

Tavoitteet:
Luottamuksen lisääntyminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Sokkohuivit jokaiselle osallistujalle
Iso alue, jossa on esteitä

Harjoite:
Oppilaat jaetaan pareiksi. Kyseessä on luottamusharjoitus, joten parien kannattaa olla tuttuja toisilleen. Alueella on, tai sinne on laitettu, paljon esine-esteitä tai luonnon esteitä. Toinen pareista lähtee liikkeelle alueen päädystä silmät sidottuina. Näkevä oppilas ohjaa sokkoa sanallisesti alueen ulkopuolelta. Sokko ei saa törmätä esteisiin. Kun sokea pääsee alueen toiseen päähän, oppilaat vaihtavat osia.

Kokemukset:
Luottamusta vaativa harjoite. Me käytimme tuttua paria harjoitteessa, mikä auttoi harjoitteen onnistumisessa. Mitä enemmän esteitä, sitä haastavampi harjoite on. Esteiden lisäksi alueella voi olla tehtäviä, esimerkiksi pallo pitää siirtää paikasta A paikkaan B.

MIKÄ OLEN?

Lähde: Tampio Matti, Tampio Henna. Ulos oppimaan! –menetelmäkirja, s. 25. 1. painos.

Kohderyhmä: 5. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 20–45 min

Tavoitteet:
Lisätä oppilaiden välistä kommunikointia, kysymysten muotoilua ja päättelykyvyn aktivointia.

Materiaalit/esivalmistelut:
Jokaiselle luokkalaiselle yksi ominaisuus Minä olen -korteista (alkaen s. 171), joka kiinnitetään teipillä selkään. Ominaisuuskortit voi tehdä myös itse, jolloin selvitettävät asiat sopivat tunnin sisältöön paremmin.

Harjoite:
Jokaiselle oppilaalle teipataan selkään yksi ominaisuus/asia, joka hänen tulee kysymyksien avulla selvittää. Nuoremmat oppilaat voivat vastata miten vain, ja vanhemmat oppilaat vastaavat vain kyllä tai ei. Oppilas kysyy niin monta kysymystä, että saa selville, mikä ominaisuus/asia hänellä lukee selässä. Opettajan on hyvä kertoa, mihin aiheeseen ominaisuudet tai asiat liittyvät.

Tätä menetelmää voi käyttää myös esimerkiksi:
- Äidinkielessä: Kun käytettävät sanat ovat esimerkiksi verbejä, erisnimiä, substantiiveja ym. Lopuksi oppilaat voivat ryhmitellä sanoja ja miettiä, kirjoitetaanko ne isolla vai pienellä alkukirjaimella
- Historiassa: Mikä historiallinen rakennus olen? Mikä sota olen? Mikä historiallinen henkilö olen?
- Uskonnossa: Kuka opetuslapsista olen? Kuka raamatun henkilö olen? Mikä uskonto olen?
- Maantiedossa: Mikä Suomen kaupunki olen? Mikä maanosa olen?
- Biologiassa: Mikä eläin olen?
- Kemiassa: Mikä alkuaine olen?

Menetelmää voi käyttää myös koealueiden kertaamiseen.

Kokemukset:
Erittäin hyvä harjoite lapsille, jotka innokkaasti pyrkivät selvittämään selkään teipatun ominaisuuden.

MISSÄ TUNTEET TUNTUVAT?

Lähde: Lajunen Kaija, Andell Minna, Ylenius-Lehtonen Mirja. Tunne- ja turvataitoja lapsille -kirja, s. 63. Opas 39.
Sovellettu: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

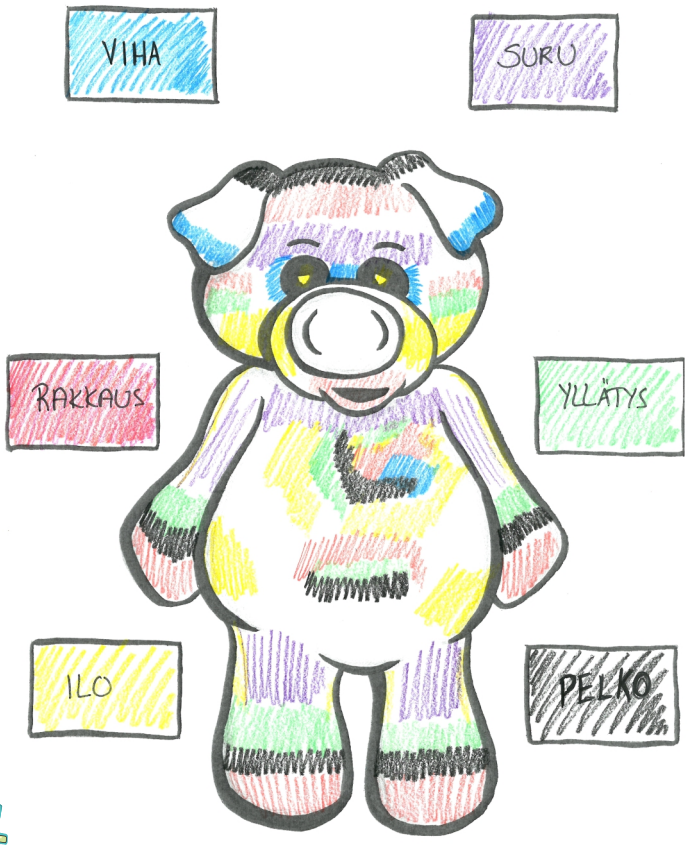
Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45 min

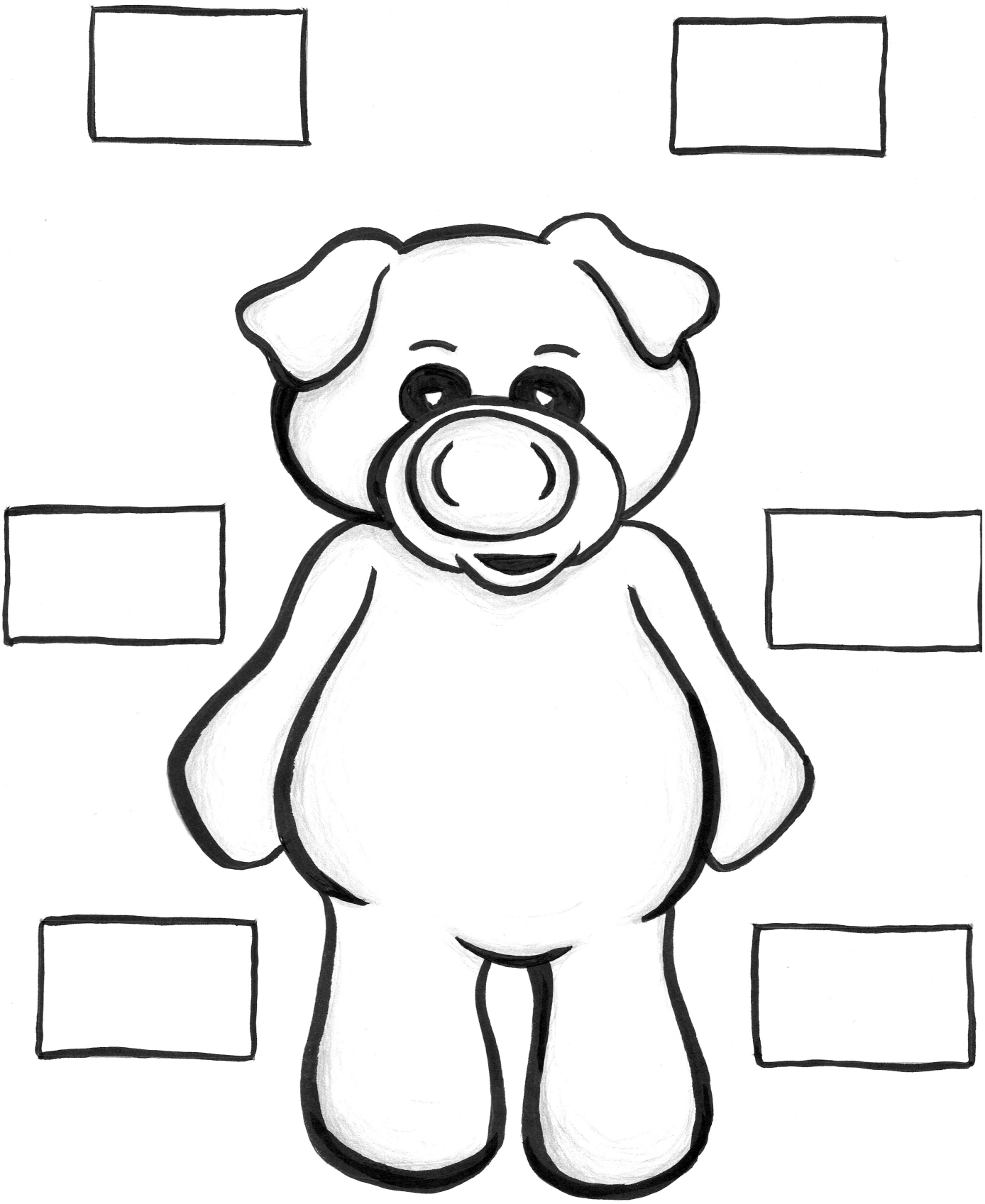
Tavoitteet:
Tunteiden tunnistaminen

Materiaalit/esivalmistelut:
Missä tunteet tuntuvat –moniste jokaiselle oppilaalle
Värikynät

Harjoite:
Oppilaille jaetaan Missä tunteet tuntuvat -moniste. Oppilaiden kanssa keskustellaan, missä tunteet tuntuvat ja minkä värisiä eri tunteet ovat. Toisista viha tuntuu punaiselta, toisista vihreältä. Toisella viha tuntuu päässä ja toisella nyrkeissä. Oppilaat voivat valita oman värinsä, ja sitten he värittävät possusta kohdan, jossa kyseinen tunne tuntuu. Tunteina voidaan käyttää Tunteiden tuulimyllyn isoja tunteita eli viha, rakkaus, ilo, suru, yllätys ja pelko.



Kokemukset:
Tämä harjoite herätti paljon keskustelua eri väreistä ja siitä missä kenelläkin mikin tunne tuntuu. Keskustelun avulla saimme oppilailta hyviä esimerkkejä siitä, miten he kokivat jonkun väritettävistä tunteista. On hyvä nostaa esille, että jokainen kokee tunteen omalla tavallaan. Jokaiselle oppilaalle muodostuu harjoitteen aikana omanlainen possu väreineen.



MURHEMURSU

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 1. - 6.-luokkalaiset

Kesto: 45 min – 1,5 h. Kesto vaihtelee ikäluokan mukaan.

Tavoitteet:
Tehdä maskotti, jolle lapsi voi halutessaan kertoa omia huoliansa. Kyseinen murhemaskotti voi myös tuoda turvallisuuden tunnetta. Joitakin tunteita voi myös ”maadoittaa” maskotin kautta, esim. suru ja yksinäisyyden tunne voivat lieventyä.

Materiaalit/esivalmistelut:
Paperia kaavan tekoon
Kynä ja kumi
Sakset
Liimaa
Kangasta, huopaa tms.
Nappeja silmiksi ja koristeluun
Lankaa ja neula tai ompelukone
Vanua pehmon täyttöön
Tulostettu ohje oppilaille tai ohje heijastettuna seinälle

Harjoite:
Hahmottele paperille minkälaisen murhemaskotin haluat.
Leikkaa kaava irti paperista.
Valitse materiaali, mistä haluat maskotin tehdä. Hyviä materiaalia ovat erilaiset kankaat joita on helppo ommella, sekä askarteluhuopa.
Leikkaa kaavan perusteella oikeanlaiset palaset valitsemastasi kankaasta.
Huom! Muista jättää myös saumoille tilaa.
Ompele maskotti joko käsin tai ompelukoneella. Voit ommella sen joko oikealta puolelta, tai nurinpäin, jolloin ompeleet jäävät piiloon.
Jätä ommeltaessa aukko, jonka kautta voit täyttää maskotin.
Käännä tarvittaessa ensin työ oikein päin.
Täytä maskotti ja laita ompele täyttöaukko kiinni. Koristele työ haluamallasi tavalla.
Onneksi olkoon, murhemaskottisi on valmis!

Kokemukset:
Harjoite on ollut toimiva, ja lapset ovat pitäneet sen ideasta. Myös se, että jokainen lapsi saattoi tehdä omannäköisensä tuotoksen, oli heidän mieleensä. Harjoite sopii hyvin kädentaitojen tunnille.

NORSUJALKAPALLO

Lähde: Norsujalkapallon nettisivut.
www.norsupallo.fi/norsupallon-esittely/ (16.3.2016)

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45 min

Tavoitteet:
Yhdenvertaisuuden lisääminen ja ryhmädynamiikan kehittyminen kaikkien luokkalaisten välillä.

Materiaalit/esivalmistelut:
Jättijumppapallo
Urheilukenttä
2 x maalit

Harjoite:
Luokka pelaa jalkapalloa jättijumppapallolla. Luokka jaetaan kahteen joukkueeseen. Kentän koosta riippuen kentällä on 4 - 8 pelaajaa per joukkue. Huomioitavaa on, että kentällä pitää aina olla sekä tyttöjä että poikia, jos kyseessä on sekaryhmät.
Lisää pelin sääntöjä löytyy yllä näkyvästä internet-osoitteesta.

Kokemukset:
Hyvä peli, jota tytöt ja pojat voivat pelata yhdessä. Pallon puskemista ei suositella. Tärkeintä on yhdessä tekeminen.

NORSUJUNA

Lähde: Tuntematon.

Kohderyhmä: 1. - 6.-luokkalaiset

Kesto: 10 min

Tavoitteet:
Luokan aktivoiminen ja yhteistyön lisääminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Harjoite ei vaadi materiaalia tai esivalmisteluja.

Harjoite:
Norsujunan muodostus aloitetaan niin, että oppilaat menevät sekalaisessa järjestyksessä jonoon. Oppilaat laittavat vasemman kätensä haarojen välistä taaksepäin ja oikean kätensä suoraksi eteenpäin. Oppilaat ottavat vasemmalla kädellä kiinni takimmaisen oikeasta kädestä. Jotta he saavat kädestä kiinni, on heidän hieman kyyristyttävä. Kun kaikki ovat toisissaan kiinni, juna on valmis lähtemään liikkeelle. Jos juna katkeaa, pysähdytään, kasataan juna uudestaan ja matka on valmis jatkumaan. Norsujuna liikkuu ennalta sovitun reitin, kohti seuraavaa toimintapaikkaa. Reitillä olevat kivet, kannot ja juuret lisäävät hauskuutta harjoitteeseen.

Kokemukset:
Norsujuna ottaa selkään, koska selkä on kyyryssä ja mm. tämän vuoksi kovinkaan pitkää matkaa juna ei pysty liikkumaan. ITU-tunneilla liikuimme norsujunalla sopivaan paikkaan ja teimme siellä vanneharjoituksia (s. 82). Nämä ovat yhdessä olleet hyviä ryhmäyttäviä harjoituksia.

NUMERORUUDUKKO

Lähde: Aalto Mikko. Minusta meiksi kirja, s. 246-247. 2014.

Kohderyhmä: 5. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 20–45 min

Tavoitteet:
Ryhmätyötaitojen kehittäminen.

Kokemukset:
Toimii hyvin myös nuoremmille oppilaille. Opettajan on hyvä seurata ryhmiä ja antaa vinkkejä tarvittaessa, jotta mielenkiinto pysyy yllä ja huijaamisen tarve vähenee.

Materiaalit:
Maalarinteippiä
Tussi

Harjoite:
Harjoite toteutetaan 5 hengen pienryhmissä tai vaihtoehtoisesti soveltaen. Lattialle on piirretty maalarinteipillä ruudukko. Jokaisen oppilaan paitaan on kiinnitetty maalarinteipillä jokin seuraavista numeroista: 1, 2, 3, 4, 5.

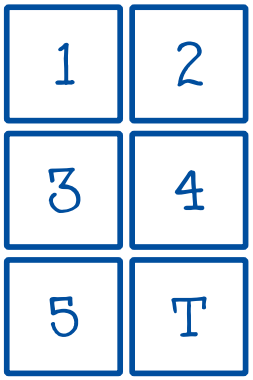
Oppilaat asettuvat ruudukkoon ja lähtevät liikkumaan ruudukossa tyhjää (T) ruutua apua käyttäen. Kuinka ruudukossa tulee liikkua, jotta oikea järjestys saavutetaan? Huom! Tyhjä (T) voi olla konkreettisesti tyhjä ruutu, jolloin liikkuminen on helpompi hahmottaa. Tämä versio soveltuu paremmin alakoululaisille. Tyhjä (T) voi olla vaihtoehtoisesti myös yksi henkilö, jolloin ruudukoissa on kuusi henkilöä (1,2,3,4,5,T).

Kokemukset:
Haastava, mutta koukuttava harjoite. Kesällä harjoite on mahdollista toteuttaa myös ulkona, piirtämällä maahan asfalttiliiduilla ruudukot.

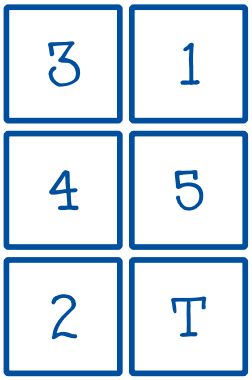
jatkuu..

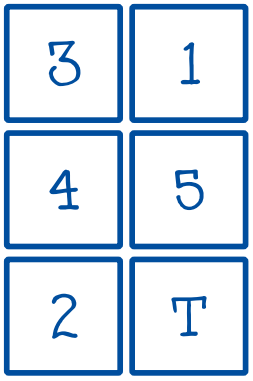
NUMERORUUDUKKO

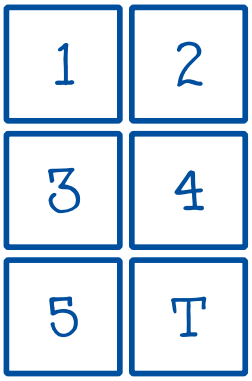
Lähtöasetelma:

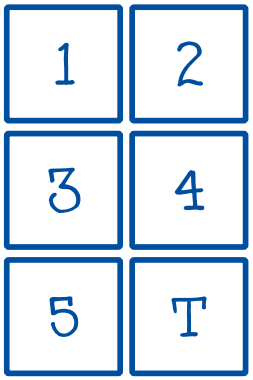


Valmis:

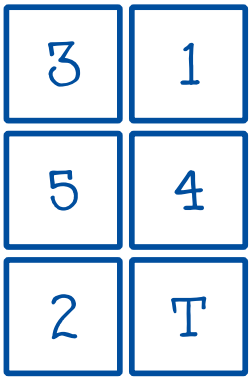


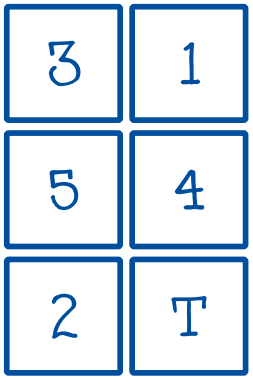




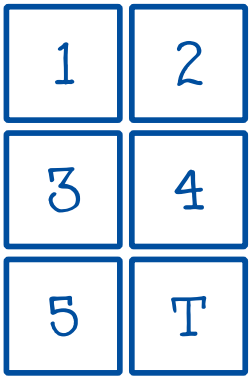


Haastavampi





Haastavampi



NÄKYMÄTÖN POLKU

Lähde: Seikkailukasvatus-sivuston harjoitepankki.
www.seikkailukasvatus.fi (16.3.2016)

Kohderyhmä: 4. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 20 min

Tavoitteet:
Ryhmäytyminen ja ryhmän sisäisten suhteiden havaitseminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Asfalttiliidut tai valmis ruudukko koulun pihalla. Opettajan tulee etukäteen suunnitella ja piirtää maahan ruudukko sekä tehdä itselleen muistilappu, johon reitti on merkitty. Vieressä on esimerkki-ruudukko. Ruutuja tulee olla vähintään oppilaiden lukumäärän verran.

20	18	8	7
19	9	17	6
10	11	5	16
2	4	12	15
3	1	13	14

Harjoite:
Oppilaiden tulee löytää polku ruudukon läpi. Oppilaat asettuvat viivan taakse ruudukon eteen. Ruudukossa on "näkymätön polku", joka alkaa jostain etummaisen sivun ruudusta ja päättyy johonkin kauimmaisen sivun ruutuun. Seuraava ruutu koskettaa aina edellistä eli ruudukossa liikutaan eteen, taakse, sivuille ja viistosti sivuille. Jokainen ryhmäläinen menee vuorollaan jonosta ruudukkoon ja koettaa päästä sen läpi. Ohjaaja seuraa muistilapustaan reitin etenemistä ja sanoo "oikein", kun ryhmäläinen astuu oikealle ruudulle, ja "väärin", jos ruutu ei ole oikea.

Niin kauan kuin ryhmäläinen astuu oikeille ruuduille, hän saa jatkaa. Jos hän astuu väärälle ruudulle, hän menee jonon viimeiseksi. Muun ryhmän tehtävä on neuvoa ruudukossa kulkevaa. Näkymätöntä polkua etsitään askel askeleelta, ja aina uusi yrittäjä joutuu aloittamaan alusta ja muistelemaan koko reitin alusta alkaen muun ryhmän neuvoessa. Tehtävä on suoritettu, kun polku on löydetty (ja kaikki ryhmäläiset ovat kulkeneet sen läpi toiselle puolelle).
Tehtävää tehtäessä ryhmälle voi antaa välillä suunnitteluhetkiä, miten he löytäisivät reitin ruudukon läpi. Samalla voi käydä läpi ryhmän tehtäviin ja toimintaan liittyviä asioita.

Kokemukset:
Harjoitus, joka vaatii paljon keskittymistä. Koko luokan tehtävänä haastava, ja tämän vuoksi harjoite toimii pienemmissä ryhmissä paremmin.

OLENKO AINOA?

Lähde: Tuntematon.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 10–30 min

Tavoitteet:
Oppia tuntemaan toisia luokkalaisia paremmin ja ryhmähengen parantaminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Harjoite ei vaadi materiaalia tai esivalmisteluja.

Harjoite:
Opettaja ja oppilaat muodostavat piirin. Opettaja aloittaa astumalla askeleen kohti ringin keskustaa ja kertoo itsestään jonkin ominaisuuden tai kokemuksen, jonka luulee olevan ominaista vain hänelle. Esim. ”Olen ainoa, joka tänä aamuna herätessään laittoi radion päälle.” Jos myös joku toinen laittoi radion aamulla päälle, myös hän astuu askeleen kohti ringin keskustaa. Kysely jatkuu, kunnes löytyy ominaisuus, kokemus, tekeminen tms. joka on tyypillinen vain kyselijälle. Silloin hän pääsee ringistä pois.

Harjoite on mahdollista toteuttaa myös niin, että ringissä käydään läpi asioita En ole koskaan –ajatuksen kautta. Esim. ”En ole koskaan laskenut vesiliukumäkeä.” Jos sanoja on tosiaankin ainoa, joka ei ole kyseistä asiaa tehnyt, pääsee hän ringistä pois.

Kokemukset:
Toimii hyvin kaiken ikäisten kanssa. Tarvittaessa perusohjeistusta voi muuttaa luokka-asteelle sopivammaksi.

OMA KÄDENJÄLKI

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 30 min

Tavoitteet:
Yhteistyö, hyvien asioiden löytäminen itsestä ja oppilaiden vuorovaikutuksen lisääminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
A4-paperia
Värikynät
Kangasvärit, kangasta, kangastusseja (jos kädenjälki tehdään painamalla kankaaseen)

Harjoite:
Oppilaat valitsevat itsellensä parin, mutta jos oppilaita on pariton määrä, kolmen ryhmässäkin voi harjoitteen tehdä.
Jokaisella oppilaalla tulee olla yksi A4-paperi ja värikynät. Oppilas laittaa omat kätensä paperille ja toinen pareista piirtää kämmenien ääriviivat paperille. Tämän jälkeen vaihdetaan vuoroja. Kämmeniin kirjoitetaan oppilaan nimi. Vaihtoehtoisesti kädenjäljen voi painaa paperille tai kankaalle sormiväreillä, jolloin koko kämmen näkyy värillisenä. Jos kädenjäljen painaa kankaalle, tulee kirjoitetut osiot tehdä kangastusseilla.
Tämän jälkeen oppilaat kirjoittavat omien kädenjälkiensä sisälle itsestään hyviä asioita. Hyvät asiat voivat olla mitä vain, mutta ainoastaan hyviä asioita kirjoitetaan. Kaverit voivat auttaa löytämään hyviä asioita ja he voivat myös täydentää toisten kädenjälkiä.
Lopuksi jokainen koristelee omat kädenjälkensä omalla tyylillään.
Kun kämmenet ovat valmiita, voidaan keskustella, miten hyvin jokainen löysi hyviä asioita itsestään ja oliko niitä helppoa kirjoittaa kämmeniin. Löysittekö kavereista hyviä asioita?

Kokemukset:
Helppo, yksinkertainen harjoite, jossa kumminkin oppilaat pääsevät miettimään itsestään hyviä puolia. Jos pari on tuttu entuudestaan, kädenjälkiin tulee paljonkin asioita. Tärkeää on, että kädenjälkiin kirjoitetaan niin paljon asioita kuin mieleen tulee. Hyvät asiat voivat liittyä esimerkiksi kouluun, harrastuksiin tai ominaisuuksiin. Harjoite herättää hyvin keskustelua.

OMINAISUUKSIEN TORI

Lähde:
A) Tuntematon.
B) Aalto Mikko. Minusta meiksi -kirja, s. 89. 2014.
C) Aalto Mikko. Minusta meiksi -kirja, s. 329. 2014.
Sovellettu: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 3. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45–60 min

Tavoitteet:
Erilaisten ominaisuuksia läpikäynti, itsetunnon tukeminen, tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen sekä yhdenvertaisuuskasvatus.

Materiaalit/esivalmistelut:
Minä olen -kortit tai itse tehdyt kortit.

Harjoite:
Vaihtoehto A)
Jokaiselle oppilaalle jaetaan satunnaisesti kolme ominaisuuskorttia. Oppilaita pyydetään vaihtamaan kortteja keskenään (vaihtokauppatavat A tai B), kunnes vaihtokauppojen jälkeen jokaisella on kolme korttia, joiden ominaisuuksia pitää itselleen sopivina.

Vaihtokauppatapa A)
Kaupankäynti tapahtuu vaihtamalla muiden kanssa kortteja siten, että toinen ei tiedä, minkä kortin itselleen toiselta saa.

Vaihtokauppatapa B)
Kaupankäynnissä perustellaan, miksi joku kortti halutaan vaihtaa tai miksi juuri vaihdettava kortti sopii oppilaalle, jonka kanssa korttia halutaan vaihtaa.
”Tämä ominaisuus sopii sinulle, koska…”
”Minä haluaisin vaihtaa tämän ominaisuuden pois, koska…”
”Minä haluaisin tuon ominaisuuden, koska…”

Opettaja pitää huolen siitä, että oppilaiden keskuudessa tapahtuu liikkumista. Mikäli tuntuu, ettei sopivia kortteja näytä löytyvän, voi oppilas käydä kerran pelin aikana pankissa (opettajan jakamattomat kortit) vaihtamassa sokkona yhden tai sovitusti useamman kortin.

Kun oppilaat ovat löytäneet mieleisensä kortit, jaetaan heidät pienempiin ryhmiin (esim. 4 hlö/ryhmä). Jokainen esittelee omat korttinsa ja sen, miten ne sopivat itselle omassa ryhmässänsä. Jos käteen jää kortti, joka ei pidä oppilaan kohdalla paikkansa, voi hän esitellä sen kertomalla, miksi kyseinen ominaisuus ei ole osa häntä. Jos aikaa on vähän, jokainen oppilas esittelee ryhmässänsä vain yhden kortin – sen, jonka kokee sopivan itselleen parhaiten. Jos aikaa on, voi ominaisuudet käydä yhdessä läpi koko luokan kanssa.

Vaihtoehto B)
Opettaja valitsee ominaisuuksien torin -korteista ainoastaan hyviä ominaisuuksia. Oppilaat nousevat seisomaan. Opettaja alkaa luetella ominaisuuksia. Kun ominaisuus on sanottu ääneen, asettavat oppilaat kätensä sen henkilön olkapäälle, johon ominaisuus heidän mielestään parhaiten osuu. Opettaja kyselee muutamilta oppilailta, minkä vuoksi he laittoivat käden juuri tietyn tyypin olkapäälle.

Vaihtoehto C)
Opettaja laittaa maalarinteipillä oppilaiden selkään tai otsaan kiinni yhden ominaisuuskortin. Tämän jälkeen oppilaat lähtevät selvittämään toisiltaan, mikä ominaisuus heidän kortissa lukee. Vastata saa ainoastaan joko kyllä tai ei, joten kysymysten asettelun kanssa tulee olla tarkka. Esim. onko minun ominaisuuteni positiivinen?

Kokemukset:
Harjoite tuntuu toimivan hyvin monilla eri luokka-asteilla ja jopa haasteellisempienkin oppilaiden kohdalla. Harjoitteeseen on olemassa valmiit menetelmäkortit, mutta ne voi tehdä myös itse yhdessä luokan kanssa. Harjoite sopii hyvin myös englannin, ruotsin ja saksan kielten tunneille.

ONGINTA

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 30–45 min

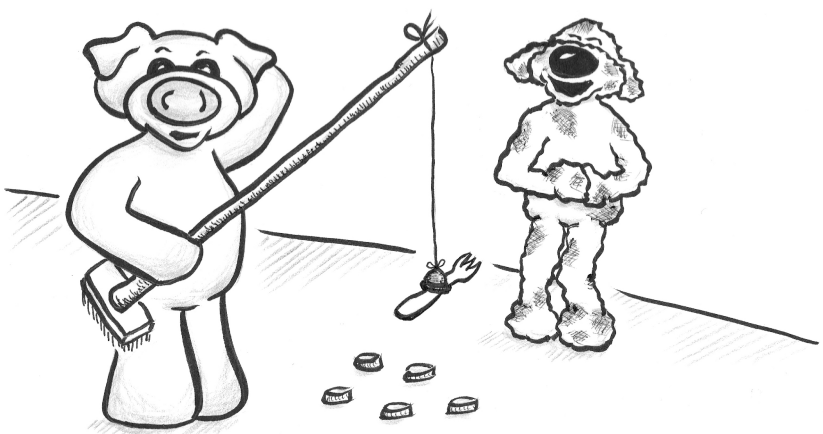
Tavoitteet:
Vuorovaikutustaitojen kehittäminen ja ryhmätyöskentelytaitojen vahvistaminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Itsetehty onki, esim. harjanvarresta, siimasta ja jostain ”kohosta”, johon voi liimata magneetin.
Pilttipurkin kansia, joihin on sisäpuolelle liimattu ongittava asia, esim. eri tunteita.
Sokkoliinoja
Esivalmisteluissa opettajan tulee rakentaa onki ja tuunata ongittavat pilttipurkin kannet.

Harjoite:
Harjoitteen voi toteuttaa joko yksilötyönä, koko luokan kanssa tai pienemmissä ryhmissä. Maahan piirretään ympyrä, jonka sisälle onkija menee. Onkijalta peitetään silmät liinalla. Onginnassa ohjeita antavat henkilöt menevät erikseen osoitetuille paikoille esim. pilttipurkin kansien muodostavan kaaren ulkopuolelle. Sieltä he voivat antaa ohjeita sokealle onkijalle.

Jos ongittavina asioina on erilaisia tunteita, voidaan onkimalla kerätä esim. ryhmälle tai itselle sopivia tunteita. Vaihtoehtoisesti kansien alla voi olla esim. kirjaimia, joista tulee muodostaa ryhmälle sopiva sana.

Kokemukset:
Toimii hyvin monella eri luokka-asteella. Harjoitetta voi hyödyntää monella eri tunnilla.



ONNISTUTTU VAI MOKATTU?

Lähde: Aalto, Mikko. Minusta meiksi -kirja, s. 271. 2014.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 15–30 min

Tavoitteet:
Ryhmähengen parantaminen ja toisten huomioonottaminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Jokaiselle ryhmälle kaksi fläppipaperia
Roskis
Pilli (ei pakollinen)

Harjoite:
Harjoitteen tarkoituksena on kilpailla siitä, mikä joukkue saa revittyä esimerkiksi fläppipaperin mahdollisimman moneen osaan sovitussa ajassa. Menestymisen ratkaisee yhteen hiileen puhaltaminen.

Oppilaat jaetaan ryhmiin istumaan lattialle. Jokaiselle ryhmälle annetaan keskelle yksi fläppipaperi. Osiossa yksi, pillin vihellyksestä, alkaa ryhmä repimään paperia mahdollisimman moneen osaan. Alussa repimisaika voi olla esimerkiksi 15 sekuntia. Kun pilliin puhalletaan uudestaan, ei paperiin saa enää koskea. Tässä vaiheessa ryhmät saavat keskenään pohtia, miten he tehtävässä onnistuivat. Olisiko jotain voinut tehdä toisin? Pystyivätkö kaikki ryhmän jäsenet osallistumaan toimintaan? Keskustelun jälkeen siivotaan paperinpalaset pois lattialta roskikseen. Tämän jälkeen jokainen ryhmä saa uuden paperin. Osiossa kaksi paperiin ei saa koskea ennen kuin pillin vihellys antaa siihen luvan, vaan sen tulee olla ryhmän keskellä lattialla. Aluksi opettaja antaa 30 sekuntia aikaa luoda strategiaa. Pillin vihellyksestä paperia saa alkaa repimään. Kun pilliin vihelletään uudestaan, ei paperiin enää saa koskea. Mikä joukkueista repi paperia useimpaan osaan? Miltä tuntui voittaa/hävitä? Miltä työskentely tuntui? Oliko ryhmillä eri tekniikoita? Vaihtuivatko tekniikat osioiden yksi ja kaksi välillä? Pystyivätkö kaikki ryhmäläiset osallistumaan toimintaan? Jäikö kukaan ulkopuoliseksi? Miltä tuntui repiä paperia?

PANTOMIIMI STILL-KUVA

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 4. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 15–20 min

Tavoitteet:
Itseilmaisun kehittäminen ja esiintymisrohkeuden lisääminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Etukäteen tulostetut aihelaput

Harjoite:
Oppilaiden tehtävänä on esittää toisillensa still-kuvia erilaisista tilanteista. Esitetyissä kuvissa ei saa olla ääntä eikä liikettä, ja toiset oppilaat yrittävät arvata, mistä tilanteesta on kysymys.

STILL-kuva-aiheita:

Yllättynyt	Surullinen
Masentunut	Ujo
Onnellinen	Kauhistunut
Vihainen	Nälkäinen
Leffateatterissa	Vessassa
Kiusattu	Kiusaaja
Huvipuistossa	Syntymäpäivillä
Kauhuelokuvissa	Hiihtämässä
Koulussa	Kotona

Kokemukset:
Nopea aktivoiva harjoite. Osa tilanteista oli vaikeita, ja jos oppilaat eivät millään meinaa arvata, voi kuviin lisätä vähän liikettä.

PANTOMIIMIVIESTI

Lähde: Tuntematon.

Kohderyhmä: 4. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 30 min

Tavoitteet:
Itsensä ilmaiseminen ja rohkeuden lisääminen luovin keinoin.

Materiaalit/esivalmistelut:
Valmiiksi tulostetut aihelaput

Harjoite:
Luokka jaetaan 4 ryhmään. Tämä harjoite on rikkinäistä puhelinta pantomiimina. Haluttua viestiä esitetään seuraavalle eikä ääniä tai sanoja saa käyttää.

Ensimmäisessä versiossa ryhmän ensimmäisille annetaan aihe, jonka he esittävät ryhmän seuraaville. Ryhmän seuraavat jäsenet taas esittää viestin seuraaville jäsenille. Näin edetään viimeisten henkilöiden kohdalle, jotka kirjoittavat viestin paperilapulle. Pantomiimiviestin ensimmäisessä versiossa ryhmä, joka on ensimmäisenä valmiina ja saanut viestin oikein perille voittaa.

Toisessa versiossa esitysajaksi laitetaan yksi minuutti. Tässä ajassa oppilaan tulee saada viesti seuraavalle. Kun minuutti on kulunut, esittäjä vaihtuu. Se ryhmä, joka saa viestin mahdollisimman oikein perille, voittaa.
Lopuksi oppilaiden kanssa voidaan keskustella, mitä tunteita esittäminen herätti ja mikä asia voisi helpottaa arvaamista.

Pantomiimiviestin esimerkkilauseita:
- Koulumatkalla törmäsin opettajaan, joka sanoikin, että koulupäivä on peruttu.
- Lähdimme aurinkoisena päivänä kolmen kaverin kanssa kalaan ja saimme saaliiksi kengän.
- Minua pelottaa mennä kouluun, joten jäin mieluummin peiton alle nukkumaan.

Kokemukset:
Tärkeää on, että viestissä seuraavat oppilaat eivät näe etukäteen esitystä. Käytimme harjoitteessa isoa kenttää, jonne ryhmät muodostivat jonon, jossa ne olivat pienen matkan päässä toisistaan. Luokkahuone tai vastaava tila käy myös. Oppilaat motivoituivat viestistä, ja heille oli tärkeää saada viesti oikein perille.

PATSAS

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45 min + mahdollinen kuivumisaika

Tavoitteet:
Tunnetaitojen kehittyminen, itsetunnon tukeminen ja tärkeiden asioiden käsittelemi-nen (esim. koulukiusaaminen) taiteen keinoin.

Materiaalit/esivalmistelut:
Savea, taikataikinaa, Fimo-massaa, muovailuvahaa tms.
Mahdollisia työvälineitä, kuten veitsiä, piikkejä jne.
Liimaa, paperia ja kyniä tarpeen mukaan

Harjoite:
Rakennetaan patsaita savesta, taikataikinasta, massasta, muovailuvahasta tms. eri aiheista. Teos voi olla myös abstrakti tai esimerkiksi ihmistä kuvaava. Patsas voi kuvata myös mielikuvia kyseisestä aiheesta.
Valmis patsas laitetaan paperiarkin päälle kuivumaan tai se kuumennetaan/poltetaan kunkin materiaalin ohjeistuksen mukaan. Valmiit teokset kerätään yhteen paikkaan odottamaan niiden tarkastelua.
Kun teokset ovat valmiit, käydään ne ringissä läpi. Mitä mielikuvia kukin teos herättää? Teokset voidaan tutkia joko nimettöminä tai niin, että jokainen oppilas esittelee omansa.

Aihe-ehdotuksia:
- Minut tekee onnelliseksi…
- Minut tekee surulliseksi…
- Minua pelottaa/ahdistaa…
- Minä olen hyvä…
- Koulukiusaaminen
- Pidän historiasta, koska…
- Rasismi

Kokemukset:
Toimii hyvin eri-ikäisten kanssa. Selkeän aiheen antaminen on tärkeää kuten myös lopputuotosten läpikäyminen joko koko ryhmän kanssa tai yksilötyöskentelynä.

PESÄNRYÖSTÖ/TULITIKKULAATIKON TYHJENNYS

Lähde:
Pesänryöstö: Tuntematon.
Tulitikkulaatikon tyhjennys: Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry.
www.ohjelma.partio.fi/index.php?title=1.5.5._Leikit (4.3.2016)

Kohderyhmä: 1. - 6.-luokkalaiset

Kesto: 10 min

Tavoitteet:
Energian kulutuksen lisääminen, kommunikointi, vuorovaikutus- ja suunnittelutaidon kehittäminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Paljon erilaisia palloja tai esineitä (pallomeren pallot ovat hyviä tässä leikissä). Mitä enemmän palloja on, sitä parempi.
2 x tulitikkurasioita, joissa yhtä monta tulitikkua.

Harjoite:
Pesänryöstö
Leikkialueen vastakkaisissa päädyissä tulee olla ympyrät, jotka toimivat joukkueiden pesinä. Pesissä tulee olla sama määrä esineitä. Leikissä voidaan käyttää mm. palloja, kiviä, käpyjä tai hernepusseja.

Oppilaat jaetaan kahteen joukkueeseen, ja joukkueet asettuvat pesänsä luokse niin, että jokaisen oppilaan varvas osuu pesään. Opettajan merkistä oppilaat lähtevät ryöstämään esineitä toisen joukkueen pesästä. Aluksi esineitä ryöstetään yksi kerrallaan. Tämän jälkeen oppilaat vievät ryöstetyn esineen omaan pesäänsä, jonka jälkeen lähtevät hakemaan uutta esinettä toisesta pesästä. Leikkiä jatketaan niin kauan, että opettaja antaa lopetusmerkin.

Lopuksi lasketaan oman pesän esineet ja eniten esineitä ryöstänyt joukkue voittaa.
Leikkiä voidaan soveltaa niin, että pitää esimerkiksi kerätä tietyn värisiä esineitä, jolloin oppilaat joutuvat keskittymään enemmän vilkkaan leikin tiimellyksessä. Jos esineitä on paljon, niin oppilaat voivat ottaa pesästä useamman pallon tai pallojen kuljetukseen saa käyttää apuvälineitä. Tällöin leikkiin yhdistyy suunnittelutaito sekä kommunikointi oppilaiden välillä.

jatkuu..

PESÄNRYÖSTÖ/TULITIKKULAATIKON TYHJENNYS

Tulitikkulaatikon tyhjennys

Leikkijät istuvat piirissä jaettuna yhtä suuriin ryhmiin. Jokaisen ryhmän ensimmäisen vasemmalla puolella on rasia, jossa on tusina tulitikkuja. Johtajan annettua merkin ottaa jokaisen ryhmän ensimmäinen rasiasta yhden tikun ja antaa sen seuraavalle oikealla puolella olevalle, tämä edelleen jne. Kunkin ryhmän viimeinen laittaa tikun seuraavan ryhmän laatikkoon, joka on hänen oikealla puolellaan. Joukkueella ei saa olla kuin yksi tikku kerrallaan käsissään. Jonkin ajan kuluttua katsotaan, mikä ryhmä on saanut laatikossaan olevat tikut vähenemään.

Kokemukset:

Pesänryöstö on vauhdikas leikki, jossa juoksusuunta kannattaa sopia yhdessä, jotta ei tule törmäyksiä. Tulitikkulaatikon tyhjennysharjoitteessa opettajan tulee olla tarkkana, jotta tikkuja ei liiku liikaa yhtä aikaa.

PIDÄ TUNKKIS

Lähde: Aalto, Mikko. Minusta meiksi -kirja, s. 336. 2014.

Kohderyhmä: 5. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45 min

Tavoitteet:
Itsetunnon tukeminen, tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen sekä ryhmätyöskentelytaitojen vahvistaminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Paperia ja kynä

Harjoite:
Oppilaat jaetaan ryhmiin tai pareiksi. Ryhmissä he valitsevat jonkin tutun melodian, jota lähtevät sanoittamaan uusiksi. Ideana on laatia ryhmässä 3-4 -säkeistöinen biisi nimeltään ”Pidä tunkkis”. Kun biisit ovat valmiina, esittävät ryhmät sen muulle luokalle. Jos oppilaat haluavat, voivat he käydä lukemassa tai laulamassa biisit myös keskusradiossa, esim. aamunavauksen muodossa.

PITÄJÄN KORKEIN TORNI

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 5. - 9.-luokkalaisille.

Kesto: 45 min

Tavoitteet:
Yhdenvertaisuuskasvatus, toisen huomioon ottaminen ryhmässä ja toisten kunnioittaminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Vaahtokarkkeja
Juuttinarua
Teippiä
Spagettia
Silmäliinoja
Kuulosuojaimia
Korvatulppia
Ilmastointiteippiä
Tarjottimia
Tyynyliinoja tai muuta kangasta
Hitsaushanskoja, rukkasia tms.

Esivalmisteluissa ota esille niin monta tarjotinta kuin ryhmiä tulee olemaan. Laita jokaiselle tarjottimelle yksi vaahtokarkki, pätkä juuttinarua, pätkä teippiä ja 5 spagettia. Peitä tarjotin liinalla. Laita jokaiselle ryhmälle myös pala ilmastointiteippiä, korvatulpat, korvasuojaimet, silmäliina ja hitsaushanskat.

Harjoite:
Harjoitteen aikana ryhmät rakentavat pitäjän korkeimman tornin. Oppilaat jaetaan neljän hengen ryhmiin, ja he menevät ryhmänsä kanssa istumaan joko lattialle tai yhden pöydän ääreen. Mihinkään edessä olevaan materiaaliin ei saa koskea, ennen kuin siihen annetaan lupa. Rakennusmateriaalit on laitettu etukäteen esille, mutta ne on peitetty liinalla. Jokainen ryhmäläinen saa jonkin rajoitteen, jonka mukaan hänen on koko harjoituksen aikana toimittava. Rajoitteet jaetaan ennen tehtävän ohjeistusta ja rajoitukset otetaan käyttöön heti. Jokaisessa ryhmässä on:

1 sokea (silmäliina silmien eteen)
1 huonokuuloinen (korvatulpat ja kuulosuojaimet korville)
1 mykkä (ilmastointiteippiä suun eteen)
1 hienomotoriikassa haasteita (hitsaushanskat tms. käsiin)

Oppilaat jaetaan ryhmiin. Kun ryhmä on valmis ja rajoitteet otettu käyttöön, selitetään ohjeet normaalia hiljaisemmalla äänellä. Tällöin kuurojen on vaikeampi kuulla.

Ohjeistus ryhmille:
Jokaisen ryhmän tarkoituksena on rakentaa pitäjän korkein torni. Jokaisen ryhmäläisen tulee osallistua tornin rakentamiseen rajoitteista huolimatta. Ryhmällä on aikaa ensin kolme minuuttia, jolloin materiaaleihin ei saa koskea, mutta he voivat suunnitella, miten tornin rakentaisi. Suunnitteluvaiheen jälkeen alkaa rakentamisvaihe, joka kestää kymmenen minuuttia. Tornin tulee olla vapaasti seisova, eli sitä ei saa pitää käsin pystyssä mittausvaiheessa. Torni tulee rakentaa tarjottimen päälle, mutta tarjotinta ei saa itse tornissa käyttää hyväksi. Kun kymmenen minuuttia on kulunut, mitataan tornien pituus ja katsotaan, mikä joukkue sai korkeimman tornin.

Kun ohjeistus on annettu, poistetaan liinat tarjottimien päältä.

Mittauksen jälkeen alkaa purkuvaihe. Purun aikana keskustellaan fiiliksistä. Oliko kaikkien helppo osallistua rakentamiseen rajoituksista huolimatta? Miltä tuntui olla erilaisissa rooleissa? Oliko helppo ottaa toiset huomioon rakentamisvaiheessa?

Kokemukset:
Harjoite toimii hyvin niin nuorille kuin aikuisillekin, ja sitä on helppo muunnella ryhmän tarpeiden mukaan. Oppilaita voidaan johdatella roolien jaossa, esim. ryhmän puheliain onkin harjoitteessa mykkä. Tavoitteet toteutuvat harjoitteen avulla, ja se antaa uutta näkökulmaa osallistujille. Harjoitteen voi toteuttaa myös siten, että rakennusmateriaalina on vain A4-kokoisia paperiarkkeja tietty määrä.

POMMIN PURKU

Lähde: Aalto Mikko. Ryppäästä ryhmäksi -kirja, s. 346-347. 3. painos.

Kohderyhmä: 6. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 10–30 min

Tavoitteet:
Ryhmätyöskentelytaitojen, päättelykyvyn ja luovan ongelmanratkaisukyvyn kehittäminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
2 kpl 15 metrin pituista köyttä
Sanko pommiksi, sisälle voi laittaa painoksi pari kiveä.
Maahan rajataan alue piirtämällä tai köydellä. Alueen halkaisija n. 10 m.
Köysien lisäksi välineinä voi olla jääkiekkomaila, hulavanne ym. välineitä, joita voisi käyttää pommin kuljetuksessa.

Harjoite:
Luokka jaetaan 4 - 5 hengen ryhmiin. Ryhmän tehtävänä on saada sanko alueen ulkopuolelle oheisia välineitä käyttämällä. Alueen sisäpuolelle ei saa astua. Kun ”pommi” on saatu välineiden avulla ilmaan, se ei saa enää koskettaa maata. ”Pommia” ei myöskään saa liu'uttaa maata pitkin. Jos pommi tippuu matkan aikana, siirretään se takaisin keskelle ja pommin purkaminen aloitetaan alusta.

Kokemukset:
Käytimme tätä harjoitetta Mielenterveyden käsi -rastiradan (s. 91) yhtenä tehtävänä. Tämä on mukava yhteistyöharjoite, kunhan kaikki ryhmäläiset osallistuvat.

PRESSUN KÄÄNTÖ

Lähde: Seikkailukasvatus -sivuston harjoitepankki.
www.seikkailukasvatus.fi/sitenews/view/-/nid/271/ngid/5 (13.4.2016)

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

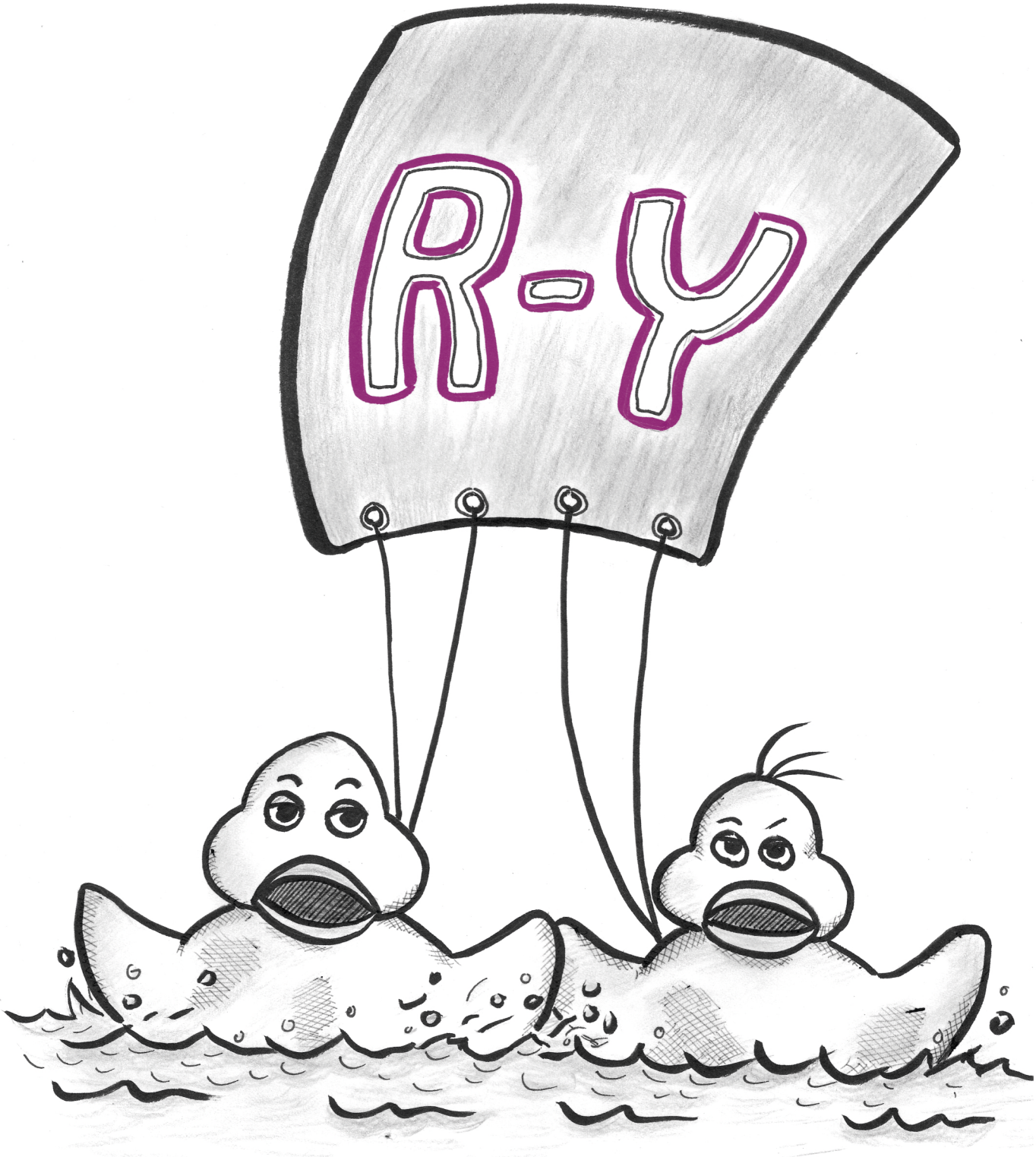
Kesto: 10–15 min

Tavoitteet:
Oppilaiden aktivoiminen, yhteistyön lisääminen ja vuorovaikutuksen lisääminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Matto

Harjoite:
Matto levitetään lattialle. Tämän jälkeen luokka menee seisomaan maton päälle. Mitä pienempi matto on, sitä vaikeampi tehtävä on. Tämän jälkeen ryhmä kääntää maton toisin päin, koskematta maahan. Jos joku horjahtaa matolta, tehtävä alkaa alusta. Tehtävää voidaan vaikeuttaa niin, että oppilaat eivät saa puhua tehtävän aikana.
Maton sijasta voidaan käyttää myös pressua.

Kokemukset:
Helppo, aktivoiva harjoite, jossa kaikki pääsevät osallistumaan. Tämä harjoite toimii yksittäisenä harjoitteena tunnilla tai rastiradan yhtenä osana.


R-Y

RAKKAUDEN RESEPTI

Lähde: Aalto, Mikko. Minusta meiksi -kirja, s. 387-388. 2014.

Kohderyhmä: 3. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45 min

Tavoitteet:
Pohtia yhdessä, mistä esimerkiksi rakkaus, ystävyys, hyvä luokkahenki, terveys, rentoutuminen, terveellinen aamupala jne. muodostuu.

Materiaalit/esivalmistelut:
Paperia ja kyniä

Harjoite:
Oppilaat jaetaan pareihin tai pieniin ryhmiin. Ryhmissä he pohtivat, mistä jokin teema, esimerkiksi ystävyys, vahva itsetunto tai hyvä luokkahenki muodostuu. Mikä olisi kyseisen teeman resepti? Oppilaat kirjoittavat reseptin ja ne luetaan myös toisille ryhmille. Aihealueet voivat olla ryhmissä samat, mutta ne voivat myös vaihdella.

Resepti ystävyyteen:

10 dl toisten kunnioitusta

5 rkl huumoria

10 dl uskollisuutta ja luotettavuutta

7 tl halauksia

2 l välittämistä ja läsnäoloa

2 dl samanlaisia arvoja

Kokemukset:
Harjoite, joka herättää tunteita. Toimii hyvin ja on käytettävissä todella monilla tunneilla aihealuetta muuttamalla.

RENTOUTUS

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45 min

Tavoitteet:
Rentoutuminen, tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen ja itsetunnon tukeminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Rentouttavaa musiikkia (esim. luonnon ääniä)
Maalauspensseleitä, kaulimia jne.
Hierontapalloja, -rullia tms.
Jumppamattoja
Halutessaan oppilaat voivat tuoda oman peiton ja/tai tyynyn.

Harjoite:
Oppilaat jaetaan pareiksi tai kolmen hengen ryhmiin. Valaistus laitetaan hämäräksi. Jumppamatot levitetään lattialle siten, että jokaisella parilla on vähintään yksi matto. Mattoja ei kannata asettaan myöskään liian tiiviisti, jotta jokaisella parilla olisi pieni määrä yksityisyyttäkin. Erilaiset hieromavälineet laitetaan keskelle tilaa, jotta jokaisen on mahdollista hiljakseen niitä sieltä hakea ja vaihdella erilaisiin.

Kun musiikki laitetaan soimaan, tulee luokkaan muuten täysin hiljaista. Parit voivat kommunikoida keskenään kuiskaamalla. Ensin toinen pareista menee makaamaan jumppamatolle ja sulkee silmänsä. Toinen pareista alkaa hieromaan tai sivelemään pariansa erilaisilla välineillä. Hierottavana olevan parin toiveita on kunnioitettava. Kun 15 minuuttia on kulunut, pyytää opettaja vaihtamaan osia toisinpäin. Tällöin hierottavana ollut oppilas siirtyy hieromaan pariansa. Jos jotkut ryhmät koostuvat kolmesta henkilöstä, on vaihtoväli tällöin 10 minuuttia.

Kaikkien oltua hierottavina, jäädään istumaan paikoilleen. Opettajan on hyvä keskustella oppilaiden kanssa siitä, että miltä tuntui hieroa kaveria tai miltä tuntui olla hierottavana?

Kokemukset:
Harjoite on uskomattoman suosittu ja toivottu oppilaiden keskuudessa. Ryhmän tulee olla kuitenkin turvallinen, jotta oppilaat uskaltavat koskettaa ja tulla kosketetuksi. Jos opettaja huomaa, että joku tekee vastoin parin toiveita tai liian kovakouraisesti, on asiaan puututtava. Tärkeää on se, että jokaisella olisi mahdollisuus rentoutua.

SARJAKUVA

Lähde: Lajunen Kaija, Andell Minna, Ylenius-Lehtonen Mirja.
Tunne- ja turvataitoja lapsille -kirja, s. 81. Opas 39.
Sovellettu Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

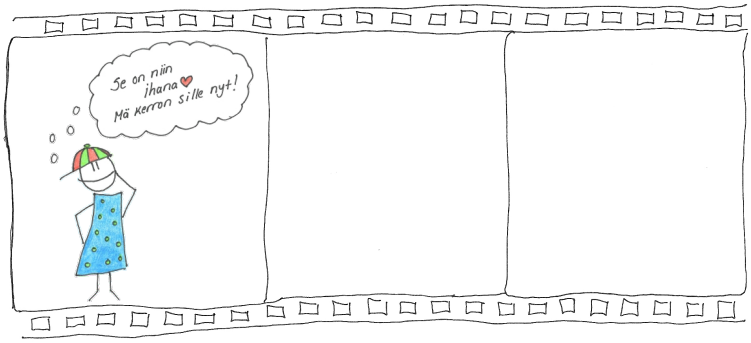
Kesto: 45–90 min

Tavoitteet:
Käsitellä luokan kanssa erilaisia tunteita ja tilanteita.

Materiaalit/esivalmistelut:
Paperia (A3 tai A4) tai kopioitu kolmiruutuinen sarjakuvapohja (seuraavalta sivulta)
Erilaisia kyniä (lyijykyniä, värikyniä, tusseja, vahavärejä, vesivärejä)
Pyyhekumeja

Harjoite:
Oppilaat tekevät sarjakuvan opettajan määrittelemästä aiheesta. Vaihtoehtona on myös jatkaa sarjakuvaa ensimmäisen kuvan perusteella. Aloituskuva voi olla opettajan piirtämä tai esim. lehdestä leikattu. Miten tarina jatkuukaan?
Valmiista sarjakuvista tehdään luokan/koulun seinälle näyttely. Mahdollisuuksien mukaan oppilaat voivat myös äänestää sarjakuvista parhaan palkittavaksi.

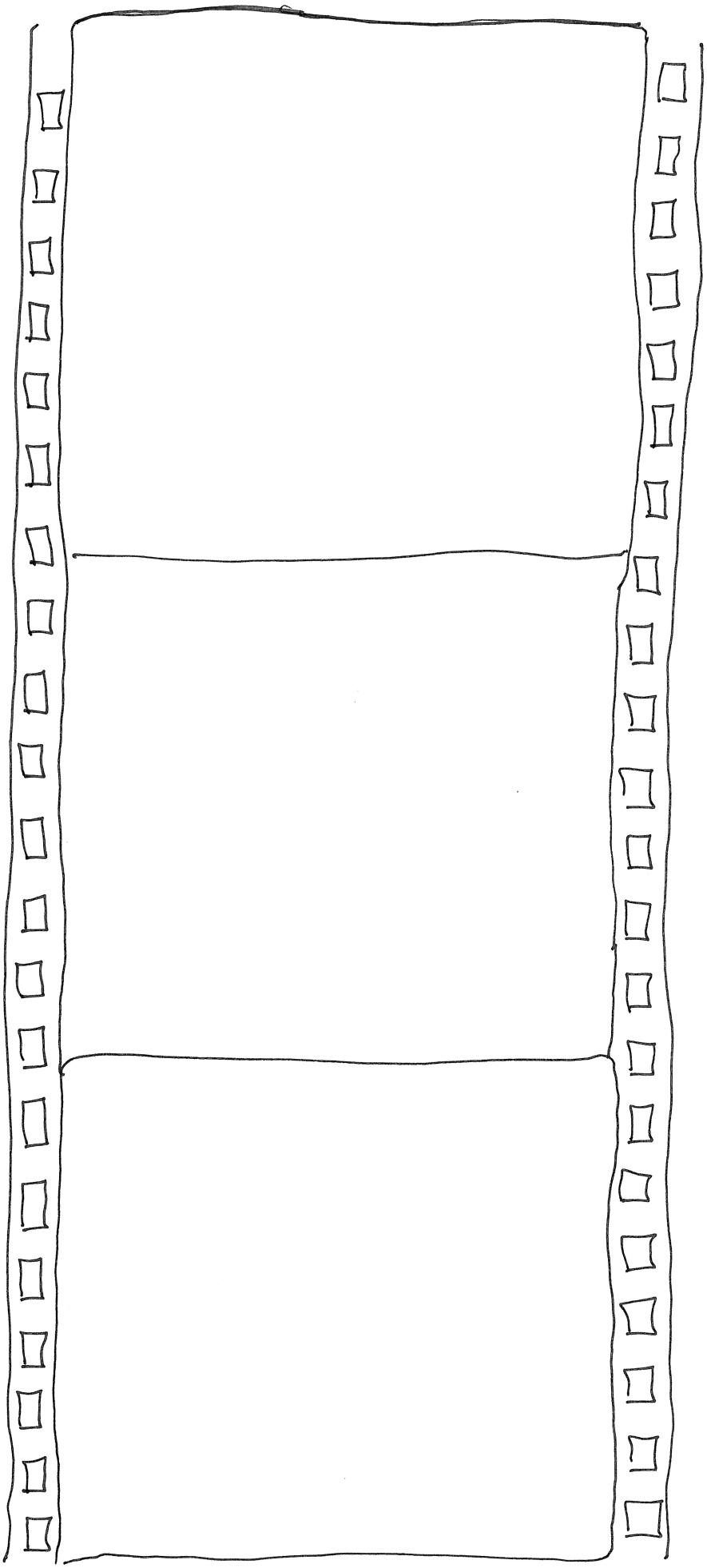
Aihe-esimerkkejä:
- Koulukiusaaminen
- Rasismi
- Hyvä luokkahenki
- Toisen auttaminen koulussa
- Kuvaus omasta luokasta
- Eri tunnetilat, kuten esim. viha, rakkaus, pelko, ahdistus, ilo jne.



Kokemukset:
Harjoite toimii hyvin kaikilla luokka-asteilla. Aihealueen valinnalla on tärkeä osa harjoitteessa. Mikä aihe on parhaillaan ajankohtainen? Mitä asioita kannattaa käsitellä kullakin luokka-asteella? Soveltuu monen eri oppiaineen alle.

jatkuu..

SARJAKUVA



SELI-SELI-SELI KOULUKIUSAAMISESTA

Lähde: Tuntematon.
Sovellettu: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 6. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 20–45 min

Tavoitteet:
Pohtia erilaisia väittämiä koulukiusaamisesta.

Materiaalit/esivalmistelut:
Ryhmille paperit, joissa on kysymykset ja joihin he voivat vastaustaan hahmotella.
Kyniä

Harjoite:
Oppilaat jaetaan pienempiin ryhmiin. Jokainen ryhmä saa koulukiusaamiseen liittyen muutaman kysymyksen, joihin he joutuvat keksimään selityksen.
Kun ryhmät ovat valmiit, jokainen ryhmä kertoo vuorotellen oman kysymyksensä ja vastauksensa siihen. Keskustelun edetessä on hyvä poimia lisäkysymyksiä oppilaiden vastauksista. Lisäksi pinnalla olevia aiheita on hyvä ottaa mukaan kysymyksiin.

Esimerkkejä:
1. Selitä, miksi seuraavat eivät ole hyviä perusteita koulukiusaamiselle:
    a) Halu miellyttää kavereita.
    b) Halu näyttää vahvemmalta.
    c) Hyökkäys on paras puolustus.
2. Selitä, miksi ei ole totta, että koulukiusaaminen ei ole vakava juttu.
3. Selitä, miksi koulukiusaamiseen puuttuminen ei ole helppoa nykypäivänä.

Kokemukset:
Toimii hyvin sellaisessa luokassa, jossa mielipiteiden sanominen on turvallista. Kysymykset itsessään on hyviä keskustelun aiheita, jolloin ryhmiin jaon voi suosiolla ottaa pois ja lähteä keskustelemaan koko luokan kanssa yhdessä.

SELÄKKÄIN PYSTYYN

Lähde: Tuntematon.

Kohderyhmä: 1. - 6.-luokkalaiset

Kesto: 10 min

Tavoitteet:
Ryhmän aktivoiminen ja ryhmäyttäminen sekä luokkakavereihin luottamuksen lisääminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Harjoite ei vaadi materiaalia tai esivalmisteluja.

Harjoite:
Aluksi oppilaat valitsevat itsellensä parit. Parien on hyvä olla suurin piirtein samanpituisia. Parit menevät maahan tai lattialle istumaan selät vastakkain. Tämän jälkeen parit pyrkivät nousemaan ylös seisomaan tukeutuen toisiinsa. Tehtävä helpottuu, jos parit laittavat kädet käsikynkkään.

Jos oppilaita on pariton määrä, niin harjoitteen voi tehdä kolmen ryhmässä. Haastetta lisätään suurentamalla ryhmiä. Mitä suurempi ryhmä on, sitä vaikeampi tehtävä on.

Kokemukset:
Hauska ryhmäyttävä harjoite, jossa aloitetaan parityöskentelystä ja edetään koko ryhmän toimintaan. Joillekin lapsista voi olla haastava tehdä, mutta jokainen suorittaa omalla tasollaan. Tärkeää on, että tukeutuu kunnolla kaveriin.

SOKEA, KÄDETÖN, JALATON, MYKKÄ

Lähde: Nurmi Riikka, Sillanpää Anniina, Hannukkala Marjo.
Hyvää mieltä yhdessä – Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen,
s. 157. 3., uudistettu painos.

Kohderyhmä: 5. - 9.luokkalaiset

Kesto: 45 min

Tavoitteet:
Yhdenvertaisuuskasvatus, tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen sekä ryhmätyöskentelytaitojen parantaminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Sokkoliinoja
Rataan kuuluvat materiaalit ja radan valmistaminen etukäteen

Harjoite:
Oppilaista muodostetaan neljän hengen joukkueita. Joukkueiden tehtävänä on selvittää saliin rakennettu liikuntarata yhdessä alusta loppuun. Haastetta lisää se, että yksi ryhmän jäsenistä kulkee radan läpi sokeana, yksi kädettömänä, yksi jalattomana ja yksi mykkänä. Radan varrelle voidaan valita pari oppilasta tuomareiksi valvomaan yhteistyön sujuvuutta ja myönteisen ilmapiirin säilymistä. Ikävistä kommenteista tai huijaamisesta joutuu aina palaamaan takaisin lähtöruutuun ja aloittamaan alusta.

Kokemukset:
Harjoite toimii varsinkin nuorempien oppilaiden kanssa. Liikuntaradan on hyvä olla hieman haasteellinen, kuitenkin niin, että kaikkien on mahdollista rata päästä läpi toisia tukien.

SOKEAT LENTÄVÄT PALLOT

Lähde: Erlebnistage, Seikkailukasvatus -sivuston harjoitepankki.
www.seikkailukasvatus.fi/sitenews/view/-/nid/305/ngid/5 (14.4.2016)

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 30–45 min

Tavoitteet:
Ryhmätyöskentelytaitojen ja kommunikaatiotaitojen kehittäminen sekä luottamuksellisen ilmapiirin luominen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Sokkoliinat osallistujille
3 kpl pehmeitä palloja
Maahan merkitty ympyrä

Harjoite:
Luokasta muodostetaan kolme ryhmää. Ryhmästä valitaan yksi oppilas ringin keskelle ja muut ryhmäläiset menevät ringin ulkopuolelle. Ringissä oleva henkilö sitoo silmänsä ja muiden ryhmäläisten avulla etsii pallon ja yrittää saada osuman toiseen keskellä olevaan oppilaaseen. Osuman heittänyt henkilö menee ringin ulkopuolelle ja ryhmästä menee ringin keskelle uusi henkilö hänen tilalleen silmät sidottuina. Ringin ulkopuolella olevat henkilöt eivät saa astua ringin keskelle. Heidän tulee myös pitää pallot ringin sisällä.

Toiminta kestään niin kauan, että kaikki halukkaat ovat käyneet ringin keskellä.

Kokemukset:
Haastava harjoite, joka vaatii luottamusta luokkalaisiin.

SOLMU KÖYDESSÄ

Lähde: Myllymäki, Henni. Seikkailukasvatus -sivuston harjoitepankki. www.seikkailukasvatus.fi/sitenews/view/-/nid/70/ngid/5 (13.4.2016)

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 10–20 min

Tavoitteet:
Ongelman ratkaisutaitojen kehittäminen, yhdessä toimiminen ryhmässä ja ryhmän roolien tiedostaminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Kaksi pitkää köyttä (n. 15 metriä)
Köyden keskikohta merkitään teipillä

Harjoite:
Luokka jaetaan puoliksi, ja kummallekin ryhmälle annetaan yksi köysi. Oppilaat asettuvat tasaisin välein kiinni köyteen kumminkin niin, että keskelle köyttä jää enemmän tilaa. Ryhmän tehtävänä on tehdä solmu teipin kohdalle keskelle köyttä. Otetta köydestä ei saa irrottaa, eikä käsiä saa liu'uttaa köyttä pitkin. Oppilaat siis pitävät köydestä kiinni samasta kohdasta koko harjoituksen ajan.

Harjoituksen kestoa ja vaikeutta voidaan lisätä seuraavilla menetelmillä:
- *Tekemällä solmut myös 1/3 köyttä, jolloin köydessä on kolme solmua. Tällöin useampi pääsee osalliseksi solmun tekemiseen.*
- *Oppilaiden silmät peitetään tai oppilaat eivät saa puhua.*
- *Köyteen saa osua pelkästään käsillä, muut ruumiinosat eivät saa koskettaa köyttä.*
- *Ryhmä tekee rusetin puun ympärille.*

Kokemukset:
Nopea haastava harjoite, joka vaatii oppilailta keskittymistä. On hyvä varmistaa, että kaikki pääsisivät osallistumaan tehtävään.

SOMASTI SOMESSA/ HYVÄN MIELEN MUISTUTUKSET

Lähde:
A: Aalto Mikko. Minusta meiksi -kirja, s. 38. 2014.
B: Erkko Anna ja Hannukkala Marjo. Mielenterveys voimaksi -käsikirja, Suomen mielenterveysseura, s. 41. 2., uudistettu painos.
Sovellettu: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 7. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45 min

Tavoitteet:
Hyvän mielen lähettäminen eteenpäin, itsetunnon tukeminen ja mediakasvatus. Omasta hyvinvoinnista huolta pitäminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Paperia ja kyniä

Harjoite:
Vaihtoehto A)
Oppilaat jaetaan ryhmiin, joissa he suunnittelevat erilaisia mietelauseita, jotka voisivat toimia tsemppaavina ja hyvää mieltä tuottavina.

Ryhmät esittelevät omia mietelauseitaan toisilleen, jonka jälkeen valitsevat niistä yhden, mikä heistä itsestään tuntuu parhaimmalta. Tämän jälkeen oppilaat lähettävät sen eteenpäin viidelle läheiselleen viestein tai esim. facebookin kautta. Halutessaan oppilaat voivat myös toivoa, että läheiset laittaisivat viestin vielä eteenpäin. Näin hyvä mieli saataisiin kiertämään.

Oppilaat voivat haastaa myös läheisiään keksimään omia positiivissävytteisiä mietelauseita. Haasteen voi laittaa esim. facebookiin tai instagramiin.

Vaihtoehto B)
Harjoitteen aikana oppilaat laittavat omaan kännykkäänsä hyvän mielen muistutuksia viikon jokaiselle päivälle. Apuna voidaan käyttää Mielenterveyden käsi -mallia (s. 95) tai muistutuksia voi miettiä myös yhdessä ystävän kanssa. Esim.
”Muista syödä aamupala.”
”Usko itseesi.”

Kännykän muistutukset toteutetaan päivittäin tai ne muistuttavat sinua elämän hyvistä asioista. Viikon kuluttua oppilaiden kanssa keskustellaan siitä, miltä tehtävä tuntui, löytyikö aikaa toteuttaa muistutukset ja miten ne vaikuttivat mieleen viikon aikana.

SYLIPALLO

Lähde: Mannerheimin lastensuojeluliitto, Nuorten netti.
www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/liikuntaleikit (3.3.2016)

Kohderyhmä: 1. - 6.-luokkalaiset

Kesto: 5–10 min

Tavoitteet:
Ryhmän yhteistyön lisääminen ja keskustelukanavien avaaminen ryhmäläisten välillä.

Materiaalit/esivalmistelut:
Kaksi palloa

Harjoite:
Luokka istuu lattialle tiiviiseen piiriin, jalat suorina piirin keskustaan päin. Kädet tukevat vartalon takana. Ryhmän tarkoituksena on saada pallo liikkumaan jalkojen päällä ilman käsiä. Aluksi toimitaan yhdellä pallolla niin, että pallo kiertää pari kierrosta. Vähän ajan päästä rinkiin lisätään toinen pallo. Pallot voidaan laittaa liikkumaan eri suuntiin, tai samaan suuntaan yrittäen toisella pallolla saavuttaa toista palloa.

Kokemukset:
Tämä harjoite toimii aktivoivana harjoitteena. Samalla saadaan lapset hyvin istumaan lähekkäin piiriin.

TUNNELUMIUKOT

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 4. - 6.-luokkalaiset

Kesto: 120 min

Tavoitteet:
Tunteiden tunnistaminen, tunteen ja kehon reaktion tunnistaminen sekä värin yhdistäminen tunteisiin.

Materiaalit/esivalmistelut:
Talvinen suojakeli, jolloin lumiukkojen tekeminen on mahdollista
Erivärisiä elintarvikevärejä
Suihkepulloja
Vettä
Pallo
Esivalmisteluihin kuuluu värin tekeminen: Laita vettä suihkepulloon puolilleen. Lisää joukkoon loraus elintarvikeväriä. Sulje suihkepullo ja ravista. Värivesi on valmis käytettäväksi.

Harjoite:
Menetelmän ensimmäisessä osassa oppilaat taiteilevat lumiukon. Jos lumiukon tekeminen ei ole mahdollista, oppilaat taiteilevat lumesta maassa makaavan hahmon. Lumiukon voi tehdä yksin tai parin kanssa. Tärkeää on, että lumiukolla on pää, vartalo, kädet ja jalat. Noin 50 cm – 100 cm on hyvä lumiukon korkeus.

Tämän jälkeen oppilaat maalaavat lumiukkoon sen hetkisen tunnetilansa. Millä värillä se ilmenee ja missä kehon osassa?

Tässä harjoitteessa käytetään polttopalloa esimerkkinä. Ihan mikä tahansa muukin leikki/peli käy, mutta leikissä tulee ilmetä erilaisia tunteita.

Aloitetaan polttopallo. Aina kun oppilas palaa, oppilas menee lumiukon luo ja värittää haluamallaan värillä lumiukosta sen kohdan, missä tunne tuntuu. Värityksen jälkeen oppilas palaa polttopalloleikkiin polttajaksi.

Parin polttopallokierroksen jälkeen menetelmä kannattaa purkaa. Intensiivisen toiminnan jälkeen ihastellaan lumiukkoja ja keskustellaan oppilaiden kanssa lumiukon värityksestä.

Oppilaiden kanssa on hyvä keskustella seuraavista aiheista:
- Mitä alueita oppilaat värittivät ja millä värillä?
- Onko myönteiset tunteet lämpimiä värejä ja negatiiviset tunteet kylmiä?
- Onko tunteita helppo tunnistaa?

Kokemukset:
Lumiukon tekemiseen menee yllättävän kauan aikaa. Leikin on hyvä olla sellainen, jossa ilmenee negatiivisiakin tunteita, mutta positiivisuutta kannattaa painottaa.

TUNTEIDEN HAVAINNOINTI

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 4. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 15–20 min

Tavoitteet:
Tunteiden tunnistaminen ja niiden yhdistäminen arkeen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Kopioitavat tunnesanat (s. 141) tai Mikä fiilis -kortit

Harjoite:
Aluksi pöydälle levitetään tunnesana-kortit tai Mikä fiilis -kortit. Jokainen oppilas ottaa pöydältä yhden kortin, joka kuvastaa hänen viikonloppuaan. Tämän kortin avulla oppilas kertoo viikonlopun tapahtumista ja tuntemistaan tunteista.
Tätä menetelmää voi käyttää muussakin kuin viikonlopun tunteiden havainnoissa. Esimerkiksi tunne edellisellä tunnilla, ruokavälitunnilla tai kokeen jälkeen.

Kokemukset:
Tämä harjoite auttaa oppilaita kertomaan tunteistaan hyvin. Viikonlopusta kertomisesta helpottaa, kun käsissä on hypisteltävä esine. Samalla he pohtivat omia tunnetilojaan jossakin kivassa tapahtumassa. Harjoite antaa hyvän alkusysäyksen tarinalle.

TUNTEIDEN TUULIMYLLY

Lähde: Erkko Anna ja Hannukkala Marjo. Mielenterveys voimaksi -käsikirja, Suomen mielenterveysseura, s. 74 ja 86. 2., uudistettu painos.
Sovellettu: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 3. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 90 min

Tavoitteet:
Oppia tunnistamaan eri tunteita ja käsittelemään niitä. Huomata, kuinka erilaisia tunteita meissä jokaisessa päivän aikana liikkuu. Oppia käsittelemään negatiivisia tunteita, eikä säikähtää niiden voimaa.

Materiaalit/esivalmistelut:
Tunteiden tuulimylly jokaiselle oppilaalle, jossa näkyy vain isot tunteet
Kopioidut ja leikatut sananselityssanat jokaiselle ryhmälle
Kyniä ja pyyhekumeja

Harjoite:
Osio 1)
Vaihtoehto A)
Opettaja jakaa oppilaat pienempiin ryhmiin. Jokainen ryhmä saa nipun erilaisia tunteita. Tämän jälkeen ryhmät alkavat pelaamaan sananselityspeliä tunteista. Ideana pelissä on se, että jokainen oppilas selittää vuorotellen tunnesanaa muille oman ryhmänsä jäsenille. Lapussa lukevaa sanaa ei saa sanoa ääneen, ennen kuin joku omasta ryhmästä on sen arvannut tai jos oikeata vastausta ei meinaa tulla. Sanan arvannut oppilas saa selitetyn lapun itselleen ja selitysvuoro siirtyy seuraavalle. Kun kaikki sanat on selitetty, lasketaan, kuinka monta sanaa kukin on ryhmässään arvannut oikein.

Vaihtoehto B)
Toteutuu samoin kuin vaihtoehto A, sillä erotuksella, että sananselityksen sijaan tunne piirretään paperille ja muu ryhmä yrittää arvata, mistä tunteesta on kyse. Huom! Sanaa ei saa kirjoittaa paperille.

Vaihtoehto C)
Toteutuu samoin kuin vaihtoehto A ja B, sillä erotuksella, että sananselityksen tai piirtämisen sijaan yksi ryhmäläinen näyttelee pantomiimina tunteen ja muu ryhmä yrittää arvata, mistä tunteesta on kyse. Huom! Pantomiimissa näyttelijä ei saa puhua tai muutoin äännellä.

jatkuu..

TUNTEIDEN TUULIMYLLY

Osio 2.
Ryhmä kääntää kaikki sananselityssanat eteensä oikein päin. Opettaja jakaa jokaiselle oppilaalle oman Tunteiden tuulimylly -monisteen, jossa ”päätunteiden” lisäksi ei näy ”alatunteita”. Tämän jälkeen ryhmäläiset alkavat miettiä, mitkä alatunteet kuuluvat minkin päätunteen alle. Oppilaat kirjoittavat vastaukset omaan Tunteiden tuulimylly –monisteeseensa.

Osio 3.
Kun kaikki ryhmät ovat valmiit ja saaneet tunnesanat sijoitettua oikeille paikoille, käydään yhdessä läpi moniste. Mitkä tunteet menivät minnekin? Olivatko tunteet kaikilla samoilla paikoilla? Olivatko jotkut tunteista vieraita? Mitä ajatuksia/tunteita menetelmä oppilaissa herätti? Oliko tunteita vaikea selittää tai laittaa oikeille paikoilleen?

Osio 4.
Kotitehtävä oppilaat voivat havainnoida omia, läheisten tai ventovieraiden tunnetiloja. Mitkä tunteet näkyvät selvemmin? Onko tunteita vaikea nähdä? Miltä tuntui havainnoida esim. äidin, isän tai läheisen tunnetiloja?

Kokemukset:
Todella hyvä harjoite ja toimii monen ikäluokan kanssa. Huomasimme myös sen, että nuorilla on helposti ääripää ajattelua: joko sinä rakastat minua tai vihaat minua, välitunteita ei ole. Eräs lapsi kommentoi hyvin, kun käsittelimme tunteiden tuulimyllyä: isot päätunteet ovat niin kuin äiti ja isä – tunteita ja niiden alla olevat pienemmät tunteet ovat lapsitunteita. Myös vertaus pääilmansuunnista ja väli-ilmansuunnista on hyvin kuvaava. Oppilaiden on hyvä saada myös Suomen Mielenterveysseuran virallinen Tunteiden tuulimylly –moniste, jossa näkyy kaikki tunteet paikoillaan.

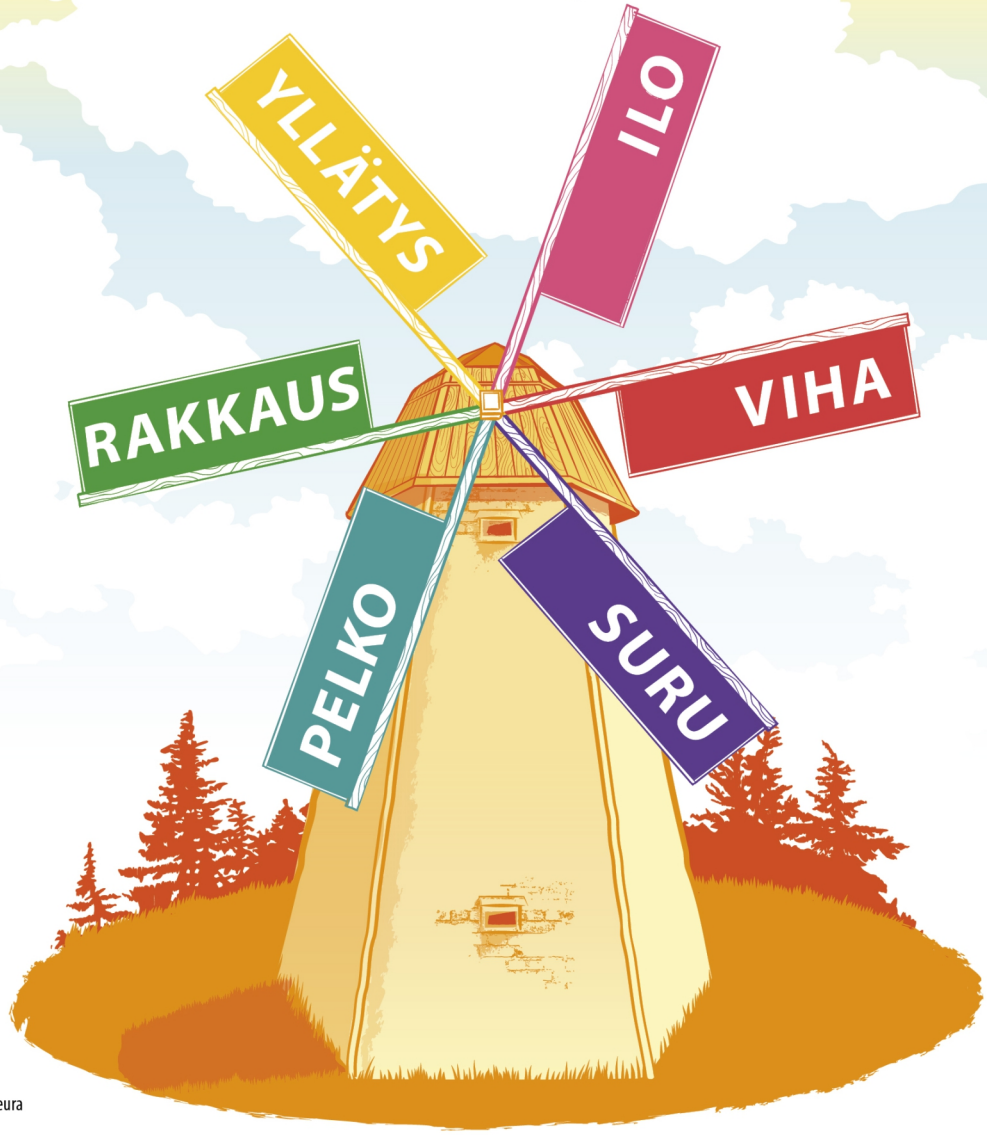
Kopioitavat tunnesanat:

YLLÄTYS
ÄLLISTYS
JÄNNITYS
HELPOTUS
ILAHTUMINEN
TARMOKKUUS
RAKKAUS
VOIMA
HELLYYS
IHASTUS
KIINTYMYS
LUOTTAMUS
PELKO
HUOLI
UJOUS
NOLOUS
AHDISTUS
LAMAANNUS

SURU
ULKOPUOLISUUS
PETTYMYS
APEUS
KAIHO
IKÄVÄ
VIHA
TURHAUTUMINEN
NÖYRYYTYS
ÄRTYMYS
KATEUS
RAIVO
ILO
INNOSTUNEISUUS
HUOJENNUS
MIELIHYVÄ
RENTOUS
ONNI

Tutustu tunteisiin

TUNTEIDEN TUULIMYLLY



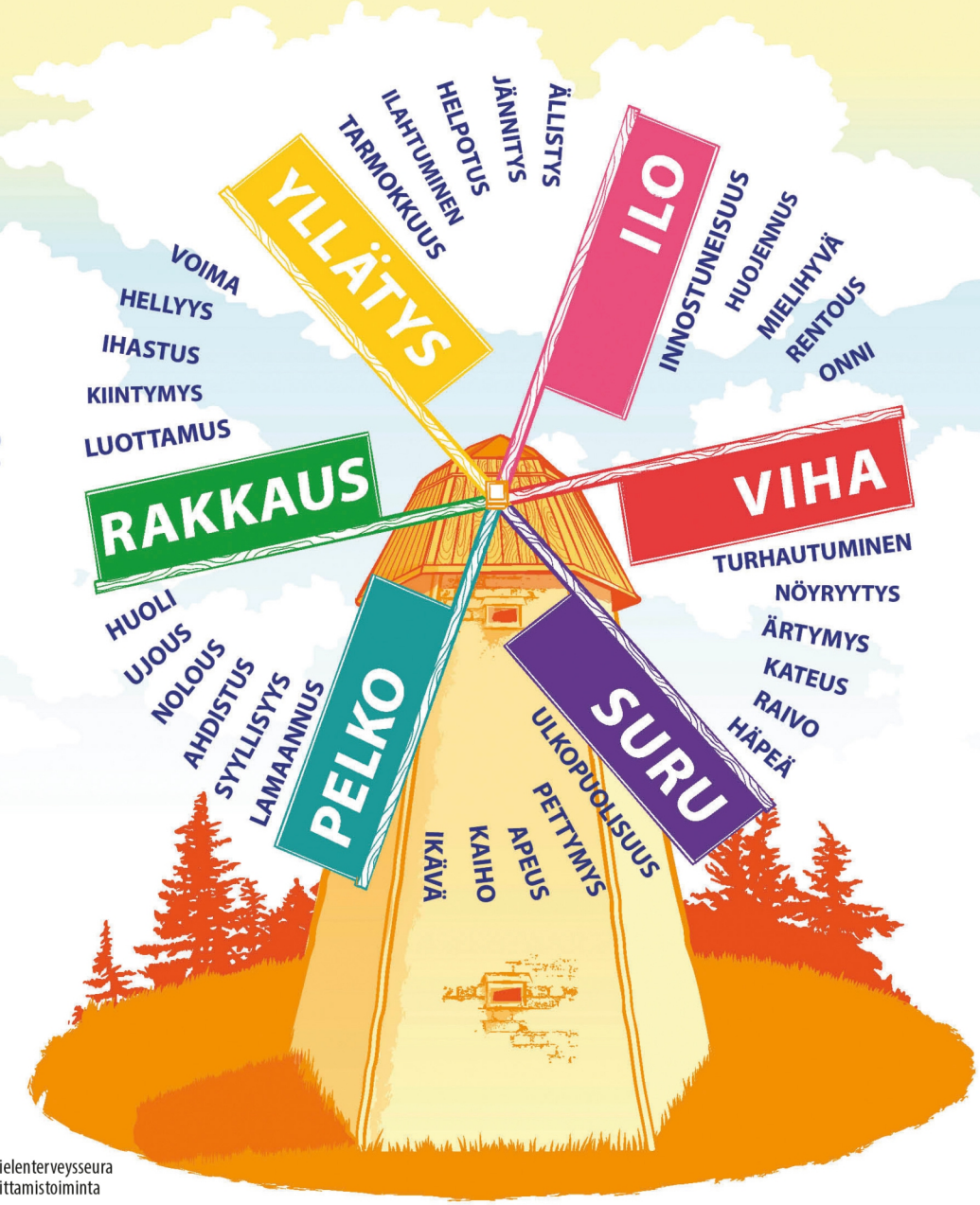
Mitä muita tunteita tunnet?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi

Tutustu tunteisiin

TUNTEIDEN TUULIMYLLY



Mitä muita tunteita tunnet?

mieli
Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittamistoiminta

MIELENTERVEYSTAIDOT KASVUUN

TUNTEIDEN VERKKO MEDIASSA

Lähde: Erkko Anna ja Hannukkala Marjo. Mielenterveys voimaksi -käsikirja, Suomen mielenterveysseura, s. 87. 2., uudistettu painos.
Sovellettu: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 5. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45 min

Tavoitteet:
Syventää tunteiden hahmottamista, vahvistaa tunteiden ilmaisua ja empatiakykyä sekä medialukutaidon opettaminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Valmiiksi leikattuja lehtijuttuja kuvineen
A4-paperia ja A3-paperia jokaiselle oppilaalle
Saksia
Liimaa

Harjoite:

Vaihtoehto A)
Oppilaat saavat tehtäväksi seurata kotona, miten erilaiset tunteet esiintyvät eri medioissa, niin teksteissä, otsikoissa kuin kuvissakin. Oppilaat tuovat mukanaan tunnille aiheeseen liittyviä lehtileikkeitä, kuvia, kuvauksia radio- ja tv-ohjelmista tai printtejä nettisivuilta. Oppilaiden tuomat materiaalit käsitellään luokassa joko pienemmissä ryhmissä tai koko luokan kanssa yhdessä. Tarkoituksena on pohtia mm. sitä, millaisia mielikuvia ne tuovat tunteista ja jutun sanomasta. Lopuksi oppilaat voivat ryhmissä tehdä julisteen tai muun vastaavan, joka laitetaan koulun seinälle.

Vaihtoehto B)
Oppilaat ohjeistetaan tutustumaan erilaisiin sosiaalisen median lähteisiin ja pohtimaan sitä, kuinka erilaiset tunteet siellä esiintyvät. Onko positiivisia tunteita enemmän esillä kuin negatiivisia tunteita? Kuinka toiset sosiaalisen median käyttäjät suhtautuvat eri tunteisiin? Onko sosiaaliseen mediaan muodostunut erilaisia yhteisöjä, joiden kanssa käsitellään erilaisia tunteita? Havainnoista keskustellaan joko yhdessä koko luokan kanssa tai pienemmissä ryhmissä.

Vaihtoehto C)
Opettaja tuo luokkaan erilaisia lehtileikkeitä, joista hän on erottanut tekstin ja kuvat toisistaan. Oppilaat saavat yhden kuvan, jota he alkavat analysoimaan. Vaihtoehtoisesti luokka on voitu jakaa pienempiin ryhmiin, jolloin ryhmä voi pohtia yhdessä kuvan välittämää viestiä. Minkälaisia tunteita kuva herättää? Minkälaisia tunteita kuvassa esiintyy?

Kun oppilaat ovat pohtineet kuvaa ja kirjoittaneet havaintonsa muistiin, heille annetaan kuvaan liittyvä teksti ja otsikko. Vastaako kuvien välittämä tunne itse tekstiä tai otsikkoa? Muuttaako teksti kuvan välittämän tunteen sisältöä?
Lopuksi oppilaiden kanssa keskustellaan havainnoista. Mitä tunteet kertovat? Minkälaisia tunteita mediassa näytetään? Onko tunteita vaikea tulkita? Mahdollisuuksien mukaan oppilaat voivat ryhmissä tehdä julisteen tai muun vastaavan, joka laitetaan koulun seinälle.

Kokemukset:
Harjoite sopii esim. sanomalehtiviikolle, mutta toimii hyvin myös muulloin.

TURVAVERKKO

Lähde: Erkko Anna ja Hannukkala Marjo. Mielenterveys voimaksi -käsikirja, Suomen mielenterveysseura, s. 124. 2., uudistettu painos.
Sovellettu: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016

Kohderyhmä: 4. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45 min

Tavoitteet:
Havainnoida oppilaille, kuinka paljon heidän ympärillään on ihmisiä, kuinka laaja heidän tukiverkkonsa on.

Materiaalit/esivalmistelut:
A4-paperia
Kynä ja kumi
Turvaverkko-pohja, jonka pohjalta piirros tehdään.

Harjoite:
Jokaiselle oppilaalle jaetaan A4-paperi ja oppilaat piirtävät opettajan johdolla paperille oman turvaverkkonsa.

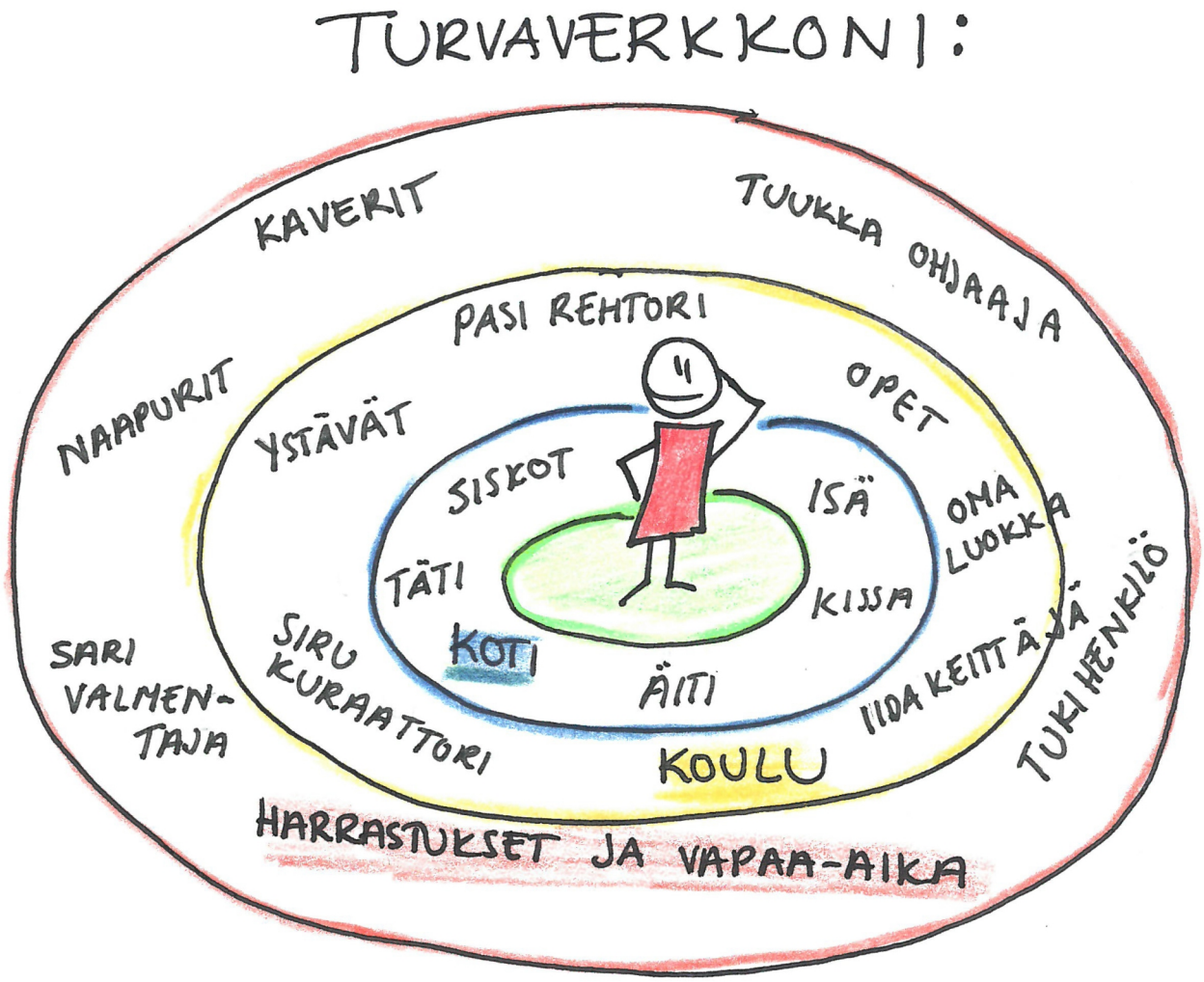
Verkon piirtäminen alkaa verkon keskeltä, jonne jokainen oppilas piirtää oman kuvansa pienen ympyrän keskelle.

Tämän jälkeen piirretään kotiympyrä. Oppilailta kysytään, keitä ympyrään, liittyy ja nimetään nämä henkilöt. Oppilaat kirjoittavat omiin ympyröihinsä vanhempiensa nimet tai isovanhempien nimet ym. muut nimet. Näin verkosta tulee henkilökohtaisempi.

Seuraava ympyrä on koulu, ja sinne taas oppilaat lisäävät henkilöitä, jotka kuuluvat kouluun. Henkilöt nimetään esim. Maisa-erityisope, Kalle-keittäjä, Ilari-ope.

Viimeinen ympyrä on harrastukset ja vapaa-aika. Tähän ympyrään kysytään oppilailta harrastusten henkilöitä ja muita henkilöitä. Jokainen oppilas nimeää vaikka joukkueensa huoltajan tai balettiryhmän ohjaajan.

Lopuksi keskustellaan, mikä turvaverkko on ja miksi on tärkeää tiedostaa nämä henkilöt. Jos aikaa jää, turvaverkkoa voi koristella oman näköisekseen.



Kokemukset:
Jotkut oppilaat pitkästyivät tähän harjoitteeseen. Toisaalta turvaverkon henkilöihin oli helppo palata esimerkiksi silloin, kun kävimme koulukiusaamista läpi. Lapset osasivat heti yhdistää, kenelle voi esimerkiksi kiusaamisesta mennä puhumaan.

jatkuu..

Turvaverkkoa voi vahvistaa

TURVAVERKKO

mieli
Suomen Mielenterveysseura

MIELENTERVEYSTAIDOT KASVUUN

© Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittamistoiminta

TYYTYVÄISYYSTALKOOT

Lähde: Toivakka Sari ja Maasola Miina. Itsetunto kohdalleen, s. 73. 2011.

Kohderyhmä: 5. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 45 min

Tavoitteet:
Itsetunnon tukeminen, ryhmähengen luominen, yhdenvertaisuuskasvatus sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Kyniä
Paperia

Harjoite:
Oppilaat listaavat aluksi itsekseen viisi asiaa, joihin on tyytyväinen itsessään. Näistä viidestä alleviivataan kolme tärkeintä asiaa, joista oppilas on ehkä vähän ylpeäkin. Tämän lisäksi ympyröidään yksi asia tai piirre, jota haluaisi vielä itsessään kehittää.
Oppilaat jakautuvat pieniin ryhmiin, joissa kukin vuorollaan kertoo yhden asian omista hyvistä puolistaan. Tämän lisäksi oppilaat kertovat sen piirteen, jota haluavat itsessään kehittää. Kun ryhmässä kierros on käyty läpi, kirjoitetaan paperille jokaisen ryhmäläisen kohdalta se piirre, jota oppilas haluaisi kehittää. Tämän jälkeen alkaa tyytyväisyystalkoot, joissa ryhmä yhdessä miettii jokaiselle kirjatulle piirteelle kolme keinoa, joilla voisi valittua asiaa oppia vielä lisää tai miten siinä voisi kehittyä. Mitä voisi kehittää ryhmässä? Entä mitä voi kehittää yksin?
Loppuun tehdään ryhmänä pieni draamallinen esitys ominaisuuden oppimisesta ja esitetään pienoisdraamat muille ryhmille. Muut ryhmät yrittävät arvata, mitä hyviä puolia esiintyvä ryhmä oli korostamassa. Vaihtoehtoisesti koko luokan kanssa keskustellaan yhdessä ryhmien aikaansaannoksista.

- Miltä tuntui pohtia omia hyviä ominaisuuksia?
- Miten helposti löysit ilon aiheita ja hyviä puolia itsestäsi?
- Miltä tuntui kehua itseään ääneen muulle ryhmälle?
- Miltä tuntui keksiä keinoja hyvien ominaisuuksien lisäämiseksi?
- Miltä tuntui kuulla ja katsoa muiden esityksiä?
- Mitä uutta opit itsestäsi?
- Mitä uutta opit muista ryhmäläisistä? Oliko heidän hyvissä piirteissään jotain, mitä haluaisit itsessäsikin kehittää?
- Mitä merkitystä on tavoitteilla?

Kokemukset:
Toimii hyvin turvallisessa ryhmässä. Etukäteen on hyvä pohtia, haluaako jatkotyöstää aikaansaannoksia myöhemmässä vaiheessa.

TÄRKEÄT ARVONI

Lähde:
A-C: Erkko Anna, Hannukkala Marjo. Mielenterveys voimaksi -kirja, s. 215. 2., uudistettu painos.
Sovellettu: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.
D: Nurmi Riikka, Sillanpää Anniina, Hannukkala Marjo. Hyvää mieltä yhdessä – Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen, s. 111. 3., uudistettu painos.

Kohderyhmä: 5. - 9.-luokkalaiset. Nuoremmille soveltaen.

Kesto: 30–90 min

Tavoitteet:
Pohtia oppilaiden kanssa heidän omia asenteitaan ja arvojaan sekä niiden merkitystä.

Materiaalit/esivalmistelut:
Arvokortit, jotka opettaja on etukäteen kopioinut, leikannut ja halutessaan laminoinut (arvot on lueteltuna harjoitteen lopussa).
Paperi
Teippiä
Sakset
Kyniä
Oksa ja lankaa (vaihtoehto D)

Harjoite:
Vaihtoehto A)
Arvokortit levitetään lattialle, ja oppilaat kerääntyvät niiden ympärille. Oppilaiden kanssa käydään arvot läpi ja selitetään ne sanat, jotka oppilaille ovat uusia. Oppilaiden tulee valita arvoista yksi sellainen, josta olisi omassa elämässään valmis luopumaan ja yksi sellainen, josta ei haluaisi koskaan luopua. Vastaukset kirjoitetaan paperilapulle nimettöminä.

Saatuaan vastaukset, opettaja kiinnittää ne taululle/seinälle teipillä. Laput, joissa lukee asia, josta on valmis luopumaan, ovat allekkain. Ja vuorostaan ne, josta ei ole valmis luopumaan, on allekkain. Oppilaiden kanssa käydään vastaukset läpi. Onko oppilailla paljon samoja vastauksia? Herättääkö jokin vastaus epätietoisuutta tai hämmennystä? Miksi nuoret valitsivat juuri kyseiset arvot? Oliko helppo valita tärkein ja vähiten tärkeä arvo? Muuttuvatko arvot elämän aikana? Minkälaisia tunteita tehtävä herätti? Kun vastauksia käydään läpi, voi opettaja käyttää tarinoita apuna. Esim. jos joku on valmis luopumaan vapaudesta tai rauhasta, voi esimerkkinä käyttää historiallisia tapahtumia. Samoin myös oppilaita kannattaa kannustaa kertomaan omia tarinoitaan. Keskustelulle ja purulle tulee varata hyvin aikaa.

Vaihtoehto B)
Arvokortit levitetään lattialle. Oppilaat valitsevat ominaisuuksista/arvoista viisi itselleen tärkeintä ja kirjoittavat ne muistiin. Tämän jälkeen oppilaat perustelevat valintansa joko pienryhmissä tai koko luokan kanssa. Kun valinnat on perusteltu, poistavat oppilaat viidestä valitsemastaan kaksi vähemmän tärkeätä arvoa. Kun kaksi on pudotettu, pudotetaan yksi lisää, jolloin jäljelle jää kaksi. Lopuksi valitaan jäljelle jääneistä tärkein arvo. Keskustelulle ja purulle kannattaa varata hyvin aikaa.

Vaihtoehto C)
Arvokortit levitetään lattialle. Oppilaille jaetaan paperi, johon he kirjoittavat kaikki arvot tärkeysjärjestykseen. Tämän jälkeen oppilaat jaetaan pienempiin ryhmiin, ja he alkavat järjestämään arvoja ryhmässänsä tärkeysjärjestykseen. Kun ryhmän jäsenet ovat päässeet sopuun ja saanut arvot tärkeysjärjestykseen, esittelevät he kolme tärkeintä muille ryhmille. Vaihtoehtoisesti menetelmää voi jatkaa siten, että ryhmät yhdistyvät pikkuhiljaa ja lopulta koko luokan on pyrittävä saamaan luokan yhteiset arvot tärkeysjärjestykseen. Mitä enemmän oppilaita on, sitä haasteellisempi tehtävästä tulee. Keskustelulle ja purulle kannattaa varata hyvin aikaa.

Esimerkkejä purkukysymyksiksi:
- Miksi oppilaat valitsivat juuri tietyn arvon?
- Oliko helppo pudottaa arvoja pois ja valita tärkein?
- Mistä arvoista oli erityisen vaikea luopua?
- Voivatko arvot muuttua elämän aikana?
- Minkälaiset arvot ovat vallalla yhteiskunnassamme?
- Mitä uutta opit itsestäsi? Entä luokkakavereistasi?
- Mitä tunteita tärkeimmät arvot sinussa herättävät?

Vaihtoehto D)
Opettaja kiinnittää tuomansa oksan seinälle, taululle tai laittaa sen maljakkoon. Oppilaat miettivät kolme asiaa, jotka heidän elämässään on hyvin ja mistä ovat sillä hetkellä kiitollisia. Jokainen kirjoittaa valitsemansa kolme asiaa lapuille, siten että yksi asia kirjoitetaan yhteen lappuun. Paperilaput kiinnitetään langanpätkillä tai teipillä oksaan roikkumaan. Lopuksi jokainen saa kertoa mitkä kolme asiaa oksaan kiinnitti. Esimerkiksi joulukuussa menetelmän voi toteuttaa kiitollisuuden joulukuusena tai syksyllä kiitollisuuden omenapuuna. Tällöin paperilappujen sijaan voidaan käyttää erivärisiä papereita, joihin asioita voi kirjoitella. Esim. joulukuuseen askarrellaan joulukuusenkoristeita ja omenapuuhun punaisesta paperista omenia. Kiitollisuuden oksan voi esitellä myös vanhemmille luokan vanhempainillassa.

jatkuu..

TÄRKEÄT ARVONI

Arvokortit:

Valta	Pitkä ikä	Perhe
Vapaus	Terveys	Rikkaus
Ystävyys	Avoimuus	Kauneus
Älykkyys	Toivo	Onni
Rakkaus	Materia	Oikeus
Usko	Rauha	Kunnia
Menestyminen	Sosiaalisuus	
Itsenäisyys	Luovuus	

Kokemukset:
Harjoite toimii ja luo oivan tilaisuuden syvällisillekin keskusteluille ja oivalluksille. Mikä jokapäiväisessä elämässä on tärkeää tai ei niin tärkeää? Pidämmekö joitakin arvoja itsestäänselvyytenä? Arvojen avulla pystytään keskustelemaan hyvin myös monikulttuurisuudesta. Mistä esim. Suomeen saapuneet pakolaiset ovat joutuneet luopumaan? Tätä harjoitetta ei kannata tehdä kiireessä vaan siihen on hyvä varata aikaa. Huom! Harjoite toimii myös nuoremmille oppilaille, mutta tällöin kannattaa arvoista tehdä helpommin lähestyttäviä ja konkreettisempia. Purkuun kannattaa varata reilusti aikaa, sillä joillekin tehtävä voi olla ahdistava.

TÖMÄYTYS

Lähde: Tuntematon.

Kohderyhmä: 1. - 6.-luokkalaiset

Kesto: 10–20 min

Tavoitteet:
Toimintaan keskittyminen ja toisten huomioon ottaminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Harjoite ei vaadi materiaalia tai esivalmisteluja.

Harjoite:
Oppilaat asettuvat lattialle tiiviiseen piiriin konttausasentoon. He asettavat kätensä lomittain niin, että oikea käsi menee aina vierustoverin vasemman käden alle. Leikki aloitetaan tömäytyksellä lattiaan, ja tömäytys lähtee kiertämään myötäpäivään. Käsiä tömäytetään aina vuorotellen, siinä järjestyksessä, mihin tömäytys on liikkumassa. Näin mennään ensimmäinen koko kierros. Kierroksen jälkeen tömäytyksen suuntaa voi vaihtaa kaksoistömäytyksellä. Jos tömäyttää kättään väärään aikaa tai ei tömäytä tarpeeksi nopeasti, menettää tuon käden ja se laitetaan selän taakse. Molemmat kädet menetettyään joutuu pelistä pois, ja piiri tiivistetään taas yhtenäiseksi. Voittajat ovat viimeiset kaksi oppilasta.

Leikkiä voidaan vaikeuttaa lisäämällä kiertävien tömäytyksien määrää. Tömäytykset jatkavat aina siihen suuntaan, mihin ne olivat menossa, vaikka törmäisivätkin keskenään.

Kokemukset:
Tämä harjoite haastaa lapsia keskittymään ja ottamaan kaikki osallistujat huomioon. Tätä leikkiä pystyvät kaikki leikkimään. Jos lattialla istuminen on haastavaa, voi leikin toteuttaa myös ison pöydän äärellä.

TÖTSÄPIILO

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 4. - 6.-luokkalaiset

Kesto: 15–30 min

Tavoitteet:
Kommunikoinnin lisääminen, ryhmädynamiikan huomioiminen, kuunteleminen ja keskittyminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Tötsiä
Erivärisiä palloja, jotka mahtuvat tötsien sisään
Sokkoliinoja

Harjoite:
Menetelmää voi käyttää itsenäisenä harjoitteena tai sitä voi myös käyttää yhtenä rastiradan tehtävistä.

Oppilaat jaetaan 3 - 5 hengen ryhmiin. Ryhmän tehtävänä on löytää kolme samanväristä palloa tötsien alta. Ryhmä kommunikoi ainoastaan eläinäänillä.
Ryhmä valitsee aluksi, kuka tekee tehtävän. Tehtävän tekijä liikkuu tötsien seassa sokkona. Muut ryhmän jäsenet ohjailevat sokeaa eläinääniä käyttämällä. Eläinäänet ryhmä sopii etukäteen.

Kun sokea on löytänyt kolme samanväristä palloa, ryhmän kanssa käydään läpi, miten kommunikointi ja tehtävän suoritus meni.
Tehtävän helpommassa versiossa ryhmä liikkuu tötsien seassa sokean mukana. Vaikeammassa versiossa ryhmä pysyttelee rajatulla alueella ja antaa ohjeita sieltä käsin.

Kokemukset:
Eläinäänien keksiminen ja käyttäminen voi olla vaikeaa, ja siihen oppilaita on hyvä kannustaa. Harjoitteessa voi hyvin käyttää monipuolisesti erilaisia ääniä. Harjoite vaatii keskittymistä ja muistamista.

VALOKUVASTA VOIMAA

Lähde:
Osiot A - E: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.
Osio F: Nurmi Riikka, Sillanpää Anniina, Hannukkala Marjo. Hyvää mieltä yhdessä - käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen, s. 55. 2., uudistettu painos.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: Useampi oppitunti

Tavoitteet:
Itsetunnon tukeminen, tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen sekä yhdenvertaisuuskasvatus ja mediakasvatus.

Materiaalit/esivalmistelut:
Vaihtoehto A)
A3-kokoista paperia
Kyniä
Teippiä

Vaihtoehto B)
ei vaadi materiaalia tai esivalmisteluja.

Vaihtoehto C)
Kamera
A4-kokoista paperia
Puuvärejä, vahavärejä, tusseja, lyijykyniä
A4-kokoista kartonkia
Liimaa
Saksia

Vaihtoehto D)
Värikopiot oppilaiden tuomista valokuvista

Vaihtoehto E)
Kamera
Oppilaan mukana tuoma lapsuudenaikainen valokuva
Mahdollista rekvisiittaa tarvittaessa

Vaihtoehto F)
Kamera
Kuvausrekvisiittaa
Tietokone ja kuvankäsittelyohjelma

jatkuu..

VALOKUVASTA VOIMAA

Harjoite:
Harjoite koostuu useammasta eri osa-alueesta, jotka voi toteuttaa sellaisenaan yksittäin tai käydä harjoitetta läpi useamman oppitunnin aikana.

Vaihtoehto A)
Oppilaat tuovat kouluun valokuvia omasta elämästään. Niiden avulla he muodostavat oman elämänsä aikajanan. Mitkä asiat tekivät oppilaista sen, mitä he tänä päivänä ovat? Mitkä ovat tärkeitä muistoja? Aikajanan voi tehdä myös ilman valokuvia piirtämällä A3-kokoiselle paperille aikajanan ja kirjoittamalla siihen asioita omasta elämästään.

Vaihtoehto B)
Kotitehtävävaihtoehto 1)
Oppilaita pyydetään ottamaan viikon ajan joka päivä yksi kuva, jossa välittyy päivän voimakkaat tunteet. Tapahtuiko päivän aikana jotain todella hyvää? Tai jotain, mikä sai sinut surulliseksi? Oppilaat esittelevät toisilleen kuvat, ja niistä keskustellaan koko luokan kanssa.

Kotitehtävävaihtoehto 2)
Oppilaita pyydetään ottamaan viikon ajan joka päivä yksi Selfie, josta erottuu päivän fiilis.

Vaihtoehto C)
Mitä hyvää sinussa itsessäsi on? Aluksi oppilaita pyydetään miettimään jokin asia, mikä itsessä on hyvää. Jokaiselle oppilaalle jaetaan valkoinen A4-paperi. Paperille oppilaat kirjoittavat äsken mietityn positiivien asian itsestään niin isosti, että teksti erottuu kauas. Oppilaat voivat värittää ja piirrellä paperiin koristuksia sanan ympärille. Tämän jälkeen oppilaat valitsevat, missä haluavat tulla kuvatuiksi paperin kanssa. Opettaja tulostaa otetut kuvat seuraavaa kertaa varten. Jos oppilas ei halua tulla kuvatuksi, voidaan hänen paperistaan ottaa kuva hänen valitsemassaan paikassa.

Jokaiselle oppilaalle jaetaan valokuva joka hänestä otettiin edellisellä kerralla. Oppilaat saavat myös A4-kokoisen kartongin, johon oma kuva liimataan. Tämän jälkeen oppilaat saavat tuunata itselleen mieluisen väri- ja kuvamaailman ja kirjoittaa tekstiä. Tuotoksista voidaan järjestää myös taidenäyttely koulun seinille.

Vaihtoehto D)
Oppilaat valitsevat historiastaan yhden kuvan, jonka opettaja kopioi. Tämän jälkeen oppilaat leikkaavat kuvakopiostaan osan pois. Kuvat heijastetaan luokan seinälle. Mitä kuva muille oppilaille kertoo? Mitä kuvassa tapahtuu? Minkälaisia tunteita kuvasta välittyy? Kun kuvasta on keskusteltu luokan kanssa, lisätään kuvaan poisleikattu osa. Muuttuuko kuvan viesti? Välittääkö kuva toisenlaisia tunteita nyt?

Vaihtoehto E)
Oppilas tuo koululle itselleen tärkeän lapsuudenaikaisen kuvan. Oppilaat keskustelevat kuvista, niiden herättämistä tunteista ja muistoista yhdessä. Lopuksi oppilaat ottavat toisistaan kuvia siten, että ne muistuttaisivat niin hyvin lapsuudenaikaista kuvaa kuin vain mahdollista. Voiko kuvan ottaa esim. samantyyliset vaatteet päällä? Mahdollisesti samantyylisessä ympäristössä?

Vaihtoehto F)
Suunnitellaan ja toteutetaan valokuva omasta itsestä niin, että kuvan aiheena on maailman ihanin tyttö, maailman paras tyyppi, maailman upein poika tai yhdessä oppilaiden kanssa sovittu aihe. Kuvaa valmistellaan ottamalla mukaan kuvausrekvisiittaa ja valitsemalla kuvausympäristö, kuvakulma ja asento niin hyvin kuin mahdollista. Kun kuvat on otettu, voi niitä muokkailla kuvankäsittelyohjelmilla (esim. väritystä, trikkikuvausta eri ympäristöön jne.). Kuvat voidaan laittaa esille koulun seinälle, ja niistä voidaan tehdä näyttely esim. vanhempainiltaa varten.

Kokemukset:
Toimii hyvin eri luokka-asteilla ja harjoitetta voi hyödyntää monella eri tunnilla. Tämä on tunteita herättävä harjoite, joten aikaa kannattaa varata riittävästi. Harjoite voi olla myös pidempikestoinen projekti.

VALTA–DRAAMATEHTÄVÄ

Lähde: Cimon Value The Difference -koulutus. 2009.

Kohderyhmä: 5. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 30 min

Tavoitteet:
Oppia hahmottamaan, mitä valta oikeastaan on. Tuleeko vallan mukana vastuuta? Kuka oikeastaan onkaan vallassa missäkin tilanteissa?

Materiaalit/esivalmistelut:
kuusi tuolia
pöytä
pullo, jossa on korkki

Harjoite:
Opettaja asettaa tuolit pöydän ympärille ja pöydälle pullon. Opettaja keskustelee oppilaiden kanssa, mikä asetelmassa vaikuttaa omistavan eniten valtaa?

1. Opettaja pyytää yhtä oppilasta muuttamaan asetelmaa niin, että yksi tuoli on vallassa.

Seuraavissa vaiheissa tulevat henkilöt mukaan. Esineitä ja tavaroita ei saa siirtää, mutta niitä voi hyödyntää! Henkilöiden ollessa tilanteessa tai yleisössä, on puhuminen tai ääntely kiellettyä.

2. Opettaja pyytää toista oppilasta ottamaan vallan asetelmassa.

3. Opettaja pyytää kolmatta oppilasta menemään asetelmaan niin, että on voimakkain.

4. Opettaja pyytää neljättä oppilasta menemään asetelmaan niin, että on vielä voimakkaampi.

5. Opettaja pyytää viidettä oppilasta menemään asetelmaan niin, että on vielä voimakkaampi.

6. Jne.

Harjoitteen jälkeen keskustellaan siitä, mitä mieltä yleisössä ja asetelmassa olevat oppilaat ovat? Kuka tai mikä on loppujen lopuksi voimakkain? Miltä tuntui ottaa valta toiselta? Oliko helppoa, haastavaa jne.? Mitä valta edes on?

Tarvittaessa oppilaita voidaan siirtää asetelmassa. Esim. mitä jos yksi oppilaista kääntäisikin selän koko asetelmalle? Jopa vallalle selän kääntäminen voi ottaa vallan pois.

Kokemukset:
Nuoret tuntuivat pitävän harjoitteesta. Harjoite johdatti hyvin keskusteluun siitä, mitä valta oikeastaan on ja kenellä loppujen lopuksi valta on missäkin tilanteessa.

VIIVALTA VIIVALLE

Lähde: Ollaan ihmisiksi -hanke. 2016.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 10 min

Tavoitteet:
Tutustua toisiin

Materiaalit/esivalmistelut:
Maassa kaksi viivaa noin 10 metrin päässä toisistaan.

Harjoite:
Oppilaat asettuvat toiselle viivalle riviin. Tavoitteena on päästä toiselle viivalle. Opettaja kertoo väittämän ja tämän jälkeen liikkumistavan. Oppilaat liikkuvat kohti toista viivaa ja pyrkivät pääsemään sinne. Väittämät kannattaa sopeuttaa ikäluokan mukaan.

Esimerkiksi:
”Se, joka on nukkunut viime yönä 8 tuntia, voi ottaa kaksi askelta eteenpäin.”
”Se, kenen lempiväri on punainen, voi ottaa kolme norsun askelta eteenpäin.”
”Se, joka on juonut energiajuomia, menee 4 askelta taaksepäin.”

Väittämät voivat liittyä opetettavaan aiheeseen tai ihan vain tutustumiseen. Hyvistä asioista pääsee eteenpäin ja huonoista taaksepäin. Liikkumismuotoina voidaan käyttää erilaisia askelia, esim. jättiläisen askelia, mittarimatoja, hiiren sipsutuksia jne.

Kokemukset:
Tämä oli kiva harjoite lukuvuoden aluksi, kun tutustuimme oppilaisiin. Saimme hyvän yleiskatsauksen oppilaista. Oppilaat pitivät myös siitä koska ei tarvinnut olla huomion keskipisteenä.

YKSI-KAKSI-KOLME

Lähde: Mannerheimin lastensuojeluliitto, Kuulun! -välineitä ryhmän toiminnan tukemiseen, s. 17.

Kohderyhmä: 1. - 9.-luokkalaiset

Kesto: 10–15 min

Tavoitteet:
Oppilaiden aktivointi, keskittyminen, vuorovaikutus parin kanssa ja erehtymisen/epäonnistumisen sietäminen.

Materiaalit/esivalmistelut:
Harjoite ei vaadi materiaalia tai esivalmisteluja.

Harjoite:
Luokka jaetaan pareihin. Parit asettuvat seisomaan kasvot vastakkain. Parit sanovat vuorotellen numerot 1,2,3. Ensimmäinen parista sanoo 1, toinen jatkaa 2 ja ensimmäinen taas 3. Toinen jatkaa taas 1, edellisen kierroksen ensimmäinen 2 ja toinen 3. Ja näin jatketaan eteenpäin.

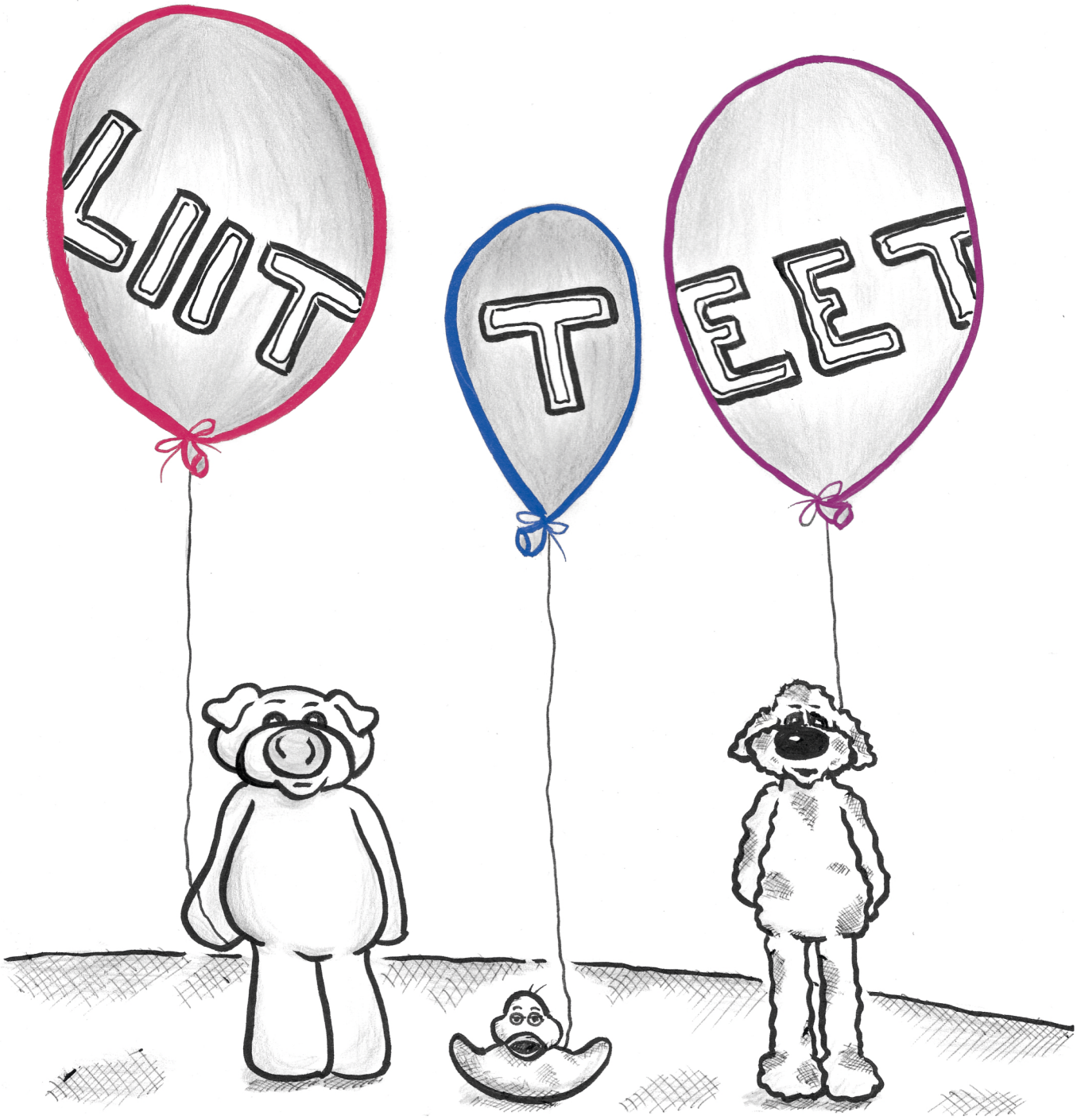
Aina kun toinen mokaa (esimerkiksi sanoo neljä tai numeron sanominen kestää liian kauan) pari kättelee toista paria ja sanoo ”Hyvin mokattu”. Ja taas numeroita aletaan luettelemaan uudestaan.

Hetken päästä ykkösen tilalle vaihdetaan taputus, jolloin ykköstä ei sanota vaan taputetaan, mutta kakkonen ja kolmonen sanotaan normaalisti. Hetken päästä tästä kakkosen tilalle vaihdetaan polkaisu, jolloin ykkösellä taputetaan, kakkosella polkastaan ja kolmonen sanotaan normaalisti. Hetki tästä ja kolmosen tilalle vaihdetaan sormien napsautus. Näin mitään lukuja ei enää sanota ääneen.

Mokailusta aina kehutaan koko harjoituksen ajan. Liikkeitä voidaan keksiä monenlaisia, ja ne voivat liittyä vaikka tunnilla käsiteltävään aiheeseen.

Lopuksi voidaan keskustella, onko väliä mokaamisella ja mikä kohta harjoituksessa oli vaikeinta.

Kokemukset:
Harjoite vaatii keskittymistä jokaiselta oppilaalta. Liikkeet kannattaa ottaa hyvässä rytmissä, ettei kyllästymistä pääse tapahtumaan. Mokaamisesta kehuminen on oppilaista hauskaa, mutta pitää huomioida, että se tapahtuu hyvässä hengessä.


LIIT
T
EET

OLLAAN IHMISIKSI –HANKKEEN PAINETUT MENETELMÄKORTIT (2016)

Mikä fiilis? -kortit sisältävät 90 erilaista tunteita kuvastavaa korttia ja ne ovat tarkoitettu opettajan tai ohjaajan työn tukemiseen. Kortit käyvät oppituntien aloitukseen tai lopetukseen sekä yksittäisenä harjoitteena. Korttien avulla oppilaiden on helpompi löytää sekä pukea sanoiksi heissä ilmeneviä tunteita. Jämsänkosken Mäntykallion koulun viidesluokkalaiset ovat piirtäneet kuvat Mikä fiilis? -kortteihin lukuvuonna 2015–2016. Oppilaille suuret kiitokset, sillä ilman heidän panostaan korttien julkaisu ei olisi ollut mahdollista.

© KORTIT Ollaan ihmisiksi -hanke 2016
© LOGO Graafikko & kuvittaja Jyri Alanne
Rahoitus: Opetus- ja kulttuuriministeriö

Mikä fiilis? -kortit sopivat hyvin yksittäisiksi harjoitteiksi tunnin aikana. Se voi olla oppiaineeseen sidonnainen harjoite tai toimia ihan vain taukojumppana tunnin aikana. Mikä fiilis -kortit toimivat todella hyvin alkufiilisten kartoituksena tai purkuosuudessa, kun keskustellaan miltä jokin asia on tuntunut. Tunteiden havainnointi -harjoitteessa Mikä fiilis -kortteja on käytetty paljon.

Lisäksi kortit ovat hyvä esimerkki Luokan omat tunnekortit -harjoitteeseen.

Minä olen -kortit sisältävät 145 eri ominaisuutta **suomeksi**, **ruotsiksi**, **englanniksi** ja **saksaksi.** Ne on suunniteltu tukemaan opettajan työtä ja soveltuvat monille eri tunneille. Innosta oppilaitasi pelaamalla vaikka tunnin aluksi ja johdata oppilaat keskustelemaan tunnin teemasta.
Minä olen – korttien avulla toteutat monenlaisia harjoitteita, yksinkertaisista sanaselityspeleistä haasteellisiin pohdintatehtäviin. Kortteihin liittyvät harjoitteet löytyvät Ollaan ihmisiksi -hankkeen menetelmäkirjasta, ja lisäksi voit kehitellä myös omia harjoitteita.
Vain mielikuvitus on rajana.
Kiitämme sanojen käännöstyöstä Jämsän kaupungin Paunun koulun kieltenopettajia sekä koulun oppilaita.

© KORTIT Ollaan ihmisiksi -hanke 2016
© LOGO Graa_kko & kuvittaja Jyri Alanne
Rahoitus: Opetus- ja kulttuuriministeriö

Minä olen -kortit sopivat hyvin yksittäiseksi harjoitteeksi tunnin aikana. Se voi olla oppiaineeseen sidonnainen harjoite tai toimia ihan vain taukojumppana tunnin aikana. Sananselityspelinä, Minä olen -kortit, ovat toimineet hyvin. Nuoremmille oppilaille jotkut sanat ovat olleet haasteellisia ja välillä onkin hyvä yhdessä pysähtyä pohtimaan, mitä jokin sana tarkoittaa. Tämän menetelmäoppaan Ominaisuuksien tori ja Mikä olen? harjoitteisiin kortit soveltuvat loistavasti.

ARVOKORTIT:

Matkustaminen	Suosittu	Maallinen omaisuus
Koti	Terveys	Ulkoinen kauneus
Sisäinen kauneus	Kyky pitää huolta omista rajoista	
Soittotaito	Taide	Laulutaito
Luovuus	Uskonto	Yhdenvertaisuus
Tasa-arvo	Suvaitsemattomuus	Huippukokin taidot
Politiikka	Tanssi	Liikunta
Lukutaito	Turvallisuus	Perhe
Ystävät	Musiikki	Elokuvat
Loton päävoitto	Työ, josta nautin	Luonto
Parisuhde	Rakkaus	Toivo
Ystävä, jonka kanssa voi puhua mistä vain		
Luotettavuus	Oma kädenjälki maailmalle	
Vapaus	Nobel-palkinto	Kyky antaa anteeksi
Kuuntelemisen taito	Tietoinen läsnäolo	Kyky aistia
Kelohonkamökki Lapista Lemmenjoen rannalta		
Kyky käsitellä omia tunteita		Pitkä ikä
Erinomainen esiintymistaito		Lahjakkuus

Kyky rakastaa kaikkia ihmisiä		Tunneäly
Vuorovaikutustaito	Ihannevartalo	Kyky nauraa itselle
Kyky olla stressaantumatta		Olympiavoitto
Kyky nähdä tulevaisuuteen		Täydellinen muisti
Kyky olla murehtimatta liikaa		Oikeudentaju
Kyky erottaa oikea ja väärä		Unenlahja
Kyky ottaa vastaan rakkautta		Vihan hallinta
Kyky palata ajassa taaksepäin		Vapaus
Kyky hyväksyä itsensä		Iloisuus
Onnellisuus	Huumorintaju	Nöyrä asenne
Vitsikkyys	Uteliaisuus	Avoimuus
Itsensä hillitsemisen kyky		Luonnonsuojelu
Pelottomuus	Vaikuttaminen	Vaikutusvalta
Ympäristöystävällisyys		Maratoonarin kunto
Kuuluisuus	Suku	Hyvän tekeminen
Itserakkaus	Läheisyys	Harrastukset
Rauha	Sukupuolineutraalius	
Itsenäisyys	Rentoutumisen taito	

ARVOKORTIT:

Rikkaus	Valta	Vastuu
Kunnia	Älykkyys	Menestyminen
Oikeus	Onni	Avoimuus
Komeus	Seksuaalisuus	Kateus
Yksinäisyys	Ahneus	Lojaalius
Vastaanotto	Antaminen	

Ahdistava	Antelias	Arka
Avulias	Energinen	Epäonninen
Eristäytyvä	EVVK	Fiini
Friends for ever	Hajamielinen	Halattava
Hauska	Helposti syttyvä	Hitaasti lämpiävä
Huoleton	Huumorintajuinen	Ihan ok
Ihana	Ihmeellinen	Ikävä
Iloinen	Innostuva	Jatkuva riesa
Juonitteleva	Kannustava	Karski jengi
Kauhea	Kekseliäs	Kiusaava
Kunnioittava	Liikunnallinen	Luotettava
Luova	Lämminhenkinen	Mahtava
Mariseva	Meidän koulun paras	Meluisa
Mukava	Musikaalinen	Nero
Nyrpeä	Näsäviisas	Oikeudenmukainen
Omapäinen	Onnenpotku	Opettajan lellikki
Opettajan piina	Osallistuva	Outo
Pahamaineinen	Paikka jossa en haluaisi olla	

Paikka, jossa on myös parhaat ystävät		**Painajainen**
Paras luokka ikinä!	**Pelottava**	**Rauhallinen**
Rauhaton	**Rento**	**Rohkea**
Räjähdysherkkä	**Siedettävä**	**Stressaava**
Suvaitseva	**Syrjivä**	**Taitava**
Taiteellinen	**Tottelevainen**	**Tunteellinen**
Tyhmä	**Työrauha puuttuu**	**Täydellinen**
Täynnä kuppikuntia	**Urheilullinen**	**Uskomaton**
Vauhdikas	**Viisas**	**Vilkas**
Vipeltävä	**Voittamaton**	**Värikäs**
Yhteen hiileen puhaltava		
Yksi kaikkien ja kaikki yhden puolesta		**Ylimielinen**
Yllytyshullu	**Yllätyksellinen**	**Ystävällinen**
Yökyöpeli	**Ärsyttävä**	

ahdistunut	ahkera	ajattelematon
ajattelevainen	arvokas	arvoton
auttavainen	avoin	eloisa
empaattinen	energinen	epävarma
haaveilija	hajamielinen	hassu
hauska	hellä	hermostunut
hiljainen	huumorintajuinen	hymyilevä
ihan ok	iloinen	innostunut
itsevarma	joustava	juoruileva
kateellinen	kaunis	ketterä
kiitollinen	kiva	kohtelias
komea	kompuroiva	kultainen
kärsivällinen	laiska	leikkisä
lempeä	levoton	liikunnallinen
lojaali	luotettava	luottavainen
luova	lämmin	mariseva
mestarikokki	mukava	musikaalinen
mustasukkainen	määrätietoinen	naseva

nero	nopea	nälkäinen
nöyrä	oikeudenmukainen	onnellinen
onneton	optimistinen	pelimies
pessimistinen	pettynyt	pirteä
pohtiva	positiivinen	puhelias
pulppuileva	raivostunut	rakastettava
rauhallinen	rehellinen	reipas
riehakas	rohkaiseva	rohkea
romanttinen	ruma	sairas
siisti	sosiaalinen	spontaani
stressaantunut	suojelevainen	surullinen
suvaitsevainen	sympaattinen	söpö
taiteellinen	teknillinen	terve
tunteellinen	tylsistynyt	tyylikäs
tyytymätön	tyytyväinen	uhkarohkea
ujo	uskonnollinen	uskoton
utelias	vahva	vapaa
vihainen	viisas	vitsikäs

voimakas	välinpitämätön	värikäs
väsynyt	yksinäinen	ylpeä
ystävällinen	äkkipikainen	äkäinen
älykäs	ärsyttävä	ärtynyt
sydämellinen	uniikki	rakastunut
voimaton	nasta tyyppi	lahjakas
herkkä	vaatimaton	negatiivinen
mielikuvituksellinen	säikky	peloton
herkuttelija	ennakkoluuloinen	rentoutunut
luonnollinen	rähjäinen	jännittynyt
kiinnostunut	riippumaton	hemmoteltu
huoleton	juonitteleva	ihana
ylimielinen		

anxious	hard-working	thoughtless
thoughtful	worthy	worthless
helpful	open-minded	lively
empathetic	energetic	uncertain
dreamer	absent-minded	silly
funny	tender	nervous
quiet	person with a sense of humor	
smiling	just ok	happy
eager	self-confident	flexible
gossip	envious	beautiful
agile	thankful	nice
polite	handsome	staggery
sweet	patient	lazy
playful	gentle	restless
sporty	loyal	trustworthy
trusting	creative	warm
complaining	masterchef	nice
musical	jealous	determined

witty	genius	fast/quick
hungry	modest	fair
happy	unhappy	optimistic
womanizer	pessimistic	disappointed
cheerful	thoughtful	positive
talkative	chattering	furious
lovable	peaceful	honest
active	boisterous	encouraging
brave	romantic	ugly
sick	cool	social
spontaneous	stressed	protective
sad	tolerant	sympathetic
cute	artistic	technical
healthy	emotional	bored
stylish	dissatisfied	satisfied
reckless	shy	religious
unfaithful	curious	strong
free	angry	wise

jocular	powerful	careless
colo(u)rful	tired	lonely
proud	friendly	short-tempered
cranky	intelligent	annoying
irritated	hearty	unique
in love	weak	neat
talented	sensitive	humble
negative	imaginative	timid
fearless	gourmet	prejudiced
relaxed	natural	shaggy
tense	interested	independent
spoiled	carefree	intriguing
lovely	arrogant	

ångestfull	flitig	obetänksam
omtänksam	värdefull	värdelös
hjälpsam	öppen	livlig
empatisk	energisk	osäker
drömmare	tankspridd	tokig
rolig	öm	nervös
tystlåten	har sinne för humor	
leende	okej	glad
ivrig	självsäker	flexibel
skvallrig	avundsjuk	vacker
vig	tacksam	kul
artig	ståtlig	snubblande
gyllene	tålmodig, tolig	lat
lekfull	mild	orolig
sportig	lojal	pålitlig
tillitsfull	skapande	varm
gnällig	toppkock	trevlig
musikalisk	svartsjuk	målmedveten

klämmig	geni	snabb
hungrig	ödmjuk	rättvis
lycklig	olycklig	optimistisk
kvinnotjusare	pessimistisk	besviken
pigg	tankfull	positiv
pratsam	bubblande	ursinnig
älskvärd	lugn	ärlig
rask	uppsluppen	uppmuntrande
modig	romantisk	ful
sjuk	snygg	social
spontan	stressad	skyddande
ledsen	tolerant	sympatisk
söt	konstnärlig	teknisk
frisk	känslig	uttråkad
stilig	missnöjd	nöjd
våghalsig	blyg	religiös
otrogen	nyfiken	stark
fri	arg	klok

vitsig	stark	likgiltig
färggrann	trött	ensam
stolt	vänlig	lättretlig
ilsken	fiffig	retfull
irriterad	hjärtlig	unik
förälskad	lam	kul
begåvad	ömtålig	anspråkslös
negativ	fantasifull	blyg
orädd	gourmand	fördomsfull
avslappnad	naturlig	osnygg
spänd	intresserad	självständig
bortskämd	bekymmerfri	intrigant
härlig	övermodig	

bange	fleißig	gedankenlos
denkbar	wertvoll	wertlos
hilfsbereit	offen	lebendig
empatisch	energisch	unsicher
der Träumer	abwesend	komisch
lustig	sanft	nervös
leise	humorvoll	lächelnd
O.K.	froh	begeistert
selbstsicher	flexibel	schwatzend
neidisch	schön	agil
dankbar	nett	höflich
gutaussehend	stolpernd	golden
geduldig	faul	spielerisch
zärtlich	unruhig	sportlich
lojal	zuverlässig	zutraulich
kreativ	warm	jammernd
masterkoch	nett	musikalisch
neidisch	zielbewusst	geistreich

genie	schnell	hungrig
demütig	gerecht	glücklich
unglücklich	optimistisch	frauenheld
pessimistisch	enttäuscht	lebhaft
nachdenklich	positiv	gesprächig
quellend	wütend	liebenswert
ruhig	ehrlich	rüstig
ausgelassen	ermutigend	brav
romantisch	hässlich	krank
cool	sozial	spontan
gestresst	schützend	traurig
tolerant	sympatisch	süß
künstlerisch	technisch	gesund
emotional	gelangweilt	stilvoll
unzufrieden	zufrieden	rücksichtslos
süchtern	religiös	untreu
neugierig	stark	frei
böse	klug	witzig

kräftig	rücksichtslos	farbenhaft
müde	allein	stolzt
freundlich	impulsiv	bissig
intelligent	ärgerlich	verärgert
herzlich	eigenartig	verliebt
kraftlos	ein toller Typ	begabt
sensibel	bescheiden	negativ
fantasievoll	schreckhaft	furchtlos
der Feinschmecker	voreingenommen	entspannt
natürlich	mies	gespannt
interessiert	unabhängig	verwöhnt
sorglos	schlau	schön
arrogant		

LÄHDELUETTELO

Kirjalliset lähteet:

Aalto, M. 2014. Minusta meiksi. Saarijärven Offset Oy.

Aalto, M. 3. painos. Ryppäästä ryhmäksi. My Generation Oy.

Erkko, A. & Hannukkala, M. Suomen mielenterveysseura. 2013. Mielenterveys voimaksi. Kirjapaino Jaarli Oy.

Lajunen, K., Andell, M., Jalava, L., Kemppainen, K., Pakkanen, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2005. Turvataitoja lapsille – Turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Erikoispaino Oy.

Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille – Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2013. Terve minä – Tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta. Hämeen Kirjapaino Oy.

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. Suomen mielenterveysseura. 2015. Lapsen mieli – Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. Suomen mielenterveysseura. 2015. Hyvää mieltä yhdessä – Käsikirja alakoululaisten mielenterveyden edistämiseen. Jaarli Oy.

Tampio, M. & Tampio, H. 2014. Ulos oppimaan! – Sata ideaa ulko-opetukseen. PS-kustannus.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! – Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. PS-kustannus.

Verkkolähteet:

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nuorten netti.
www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/liikuntaleikit
www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/ulkoleikit
www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/tutustumis-vuorovaikutus-ja_ni
www.mll.fi/tiedostokirjasto/opettajakirje-tehtavakortit

Norsujalkapallo
www.norsupallo.fi/norsupallon-esittely/

Seikkailukasvatus.fi
Harjoitepankki: www.seikkailukasvatus.fi/sitenews/view/-/nid/106/ngid/5

Suomen Partiolaiset – Finlands Scouter ry.
www.ohjelma.partio.fi/index.php?title=1.5.5._Leikit

Muut lähteet:
Cimo. 2009. Value The Difference -koulutus. Helsinki.

Mulla on parempi itsetunto,
määää oon tyytyväinen itteeni !