

Teema 2 Tunnetaidot, 2.lk

Miltä toisesta tuntuu?

Tunnilla tarvitset:

Oppilaille tulostettuna jompikumpi Värinauttien monistepohja. Valitse ryhmällesi sopivampi seuraavista:

- a) Monisteessa parille esitettäviä kysymyksiä tunteista: https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/09/tunnetaito_kysymykset.pdf
- b) Monisteessa parille esitettäviä virkkeiden alkuja tunteista: https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/05/kerro_tunteistasi.pdf

Pienet tunnekortit –liite tulostettuna ja erilleen leikattuina.

Tunnin aloitus:

Jaetaan oppilaat pareiksi ja annetaan jokaiselle valitsemasi Värinauttien moniste. Pari haastattelee toisiaan tunteista.

Toiminta:

Mistä tietää, miltä toisesta tuntuu?

Mietitään yhdessä, miksi on tärkeä tietää, miltä toisesta tuntuu. Kun toisen tunteen tietää, voi tarvittaessa esimerkiksi auttaa tai lohduttaa. Myös muu yhdessäolo helpottuu, kun osaa tulkita toisten tunteita. Toisen tunteen voi nähdä, kuulla tai päätellä tilanteesta.

Harjoitus 1: Näe tunne

Jaetaan oppilaat pienryhmiin. Yhdelle oppilaalle vuorollaan annetaan tunnekortti, jonka tunnetta oppilas ilmaisee muille pantomiimina ilmein, elein, liikkein, ilman ääntä. Toiset arvaavat. Annetaan uusi kortti seuraavalle oppilaalle jne.

Harjoituksen jälkeen keskustellaan, minkä tunteen ilmaisu oli helppoa. Oliko jonkin tunteen ilmaiseminen vaikeampaa? Mikä tunne oli helppo arvata? Mitä opimme harjoituksesta? Muistutetaan, että jos jossain tilanteessa on epävarma toisen tunteesta, kysy!

Harjoitus 2: Kuule tunne

Kerro oppilaille, että äänensävy kertoo tunteesta. Iloisena puhe saattaa tulla pulppuamalla ja vihaisena saattaa käyttää kovempaa ja tiukempaa ääntä kuin tavallisesti. Toisen tunnetta on

helpompi ymmärtää, jos toinen kertoo tunteestaan sanoilla. Aina emme kuitenkaan osaa sanoa, mikä tunne meillä on ja silloin äänensävy saattaa kertoa tunteesta. Silloin voit kysyä toiselta esim. “Kiukuttaako/harmittaako/innostaako/pelottako sinua?”

Harjoitellaan pienryhmissä tunteen kuulemista. Valitaan jokin tuttu, neutraali tekstinpätkä, esimerkiksi pätkä tuttua lastenlaulua, vaikka “Jänis istui maassa, torkkuen, torkkuen. Mikä sull’ on jänönen, kun et enää hyppäle? Hyppää pois, hyppää pois, hyppää pois.” Yhdelle oppilaalle annetaan tunnekortti ja hän lausuu laulun sanoja ko. tunteella. Muut arvaavat äänensävyistä, mistä tunteesta on kysymys.

Lähde: Salmivalli, C., Poskiparta, E., Tikka, A., & Pöyhönen, V. 2018. Opettajan opas alakoulun 1. luokalle. Turun yliopiston psykologian laitoksen tutkimuksesta käytäntöön -julkaisusarja, 2.

Tunne kasvaa ja pienenee (harjoituksen voi jättää pois, jos aika loppuu.)

Osallistujat ovat piirissä. Sovitaan yhteisesti jokin tunne, jota ensimmäinen osallistuja alkaa ilmaista kehollaan ja äänellä hyvin pienesti. Seuraava osallistuja kasvattaa tunneilmaisua hie-
man, samoin seuraava, kunnes tuntuu, ettei tunnetta voi ilmaista enää suuremmin. Sen jälkeen tunteen ilmaisua lähdetään pienentämään asteittain samalla idealla.

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2015. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-
terveyden edistämiseen. Mieli ry

Tunnin päätös:

Kämmenhengitys rauhoittumiseen

Laita kämmen pöydälle sormet haralleen. Piirrä toisen käden etusormella kämmenesi kuvaa hitaasti sormi kerrallaan pöytään. Kun piirrat kohti sormenpäätä, hengitä sisään. Kun piirrat sormeja alas kohti sormiväliä, hengitä ulos. Harjoittele piirtämään rauhallisen hengityksen tah-
tiin. Toista pari kolme kertaa.

Kodit mukaan tunneharjoitteluun:

Tunteiden bongailua viikon ajan kotona - mikä tilanne, miten selvittiin?

*Opeta kotona muille perheenjäsenille esim. Kämmenhengitys tai jokin muu rauhoittumishar-
joitus.*

Lisämateriaalia ja ideoita jatkotyöskentelyyn luokille 0-2:

Tunnemittarin askartelu

Oppilaiden kanssa voidaan askarrella pidempiaikaiseen käyttöön tunnemittarit, joiden asteikon tai symbolien avulla voi ilmaista omaa tunnettaan tai sen muutosta. Esimerkki tunnemittarista: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunnemittari-spektri/>

Kiukkuhahmo

Kuvataidetunnilla voidaan piirtää omat kiukkuhahmot. Etukäteen mietitään, millainen itse on kiukkuisena ja sitä, millaisilla väreillä kiukkuja voisi hahmossa kuvata. Mikä on kiukkuhahmosi nimi?

Hahmon valmistumisen myötä voi myös keskustella kiukusta. Mitkä asiat kiukuttavat, mistä merkeistä kiukun tunnistaa, miltä kiukku tuntuu, mitä hyötyä kiukusta voi olla, miten kiukkuhahmoa voi kesyttää?

Lähde: Mieli ry. Hyvän mielen taitomerkki 1–2.

Hengitysharjoituksia rauhoittumisen opetteluun

Tähtihengitys:

<https://innostunliikkumaan.fi/card/rento-skidi/425-tahtihengitys/>

Vuoriharjoitus

<https://innostunliikkumaan.fi/card/rento-skidi/427-vuoriharjoitus/>

Kanin ja leijonan hengitys

<https://innostunliikkumaan.fi/card/rento-skidi/426-kanin-ja-leijonan-hengitys/>

Hoo-hetki

Seistään piirissä. Valitaan muutama oppilas, jotka aloittavat yhteisen hohottelun. Naurun tarttuessa muut lähtevät mukaan. (Toinen variaatio samasta harjoituksesta: asetetaan lattialle maakaamaan niin, että jokaisella on pää edellisen vatsan päällä.)

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2015. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Mieli ry

Tunne- ja kaveritaitokortit ja käyttöideoita

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

Mahti-tunnekortit

<https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Tunnebotti värillinen ja värityskuva

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnebotti-lapsille/>

Huomaa hyvä -materiaalin ja vahvuuskorttien käyttö esim. viikkoteemoina

Tehtävämonisteita

Erilaisia tunteita – piirretyt kasvat:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/05/tunteet_varinautit.pdf

Moniste, johon piirretään tai kirjoitetaan asioita, jotka aiheuttavat esim. iloa tai surua:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/05/mina_tunnen.pdf

Moniste, jossa kartoitetaan, kuinka usein tuntee erilaisia tunteita:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/09/tunteiden_kartoitus.pdf

Moniste, jossa piirretään tai kirjoitetaan tilanne, jossa on tuntenut erilaisia tunteita:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/06/piirra_tunteistasi.pdf

Monisteessa tyhjiä kasvoja, joille piirretään erilaisia ilmeitä tunteiden perusteella:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/03/tunne_kasvat-1.pdf

Sanasokkelo, josta etsitään tunnesanoja:

<https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/03/tunne-sokkelo.pdf>

Pieniä tarinanpätkiä, joista tunnistetaan henkilön tuntema tunne:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/03/tunteiden_tunnistus.png

Kymmenen arjen tilannetta, joista mietitään, miltä itsestä tuntuu ko. tilanteessa:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/11/milta_sinusta_tuntuu_2.pdf

Kirjoitetaan, mikä auttaa, jos tuntee jotakin tiettyä tunnetta:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/02/mika_minua_auttaa.pdf

Tunnejulisteet

Taulu, jossa kysymyksiä iloon ja sen kokemiseen liittyen:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/04/varinautit_tunnetaulut_ilo.pdf

Taulu, jossa kysymyksiä suruun ja sen kokemiseen liittyen:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/04/varinautit_tunnetaulut_suru.pdf

Taulu, jossa kysymyksiä pelkoon ja sen kokemiseen liittyen:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/04/varinautit_tunnetaulut_pelko.pdf

Taulu, jossa kysymyksiä vihaan ja sen kokemiseen liittyen:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/04/varinautit_tunnetaulut_viha.pdf

Kirjallisuutta lasten kanssa luettavaksi:

Ballard, Bronwen & Carlin, Laura: *Mieli on kuin taivas*

Kirkkopelto, Katri. *Molli* –kirjat

Kirkkopelto, Katri. *Piki* –kirjat.

Pöyhönen, Julia, Livingston, Heidi & Bellamine, Linnea: *Fanni- tunnetaitosarjan kirjat*