

Teema 2 Tunnetaidot, 1.lk

Missä tunteet tuntuvat?

Tunnilla tarvitset:

Jokaista oppilasta varten kolme pientä Post it –lappua.

Halutessasi kannellinen rasia Tunnerasia-leikkiä varten.

Tunnin aloitus:

Tunnerasia

Leikin ohjaaja kertoo, että hänellä on tunnerasia, joka voi olla oikea rasia tai vaikkapa käsien muodostama onkalo. Kun rasian avaa, siellä oleva tunne pääsee vapaaksi. Mitä isommaksi rasian kansi aukeaa, sitä isommaksi osallistujien tunteen ilmaisu (äänellä ja liikkeillä) käy. Jos kansi pamahtaa yhtäkkiä kiinni, tunne katoaa ja osallistujat leikkijät jähmettyvät patsaiksi.

Opettaja sanoo ensin tunteen, jota sitten säädellään rasian avoimuuden mukaan.

Esim:

- kiukku, kun kännykkä putoaa maahan ja särkyä
- riemu, kun saa kuulla pääsevänsä ulkomaanmatkalle
- suru, kun rakas ystävä kertoo muuttavansa toiseen kaupunkiin
- inho, kun jokin ällöttävä eläin tulee lähemmäksi ja lähemmäksi

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

Toiminta:

Missä tunteet tuntuvat?

1. Annetaan kullekin oppilaalle kolme pientä Post it -lappua. Jaetaan oppilaat pienryhmiin (3-4 oppilasta/ryhmä).
2. Pohditaan pienryhmissä, miltä ilo tuntuu. Missä kohtaa kehoa ilo tuntuu? Ryhmän jäsenet asettavat Post-it -laput oman kehonsa kohtiin, joissa ilo heidän mielestään tuntuu.
3. Vertaillaan tuloksia eri oppilaiden ja ryhmien välillä. Huomataan, että jokainen tuntee tunteet omalla tavallaan!
4. Jatketaan samaan tapaan ja mietitään, missä tuntuvat esimerkiksi suru, viha ja pelko.

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

Keskustelua siitä, mikä merkitys tunteilla on:

Tunne on olotila, joka tulee jossakin tilanteessa. Tunne valmistaa meitä toimimaan jollakin tapaa. Esim. pelko on tunne, joka valmistaa meitä pakenemaan. Kaikilla on tunteita. Tunteita on monenlaisia. Osa on mukavia ja osa epämukavia, silti kaikki tunteet ovat sallittuja. Tunne voi tuntua eri paikoissa kehossa. Esim. joku tunne voi saada sinut hikoilemaan, toinen tunne voi tuntua vatsassa. Tunne menee ohi.

Tunteita voivat aiheuttaa tapahtumat ja omat ajatuksemme. Kun meille tapahtuu tai ajatteleminen jotakin yllättävää tai pelottavaa tai mukavaa, meille voi herätä tapahtuman tai ajatuksen mukaisia tunteita.

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

Vaikka kaikki tunteet ovatkin sallittuja, tunteiden vallassa ei kuitenkaan saa tehdä mitä tahansa. Esimerkiksi suuttuessaan ei saa vahingoittaa toisia ihmisiä, eläimiä tai tavaroita. Kiukun keuhuttamista voi harjoitella ja opetella keinoja, kuinka voi rauhoittaa itseään.

Keskustellaan, miten itseä voi rauhoittaa, esim.

- Laita kädet taskuun ja poistu hetkeksi paikalta.
- Hengitä kolme kertaa syvään.
- Laske mielessäsi kymmenestä yhteen.
- Ajattele jotain rauhoittavaa: "Minulla ei ole mitään hätää. Asia selviää kyllä."
- Mieti jotain myönteistä asiaa, esim. mielipuhua vapaa-ajalla tai mukavaa retkeä.
- Pue tunne sanoiksi: "Tuo tuntuu minusta tosi pahalta, lopeta!", tai "Minua suuttuttaa."

Jatkotyöskentelyyn:

Näistä vinkeistä voi esim. pareittain piirtää ohjeet luokan seinälle. Myös sähköisiä välineitä voi käyttää: esim. iPadeilla voi ottaa vinkkiin liittyvän kuvan ja lisätä kuvaan puhe- tai ajatuskuplan.

Tunnin päätös:

Hengitysharjoitus rauhoittumiseen

Istutaan omalla paikalla jalkapohjat lattiassa. Katse suunnataan alaviistoon tai silmät laitetaan kiinni. Hengitetään rauhallisesti niin, että sisäänhengityksen aikana lasketaan kolmeen ja uloshengityksen aikana viiteen. Jokainen voi sovittaa laskemisen itselleen sopivaksi niin, ettei hengitys kuitenkaan nopeudu.

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

Kodit mukaan tunneharjoitteluun:

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

Opeta kotona muille perheenjäsenille tunnin päätteeksi ollut hengitysharjoitus, Kämmenhengitys (2.lk aineistossa) tai jokin muu rauhoittumisharjoitus.

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-emoji/>

Kiukkuhahmo

Kuvataidetuunnilla voidaan piirtää omat kiukkuhahmot. Etukäteen mietitään, millainen itse on kiukkuisena ja sitä, millaisilla väreillä kiukkuhaamossa 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. Osoitteessa <https://oppi.mieli.fi/course/view.php?id=310>

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/>

Tunnerobotti värillinen ja värityskuva

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnerobotti-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_kasvot-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

Tunnejulistheet

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