

### 3. LUOKKA

#### Itsetunto ja itsetuntemus

Tehtävien tarkoituksena on lisätä itsetuntemusta omia luonteenpiirteitä, ominaisuuksia ja itselle tärkeitä asioita pohtimalla.

**Välineet:** Riittävästi tilaa Kaksi askelta eteenpäin -leikkiin, Minä-mind map tulostettuna jokaiselle oppilaalle sivulta 4, värikyniä.

#### **Aloitus:** KAKSI ASKELTA ETEENPÄIN -leikki

Oppilaat asettuvat riviin noin parinkymmenen metrin päähän opettajasta, joka on selin oppilaisiin. Opettaja kertoo, että tässä leikissä päästään pohtimaan omia luonteenpiirteitä ja ominaisuuksia. Opettaja huutelee ohjeita, joiden mukaan oppilaat etenevät kohti opettajaa. Se oppilas, joka ensimmäisenä koskettaa opettajan selkää, voi tulla jatkamaan ominaisuuksien huutamista, ja muut menevät takaisin lähtöviivalle.

#### ETENEMISOHJEET

- Joka on hyväntuulinen, saa tulla kaksi askelta eteenpäin.
- Joka on utelias, saa tulla askelen eteenpäin.
- Joka on innokas, saa tulla kolme askelta eteenpäin.
- Joka on huolestunut, saa tulla kaksi askelta eteenpäin.
- Joka on reipas, saa tulla askelen eteenpäin.
- Jolla on vilkas mielikuvitus, saa tulla kolme askelta eteenpäin.
- Joka on itsepäinen, saa tulla kaksi askelta eteenpäin.
- Joka on rehellinen, saa tulla askelen eteenpäin.
- Joka kyllästyy nopeasti, saa tulla askelen eteenpäin.
- Joka on luotettava, saa tulla askelen eteenpäin.
- Joka on seikkailunhaluinen, saa tulla askelen eteenpäin.
- Joka on kekseliäs, saa tulla kaksi askelta eteenpäin.
- Joka on ärsyyntynyt, saa tulla kaksi askelta eteenpäin.
- Joka on laiska, saa tulla kaksi askelta eteenpäin.
- Joka on ystävällinen, saa tulla kaksi askelta eteenpäin.

**VINKKI** Jos tila on pieni, eikä etäisyyttä edessä olevan ja rivissä seisovien oppilaiden välillä ole paljoa käytettävissä, sovitaan, että askel tarkoittaa jalkaterän mittaista askelta.

Leikin lopuksi opettaja kertoo, että seuraavaksi jatketaan omien luonteiden ja ominaisuuksien sekä tärkeiden asioiden pohtimista piirtämällä.

## Työskentely: MINÄ

Oppilaille jaetaan Minä -mind mapit ja heidät ohjeistetaan piirtämään keskelle kuva itsestään. Muihin ympyröihin oppilaat piirtävät itselle tärkeitä asioita, kuten esimerkiksi lemmikkejä, harrastusvälineitä tai vaikkapa lempiruokia. Kuvassa voi näkyä myös lapselle ominaisia luonteenpiirteitä sekä asioita, joista hän ei pidä. Jos ympyröitä ei ole riittävästi, lapset voivat piirtää niitä lisää. Opettaja voi hyödyntää apukysymyksiä:

- *Millainen sinä olet?*
- *Mitä tykkäät tehdä?*
- *Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?*
- *Mistä et pidä?*

Oppilaita pyydetään kertomaan piirtämiensä kuvien avulla itsestään vierustoverille. Jos opettaja niin päättää, kuvat kiinnitetään lopuksi seinälle. Piirtämisen jälkeen opettaja kertoo oppilaille, että tehtävässä harjoitettiin itsetuntemusta. Keskustellaan yhdessä siitä, mitä itsetuntemuksella tarkoitetaan ja miksi se on tärkeää. Opettaja voi lukea oppilaille alla olevan tekstin:

*Itsetuntemuksella tarkoitetaan ymmärrystä itsestä. Se vastaa kysymykseen ”kuka olen”. Itsetuntemus on esimerkiksi sitä, että tietää millainen on, mistä asioista tykkää, mistä ei tykkää, missä on hyvä ja missä on vielä opittavaa. Itsetuntemus on myös sitä, että huomaa, mitä ajattelee, miltä itsestä tuntuu ja miksi toimii jossain tilanteessa niin kuin toimii.*

*Hyvä itsetuntemus auttaa ymmärtämään, mitä tarvitsee, jotta voi hyvin. Jos esimerkiksi tietää, että on väsyneenä hyvin kiukuinen, on helpompi mennä aikaisemmin nukkumaan. Hyvä itsetuntemus myös auttaa tunnistamaan omat rajansa. Jos esimerkiksi tietää, ettei pidä korkeista paikoista, ei tarvitse kiivetä kiipeilytelineen huipulle, vaikka kaikki muut kiipeäisivät. On helpompi olla onnellinen, kun tietää kuka on ja mitä haluaa.*

## Lopetus: POSITIIVINEN PALAUTE

Opettaja aloittaa palautekierroksen kertomalla jotakin myönteistä reunimmaisessa etupulpetissa istuvasta oppilaasta. Kun opettaja kertoo myönteisen palautteen, hän laittaa peukalon vastakkain oppilaan peukalon kanssa. Kun palaute on annettu, vastaanottaja kiittää ja peukalot irrotetaan toisistaan. Palautetta ensimmäisenä saanut oppilas kääntyy takanaan istuvan puoleen, laittaa hänen kanssaan peukalot vastakkain ja kertoo hänestä jotakin myönteistä. Näin jatketaan, kunnes kaikki ovat vastaanottaneet ja antaneet myönteistä palautetta, myös opettaja. Jos jonkun oppilaan on vaikea keksiä positiivista palautetta, opettajan kannattaa reippaasti auttaa ja kertoa, mitä oppilas voi sanoa toiselle.

**VINKKI** Jos mahdollista, harjoitus kannattaa tehdä piirissä, jolloin palaute annetaan vieressä seisovalle.

Lähde [Hyvinvoinnin vuosikello - Rovaniemi](#) (muokattu) ja [Kaveritaitoja Muumien tapaan](#).

## MINÄ

