

2. LUOKKA

Tunnetaidot

Tehtävien tarkoituksena on tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen harjoittelu ja tunnesäätelyn vahvistaminen.

Välineet: Tunnemittari väritulosteena jokaiselle oppilaalle sivulta 4, välineet musiikin kuunteluun ja kuvien heijastamiseen sivulta 5.

VINKKEJÄ Tunnemittari ja -viisari kannattaa leikata irti paperista ja liimata kartongille, jotta niistä tulee kestävämpiä. Viisarin voi kiinnittää mittariin haaraniitillä tai sinitarralla. Tunteita Muumilaaksossa -harjoituksen taustalle sopivaa musiikkia löytyy esimerkiksi hakusanalla Anssi Tikanmäki - Maisemakuvia Suomesta.

Aloitus: TUNNEPANTOMIIMI

Kukin oppilas tulee vuorollaan luokan eteen ja esittää pantomiimina/eleillä/ilmeillä opettajan hänelle kuiskaamaa tunnetta. Tunteita ovat esimerkiksi ilo, suru, rakkaus, viha, nolous, yllätys, pelko, rauhallisuus, inho, ylpeys, innostus, tyytyväisyys jne. Jos jonkin tunteen esittäminen pantomiimina tuntuu vaikealta, voidaan mukaan ottaa Alias-pelin tyyppisiä vinkkejä, jolloin oppilas voi kuvailla tunnetta sanoin. Yhdessä voidaan pohtia, millaisissa tilanteissa näitä tunteita tunnetaan, ja missä kohtaa kehoa tunteet tuntuvat.

Työskentely: MILLÄ VÄRILLÄ OLEN

TAUSTATIETOA OPETTAJALLE

Tällä tunnilla tutustutaan Zones of Regulation -menetelmään, jossa tunteet ja vireystilat on luokiteltu neljään eri vyöhykkeeseen. Jokaisella vyöhykkeellä on oma värinsä. Menetelmän avulla lapsi oppii tunnistamaan ja sanoittamaan oman tunteensa, tiedostamaan, millä vyöhykkeellä hän on, ja käyttämään keinoja päästäkseen tilanteeseen sopivalle vyöhykkeelle. Menetelmää on esitelty mm. blogissa [Varhaista Aikaa](#).

Tärkeä on myös oman arjen toiminnassa muistaa, että lapset usein heijastavat aikuisen tunnetta. Jos opettaja itse on punaisella, on vaikea auttaa lasta pois punaiselta.

Tunnemittari heijastetaan taululle. Oppilaille kerrotaan, mitä kullakin värillä tarkoitetaan.

SININEN surullinen, väsynyt, tylsistynyt, arka, kipeä, **hitaalla toimiva**

VIHREÄ iloinen, tyytyväinen, keskittynyt, innokas, ylpeä, rauhallinen, **valmiina oppimaan**

KELTAINEN riehakas, hassutteleva, harmistunut, jännittynyt, turhautunut, säikähtänyt, **levoton**

PUNAINEN vihainen, aggressiivinen, huutaa, kauhistunut, paniikissa, **kontrolloimaton**

Opettaja voi antaa oppilaille esimerkkejä itsestään. Esimerkiksi:

”Sininen tarkoittaa, että olen väsynyt, kipeä, surullinen tai tylsistynyt. Illalla kun menen nukkumaan, olen sinisellä. Illalla väsymys on hyvä asia. Mutta jos kesken koulupäivän olen sinisellä, en pysty opiskelemaan. Minun pitäisi päästä vihreälle. Mietin, mitä voin tehdä. Taukojumppa voisi auttaa minua piristymään. Tai ehkä käyn juomassa lasin vettä.”

tai:

”On ilta ja minun pitäisi mennä nukkumaan. Olen kuitenkin keltaisella, eli riehakas, ja minun tekee mieli pelleillä. Miten pääsisin siniselle? Auttaisiko kirjan lukeminen?”

Oppilaille korostetaan, että kaikki värit ovat tarpeellisia, hyviä ja sopivia, kunhan aika ja tilanne on oikea.

Jokaiselle oppilaalle jaetaan Tunnemittari-moniste. Opettaja voi päättää jakaako Tunnemittarin, jossa on pelkät värit, vai mittarin, jossa värit ovat sanallistettu. Oppilaat ohjataan leikkaamaan mittari ja viisari irti paperista. Jos mittareista halutaan kestävämpiä, ne kannattaa liimata kartongille.

Oppilaiden kanssa mietitään yhdessä tunnetiloja ja opetellaan näyttämään mittarista, millä värillä he ovat nyt. Ja millaisissa tilanteissa he ovat olleet eri väreillä? Mittarit voidaan kiinnittää esimerkiksi pulpetin sisäkanteen ja niitä voidaan käyttää jatkossa tunnetilojen kuvailun apuna erilaisissa tilanteissa.

Seuraavaksi oppilaille näytetään sivulla 5 olevia liikennemerkkejä. Yhdessä voidaan pohtia, miten liikennemerkkit liittyvät mittariin. Esimerkiksi:

- Kun ollaan punaisella, on syytä tehdä täyspysähdys, ettei pura vihaansa väärällä tavalla.
- Kun haetaan hyvää työskentelyvirettä esimerkiksi koulussa, pitää päästä keltaiselta vihreälle jne.

Lopetus: TUNTEITA MUUMILAAKSOSSA

Oppilaita ohjataan seuraavasti:

Tässä leikissä ei ole tarkoitus puhua. Laitan kohta musiikin soimaan. Silloin voit kävellä tilassa vapaasti ja kuvitella, että olet Muumilaaksossa. Kun musiikki lakkaa, pysähdy kuuntelemaan lyhyt tilanne, jonka luen, ja joka koskee yhtä Muumihahmoa. Kun olet kuullut tilanteen, mieti, millainen tunne hahmolla on, ja esitä tunne ilmein, elein ja asennoin. Ei siis puheella. Kun musiikki jatkuu, lähde taas kävelemään tilassa.

LAUSEET (opettaja lukee lauseet ääneen musiikkitaun aikana)

- *Nipsu kiipeää Muumitalon ullakolle ja löytää sieltä yllätyksekseen timantteja (yllättynyt / iloinen)*
- *Haisuli on retkellä pimeässä luolassa ja yhtäkkiä hänen ylitseen lentää kolme suurta lepakkoa (pelästynyt / yllättynyt)*
- *Muumimamma on hukannut rakkaan käsilaukkunsa (surullinen / ärtynyt / vihainen)*
- *Pikku Myy on poimimassa lammikosta kiven, mutta koskeekin vahingossa limaiseen sammakkoon (inho / iloinen / yllättynyt)*
- *Muumipeikko haluaisi lähteä aarrejahtiin, mutta kukaan kaveri ei jaksa tulla hänen mukaansa (suru / pettymys)*
- *Muumipappa saa pitkään kestäneen kirjoitustyönsä valmiiksi (iloinen / helpottunut)*
- *Niiskuneiti löytää pienen käsipeilinsä säpäleinä sängyltä (viha / suru)*
- *Nuuskamuikkunen on lähdössä pois Muumilaaksosta, koska on syksy ja hän lähtee yksin pitkälle vaellukselle (kaipaava / toiveikas)*

Harjoituksen jälkeen tilanteet käydään uudelleen läpi ja pohditaan, mitä hahmot tunsivat kussakin tilanteessa. Kuten ehkä oppilaiden kanssa huomataan, sopivia vastauksia voi olla useita. Tämän jälkeen pohditaan, oliko joihinkin tilanteisiin vaikea keksiä sopiva tunnetila, tai oliko jotakin tunnetta vaikea esittää. Tunnetilojen kuvailussa voidaan käyttää apuna tunnemittareita. Esimerkiksi, kun Muumimamma hukasi käsilaukkunsa, hän oli sinisellä/punaisella.

Lopuksi keskustellaan siitä, että joskus voi tuntea monenlaisia tunteita yhtä aikaa.

- Esimerkiksi: Nuuskamuikkunen voi olla samaan aikaan iloinen ja surullinen lähtiessään syksyllä vaeltamaan.
- Muumipappa voi iloita siitä, että hän on saanut muistelmansa valmiiksi, mutta samalla häntä voi surettaa kirjoitusprojektin päättyminen.

Lähteet [Kaveritaitoja Muumien tapaan](#), [Toiminta Akatemia - Zones of regulation ammattilaisille](#) ja [Zones of Regulation, Zones Of Regulation -materiaali](#).



