

3. LUOKKA

Tunnetaidot

Tehtävien tarkoituksena on tunnetaitojen vahvistaminen vihan tunnetta tutkimalla ja vihan hallintakeinoja harjoittelemalla.

Välineet: Vihatulivuori-moniste jokaiselle oppilaalle sivulta 3, paperia ja kyniä ja hernepusseja. Lisäksi tarvitaan välineet rauhallisen taustamusiikin soittamiseen. Sopivaa musiikkia löytyy haulla rauhallista taustamusiikkia.

Aloituis: TUNTEIDEN TULIVUORI

Tehtävässä pohditaan vihan tunnetta. Apuna käytetään Vihatulivuorta. Vihatulivuori piirretään mallin mukaan tai katsotaan tulivuorta opettajan jakamalta monisteelta. Keskustellaan lasten omista kokemuksista silloin, kun vihan tunne on vähäinen, keskitasolla tai voimakas.

- Miten viha tuntuu kehossa?
- Millaisia ajatuksia siihen liittyy?
- Miten tekisi mieli toimia?

Näitä ajatuksia oppilaat voivat piirtää tai kirjoittaa Vihatulivuori -monisteen alalaidassa oleviin symboleihin tai niiden alle.

Työskentely: VIHAN TUNTEEN HALLINTAKEINOT

Keskustelun jälkeen kerätään lista keinoista, joilla voi säädellä vihan tunnetta. Oppilaat voivat kertoa omia keinojaan, ja opettaja voi täydentää. Kokeillaan yhdessä muutamia tekniikoita:

- **Kädet nyrkkiin ja auki -hengitys:** Avataan ja suljetaan käsiä nyrkkiin ja auki. Samalla hengitetään sisään ja ulos. Sisäänhengitys alkaa, kun kädet sulkeutuvat nyrkkiin. Uloshengittäessään voi ajatella, että jokaisella hengityksellä puhaltaa kiukkua pois kehosta.
- **Laskeminen hitaasti kymmenestä nolnaan.**
- **Seinän työntäminen:** Lapsi työntää seinää kaikilla voimillaan. Työntäminen kanavoi vihan muualle kuin toisiin ihmisiin.
- **Jännitä ja rentouta keho:** Opettaja luettelee eri kehon osia, ja oppilaat jännittävät niitä voimakkaasti hetken aikaa, ja sitten päästävät rennoiksi.
- **Hernepusin puristaminen:** Voimakkaat tunteet tuntuvat usein käsissä. Kestävän esineen, kuten hernepusin puristaminen on hyvä keino saada vihan tunne ulos kehosta muuta kautta kuin lyömällä tai heittelemällä esineitä.
- **Suttupiirustus:** Paperi, johon saa piirtää tai kirjoittaa ne sanat, jotka tekisi mieli huutaa ulos suusta.

Lopetus: HYVÄKSY TUNTEESI

Taustalle laitetaan rauhallista musiikkia soimaan ja oppilaille luetaan seuraava teksti. Oppilaat kuuntelevat silmät kiinni.

Joskus tunteet riehuvat kuin myrsky. Olet ehkä ollut niin vihainen, että olet luullut pääsi räjähtäväni, tai niin surullinen, että olet ajatellut sydämesi hajoavan. Tai ehkä olet ollut niin iloinen, että olet melkein tuntenut leijuvasi ilmassa.

Joskus tunteita voi olla vaikea sietää, kun tuntuu niin pahalta. Silloin helposti yrittää mennä tunnetta pakoon tai kieltää tunteen. Vihaisuus tai tunteen käskeminen ei kuitenkaan auta, vaan pahentaa tilannetta. On parempi opetella hyväksymään kurja olo ja suhtautua siihen ystävällisesti. Kun tunteelle antaa luvan olla, se menee aikanaan pois ja olo helpottuu. Mikään tunne ei kestä loputtomiin. Tunteet todellakin ovat kuin myrsky, ne jylläävät, ja rauhoittuvat. Se on tärkeää muistaa.

Kurjan olon ja riehuvat tunteet kestää paremmin, jos ne voi jakaa jonkun toisen kanssa. Mieti hetki, kenelle sinä voit kertoa pahasta mielestäsi. Onko se isä tai äiti, kaveri, koulun aikuinen tai joku muu? Koulussa on myös sellainen ihminen kuin koulukuraattori. Hänen kanssaan voi jutella harmittavista asioista. Jos et tiedä, mistä kuraattorin löytää, kysy opelta.

Nyt voisit vielä hetken miettiä, mitkä asiat tekevät mielesi iloiseksi. Näytä peukulla, jos tulet iloiseksi tästä asiasta:

- aikuisen syliin meneminen
- leipominen
- lemmikkieläimen silittäminen
- toisen auttaminen
- musiikin kuunteleminen
- avun pyytäminen
- kurjasta olostä puhuminen kaverille
- metsässä käveleminen tai leikkiminen
- viestin lähettäminen kaverille
- syvään hengittäminen
- jonkun pelin pelaaminen

Nyt voit avata silmäsi.

Lähteet **Tunne- ja turvataitoja lapsille** ja Matilainen & Puustinen 2021a, 142–154 (Vihan tunteen hallintakeinot).

Vihatulivuori-kuvan lähteenä Matilainen & Puustinen 2021b, 10.



VIHATULIVUORI

10 raivon vallassa

- 9
8 hyvin vihainen
- 7
6 suuttunut
5 kiukkuinen
- 4
3 ärsyyntynyt
- 2
1 rauhallinen
0 rento

Mitä ajatuksia? Miltä tuntuu kehossa? Mitä teet?

