

## 4. LUOKKA

### Tunnetaidot

Tavoitteena on, että oppilas oppii tunnetaitoja tiedostamalla ajatuksia tunteiden taustalla. Oppilas oppii tunnistamaan ajattelussaan vaikuttavia lannistavia ja kannustavia ajatuksia.

### TAUSTATIETOA OPETTAJALLE

Tunteiden taustalla on aina monia erilaisia ajatuksia. Osa ajatuksista on hyödyllisiä, osa ei. On hyvä oppia tiedostamaan, etteivät kaikki ajatukset ole totta. Tällä tunnetaitotunnilla tunteita lähestytään ajatusten kautta.

**Välineet:** Välineet videoiden katsomiseen, paperia ja kyniä.

### Aloitus: VIDEOT

Katsotaan videot linkeistä [Pelko & Punaiset ja Vihreät ajatukset](#) (kesto 2:25) ja [Tykkää vai ei tykkää](#) (2:52). Keskustellaan siitä, onko oppilaille ollut joskus samanlaisia ajatuksia ja tunteita kuin videoiden lapsilla.

### Työskentely: PUNAISET JA VIHREÄT AJATUKSET

Oppilaille kerrotaan, että ajatukset voidaan jakaa punaisiin eli lannistaviin ajatuksiin ja vihreisiin eli kannustaviin ajatuksiin. Yhdessä mietitään muutamia kouluun liittyviä tilanteita ja valitaan niistä sopivimmat seuraavan ryhmätyön tilanteiksi. Tilanteita voivat olla esimerkiksi koe, läksyjen tekeminen, esitelmän pitäminen...jne.

Oppilaat jakaantuvat ryhmiin sen mukaan, mikä tilanne heitä kiinnostaa. Vaihtoehtoisesti opettaja antaa oppilaille tilanteet ja määrää ryhmät. Ryhmille jaetaan paperit, joihin piirretään punainen tikku-ukko ja vihreä tikku-ukko. Tikku-ukkojen ympärille kirjoitetaan tilanteeseen liittyviä lannistavia tai kannustavia ajatuksia.

Työt esitellään toisille. Keskustelua voidaan herätellä seuraavin kysymyksiin:

- Mistä ajatukset tulevat?
- Ovatko ajatukset aina totta?
- Miltä sinusta tuntuu, jos ajattelet noin?
- Miten voisit vahvistaa kannustavia ajatuksia?

### Lopetus: AJATUSTEN VIRTAA

Oppilaita pyydetään kertomaan tilanteita, jossa heitä on jännittänyt. (Tai jos tunnin alussa oppilaat kertoivat tällaisia tilanteita, voidaan palauttaa joku niistä mieleen nyt.)

Valitaan jokin tilanne tarkasteltavaksi. Yksi oppilas valitaan luokan eteen esittämään jännittävää oppilasta. Oppilas istuu tuolille luokan eteen eikä puhu mitään.

Muiden oppilaiden tehtävänä on käydä tämän takana kertomassa lannistavia ajatuksia:

- Miksi kaikki tulee kuitenkin menemään pieleen?

Hetken kuluttua käydään kertomassa kannustavia asioita:

- Kaikki tulee sujumaan hyvin!

Jokaista ajatuksia kertomassa käynyttä oppilasta kiitetään, muttei muuten kommentoida ajatuksia. Jos aikaa on riittävästi, oppilaiden tilannekertomuksia ja penkillä istuvia oppilaita voidaan vaihtaa useampaan kertaan.

Harjoituksen jälkeen keskustellaan siitä, kumpia on helpompi uskoa, lannistavia vai kannustavia ajatuksia.

- Miksi?
- Miltä tuntui kuulla lannistavia ajatuksia?
- Entä kannustavia?

Oppilaille luetaan vielä seuraava (kursivoitu) teksti:

*Ajatukset ovat kuin pilviä tai saippuakuplia. Aivan kuten äskeisessä harjoituksessa tuli monenlaisia ajatuksia, myös sinun päähäsi niitä tulee jostakin ja saman tien ne jatkavat matkaansa. Muista, että sinä et ole sama asia kuin sinun ajatuksesi. Sinun ajatuksesi eivät välttämättä ole sama asia kuin todellisuus. Pidä kiinni hyvistä ja kannustavista ajatuksista, päästä lannistavat ajatukset menemään tuulen mukana.*

Lopuksi, jos aikaa on, voidaan keksiä luokan oma kannustuslause.

Lähteet **Pesäpuu Ry** ja Matilainen & Puustinen 2021a, 159–165 (Ajatusten virtaa -tehtävä).