

5. LUOKKA

Tunnetaidot

Tällä tunnilla käsitellään jännittämisen tunnetta. Tarkoituksena on oppia ajatusmalleja ja toimintatapoja, jotka auttavat, kun jännittää.

Välineet: Kartonkia ja värejä sekä taustamusiikkia Jutunaiheita-harjoitukseen. Esimerkiksi hakusanalla Anssi Tikanmäki - maisemakuvia Suomesta löytyy taustamusiikiksi monenlaisen tunnelmaan virittäviä vaihtoehtoja.

Aloit: SUOMALAISET BUSSIPYSÄKILLÄ -leikki

Opettaja jakaa oppilaat kahteen piiriin. Oppilaat seisovat piirissä vierä vieressä. Jokainen katsoo omiin varpasiinsa. Opettaja laskee kolmeen. Kun opettaja sanoo KOLME, kaikki nostavat päät ylös ja katsovat omassa piirissään valitsemaansa oppilaaseen, katsetta ei siis kierrätellä ympäriinsä. Jos kahden oppilaan katset kohtaa, he huutavat IIK ja juoksevat toiseen piiriin. Taas kaikki katsovat maahan, ja opettaja laskee kolmeen.

Leikin jälkeen voidaan käydä keskustelu siitä, miltä leikki tuntui.

- Jännittikö odottaa toisten katseita?
- Jännittikö huutaa IIK?
- Miksi leikin nimi on suomalaiset bussipysäkillä?
- Onko nimessä jotakin stereotyyppistä?

Työskentely: VOIMALAUSET

Opettaja voi valita, työskennelläänkö ryhmissä vai opettajajohtoisesti.

Ryhmätyöskentelyohje: Opettaja jakaa oppilaat 3–4 oppilaan ryhmiin ja antaa ryhmille infomonisteen sekä kartongit. Ryhmät työskentelevät monisteen ohjeistusta seuraten.

Opettajajohtoisesta työskentelystä ohje: Opettaja kertoo oppilaille infomonisteen asiat ja yhdessä keskustellaan kohtien 2 ja 3 asioista. Tämän jälkeen opettaja jakaa oppilaat 3–4 oppilaan ryhmiin ja ohjeistaa tehtävän 4 tekemisessä.

Kun voimausejulistukset ovat valmiit, ne esitellään luokalle.

Lopetus: JUTUNAIHEITA

Lopuksi keskustellaan siitä, että jutteleminen uuden kaverin kanssa voi olla jännittävää. Joskus sellaisen vanhankin kaverin kohtaaminen voi olla jännää, jota ei ole tavannut pitkään aikaan. Voi olla vaikea keksiä sanottavaa, ja helposti alkaa vaan näprätä kännykkää. Tällöin saattaa vaikuttaa siltä, ettei ole kiinnostunut, vaikkei se pitäisikään paikkaansa. Kiinnostuksen toista kohtaan voi osoittaa kyselemällä häneltä asioita.

Seuraavassa harjoituksessa harjoitellaan kysymysten kysymistä ja kuuntelemista. Opettaja lukee ohjeen.

OHJE

Lähde kohta kävelemään tilassa. Laitan musiikkia soimaan. Kävele niin kauan kuin musiikki soi. Kun musiikki pysähtyy, etsi itsellesi pari. Sitten kuuntele kysymys tai kysymykset, jonka pyydän sinua kysymään pariltasi. Kumpikin kysyy sen toiselta ja vastaa siihen. Muista kuunnella toista keskittyneesti. Kun musiikki alkaa taas soida, lähde kävelemään. Kun musiikki seuraavan kerran loppuu, etsi itsellesi uusi pari. Saatte uuden kysymyksen, jonka kysytte toisiltanne. Ja niin harjoitus jatkuu. Sinun pitää joka kerta ottaa itsellesi sellainen pari, jonka kanssa et ole ollut aiemmin.

Kysymykset:

1. Milloin on sinun syntymäpäiväsi? Miten haluaisit juhlia seuraavia synttäreitəsi?
2. Mikä on lempiruokaasi? Osaatko tehdä jotain ruokaa itse?
3. Missä asut? Mitä tykkäät tehdä kotona?
4. Mistä vuodenajasta tykkäät eniten? Miksi?
5. Miksi haluat tulla isona? Entä mitä haluat tehdä ensi kesänä?
6. Mikä on lempivärisi? Pukeudutko usein tähän väriin?
7. Mikä on lempikouluaineesi?

Lähteet [Kaveritaitoja Muumien tapaan - Uuteen kaveriin tutustuminen.](#)

INFO - Jännitys

1. Lukekaa tietoa jännittämisestä.

- **Hyväksy jännitys**

Jännittäminen on normaalia, ja kaikkia meitä jännittää joskus. Jännittäminen kertoo siitä, että asia on meille tärkeä. Jännittämistä ei tarvitse hävetä. Usein jännittämiseen auttaa se, että hyväksyy jännittämisen eikä yritä taistella sitä vastaan.

- **Sano ääneen, että jännität**

Jos yritämme piilotella jännittämistä, meitä jännittää yleensä vielä enemmän. Kun sanot asian ääneen, se usein helpottaa. Joskus se voi helpottaa myös kaverin oloa, jos häntäkin jännittää!

- **Ole itsellesi armollinen**

Ei haittaa, jos punastut tai unohdat, mitä piti sanoa, kun sinua jännittää! Jännityksen näkyminen ulospäin on ihan normaalia. Voit olla ylpeä itsestäsi, että menit mukaan, vaikka sinua jännitti!

- **Löydä oma tapasi hallita jännitystä**

Jännittävissä tilanteissa voit toistaa omaa voimaa mielessäsi tai kantaa mukana jotain tärkeää esinettä, joka tuo sinulle turvaa. Joitakin auttaa esimerkiksi oman lempimusiikin kuunteleminen, pieni kävelylenkki tai kehon ravisteleminen ennen jännittävää tilannetta.

- **Mene mukaan jännittäviin tilanteisiin**

Mitä useammin uskaltaa tehdä jännittävää asiaa, sitä vähemmän se enää jännittää. Kannattaa kuitenkin aloittaa pienin askelin. Jos sinua esimerkiksi jännittää jutella uudelle kaverille, voit aloittaa siitä, että katsot häntä silmiin tai moikkaat. Voit myös pyytää aikuisen mukaan tuekseen!

2. Listatkaa asioita ja tilanteita, jotka ovat teidän mielestänne jännittäviä.

3. Listatkaa keinoja, jotka auttavat jännityksen hallintaan.

4. Keksikää ryhmässä voimaleuseita jännittävien tilanteiden varalle. Kirjoittakaa lauseet kartongille julisteeksi. Jokainen voi myös valita oman voimaleuseen ja kirjoittaa sen pienelle lapulle. Lapun voi laittaa talteen, ja sitä voi katsoa, kun joutuu jännittävään tilanteeseen. Jos mahdollista, voimaleuseesta voi myös ottaa kuvan, jolloin se kulkee mukana puhelimessa.