

## 6. LUOKKA

### Tunnetaidot

Tunnin tavoitteena on tunnetaitojen vahvistaminen. Oppilas ymmärtää tilanteen tulkinnan, tulkinnasta seuraavien ajatusten ja tunteiden sekä niistä seuraavan toiminnan yhteyden.

**Välineet:** Tulkintataulukkopohja jokaiselle oppilaalle sivulta 4, välineet rauhallisen musiikin ja meren kohinan kuuntelemiseen. Sopivaa musiikkia löytyy esimerkiksi hakusanalla rentouttavaa musiikkia ja meren ääniä El Charco Azulissa – El Hierro.

### AloitUS: PEUKKU YLÖS – PEUKKU ALAS

Johdannoksi harjoitukseen oppilaille luetaan seuraava teksti:

*Murrosiälle on tyypillistä, että tunteet vaihtelevat nopeasti. Välillä ärsyttää ja välillä ihastuttaa, ja se on joskus rankkaa. Kaikki tunteet ja niiden kokeminen on kuitenkin tärkeää. Vaikeatkin tunteet ovat normaaleja ja kuuluvat elämään. On hyvä muistaa, että omia tunteita ei tarvitse pelätä ja että suuretkin tunteet menevät ajallaan ohi. Voimakkaita tunteita, kuten vihaa ja surua, on hyvä purkaa, jotta ne eivät jää kytemään sisälle ja pitkittämään alakuloista mielialaa. Emme kuitenkaan voi purkaa tunteitamme käyttäytymällä muita kohti ikävästi, riehumalla tai hajottamalla tavaroita, vaan meidän täytyy harjoitella tunteidemme säätelyä. Kun osaamme käsitellä tunteitamme, ne eivät vie meitä mennessään.*

Oppilaille luetaan seuraavat lauseet ja pyydetään heitä näyttämään peukulla, ovatko he joskus käyttäneet seuraavia tunteidensäätelykeinoja:

- Tunteen nimeäminen ääneen. Esimerkiksi olen sanonut, että nyt jännittää tai nyt pelottaa.
- Kymmeneen laskeminen.
- Paikalta poistuminen ja rauhalliseen tilaan meneminen.
- Rauhoittavien ajatusten toistaminen, esimerkiksi ”Kaikki on hyvin” tai ”ei mitään hätää”
- Tunteen ravisteleminen pois kehosta
- Tunteen purkaminen liikunnan avulla
- Hengitysharjoitukset
- Stressipallon tai muun esineen käyttäminen
- Laitan kuulokkeet päähän ja kuuntelen jotain kivaa
- Katson jotain tärkeää kuvaa tai voimalausetta
- Pyydän apua kaverilta tai aikuiselta

Mitä muuta? Jos oppilailla on omia keinoja, he voivat halutessaan kertoa niistä.

## Työskentely: TILANTEEN TULKINNAN HARJOITUKSIA

Oppilaille jaetaan sivulta 4 tulostetut tulkintataulukkopohjat ja ohjataan heidät tutkimaan kahta ensimmäistä laatikkoriviä.

Ensimmäisellä rivillä Mari näkee, kuinka Alisa ja Jenni juttelevat välitunnilla ja nauravat. Mari tulkitsee tyttöjen nauravan hänelle, mikä aiheuttaa hänessä negatiivisia tunteita. Tästä seuraa vetäytyminen. Toisella rivillä Mari näkee saman asian, mutta tulkitsee naurun johtuvan jostakin positiivisesta asiasta. Tästä seuraa kiinnostus ja tyttöjen seuraan liittyminen.

Oppilaat huomaavat esimerkin kautta, että sillä, millaisen tulkinnan Mari tekee, on suuri vaikutus Marin tunteeseen ja sitä kautta toimintaan.

- Millaisia ajatuksia oppilailla herää tästä?
- Tuntuvatko esimerkit tutuilta heidän elämässään?

Oppilaille kerrotaan:

*Tänään opetellaan muodostamaan vaihtoehtoisia tulkintoja tilanteista. Tämän taulukon avulla näemme, miten sama tilanne voi saada monenlaisia tulkintoja, jotka eroavat toisistaan. Tulkintoihin vaikuttavat esimerkiksi aikaisemmat kokemukset. Tulkitsemme tilanteet myönteisiksi tai kielteisiksi, ja sen pohjalta meille syntyy tunteita. Se, miten tunnemme, vaikuttaa paljon siihen, miten toimimme tilanteessa.*

Luetaan toisen rivin laatikot, joissa Aaro tönäisee Eeroa. Mietitään yhdessä, millaisia tulkintoja Eero voisi tehdä tilanteessa, millaisia tunteita tulkinnoista syntyy, ja millaiseen toimintaan päädytään. Kirjoitetaan ajatukset laatikoihin. Esimerkiksi:

”Aaro tönäisi tahallaan.” -> ärsytys, kiukku -> Eero tönäisee takaisin.

”Onpa täällä ahdasta. Aaro osui minuun yrittäessään saada takkinsa.” -> hämmästyks -> Eero siirtyy pukemaan kauemmas.

Keksitään tyhjiin laatikoihin tilanne, joka voisi tapahtua tai on tapahtunut koulussa, ja siihen kaksi erilaista tulkintaa, tunnetta ja toimintaa. Opettajan on hyvä painottaa oppilaille sitä, että saman asian voi nähdä monella tavalla. On tärkeää oppia näkemään ja tulkitsemaan tunnepitoisia tilanteita useammasta kuin yhdestä näkökulmasta, ja huomata, että toimintavaihtoehtojakin on aina useampia.

## Lopetus: MEREN AALLOT

Opettaja lukee oppilaille seuraavan tekstin.

*Tuntuuko sinusta koskaan siltä, kuin tunteet vyöryisivät päälle kuin aallot kovassa tuulessa? Tuntuuko siltä, että olet voimaton tunteiden edessä ja sinun pitää mennä niitä karkuun? Karkuun juoksemisen sijaan voit myös kokeilla, onko tunteen kanssa mahdollista olla niin, että se vähitellen laantuu. Harjoitellaan tämänhetkisen tunteen kanssa olemista seuraavan harjoitteen avulla. Sulje silmäsi harjoitteen ajaksi. (Opettaja voi laittaa taustalle soimaan rauhallista musiikkia tai meren kohinaa.)*

*”Oletko joskus seisonut meren rannalla, kun tuuli on tuonut rantaan aaltoja? Kuvittele seisovasi rantavedessä paljain varpain niin, että varpaat kastuvat juuri ja juuri, kun tuuli tuo aallon rantaan. Pian aalto vetäytyy, ja hetken päästä tulee uusi. Jos tuuli yltyy, aallot ovat suurempia ja kestävät hiukan kauemmin. Vähitellen nekin laantuvat ja sää tyyntyy. Myös tunteiden voi ajatella olevan aaltoja, jotka tulevat ja menevät, ja sinä voit seisoa rantavedessä ja ottaa ne vastaan. Pysyt paikallasi omana itsenäsi, vaikka kastutkin vähän. Kun päätät seistä aallokossa, voit luottaa siihen, että jossain vaiheessa tuuli laantuu. Samoin käy voimakkaille tunteillesi.”*



Lähteet Matilainen & Puustinen 2021a, 178–183 (Tilanteen tulkinnan harjoituksia -tehtävä + Tulkintataulukko) ja 202 (Meren aallot -tehtävä).

| Tilanne                                                                | Ajatukset                                                            | Tunteet                                 | Käyttäytyminen                                        |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Jotakin tapahtuu                                                       | Tulkitsemme tilanteen                                                | Tunnetta jotakin tulkintojemme pohjalta | Toimimme reagoimalla tunteeseen                       |
| Mari näkee, kuinka Alisa ja Jenni juttelevat välitunnilla ja nauravat. | "Nuo puhuvat minusta pahaa."                                         | Uhattu olo<br>Häpeä<br>Kiukku           | Mari vetäytyy omiin oloihinsa.                        |
| Mari näkee, kuinka Alisa ja Jenni juttelevat välitunnilla ja nauravat. | "Heillä näyttää olevan hauskaa"                                      | Uteliaisuus<br>Kiinnostus               | Mari lähestyy tyttöjä ja liittyy mukaan keskusteluun. |
| Lapset ovat naulakolla. Aaro tönäisee Eeroa.                           | "Aaro tönäisi tahallaan"                                             |                                         |                                                       |
| Lapset ovat naulakolla. Aaro tönäisee Eeroa.                           | "Onpa täällä ahdasta. Aaro osui minuun yrittäessään saada takkinsa." |                                         |                                                       |
|                                                                        |                                                                      |                                         |                                                       |
|                                                                        |                                                                      |                                         |                                                       |