

8. LUOKKA

Tunnetaidot

Tehtävien tarkoituksena on oppilaiden tunnetaitojen vahvistaminen.

Välineet: Ärsyttää-lomake tulostettuna linkistä [Ärsyttää](#) tai sivuilta 2–3, kyniä ja paperia jokaiselle oppilaalle.

Aloitus: MITÄ TUNNETAIDOILLA TARKOITETAAN

Oppilailta voidaan aluksi kysyä, mitä heidän mielestään tunnetaidoilla tarkoitetaan. Asiaa voidaan pohtia hetki myös pareittain. Käydään esiin nousseet ajatukset läpi yhdessä. Tämän jälkeen opettaja aloittaa oppitunnin kertomalla oppilaille tunnetaidoista omin sanoin tai lukemalla alla olevan tekstin oppilaille ääneen:

Tunnetaitojen harjoittelu alkaa itsehavainnoinnista ja reflektoinnista. Se tarkoittaa, että henkilö pyrkii mahdollisimman rehellisesti ja objektiivisesti tunnistamaan omia kokemuksiaan. On mietittävä, mitä tunteita ja toimintoja jossakin tilanteessa oli ja miten ne vaikuttivat. On suunniteltava, miten tätä kokemusta voi hyödyntää ja kehittää seuraavissa vastaavissa tilanteissa. Itsetuntemuksen tietoinen kehittäminen merkitsee omien tunteiden tunnistamisen, nimeämisen, arvioinnin, erottelun ja säätelyn hallintaa. Tunteet menevät päällekkäin toistensa kanssa, vilahtavat ohi tai viipyvät. Harjoittelemista riittää, eikä valmiiksi tule koskaan.

Me ihmiset peilaamme itseämme kaiken aikaa toisista ihmisistä. Jokainen rakentaa koko elämänsä ajan omaa minäkuvaansa arvioimalla omia ja toisten reaktioita. Miten sanani ja tekoni vaikuttivat toiseen? Mitä toinen sanoi minulle ja mitä hän sillä tarkoitti? Toiminko toisen mielestä hyvin vai huonosti, millainen hänen mielestään olen, kelpaanko? Samalla annamme koko ajan – halusimmepa tai emme – omalla toiminnallamme palautetta lähipiirimme henkilöille siitä, millaisina heitä pidämme. Rakennamme siis vuorovaikutuksen keinoin koko elämämme ajan itsetuntemustamme ja tunnetaitojamme.

Työskentely: ÄRSYTTÄÄ-lomakkeen täyttäminen

Oppilaat täyttävät Ärsyttää-lomakkeen. Lomake tarjoaa tarkastelukulman mahdolliseen elämän eri osa-alueilta tippumiseen esimerkiksi silloin, jos oppilaalla on omasta itsestään kielteisiä tuntemuksia, jotka hän kokee häiritseväksi ja pitkäaikaisina. Yksi keino kesyttää ärsytystä on tiedostaa siihen liittyvät ajatukset, tunteet ja kehon tuntemukset.

Lopetus: Keskustellaan ärsytyksen aiheista.

- Mikä on ärsyttänyt, miksi?
- Kauanko ärsytyksen tunne kesti?
- Mikä sai tunteen loppumaan, vai menikö tunne ohi itsestään?
- Kumpi tunne on voimakkaampi, ärsytys vai hyvän olon tunne?

Lähteet [Tunnetyöskentely Tietopankki – OSAAMISTA SIJAISHUOLTOON](#).

Tunne Tyypit -ekstra:

ÄRSYTTÄÄ

→ **1. ALOITA TÄSTÄ**

Palauta mieleesi tilanne, jossa olit ärsyynyt.
Missä olit ja kenen kanssa? Mikä mätti?
Mitä ajattelit? Kirjaa millaisia tunteita ja
tuntemuksia tilanteessa koit?

→ **2. SIIRY TÄHÄN**

Mitä tapahtui ennen kuin ärsyynyt?
Palauta ajatuksesi siihen hetkeen ja syihin,
jotka johtivat tunnetilaan.

→ **3. JATKA TÄNNE**

Miten tilanne meni ohi? Millaisia tunteita
ja ajatuksia siihen liittyi? Kuka tai mikä auttoi
sinua palautumaan ja selviytymään tilantees-
ta? Mitä tilanteesta seurasi?

4. MIETI

Mitä apua olisit tarvinnut? Kuka sitä olisi voinut antaa? Kuka tai mikä olisi auttanut sinua rauhoittumaan?
Mitä itse olisit voinut tehdä toisin?

ÄRSYTTÄÄ

5. POHDI

Mitä sanoisit nyt henkilöille, joita tilanne kosketi?

Miten toimit nyt, jos samanlainen tilanne tulisi vastaan?

Miten muut voisivat toimia?

Mitkä ovat yleisimpiä asioita ja tilanteita, jotka ärsyttävät sinua eniten?

Mitä asialle voisi tehdä? Mitä minä voisin tehdä? Mitä sinä voisit tehdä?

Mitä opit?

6. SOVI

Sovitaan, että...

Allekirjoitukset:

/

/

ÄRSYTTÄÄ
-työskentely
oli minusta:

Helppoa



Tärkeää



Turhaa



Ihan ok



Ärsyttävää



Hyödyllistä



Nimi

Pvä

20



Pesäpuu ry

Lupa lapselle®
© Pesäpuu ry