

8. LUOKKA

Tunnetaidot

Tehtävien tarkoituksena on oppilaiden tunnetaitojen vahvistaminen.

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

Aloitus: MITÄ TUNNETAIDOILLA TARKOITETAAN

Aiheeseen virittäydytään katsomalla video [Hellurei ja helkkarin tunteet](#) (kesto 2:27). Videon katsomisen jälkeen tunti aloitetaan kertomalla tunnetaidoista omin sanoin tai lukemalla alla olevan tekstin oppilaille ääneen:

Tunnetaitojen harjoittelu alkaa itsensä ja omien tunteiden havainnoinnista. Tärkeää on pyrkiä mahdollisimman rehellisesti, ikään kuin ulkopuolisin silmin tarkastelemaan omia tunteitaan ja sitä, miten ne vaikuttavat itseän. Täten itseään voi kehittää seuraavia vastaavia tilanteita varten. Itsetuntemuksen tietoinen kehittäminen merkitsee siis omien tunteiden tunnistamisen, arvioinnin ja säätelyn hallintaa. Tunteet menevät joskus myös päällekkäin toistensa kanssa. Tunteet myös tulevat ja menevät, vaikka joskus jäävätkin hetkeksi viipyilemään.

Ihmiset peilaavat tiedostamattaankin itseään kaiken aikaa toisista ihmisistä ja rakentavat 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 muille siitä, millaisina heitä pidämme. Itsetuntemuksemme ja tunnetaitomme rakentuu siis vuorovaikutuksessa toistemme kanssa läpi elämän.

Työskentely: ÄRSYTTÄÄ-lomakkeen täyttäminen

Seuraavaksi 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 häiritsevänä ja pitkäaikaisina. Yksi keino kesyttää ärsytystä on tiedostaa siihen liittyvät ajatukset, tunteet ja kehon tuntemukset.

Lopetus: Keskustellaan ärsytyksen aiheista. Tukikysymyksiä keskustelun tueksi:

- 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 SJAISHUOLTOON](#). Aspa-säätiö – Tussitaikurit Oy.

ÄRSSYTTÄÄ

Tunne Tyypit -ekstra:

Yksi keino kesyttää ärsyyntä on tiedostaa siihen liittyvät ajatukset, tunteet ja kehon tuntemukset. Tämä auttaa ärsytyksen ymmärtämään, mitä tilanteessa tapahtui. Kokemuksesi tunnistamisessa tai jonkun muun tunnetilan kehua. Tunne Tyypit -kortteja ja nimeämisessä voit hyödyntää Tunne Tyypit -kortteja.

1. ALOITA TÄSTÄ

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

2. SIIRRY 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 tilanteesta? 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?

Lupausta lapselle
© Peppi ry

ÄRSYTTÄÄ

5. POHDI

Mitä sanoisit nyt henkilöille, joita tilanne kosketti?

.....

Miten toimisit 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

Sovitetaan, että...

.....

Allekirjoitukset: _____ / _____ /

ÄRSYTTÄÄ
-työskentely
oli minusta:

Helppoa



Tärkeää



Turhaa



Ihan ok



Ärsyttävää



Hyödyllistä



Nimi _____

Pvä _____

20 _____

 Pesäpuu ry

Lupausta lapselle®
© Pesäpuu ry