

Tunnekasvatus - opetuskokonaisuus

Iida Ahola, Johanna Ahopalo,
Emilia Kotiaho & Julia Partio
POMM1052 Liikunnan ja
terveystiedon soveltava
Syksy 2020
Jyväskylän yliopisto
Erityispedagogiikka

Sisällysluettelo

1 Johdanto	2
2 Oppitunnit	4
2.1 Ensimmäinen oppitunti	4
2.2 Toinen oppitunti	5
2.3 Kolmas oppitunti	6
2.4 Neljäs oppitunti	7
2.5 Viides oppitunti	8
3 Pohdinta	9
Lähteet.....	10
Harjoituksissa käytettävien kuvien ja harjoitusten lähteet:	10
Liitteet	12

1 JOHDANTO

Oppituntikokonaisuutemme käsittelee tunnekasvatusta. Koulumaailmassa tunteet ovat läsnä jokapäiväisessä toiminnassa, ja on välttämätöntä oppia tunnetaitoja selviytyäkseen sosiaalisista tilanteista. Lapsen elämään kuuluvilla aikuisilla, kuten vanhemmilla ja opettajilla, onkin merkittävä rooli lapsen tunnetaitojen kehittämisessä. Jotta tunnetaitojen harjoittelu olisi mahdollisimman monipuolista, perheen sisäisten ihmissuhteiden lisäksi lapsi tarvitsee tunnekasvatusta myös päiväkodissa ja koulussa (Isokorpi, 2004, 127). Perusopetuksen opetussuunnitelma velvoittaaakin tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun koulussa (Opetushallitus, 2014).

Opetushallitus (2020) tuo esille sen, että tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa ja ovat mukana kaikessa tekemisessä. Lapsen tunteet ja kyky empatiaan rakentuvat askeleittain vuorovaikutuksessa. Kouluikässä lapset oppivat tuntemaan yhä monipuolisemmin tunteita ja pystyvät myös sanoittamaan tunteitaan sanoiksi. Tunteet koetaan yksilöllisesti ja niiden nimeäminen yksiselitteisesti on mahdotonta. Ne voidaan kokea kielteisinä tai myönteisinä, mutta koska ne ovat yksilöllisiä, niitä ei voi oikeastaan arvottaa tai jaotella kielteisiin ja myönteisiin. Silti niistä puhuminen ja niiden kuvaileminen on tärkeää, jotta opitaan ymmärtämään muita ja itseään. Tunteiden tunnistamisen helppous tai vaikeus on yksilöllistä, esimerkiksi Aspergerin ja Touretten oireyhtymiin ja ADHD:hen liittyviin tarkkaavaisuuden ja ylivilkkauden ongelmiin liittyy tunteiden tunnistamisen ja hallinnan vaikeuksia. (Opetushallitus 2020.)

Terveystiedon opetuksen huomio kiinnittyy terveyden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueisiin. terveystiedossa huomioidaan lapsen kehitys osana terveyden ymmärtämistä. terveystiedossa oppilasta ohjataan tuntemaan ja ymmärtämään luonnon ja ympäristön ilmiöitä sekä tuntemaan oman itsensä ja muut ihmiset. (POPS 2014; Sajaniemi 2016.) terveystiedossa keskeisenä on edistää hyvinvointia ja turvallisuutta sekä ymmärtää terveyden edellytyksiä erilaisissa ympäristöissä ja ihmisten toiminnassa. Jokaisella vuosiluokalla painotetaan yhdessä toimimista, sosiaalisuutta sekä tunnesäätelyä. Lähtökohtana terveystiedossa on elämän ja erilaisuuden kunnioittaminen, turvallisuuden vahvistaminen, luottamuksen rakentaminen sekä oman kehon arvostaminen. (Sajaniemi 2016.)

Kokonaisuuden teemana on “Opitaan kuuntelemaan ja kohtaamaan niin itsemme kuin toisemme”. Tavoitteena on tunnistaa ja käsitellä tunteita monipuolisesti viiden oppitunnin aikana. Oppituntikokonaisuus on suunniteltu 3. luokan oppilaille. Suunnitelma on suunnattu yleisluokalle,

jonne on integroituna erityisoppilaita. Kokonaisuudessa integroidaan terveystiedon lisäksi liikuntaa ja ympäristöoppia. Oppituntien pituus on 75 minuuttia. Sajaniemi (2016) mainitsee sen, että terveystiedon oppiaineessa käsitellään tunteita ja tunteiden erilaisia ilmenemismuotoja. Kolmannesta luokasta lähtien terveystiedon oppiaineen sisältö monipuolistuu. Tunteita ohjataan säätelemään sekä turvallisuutta käsitellään monipuolisesti. (Sajaniemi 2016.) Oppituntikokonaisuutemme toteutetaan pääasiassa koulun lähiluonnossa. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) mainitaan, että oppimisympäristönä koulun ja luokan lisäksi hyödynnetään monipuolisesti lähiluontoa. Oppimisympäristöä sekä työtapoja valitessa huomioidaan oppimisessa kokemuksellisuus, toiminnallisuus, elämyksellisyys, draaman ja tarinan käyttö sekä ympäristöopin moninaisuus. (POPS 2014.)

Oppituntikokonaisuus pohjautuu liikunnan ja ympäristöopin oppiaineiden opetussuunnitelman mukaisille sisältötavoitteille. Liikunnan sisältötavoitteena toteutuu S2 Sosiaalinen toimintakyky eli oppilas huomioi toiset oppilaat, tehdään yhteiset pelisäännöt sekä oppilas ottaa vastuuta omasta toiminnastaan ja S3 psyykinen toimintakyky eli oppilaat toimivat yhdessä. Ympäristöopin sisältötavoitteena toteutuu S1 Minä ihmisenä eli tunteet, tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu sekä S2 Arjen tilanteissa ja yhteisöissä toimiminen eli turvallisuuden edistäminen, turvataidot, yhteisössä toimiminen ja vuorovaikutustilanteet. (POPS 2014.)

Tavoitteina oppituntikokonaisuudessa ovat liikunnan oppiaineessa T8 eli työskentely muiden kanssa, oppilaan tunneilmaisu sekä toisten huomioiminen. Ympäristöopin oppiaineesta tavoitteina ovat T9 eli luonnossa liikkuminen ja toimiminen, T8 turvallinen toiminta sekä T10 eli miten oppilas toimii ryhmässä, erilaiset roolit ja vuorovaikutustilanteet, itseilmaisu, muiden kuuntelu sekä oppilaan omien tunteiden ilmaisu ja säätely. Laaja-alaisista oppimiskokonaisuuksista tunne- ja vuorovaikutustaitojen kokonaisuus voidaan ajatella liittyvän erityisesti tavoitteisiin L2 “Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu” ja L3 “Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot”, jossa mainitaan, että oppilaat harjoittelevat omien tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista sekä leikkien ja draaman avulla kehittävät tunnetaitojaan. (POPS 2014.)

2 OPPITUNNIT

2.1 Ensimmäinen oppitunti

Teema ja tehtävä: Oppitunnin teemana on turvallisen ilmapiirin luominen ja rakentaminen. Oppitunnilla oppilaat tekevät yhdessä luokalle yhteiset pelisäännöt. Toisena tehtävä oppitunnilla on pistetyöskentely, jossa on kolme erilaista tehtäväpistettä.

Toteutus: Opettaja johtaa oppilaat koulun pihalta koulun lähimetsään tai luontokohteeseen ja kokoaa kaikki oppilaat ympyrään. Alussa oppilaat luovat yhteiset pelisäännöt, ja ideana on, että säännöt luodaan positiivisuuden kautta (esimerkiksi olen ystävällinen muille, autan toisia). Oppilaat kirjaavat ylös suunnittelemansa pelisäännöt ja ne käydään yhteisesti läpi.

Seuraavaksi oppilaat jaetaan kolmeen ryhmään. Opettaja antaa kaikille yhteisen ohjeistuksen ja ajan kauanko jokaisella rastilla työskennellään. Jokaisessa ryhmässä on yksi aikuinen mukana kirjaamassa pohdintoja ylös sekä tukemassa keskustelun kulkua. Pisteitä on kolme:

1. *Turvallinen ympäristö*
2. *Millainen on kiva kaveri?*
3. *Miten turvallinen ympäristö rakennetaan?*

Ryhmät kiertävät jokaisen pisteen. Tunnin lopulla käydään läpi yhdessä oppilaiden pohdinnat. Opettaja kerää oppilaiden kirjoittamat pelisäännöt sekä pistetyöskentelyjen pohdinnat. Pelisäännöt viedään luokan seinälle kaikkien nähtäville. Niihin voidaan välillä palata ja muistella sääntöjä.

Tavoitteet: Oppitunnin tavoitteena on luoda ryhmään turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa jokainen uskaltaa osallistua sekä kertoa omia ajatuksiaan. Perusopetuksen opetussuunnitelman tavoitteista oppitunnilla toteutuvat liikunnan oppiaineen S2, T7 ja ympäristöopin tavoitteet S2, T8 sekä laaja-alaiset tavoitteet L3 ja L7.

Eriyttäminen: Aikuinen tukee oppilaiden toimintaa ryhmässä. Aikuinen antaa oppilaille apukysymyksiä keskusteluihin. Keskustelun apuna voidaan käyttää kuvia: [Turvallinen ympäristö](#) ja [kiva kaveri](#).

Arviointi: Opettaja havainnoi oppilaiden osallistumista sekä tavoitteiden toteutumista. Oppitunnin palaute käydään yhdessä oppilaiden kanssa. Opettaja kysyy oppilailta miltä oppitunti tuntui, osallistuitko pistetyöskentelyyn, uskalsitko tuoda ajatuksiasi esiin sekä kuuntelitko muiden ajatuksia.

Oppilaille annetaan mahdollisuus antaa palautetta oppitunnista. Opettaja antaa rakentavaa ja myönteistä palautetta oppilaille.

2.2 Toinen oppitunti

Teema ja tehtävät: Oppitunnin teemana on tunteiden tunnistus ja nimeäminen. Oppitunnilla oppilaat tunnistavat tunteita emoji-korttien avulla. [Emojit voi ladata tältä sivustolta.](#)

Toteutus: Opettaja kerää oppilaat koulun pihalta ja johdattaa luokan koulun lähimetsään tai lähiluontoon. Opettaja ohjeistaa oppilaille oppitunnin aiheen ja tehtävät. Puihin on kiinnitetty etukäteen erilaisia emoji-kortteja. Aluksi oppilaiden kanssa yhdessä pohditaan, millaisia tunteita korteissa esiintyy. Tunteet käydään yhdessä läpi. Sen jälkeen opettaja antaa oppilaille erilaisia tilanteita ja esimerkkejä. Oppilaiden tehtävänä on pohtia, millainen tunne tilanteeseen voisi liittyä. Opettaja pyytää oppilaita siirtymään sen tunnekortin luokse, mikä tunne hänelle on tilanteesta herännyt.

Tilanne-esimerkkejä:

“Menet koulun pihalle ja näet, että Tiina tönnii Leenaa. Mitä tunteita tilanne sinussa herättää?”

“Huomaat välitunnilla, että Liisa itkee. Millainen olo sinulle tulee, kun näet toisen itkevän?”

“Olette pelaamassa jalkapalloa kavereiden kanssa, ja Maija kaatuu ja satuttaa jalkansa. Miltä sinusta tuntuu, kun näet että kavereiin sattui?”

“Mikolla on uusi hieno tabletti ja siinä autopeli, jota Mikko ei anna sinun pelata. Miltä sinusta tuntuu, kun et saa pelata peliä, vaikka haluaisit?”

“Kaatat ruokailussa vahingossa maitolasin tarjottimellesi. Millainen olo siitä tulee?”

“Luokassa on kova meteli ja etkä pysty keskittymään. Miltä sinusta tuntuu?”

“Saat ystävältäsi lahjan. Miltä sinusta tuntuu?”

“Onnistut tekemään maalin jalkapallopelissä. Miltä sinusta tuntuu?”

“Matti kehuskelee uudella hienolla pyörällä. Sinun pyöräsi on vanha. Miltä sinusta tuntuu?”

Lisäksi voit käyttää myös esimerkiksi [Oppi&Ilon tunnepelin kuvakortteja](#) hyödyksi eri tilanteiden kuvaamiseen.

Tavoitteet: Oppitunnin tavoitteena on harjoitella tunnistamaan ja nimeämään tunteita sekä missä tilanteissa eri tunteita tulee ja miten tunne voi ilmetä. Opetussuunnitelman tavoitteina oppitunnilla toteutuvat ympäristöopin S1, T10 ja liikunnan oppiaineesta T8 sekä laaja-alaiset tavoitteet L2, L3 ja L7.

Eriyttäminen: Oppitunnilla hyödynnetään kuvia esimerkiksi [Viitottu rakkaus](#) - materiaalia hyödyntäen. Tunteita pohtiessa aikuinen (sekä lapset) voivat matkia tunnetta kasvoillaan. Lisäksi tunteiden tunnistamisessa voi auttaa, jos pohditaan, missä tunne tuntuu kehossa ja miltä se tuntuu kehossa.

Arviointi: Opettaja havainnoi oppilaiden osallistumista ja osaamista oppitunnilla. Tunnin lopussa oppilaat arvioivat omaa oppimistaan ja osallistumistaan peukkuäänestyksellä. Opettaja kysyy oppilailta miltä oppitunti tuntui, miten osallistuit, havaitsitko oikeita tunnetiloja. Oppilaat näyttävät peukalollaan omat ajatuksensa.

2.3 Kolmas oppitunti

Teema ja tehtävät: Oppitunnin teemana on tunteiden peilaaminen. Oppitunnilla oppilaat tekevät harjoituksen, jossa tutkitaan esimerkiksi kiusaamistilannetta eri ihmisten näkökulmasta. Opettaja hyödyntää nukkeja tilanteiden havainnollistamisessa. Tilanteista ja näkökulmista keskustellaan yhdessä sekä miten tilannetta voisi esimerkiksi ratkaista.

Toteutus: Opettaja kerää oppilaat koulun pihalta ja johdattaa jonossa oppilaat koulun lähimetsään tai lähiluontoon. Opettaja ohjeistaa oppilaille oppitunnin aiheen ja tehtävät. Opettaja kokoaa oppilaat ympyrään. Ympyrän keskellä aikuiset esittävät lyhyen nukketeatteriesityksen kiusaamistilanteesta koulun pihalla. Tilanne voidaan rakentaa esimerkiksi tilanteen pohjalta, jonka opettaja on koulussa havainnut, esimerkiksi, ettei oteta mukaan leikkiin/tönitään jonossa/haukutaan/kerrotaan juoruja. Tämän jälkeen pysähdytään miettimään jokaisen hahmon tunteita tilanteessa. Miten päästäisiin eteenpäin? Miten jokaisella olisi hyvä ja turvallinen olo?

Tavoitteet: Oppitunnin tavoitteena on oppilaiden tulkinnat tunteista ja tunteiden sanoittaminen sekä toisen asemaan asettuminen. Opetussuunnitelman tavoitteina oppitunnilla toteutuvat ympäristöopin tavoitteet S1, S2, T10, liikunnan oppiaineesta S2, T8 sekä laaja-alaisista tavoitteista L2 ja L3.

Eriyttäminen: Kiusaamistilanne havainnoidaan käyttämällä nukkeja/pehmoeläimiä. Tilanteesta keskusteltaessa voidaan hyödyntää esimerkiksi [Tunne-kuvakortteja](#).

Arviointi: Oppilaiden kanssa käydään oppitunnin lopussa yhteinen keskustelu. Oppilaiden kanssa keskustellaan: Onko tunteiden sanoittaminen helppoa vai vaikeaa? Auttavatko kuvat tunteiden sanottamisessa? Osaatko asettua toisen asemaan? Osaatko ajatella, miltä toisesta tuntuu erilaisissa tilanteissa? Lisäksi opettaja havainnoin oppilaiden osallistumista ja tavoitteiden toteutumista. Tunnista annetaan positiivista ja rakentavaa palautetta.

2.4 Neljäs oppitunti

Teema ja tehtävät: Oppitunnin teemana on tehdä läsnäoloharjoituksia metsäretkellä. Oppitunnin tehtävänä on suorittaa erilaisia aistitehtäviä ja -harjoituksia sekä tunnilla hyödynnetään [Skillilataamon tehtäväkortteja](#) ja [Metsämieli -harjoituksia](#).

Toteutus: Opettaja kokoaa oppilaat koulun edessä. Opettajan johdolla siirrytään koulun lähimetsään. Opettaja antaa oppilaille aluksi ohjeistuksen. Oppitunnilla on kolme eri tehtävää. Jokaisen tehtävän alussa opettaja ohjeistaa kuinka tehtävä toteutetaan. Jokainen oppilas saa toteuttaa tehtävän oman ajatuksensa mukaan.

Metsämieli: Keskitetään näkö-, kuulo- ja hajuaistit tarkkailemaan luontoa. Kiinnitä koko huomiosi yhteen sinua kiinnostavaan kohteeseen. Mitä näet, kuulet, haistat ja tunnet?

Käytetään [Skillilataamo](#) -kortteja, joista opettaja lukee ääneen ja oppilaat toteuttavat tehtäviä. Skillilataamosta löytyy harjoituksia valitsemalla taitovalikosta esimerkiksi hengitys tai rauhoittuminen, löytyy monipuolisesti erilaisia harjoituksia. Metsässä voisi esimerkiksi tehdä [Puu -harjoituksen](#), jossa harjoitellaan rauhoittumista, hengittämistä ja tasapainotaitoja.

Kiitollisuusaarrejahti, oppilaat etsivät jotain:

mikä saa hymyilemään

millä saat toisen hymyilemään

joka tuoksuu hyvältä

kaunis asia

lempiväristä

josta olet luonnolle kiitollinen

jonka voisit antaa toiselle lahjaksi

mikä on sinulle hyödyllistä

Lopuksi opettaja kokoaa oppilaat ympyrään ja käydään tunnin palaute. Oppilaat saavat jakaa omia mielipiteitään.

Tavoitteet: Rentoutusharjoitukset tukevat tunteiden kannattelua ja käsittelyä. Opetussuunnitelman tavoitteina toteutuvat liikunnan oppiaineesta S3, T2, ympäristöopin oppiaineesta S3, S4, T9, T10 sekä laaja-alaisista tavoitteista L1, L3 ja L4

Eriyttäminen: Harjoituksia tehdään yhdessä, joten oppilaat voivat ottaa mallia toisistaan. Mikäli oppilas ei lähde mukaan harjoitukseen, voi myös opettaja tai ohjaajat mallintaa ja näin kannustaa oppilasta toimintaan mukaan. Oppilaat saavat toteuttaa itseään sekä jakaa ajatuksiaan.

Arviointi: Peukkuäänestys: Huomasitko ympärilläsi jotain uutta? Pystyitkö rauhoittumaan tunnin aikana? Auttoivatko harjoitukset rauhoittumaan? Keskustellaan oppilaiden kanssa, miltä rauhoittuminen tuntui. Opettaja antaa rakentavaa ja myönteistä palautetta oppitunnista.

2.5 Viides oppitunti

Teema ja tehtävät: Oppitunnin teemana on reflektointi, joka toteutetaan luokassa. Pohditaan yhteisesti mitä tunteilta on jäänyt mieleen ja mitä on opittu. Kokemuksista kootaan luokan seinälle yhteinen tuotos.

Toteutus: Tunnin alussa opettaja antaa ohjeistuksen, miten tehtävä tehdään. Jokainen oppilas piirtää kuvan siitä mitä oppitunneissa on erityisesti jäänyt mieleen. Piirrosta varten opettaja jakaa valmiiksi leikatun kuvan puun lehdestä (kts. liite 2). Oppilas piirtää kuvan puun lehteen. Kuvat kootaan luokan seinälle maalattuun puuhun. Oppilaat kiinnittävät kuvat puun oksille. Tunnin lopussa kootaan oppituntikonaisuus yhdessä ja keskustellaan kokemuksista, ajatuksista, opituista asioista, mielipiteistä sekä opituista tiedoista ja taidoista. Oppikokonaisuudesta reflektoidaan yhdessä.

Tavoitteet: Oppilas reflektoi kokemaansa ja oppimaansa. Opetussuunnitelman tavoitteista toteutuvat ympäristöopin oppiaineesta S1, S2, T10 sekä laaja-alaisista tavoitteista L1.

Eriyttäminen: Voidaan toteuttaa niin, että oppilas saa pohtia omaa kokemustaan ja piirtää sellaisen kuvan, kun itse haluaa. Oppilas saa toteuttaa oman pohdintaansa visuaalisena.

Arviointi: Oppilaan tuotos, miten oppilas on kuvannut omaa reflektioonsa, oppilaan oma arvio.

3 POHDINTA

Terveystiedon avulla oppilas ohjataan tuntemaan, tunnistamaan tunteita, tunnistamaan aisteja ja ymmärtämään itseään ja ihmisen kehitystä (Sajaniemi 2016). Tunteiden käsittelyyn ei voida oikeastaan käyttää perusopetuksessa koskaan liikaa aikaa. Valitettavan usein kuitenkin itse tunnekasvatus jää yksittäiseksi omaksi osiokseen, jonka myötä asia kuitataan käsitellyksi. Mieli ry:n lasten ja nuorten työn päällikön Anniina Pesosen (2020) mukaan elämän- ja mielenterveystaitojen harjoittelulle tulisi tarjota kouluissa päivittäin tilaa, sillä vain näin voitaisiin mm. vähentää kiusaamista. Lapset opettelevat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa koko peruskoulun ajan niin pettymysten sietämistä, empatiataitoja kuin toisten huomioon ottamista. Lapsen aivot muokkautuvat jatkuvasti hyläten ja rakentaen uusi hermoyhteyksiä, joiden myötä toimintatavat vahvistuvat pikkuhiljaa. (Mieli ry 2020.)

Laaja-alaisten opintokokonaisuuksien muodossa tunnekasvatusta on helppo yhdistää oikeastaan mihin oppiaineeseen tahansa. Omassa oppimiskokonaisuudessamme yhdistimme tunnekasvatuksen niin liikunnan kuin yhteiskuntaopin tunteihin. Hyvänä toimintatilana toimi lähimetsä, jonne oppilaiden kanssa on helppo siirtyä nopeassakin aikataulussa. Tunnetaitoja voi kuitenkin yhdistää vaikka matematiikan tai kuvataiteen oppitunteihin, eikä aina edes tarvitse poistua omasta luokasta. Oikeastaan voisi sanoa, että on opettajan omasta ideoinnista kiinni mihin kaikkeen tunnekasvatusta yhdistää vaikka edes pieninä määrinä kunhan mahdollisimman useasti.

LÄHTEET

Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mieli ry. 2020. Kiusaamista vastaan on työskenneltävä koulussa joka päivä. Viitattu 27.11.2020.

Saatavilla: <https://mieli.fi/fi/kiusaamista-vastaan-ty%C3%B6skennelt%C3%A4v%C3%A4-koulussa-joka-p%C3%A4iv%C3%A4> .

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 23.11.2020. Saatavilla:

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.

Opetushallitus. 2020. Tunteesta tunteeseen - ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Viitattu 23.11.2020.

Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mitane-ovat>.

Sajaniemi, N. 2016. Terveystieteet – hyvinvoinnin tiede. Teoksessa K. Juuti (toim.) Ympäristöoppia opettamaan. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavilla:

<https://www.ellibrary.com/reader/9789524517522>.

Harjoituksissa käytettävien kuvien ja harjoitusten lähteet:

Suomen mielenterveys ry. Mieli.

<https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/tunne-ja-kaveritaito-kortit-tulostusversio.pdf>

Innostun liikkumaan. Skillilataamo.

<https://innostunliikkumaan.fi/skillilataamo/>

Viitottu rakkaus. Kiva Kaveri.

<https://viitotturakkaus.fi/onewebmedia/kiva-kaveri.pdf>

Oppi&Ilo.Tunnepeli.

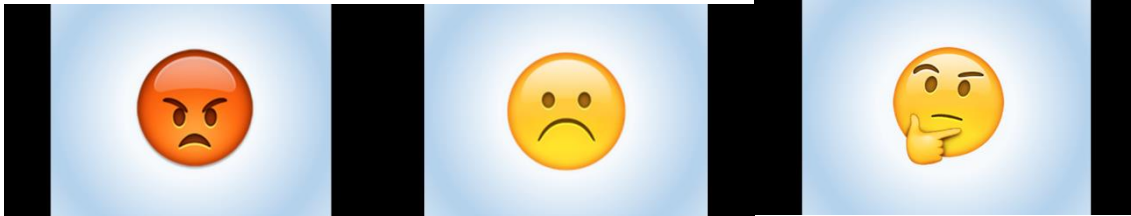
<https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/sanoma-public/spro/online/markkinointi/static/prod/kyselyt/788.pdf>

Keskikuru, Rantanen & Törmänen. Tunteiden analysoiminen: Emoji-tehtävät.

<https://peda.net/p/virvarantanen/tunnekasvatus/emoji-teht%C3%A4v%C3%A4t>

LIITTEET

Liite 1. Esimerkit emoji-kuvakorteista



Liite 2: Puun lehti oppitunnille 5



Liite 3. Maistiaisia metsämieli -harjoituksista

1. Huokaisu 1-2 min

Harjoituksen tarkoitus: Kehon ja mielen yhteispelin tunnistaminen. Läsnaöloon laskeutuminen hengityksen tunnistamisen avulla. Rauhoittuminen ja kehotietoisuuden vahvistaminen.

Pysähdy hetkeksi, ennen kuin aloitat metsäkävelyn.

Seiso tasapainoisesti, niin että tunnet alustan jalkapohjiesi alla.

Huokaise muutaman kerran, jolloin tunnet hartioiden hieman laskevan ja olosi rentoutuvan.

Hengitä sitten syvään sisään ja kurkota samalla käsilläsi pään päälle. Laske kädet rennosti alas ja ravitsele niitä.

Olet valmis jatkamaan matkaa

2. Harjoita havaintoja 2-3 min.

Harjoituksen tarkoitus: Aistien ja läsnäolon herättely. Keskittyminen ja yksityiskohtien huomaaminen. Omien ajatusten ja tunteiden ilmaantumisen tunnistaminen. Rauhoittuminen ja rentoutuminen.

Pydähdy metsässä ja tarkastele ympäristöä.

Keskitä näkö-, kuulo- ja hajuaistisi tarkkailemaan luontoa.

Kiinnitä koko huomiosi yhteen sinua kiinnostavaan kohteeseen.

Mitä näet, kuulet, haistat ja tunnet?

Tarkenna havaintoa ja keskity yhteen aisitiin. Jos vaikka katselet puuta, anna katseesi kiertää puu alhaalta ylös, kokonaisuudesta yksityiskohtiin ja yksityiskohdista kokonaisuuteen ja taustalla olevaan maisemaan.

Pyri pitämään huomiosi pelkässä aistimuksessa.

Kun tunnistat, että mielesi sanoittaa, selittää tai arvottaa aistimusta, palauta mielesi ystävällisesti takaisin tutkimaan aistimusta ilman sanoja.

Jatka matkaa ja palauta mieleesi äskeiset aistimukset. Miltä keskittyminen tuntui? Mikä teki siitä helppoa tai vaikeata? Miltä hetkessä oleminen tuntui?

3. Kiikarointi 2 min.

Harjoituksen tarkoitus: Aistien ja havaintojen herkistyminen. Virkistyminen ja lumoutuminen.

1. Kuvittele olevasi ensi kertaa metsässä.
2. Tee sormistasi ja kämmenestäsi kaukoputki. Kiikaroi ympärillesi, niin että ^[L]_[SEP]yksityiskohdat lipuvat kiikarisi näkymään rauhallisesti, yksi kerrallaan.
3. Mitä erityistä, kaunista tai erilaista huomaat kiikaroidessasi? Mihin huomiosi ^[L]_[SEP]kiinnittyy?
4. Siirry tarkastelemaan lähempää jotakin huomaamaasi yksityiskohtaa. Millaisia ^[L]_[SEP]luonnon muovaamia muotoja näet? Mitä jäisit ihmettelemään, jos näkisit ^[L]_[SEP]yksityiskohdan ensimmäistä kertaa?
5. Millaisia tunteita ja kokemuksia kiikarointi tuotti sinussa?

KATSO videolta Kiikarointi- harjoitus talvisessa metsässä:

<http://www.suomenluonto.fi/sisalto/videot/metsaan-mieleni-menee/>

Metsämieliharjoituksia Mielenterveystalossa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/metsamieliharjoituksia.aspx

4. Metsämielikierroksen kulku:

Metsämielikierros eli harjoituskokonaisuus rakentuu kulloisenkin tarkoituksen, tavoitteen, maaston, sään, vuodenajan ja harjoittelijan tai ryhmän toiveiden mukaisesti. Metsämieli- harjoituksista valitaan tilanteeseen sopivia, 4-6 harjoitusta kertakierrokselle. Luontoon tai metsään lähtiessä on hyvä kuulostella oman kehon ja mielen voimavaroja. Mikä olisi minulle tänään hyväksi? Kaipaanko hengähdystä vai aikaa ajatella? Leppoisaalle liikkumiselle ja läsnäoloon laskeutumiselle on alkumatkasta hyvä antaa aikaa. Pysähtyessä aistimaan ja havainnoimaan luontoa läsnäolo tiivistyy luontaisella ja helpolta tuntuvalta tavalla. Matkan jatkuessa Metsämieli- harjoitukset auttavat tunnistamaan, jäsentämään, lajittelemaan ja hyväksymään omia reaktioita, tunteita ja ajatuksia. Kierroksen lopulla on hyvä kysyä itseltä, miten keho ja mieli voi verrattuna lähtötilanteeseen. Millaisia kokemuksia ja tunnelmia jäi mieleen? Millaisia voimavaroja seuraavaan viikkoon latautui?