TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



1.-2.lk

Itsetuntemus 2h

1 Muumipappa keskittyy -läsnäoloharjoitus 5 min. (SPR Kaveritaitoja Muumien tapaan) Oppilaat piirtävät tyhjälle paperille rauhallisen musiikin soidessa taustalla.

2 Tutustutaan Muumilaakson asukkaisiin -video (2) 10 min. Keskustelkaa videon päätyttyä yhdessä, mitä eri hahmoista kerrottiin. Millaisia he ovat luonteeltaan?

3 Johdanto aiheeseen: Minä itse (3).
Lue oppilaille kappale, joka alkaa "*Itsetuntemuksella tarkoitetaan...*" ja keskustelkaa hetki aiheesta.

4 Minä itse (3) -harjoituksessa oppilaat piirtävät kuvan itsestään ja itselle tärkeistä asioista. Tehkää piirustukset toisella tunnilla loppuun. Oppilaat voivat esitellä valmiit piirustukset toisilleen.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



1.-2.lk

Läsnäolotaidot

1. Rauhoittavat värit -läsnäoloharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Käykää lopuksi läpi kierros, jossa jokainen saa halutessaan kertoa oman värinsä.

2. Muumitalon keittiössä (SPR Kaveritaitoja Muumien tapaan). Tietoisen syömisen harjoitus rusinalla tai jollakin muulla kuivatulla hedelmällä. Kysy oppilailta, millainen kokemus harjoitus oli.

3. Jaa oppilaat pareiksi valitsemallasi tavalla. Oppilaat keskustelevat aistiharjoituksesta pareittain ja jakavat oman kokemuksensa. *Miltä harjoituksen tekeminen sinusta tuntui? Mitä huomioita teit?*

4. Tehkää lopuksi Sormiliukuhengitys 2 min. Vaihtoehtoisesti voit lukea oppilaille ääneen kirjaa tai oppilaat voivat itse lukea kirjaa tai piirtää hiljaisuudessa.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA

1.-2.lk

Tunnetaidot ja myötätuntotaidot

2 Rauhoittavat värit -läsnäoloharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) Kysy harjoituksen jälkeen oppilailta, mitä värejä he näkivät. Oppilaat voivat viitata tai nousta seisomaan oman värinsä kohdalla.

3 Epäonnistuminen (2). Katsokaa yhdessä kuvia ja keskustelkaa niistä apukysymysten avulla. Kysy oppilailta, millaisia tilanteita he ovat kokeneet ja mitä tunteita he tunsivat.

4 Kerätkää taululle / näytölle erilaisia tunteita Monenlaiset tunteet (3) -harjoituksen avulla kohdasta *"Vinkki: Ennen harjoitusta voitte miettiä, mitä tunteita on olemassa...".*

5 Monenlaiset tunteet (3) -leikki. Oppilaat liikkuvat valitsemasi muusikin tahdissa. Musiikin lakatessa he esittävät eri tunteita lukemiesi tilanteiden perusteella (TILANTEET). Loppuun keskustelu.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA

1.-2.lk

Tunnetaidot ja rauhoittumistaidot

1. Vetoketju-hengitysharjoitus 2 min. Tämä harjoitus tehdään seisten. Kysy harjoituksen jälkeen oppilailta, miltä harjoituksen tekeminen tuntui ja millainen olo siitä tuli.

2. Tunteet haltuun (4) -harjoitus. Keskustelkaa tunteiden säätelystä. Käykää läpi Muumien keinoja ja kokeilkaa niitä yhdessä.

3. Edelliseen tehtävään liittyvien Voimalauseiden kirjoittaminen omaan vihkoon tai yhteiseen paikkaan. *"Vinkki: Pyydä jokaista miettimään itselleen sopiva, henkilökohtainen voimalause...".*

4. Hyvän tunteen herättely (5) -harjoitus. Voitte kokoontua yhteiseen piiriin. Kokeilkaa ja havainnoikaa, miltä hengitykseen tai myönteisiin asioihin keskittyminen tai ravistelu tuntuu kehossa.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



1.-2.lk

Myötätuntotaidot

1. Lue tai kertaa määritelmä itsemyötätunnosta Myötätunto ja itsemyötätunto (SPR Kaveritaitoja Muumien tapaan).

2. Vetoketju-hengitysharjoitus 2 min. Tehkää edelliseltä tunnilta tuttu harjoitus. Nimetkää yhdessä tunteita, joita teille heräsi harjoituksen aikana tai sen jälkeen.

3. Toisen kannustaminen (7). Käykää ensin läpi kuvien tilanteet ja keksikää niihin sopivia kannustavia lauseita. Siirtykää sen jälkeen pohtimaan vastauksia apukysymyksiin.

4. Haaste (10). Ottakaa käyttöön myötätunnon lasipurkki, johon oppilaat keräävät helmiä myötätuntoisista teoista. Käykää läpi kierros, jossa oppilaat kertovat havaitsemistaan teoista.

5. Lisätehtävä: Oppilaat piirtävät oman voimakuvan, joka laitetaan pulpettiin tai luokan seinälle muistutukseksi.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA

1.-2.lk

Myötätuntotaidot Liikuntatunti

1. Sormiliukuhengitys 3 min. Vaihtoehtoisesti voit lukea itse oppilaille ääneen Sormihengitys -harjoituksen ja näyttää mallia harjoituksen tekemisessä.

2. Haisuli leikkii hippaa (5) (SPR Kaveritaitoja Muumien tapaan). Leikin tavoite on vahvistaa yhteishenkeä. Lue aluksi oppilaille teksti haisulista ja muistuta, että jokaisella meistä on vahvuuksia.

3. Pikku Myy mokaa (6) -leikki. Piirileikki, jossa harjoitellaan epäonnistumisen sietämistä. Leikissä hassutellaan ja esitetään Pikku Myylle mieluisia asioita.

4. Nipsun kannustaminen (8). Yksi kiertää piiriä haluamallaan tavalla muiden kannustaessa. Voit lukea alkuun Nipsuun liittyvän tekstin oppilaille. Huom! Jaa tarvittaessa luokka pienempiin ryhmiin.

5. Jos aikaa on jäljellä: Nuuskamuikkunen rentoutuu -loppurentoutus istuen tai maaten. Lue harjoituksen ohjeet oppilaille rauhassa ääneen.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA

1.-2.lk

Myötätuntotaidot
Käsityö

1. Liukumäki hengitysharjoitus 5 min. Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Kysy heiltä harjoituksen jälkeen, minkälaista liukumäkeä he kuvittelivat laskevansa.

2. Ideoikaa, suunnitelkaa ja valmistakaa haluamallanne tavalla Muumimamman käsilaukku, johon voi kerätä erilaisia esineitä aistiharjoituksia varten. Käsilaukku voi olla esim. pussi tai pussukka, jonka lapset tekevät kankaasta ja koristelevat mieleisekseen. Tässä projektissa saa käyttää mielikuvitusta ja luovuutta!

3. Toinen vaihtoehto on valmistaa haastetta (10) varten itse purkki, laatikko tai vaikkapa rasia, johon oppilaat voivat kerätä helmiä tai muita palkintoja myötätuntoisista teoista.

4. Käyttäkää projektiin sen verran aikaa, kun tarvitsette ja haluatte.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ