TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



7.lk

Itsetuntemus 2h

1. Hyvän mielen läsnäoloharjoitus 6 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana. Kysy oppilailta, miltä harjoitus tuntui ja millainen olo heillä on.

2. Arvo oppilaat n. 4 hengen ryhmiin. Ryhmissä jokainen kertoo vuorollaan kaksi valitsemaansa asiaa edellisestä läsnäoloharjoituksesta. Muut kuuntelevat ja saavat esittää lisäkysymyksiä.

3. Kukoistava tehtäväkirja s. 15 HYVÄN HUOMAAMINEN ITSESSÄ. Oppilaat täydentävät lauseet loppuun, minkä jälkeen jokainen kertoo vuorollaan kolme valitsemaansa asiaa itsestään.

4. Kukoistava tehtäväkirja s. 17 HYVÄN HUOMAAMISEN KÄSI. Oppilaat piirtävät kätensä paperille ja täydentävät niihin hyviä asioita elämästään kirjoittamalla tai piirtämällä.

5. Jos tehtävä jää kesken, tehkää se valmiiksi toisella tunnilla sopivalla hetkellä. Tehtävän (viimeistelyn) voi myös antaa kotitehtäväksi.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



7.lk

Läsnäolotaidot

1. Viiden sormen hengitysharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) tai Kukoistava tehtäväkirja s. 134 VIIDEN SORMEN LEMPEÄ LÄSNÄOLOHARJOITUS.

2. Kukoistava tehtäväkirja s. 135
Läsnäoloharjoituksen jälkeen oppilaat vastaavat kysymyksiin kirjallisesti oloaan reflektoiden. Keskustelkaa sen jälkeen vastauksista yhdessä.

3. Kukoistava tehtäväkirja s. 132-133
Käykää läpi, mitä läsnäolotaidot tarkoittavat. Kerro niiden merkityksestä ja hyödyistä oppimiselle, hyvinvoinnille sekä ihmissuhteille.

4. Kukoistava tehtäväkirja s. 136 PARHAAT RENTOUTUMISKEINONI. Kopioi oppilaille RAUHOITTUMISEN PUUTARHA s.130-131 ja s. 136. Tyynyt voi lopuksi värittää ja koristella.

5. Jos tehtävä jää kesken, tehkää se valmiiksi toisella tunnilla tai kotona. Jos tunnin lopussa on vielä aikaa, katsokaa video tietoisuudesta 4 min. (Oiva, Tietoisuus).

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



7.lk

Rauhoittumistaidot

1. Vakaa ja rauhallinen vuori -läsnäoloharjoitus 6 min. (HyMy-koulut) Tee itsekin harjoitus, jotta oppilaat voivat ottaa mallia. Kysy harjoituksen jälkeen, millaisia vuoria he näkivät mielikuvissaan.

2. Kukoistava tehtäväkirja s. 181 KAIKKI TUNTEET SALLITTU. Jokainen oppilas tekee ensin tehtävän itsenäisesti, minkä jälkeen keinoja kerätään yhteisesti taululle. Kokeilkaa ehdotuksia yhdessä!

3. Kukoistava tehtäväkirja s. 179 MYÖNTEISEN MUISTELUN VIIRIT. Tässä harjoituksessa oppilaat keskittyvät myönteisiin tunteisiin ja muistoihin. Lopuksi oppilaat voivat jakaa asiat pareittain.

4. Lisä- tai kotitehtävä: Kukoistava tehtäväkirja s. 183 TUNTEITA MUSIIKISSA. Soittolistan laatiminen eri tunnetiloihin. Jos oppilailla on kuulokkeet, he voivat kuunnella itseään rauhoittavaa musiikkia.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA

7.lk

Tunnetaidot

1. Vakaa ja rauhallinen vuori -läsnäoloharjoitus 6 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana, jotta oppilaat voivat ottaa mallia. Kysy oppilailta, miltä harjoitus tuntui. Millainen olo heillä on?

2. Kukoistava tehtäväkirja s. 166-167. Käykää läpi, mitä tunnetaidot tarkoittavat. Kerro tunteiden merkityksestä ja vaikutuksesta ihmisten hyvinvointiin. Voit heijastaa aukeaman oppilaille.

3. Kukoistava tehtäväkirja s. 171 IHANAT, KAUHEAT TUNTEET. Heijasta avuksi TUNTEIDEN PUUTARHA s. 164-165. Harjoituksen jälkeen oppilaat keskustelevat pareittain.

4. Kukoistava tehtäväkirja s. 172 TUNNEILMAPIIRI. Oppilaat tekevät ensin tehtävän itsenäisesti, minkä jälkeen vastauksia kerätään yhteisesti taululle koko luokan nähtäväksi.

5. Lisä- tai kotitehtävä: Kukoistava tehtäväkirja s. 177 MYÖNTEISET TUNTEET ELÄMÄSSÄ. (Myönteiset tunteet lisäävät hyvinvointiamme, edistävät oppimista ja lisäävät voimavarojamme.)

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA

7.lk

Rauhoittumis- ja tunnetaidot

1 Viiden sormen hengitysharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) tai Kukoistava tehtäväkirja s. 134 VIIDEN SORMEN LEMPEÄ LÄSNÄOLOHARJOITUS. Kysy oppilailta, miltä harjoitus tuntui.

2 Kukoistava tehtäväkirja s. 180
TUNTEIDEN TUOJAT. Oppilaat jatkavat kirjallisesti lauseita omalle monisteelleen käyden läpi kaikki tunteet.

3 Kukoistava tehtäväkirja s. 180
***Vinkki ryhmätyöskentelyyn**: Piirileikki tai muu vastaava toteutus, jossa jokainen saa vuorollaan sanoa jatkon tehtävän lauseisiin.

4 Kukoistava tehtäväkirja s. 182 RAUHOITTAVA PUHE ITSELLE. Tehtävässä tarvitaan värikyniä. Valmiiden lauseiden lisäksi oppilaat voivat keksiä omia rauhoittavia lauseita.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



7.lk

Myötätuntotaidot 2h

1. Myötätuntoinen käsi -läsnäoloharjoitus 3 min. (Oiva) Tee harjoitus oppilaiden kanssa. Keskustelkaa yhdessä harjoituksesta. Kysy oppilailta, miltä olo tuntuu harjoituksen jälkeen?

2. Kukoistava tehtäväkirja s. 224-225
Käykää yhdessä läpi, mitä myötätunto on ja myötätuntotaidot tarkoittavat. Lue johdanto oppilaille ääneen ja heijasta aukeama nähtäväksi.

3. Kukoistava tehtäväkirja s. 229 HYVIEN TEKOJEN LISTA. Oppilaat pohtivat myötätuntoisia, hyviä tekoja. Lopuksi jokainen kertoo yhden teon muulle luokalle.

4. Kukoistava tehtäväkirja s. 232
MYÖTÄTUNNON HETKIÄ. Tehtävä tehdään pareittain ja lopuksi jokainen tapaus käydään koko luokan kesken yhteisesti läpi keskustellen.

5. Kukoistava tehtäväkirja s. 235
ITSEMYÖTÄTUNNON TEHTÄVÄLISTA.
Harjoituksessa listataan itsemyötätuntoisia tekoja. Kannusta oppilaita toteuttamaan tekoja.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ