

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.



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).



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.



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.)



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.



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.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



5.-9.lk

Myötätuntotaidot

1

Myötätuntoinen käsi -läsnäoloharjoitus 3 min.
(Oiva) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa.
Kysy oppilailta, miltä harjoitus tuntui.

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. 238 ASETUN TOISEN
ASEMAAN. Tehtävän voi tehdä yksin tai parin
kanssa. Lopuksi kaikki tilanteet käydään yhteisesti
läpi.

4

Kukoistava tehtäväkirja s. 244 MYÖTÄTUNTOINEN
LOHDUTUS. Oppilaat kirjoittavat vastaukset
itsenäisesti, minkä jälkeen ne käydään läpi parin
kanssa keskustellen ja ajatuksia vaihtaen.

5

Lisä- tai kotitehtävä: Kukoistava tehtäväkirja s. 235
ITSEMYÖTÄTUNNON TEHTÄVÄLISTA. Tehtävässä
listataan myötätuntoisia tekoja, jotka tekevät
itselle hyvää.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



5.-9.lk

Myötätuntotaidot

1

Ystävällisten toivotusten läsnäoloharjoitus 10 min. (HyMy-koulut) tai Kukoistava tehtäväkirja s. 226 MYÖTÄTUNNON MESTARIN VIIDEN SORMEN LÄSNÄOLOHARJOITUS.

2

Kukoistava tehtäväkirja s. 246 RATKAISTAAN RISTIRIIDAT YHDESSÄ. Tehtävä tehdään pari- tai ryhmätyönä (mielellään arvotut parit tai ryhmät).

3

Käykää yhdessä läpi osapuolten tunteet ja ajatukset sekä eri vahvuuksien hyödyt riidan ratkaisussa.

4

Jos aikaa jää, tehkää vielä lopuksi Kukoistava tehtäväkirja s. 243 MYÖTÄTUNNON TUNTEITA. Tehtävän voi myös antaa kotitehtäväksi, jos ehditte tarkistaa sen myöhemmin.

