TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA

8.lk

Itsetuntemus 1-2 h

1. PÄÄN TYHJENNYS -läsnäoloharjoitus 5 min. (SPR Kaveritaitoja-ohjelma) Tunnin alussa oppilaat saavat tyhjentää mielensä kirjoittamalla tai piirtämällä mieleen tulevat ajatukset paperille.

2. Itsetuntemus -video 2 min. (SPR Kaveritaitoja-ohjelma) Ryhmäkeskustelu videosta. Mitä ajatuksia video herätti?

3. MIKÄ IHMEEN ITSETUNTEMUS? (SPR Kaveritaitoja-ohjelma) Käykää yhdessä läpi itsetuntemuksen määritelmä. Sitten oppilaat nimeävät itsestään kirjallisesti kolme asiaa, joissa he ovat hyviä.

4. KUKA OLEN -tehtävä (SRP Kaveritaitoja-ohjelma). Heijasta *Sanapilvi vahvuudet* oppilaille. Tehkää vaiheet 1-3, minkä jälkeen oppilaat kertovat pienryhmissä kaksi myönteistä sanaa itsestään.

5. Jos aikaa on jäljellä, muodostakaa 3-4 hengen ryhmät, joissa oppilaat etsivät yhdistäviä tekijöitä. Jokainen kertoo vuorollaan yhden asian itsestään. Jos asia yhdistää ryhmäläisiä, siitä saa pisteen.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



8.lk

Läsnäolotaidot

1. LÄSNÄOLON HETKI (1.38 min.) Katsokaa aluksi lyhyt animaatio läsnäolotaitojen teemaan. Saat suomenkielisen tekstityksen “rataskuvakkeesta”.

2. Hengityksen seuranta -läsnäoloharjoitus 2 min. (Oiva) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Kysy oppilailta sen jälkeen, miltä harjoitus tuntui.

3. Pohdinta-tehtävä (Oiva). Oppilaat vastaavat ensin yksin kysymyksiin. Sitten he pohtivat ryhmissä, missä tilanteissa hengitysharjoituksesta voisi olla apua tai hyötyä. Kerätkää ehdotukset taululle.

4. Kukoistava tehtäväkirja s. 145 LÄSNÄOLON AAKKOSET. Heijasta samalla RAUHOITTUMISEN PUUTARHA s. 130-131 oppilaiden nähtäväksi.

5. Jos aikaa on jäljellä, tehkää Kukoistava tehtäväkirja s. 153 MUSIIKIN JÄLKI. Oppilaat voivat piirtää tai kirjoittaa, mitä ajatuksia, tunteita tai mielikuvia valitsemasi musiikki herättää.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



8.lk

Rauhoittumistaidot

1. Ilot elämässäsi -läsnäoloharjoitus 5 min. (Oiva)
Oppilaat listaavat iloa tuovia asioita paperille, puhelimeen tai tietokoneelle. Voit halutessasi laittaa taustalle soimaan rauhallista musiikkia.

2. TUNTEET HALTUUN (SPR Kaveritaitoja-ohjelma).
Käykää yhdessä läpi ja kokeilkaa eri rauhoittumiskeinoja. Mitkä oppilaista tuntuivat parhailta?

3. Rentoutushengitys -harjoitus n. 4 min. (Oiva)
Tehkää myös pohdintatehtävässä oleva sovellus harjoitukseen. Harjoitus sopii hyvin myös kotona tehtäväksi.

4. Kukoistava tehtäväkirja s. 152
RAUHALLINEN OLO KUVANA JA MUOTONA.
Oppilaat kuvailevat rauhallista oloa kuvastavaa paikkaa ja piirtävät siitä kuvan. Kuvat voi värittää.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



8.lk

Tunnetaidot

1. Kukoistava tehtäväkirja s. 168 TUNNETAITAJAN VIIDEN SORMEN LÄSNÄOLOHARJOITUS valitsemallasi tavalla ääneen luettuna (opettaja, oppilas, pareittain tai ryhmissä).

2. Kukoistava tehtäväkirja s. 166-167. Käykää läpi, mitä tunnetaidot tarkoittavat. Kerro tunteiden merkityksestä ja vaikutuksesta hyvinvointiin. Lue johdanto ääneen ja heijasta aukeama oppilaille.

3. Kukoistava tehtäväkirja s. 174 MILTÄ TÄNÄÄN TUNTUU. Heijasta avuksi TUNTEIDEN PUUTARHA s. 164-165. Oppilaat nimeävät ensin tunteensa ja keskustelevat sen jälkeen pareittain.

4. Kukoistava tehtäväkirja s. 175 TUNTEET TUTUIKSI. Tässä tehtävässä tarvitsee lehtiä. Vaihtoehtoisesti sen voi tehdä sähköisessä muodossa. Heijasta avuksi TUNTEIDEN PUUTARHA s. 164-165.

5. Lisä- tai kotitehtävä: Kukoistava tehtäväkirja s. 179 MYÖNTEISEN MUISTELUN VIIRIT.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA

8.lk

Itsemyötätuntotaidot

1. Itsemyötätuntoharjoitus äänitteenä - läsnäoloharjoitus (SPR Kaveritaitoja-ohjelma) 8 min. Tee harjoitus oppilaiden kanssa. Harjoituksen voi tehdä istuen tai maaten.

2. Itsemyötätunto -video 2 min. (SPR Kaveritaitoja-ohjelma) Keskustelkaa yhdessä, mitä ajatuksia video herätti. Onko itsemyötätunto helppoa vai vaikeaa? Mikä on somen vaikutus?

3. Tarina kahdesta sudesta (SPR Kaveritaitoja-ohjelman äänite) n. 1 min. Oppilaat keskustelevat pareittain tai pienissä ryhmissä, mistä tarinassa on kyse ja kumpaa sutta itse ruokkii enemmän.

4. Keskustelkaa tarinan opetuksesta vielä yhdessä hyödyntäen tarinan alla olevaa tietoiskua myötätunnosta ja itsemyötätunnosta.

5. Käykää lopuksi läpi, kuinka itsemyötätunto vaikuttaa ihmissuhteisiin. Heijasta kuvat ja infolaatikot oppilaille. Oppilaat voivat vastata pohdintaosion kysymyksiin kotona.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



8.lk

Myötätuntotaidot

1. Myötätuntoinen käsi -läsnäoloharjoitus 3 min (Oiva). Tee harjoitus oppilaiden kanssa. Keskustelkaa harjoituksen jälkeen, miltä harjoitus tuntui ja millainen olo siitä tuli.

2. HYVÄ, PAHA, SOME? (SPR Kaveritaitoja-ohjelma) Käy ensin johdanto läpi, minkä jälkeen oppilaat vastaavat kirjallisesti kysymyksiin. Keskustelkaa harjoituksen päätteeksi yhdessä aiheesta.

3. ITSESI PARAS YSTÄVÄ? (SPR Kaveritaitoja-ohjelma) Oppilaat tekevät kirjallisesti harjoituksen 1. ja 2. vaiheet. Lopun pohdintakysymyksiin he voivat vastata suullisesti pareittain tai ryhmissä.

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

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ