

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.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



8.lk

Läsnäolotaidot

1

LÄSNÄOLOHARJOITUKSET (SPR Kaveritaitoja-ohjelma) n. 1 min. Kuunnelkaa aluksi johdatus läsnäolotaitojen teemaan.

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.



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.



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.



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.



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.



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.

