

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



9.lk

Itsetuntemus

1

Tietoinen hengitys -harjoitus 4 min.

(Opetushallitus / Terve Oppiva Mieli)

Tee harjoitus oppilaiden kanssa. Kysy oppilailta, miltä harjoitus tuntui.

2

Kuka minä olen? -tehtävä vahvistaa

itsetuntemusta (MIELI, Hyvän mielen treenivihko).

Oppilaat täyttävät monisteen ja esittäytyvät pareittain monisteessa olevien asioiden avulla.

3

Pohdinnan pisarat (MIELI, Hyvän mielen

treenivihko). Oppilaat pohtivat vastauksia itsetuntemukseen liittyviin kysymyksiin.

Vastaukset voi kirjoittaa tai piirtää pisaroihin.

4

Jos harjoitus jää kesken, oppilaat voivat tehdä sen kotona loppuun.

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



9.lk

Läsnaölotaidot

1

Ankkuriharjoitus 7 min. (Opetushallitus / Terve Oppiva Mieli) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Pyydä oppilaita vaihtamaan lyhyesti kokemuksiaan parin kanssa.

2

Pysähdytään -väritystehtävä (MIELI, Hyvän mielen treenivihko). Voit laittaa taustalle soimaan rauhallista musiikkia tai voitte tehdä tehtävän hiljaisuudessa.

3

Oma mielipaikkani -tehtävä (MIELI, Hyvän mielen treenivihko). Tehtävän voi tehdä piirtäen ja/ tai kirjoittaen. Mielipaikkaa muistellessa hyödynnetään eri aisteja.

4

Jaa oppilaat 3-4 hengen ryhmiin. Jokainen kertoo vuorollaan 1-2 min. ajan omasta mielipaikastaan. Pyydä oppilaita kuvailemaan paikkaa ja kertomaan, miksi he valitsivat kyseisen paikan. Kellota ajat.

5

Jos tunnin loppuun jää aikaa, oppilaat voivat jatkaa värittämistä, kuunnella musiikkia, lukea kirjaa tai vain rentoutua hiljaisuudessa.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



9.lk

Rauhoittumistaidot

1

Tietoinen hengitys harjoitus 4 min.
(Opetushallitus / Terve Oppiva Mieli) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Kysy oppilailta, millainen olo heillä on harjoituksen jälkeen.

2

Tunnemittarini (MIELI, Hyvän mielen treenivihko).
Oppilaat muistelevat kuluneen viikon ajalta kokemiaan tunteitaan ja merkkäävät ne monisteelle. Mitkä tunteet ovat yleisimpiä?

3

Tunteet haltuun -tehtävä (MIELI, Hyvän mielen treenivihko). Kokeilkaa yhdessä vuorollaan kaikkia keinoja hallita ikäviä tunteita. Oppilaat valitsevat 1-3 keinoa, joita he voivat kokeilla tarpeen tullen.

4

Tehtävän päätteeksi jokainen käy merkitsemässä / "äänestämässä" taululle yhden keinon, jota aikoo kokeilla. Katsokaa, mitkä keinot ovat suosituimpia. Voisiko niitä harjoitella myös yhdessä koulussa?

5

Vinkki: Tiunnemittarini-tehtävään voi osallistaa myös huoltajat. Nuori näyttää monisteen kotona, jotta huoltajat näkevät, miten hänellä menee. Tunnemittari toimii hyvin keskustelun tukena.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



9.lk

Tunnetaidot

1

Toivon hyvää harjoitus 7 min. (Opetushallitus / Terve Oppiva Mieli) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Keskustelkaa lopuksi harjoituksesta.

2

Tunteiden merkitys -tehtävä (MIELI, Hyvän mielen treenivihko). Oppilaat tekevät tehtävän itsenäisesti. Keskustelkaa sen jälkeen yhdessä eri tunteiden merkityksistä ja tärkeydestä.

3

Missä tunne tuntuu? -tehtävä (MIELI, Hyvän mielen treenivihko). Kokeilkaa ensin yhdessä esim. hartioiden jännitystä, hampaiden puremista yhteen, käsien puristusta nyrkkiin jne.

4

Kotitehtävä: Läsnaoloharjoitusten tekeminen. Kannusta oppilaita tekemään tunneilla tehtyjä harjoituksia myös kotona. Itselle sopivat löytyvät kokeilemalla. Jaa oppilaille linkit harjoituksiin.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



9.lk

Selviytymistaidot ja voimavarat

1

Toivon hyvää harjoitus 7 min. (Opetushallitus / Terve Oppiva Mieli) Tee harjoitus yhdessä oppilaiden kanssa. Kysy lopuksi oppilailta, miltä harjoitus tuntui ja millainen olo siitä tuli.

2

Voimavarojen viirit -tehtävä (MIELI, Hyvän mielen treenivihko) Oppilaat tekevät tehtävän ensin itsenäisesti. Sen jälkeen he jakavat hyvää mieltä tuottavia asioita pienryhmissä.

3

Minä selviän -tehtävä (MIELI, Hyvän mielen treenivihko). Tehtävässä palautetaan mieleen jokin vastoinkäyminen ja pohditaan siitä selviytymistä.

4

Oppilaat käyvät tehtävän läpi pareittain. Toinen kertoo vuorollaan tapahtuneesta, omista tuntemuksistaan, selviytymiskeinoistaan ja siitä, mitä oppi tilanteesta. Toinen kuuntelee ja kannustaa.



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.

