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.

© Tiia Thil

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA

9.lk

Läsnäolotaidot

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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

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 merkkaavat 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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

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

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ

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.

© Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ