

TUNNETAIDOT: HARJOITUKSIA KOULUUN

©Elämäntaidot – Positive Education Oy

Tunneharjoituksia on vaikka millä mitalla ja yhtä hyvin niitä voi keksiä lisää aina kuhunkin tilanteeseen tarkoituksenmukaisesti soveltaen. Kiitollisuus ja hyvän huomaaminen ovat toimivia, helppoja ja nopeita keinoja vahvistaa myönteisiä tunteita. Ystävällisyys ja sen harjoittelu yhdessä toimii aina ja on erityisen hyödyllinen ihmissuhteille, ryhmadynamiikalle ja koulun tunneilmastolle.

Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja hyväksyminen

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen ovat perustavanlaatuinen ja tärkeä opittava tunnetaito. Voit auttaa oppilaita tämän taidon harjoittelussa kannustamalla tunteiden tunnistamiseen, nimeämiseen ja hyväksymiseen. Jo tämä auttaa pääsemään eteenpäin vaikeistakin tunteista tai lievittämään vahvaa tunnetilaa, jonka hellittäessä asian käsittely on helpompaa. Olemalla itse hyväksyvä kaikkia tunteita kohtaan annat lapsille arvokkaan esimerkin tunteiden hyväksynnästä ja käsittelystä.

Miltä tuntuu juuri nyt - kierros

Tunnin tai päivän voi aloittaa tunnekierroksella, jossa jokainen saa sanoa sen hetkisen tunteen yhdellä sanalla. Tunteisiin ei pysähdytä tai aleta selittää niitä. Kaikki tunteet ovat yhtä hyviä, eikä piirissä ole tarkoitus kerätä vain myönteisiä tunteita. Jokainen tunne on yhtä hyvä ja mielenkiintoinen. Tunteen sanominen ääneen vahvistaa myönteisiä tunteita ja heikentää negatiivisia tunteita.

Oppilaille voi kertoa, että kierroksella harjoitellaan huomaamaan, miltä juuri NYT tuntuu. Kaikki tunteet ovat yhtä hyviä ja tunne saattaa muuttua juuri ennen, kun tulee oma vuoro. Siksi kannattaa maltaa ja sanoa oma tunne vasta, kun oma vuoro tulee. Kun tunteen on sanonut ääneen, se jatkaa matkaansa. Eli tunteet menevät ja tulevat, eikä niihin tarvitse jäädä kiinni – tämäkin on hyvä taito oppia.

Rentoutus- tai kehoarjoitus on hyvä edeltäjä tunnekierrokselle, koska ne rauhoittavat ja mahdollistavat myönteisten tunteiden kokemista. Yhtä arvokasta voi olla se, että oppilas saa sanoa ääneen, että kiukuttaa tai harmittaa, jolloin tunne tulee tunnistetuksi, kuulluksi ja siitä on helpompi päästää irti ja syventyä koulutyöhön. Tunteiden tunnistaminen ja huomaaminen hyväksynnän avulla on erityisen hyödyllistä, koska hyväksyvä huomio tekee myönteisille ja kielteisille tunteille päivastaisen asian. Hyväntahtoinen huomio vahvistaa myönteisiä tunteita ja heikentää negatiivisia tunteita – siksi se on hyväksi kaikille tunteille!

Jos jotain erityisen kivaa tai hienoa tapahtuu, voi tunnekierrosta käyttää myös tietoisesti myönteisten tunteiden esille nostamiseen ja vahvistamiseen yhdessä, jolloin koettu kiva asia painuu vielä paremmin muistiin. Esimerkiksi retken jälkeen voidaan kerääntyä yhdessä piiriin ja jokainen saa nimetä päällimmäisen tunteen. Näin myönteiset tunteet koetaan yhdessä, että mahdolliset harmit saavat myös tulla kuulluksi.

Bongataan tunteita!

Tunteiden neutraalia nimeämistä ja tunnistamista harjoitellaan keräämällä päivän aikana koettuja tunteita luokan yhteiseen tunnepäiväkirjaan taululle tai isolle kartongille. Tunteet pyyhitään aina päivän lopuksi ja uusi päivä aloitetaan puhtaalta pöydältä.

Koska negatiiviset tunteet huomataan helpommin, voi harjoitusta halutessaan syventää niin, että myönteisiin tunteisiin kiinnitetään erityistä huomiota ja niitä vahvistetaan esimerkiksi puhumalla niistä enemmän, kirjoittamalla ne isommalla tai jollakin muulla tavoin vahvistamalla niitä. Asian voi esitellä oppilaille esimerkiksi niin, että myönteiset tunteet ovat hauraampia ja katoavat nopeammin, (mielikuva) ja siksi niitä pitää käsitellä hellästi, varoen ja vahvistaen. Negatiiviset tunteet taas ovat niin vahvoja, että ne pärjäävät hyvin ilman erillistä vahvistamista. Myönteiset tunteet tarvitsevat 3 kertaa enemmän huomiota, kuin negatiiviset tullaakseen huomatuiksi.

Kerätään myönteisiä tunteita talteen

Koska myönteiset tunteet vahvistavat hyvinvointiamme, mutta ovat hauraampia, niitä voidaan kerätä erikseen esimerkiksi erilliseen hyvien tunteiden ja hetkien purkkiin, taululle tai päiväkirjaan. Oppilaat saavat tulla kertomaan hyvistä hetkistä tai myönteisistä tunteista, jotka sitten kirjataan joko lapulle, taululle tai tunnepäiväkirjaan. Hyvistä tunteista voidaan keskustella ja pohtia yhdessä, millaisissa hetkissä muut ovat tunteneet samaa tai vastaavanlaisia myönteisiä tunteita. Myönteinen menneisyyden muistelu on erinomainen tapa vahvistaa myönteisiä tunteita ja tuoda ne tietoisiksi voimavaraksi. Myönteisten tunteiden bongauksen voi antaa kotiläksyksi, jossa kirjoitetaan viikkoon myönteiset tunteet, kun ne huomataan ja missä tilanteessa myönteiset tunteet ilmaantuivat ja miksi.

Tähtihetket – tunneharjoitus, eli myönteisten hetkien muistelu

Tähtihetket – myönteisten hetkien muisteluharjoitus on tutkittu hyvinvointia vahvistava tunneharjoitus. Siinä muistellaan illalla kolme päivän aikana tapahtunutta parasta hetkeä. Harjoitus vahvistaa koettuja myönteisiä hetkiä ja tunteita ja tuo ne tietoiseen mieleen, mikä vahvistaa niiden hyvinvointivaikutusta. Harjoituksen säännöllisyys vahvistaa sen hyötyjä.

Tähtihetket voi antaa kotiläksyksi esim illalla vanhempien kanssa juteltavaksi tai tehdä sen yhdessä oppilaiden kanssa koulussa. Koulussa tähtihetkiä voi tuoda mieleen esimerkiksi niin, että jokainen pohtii viikon aikana tapahtuneita tähtihetkiä esimerkiksi aina perjantaina. Tai tähtihetkiä voidaan yhtä hyvin miettiä maanantaina ja palata viikonloppuun; mitkä kolme hyvää asiaa viikonloppuna tapahtui, joista tulit hyvälle mielelle? Tai ihan arkisesti koulupäivän loppuksi, mitä mukavia asioita koit tänään? Nimeä kolme hyvää asiaa kuluneesta koulupäivästä ja miltä ne tuntuivat.

HuHeHyHa! Tunnetaitoharjoitus ja runo negatiivisten tunteiden kohtaamiseen

Tunteet – kun ikävä tunne yllättää, ota silloin HuHeHyHa! avuksi!

HUOMAA – huomaa miltä tuntuu

HENGITÄ – hengitä syvään ja anna tunteen olla

HYVÄKSY – hyväksy tunne ja sano sille hei hei, kun olet valmis.

HAE HYVÄÄ mieltä! – tee tai ajattele jotain kivaa 😊

HuHeHyHa – harjoituksen voi opettaa lapsille piirissä. Ensin keksitään joku hankala tunne, jolla harjoitellaan yhdessä. Anna lasten ehdottaa erilaisia ikäviä tai harmittavia tunteita ja valitse sitten niistä sopiva. Voit toki antaa myös lasten valita, mutta joskus harjoitus on helpompi aloittaa vähän lievemmästä negatiivisesta tunteesta kuten ärsytyksestä, kuin esimerkiksi vihasta tai surusta.

- 1) Sanokaa yhdessä HU! – Huomataan yhdessä, miltä ärsytys tuntuu... miltä se näyttää ilmeenä tai miltä se tuntuu liikkeenä?
- 2) HE! – Hengitetään tunteeseen. Kysy lapsilta missä ärsytytuntuu kehossa? Sitten jokainen voi keskittyä ja sulkea silmät halutessaan ja yrittää hengittää ärsytyksen tunteeseen. Hengitys voi kulkea ärsytyksen läpi kuin lämmin tuuli tai meren aallot.
- 3) HY! – Hyväksytään tunne. Kokeilkaa, voitteko vaan antaa tunteen olla? Hyväksyä, että ärsytys on olemassa ja tuntuu. Hyväksyntää voi myös hengittää pari kertaa. Tunne saa olla. Sanokaa sitten loppuksi tunteelle heihei ja katsokaa mitä tapahtuu.
- 4) HA! – Hakekaa loppuksi hyvää mieltä pohtimalla, mitä kivaa tänään on tapahtunut, mistä asioista pidätte paljon tai mikä on ollut tällä viikolla mukavaa.
- 5) Kysy loppuksi lapsilta miltä harjoitus tuntui? Mikä oli helppoa, mikä vaikeaa? Miten lapset voisivat käyttää harjoitusta tai sen osia avuksi hankalissa hetkissä?

Tunteiden tunnistaminen kehossa

Tunteet tuntuvat kehossa, niiden tunnistaminen kehossa auttaa käsittelemään ja kohtaamaan tunteita. Erityisesti myönteisten tunteiden kokeminen kehossa on hyväksi terveydelle ja hyvinvoinnille. Tunteita voidaan tarkastella yhdessä pohtimalla, missä ja miten erilaiset tunteet tuntuvat kehossa liikkeen avulla tai pysähtymällä tunteisiin silmät kiinni.

- Miltä ilo tuntuu ja missä se tuntuu? Miltä ilo näyttää liikkeenä?
- Miltä rauhallisuus näyttää, miltä se tuntuu kehossa – kuvaile ja kerro!
- Miltä kiukku näyttää liikkeenä? Miltä se tuntuu kehossa ja missä?
- Miltä suru tuntuu? Miten keho reagoi suruun? HUOM! Negatiivisista tunteista aina lopuksi positiivisiin, että tunteesta päästään irti, eikä se jää kehoon vellomaan!
- Miltä rakkaus tuntuu, miltä se näyttää liikkeenä ja missä se tuntuu kehossa?
- Miltä ylpeys, innostus, ihastus tai toiveikkuus näyttävät ja missä ne tuntuvat?

Tunnekarttaa voi käyttää myös apuna osoittamaan, miten tunteet tuntuvat väreinä ja tuntemuksina kehossa: <http://www.aalto.fi/fi/current/news/2013-12-31-002/>

Myönteisten tunteiden tallettaminen

Myönteiset tunteet häviävät nopeasti. Siksi niitä kannattaa oppia huomaamaan, vahvistamaan ja ”tallettamaan omaan hyvien tunteiden pankkiin”. Myönteisen tunteen vahvistaminen ja tallettaminen tietoisesti omaan mieleen ja kehoon vahvistaa myönteisen tunteen hyvää tekevää vaikutusta, voimistaa myönteisen tunnetilan säilymistä ja auttaa jaksamaan vaikeissa hetkissä.

Myönteisen tunnetilan tallettamista voi harjoitella esimerkiksi niin, että otetaan jokin yhteinen tunne ja pohditaan, missä jokainen on sitä tuntenut. Esimerkiksi ilo, koska olit viimeksi tosi iloinen ja missä? Sitten suljetaan silmät (ei pakollinen) ja kuvitellaan hetki ja yritetään saada ilosta kiinni. Kun ilo tuntuu, sitä yritetään oikein vahvistaa ja voimistaa kuvittelemalla tilannetta lisää tai kuvittelemalla mielikuvalla, kuinka ilon tunne kasvaa kehossa. Lopuksi ilo talletetaan sydämeen painamalla kädet sydämelle. Näin ilo jää ihanaksi muistoksi ja tunteeksi sydämeen ja siihen voi palata halutessaan.

Harjoitus tiivistetysti

1. Huomaa, kun jotain hyvää tapahtuu...
2. Pysähdy sen äärelle hetkeksi ja huomaa myönteiset tunteet
3. Vahvista myönteistä tunnetta ja anna sen kasvaa
4. Talleta kokemus ja sen aiheuttaman myönteiset tunteet ”upottamalla” se sisällesi mieleen/kehoon/sydämeen

Samaa harjoitusta voi tehdä millä tahansa tarpeellisella tai hetkelle hyödyllisellä tunteella. Esimerkiksi: RAUHALLISUUS – miltä rauhallisuus tuntuu? Koska olet tuntenut syvää rauhallisuuden tunnetta? Anna rauhallisuuden levitä koko kehoon. Talleta ihana rauhallisuuden tunne sydämeesi ja/tai kehoon, johon voit aina palata. TAI

RAKKAUS/ILO/YLPEYS/IHASTUS jne - - miltä rakkaus tuntuu? Missä rakkaus tuntuu? Kenen kanssa tunnet rakkautta? Anna rakkauden tunteen levitä sydämestä koko kehoon. Talleta rakkauden tunne sydämeesi, johon voit aina palata.

LUE LISÄÄ KIRJASTA: Rick Hanson; Sisäsyntyinen onnellisuus

Rakkauspiiri – tai myönteisten tunteiden piiri

Muodostakaa piiri ja heittäkää palloa jokaiselle vuorollaan. Pallon saadessa jokainen sanoo yhden asian, mitä rakastaa, ja heittää pallon seuraavalle. Piirin aiheena voi olla mikä tahansa myönteinen tunne ja niitä voi ottaa useamman esimerkiksi siirtyä ilosta, kiitollisuuteen ja siitä rakkauteen. Huolehdi, että kaikki pääsevät sanomaan yhtä monta kertaa ja anna itse myös omat esimerkkisi aidosti tunnetta tuntien.

Tunteiden tunnistaminen saduista, tarinoista ja kertomuksista

Toisten ihmisten tunteiden tunnistaminen on erittäin tärkeä ja hyödyllinen taito, joka kasvattaa empatia ja myötätuntokykyämme sekä auttaa ihmissuhteissa ja jokapäiväisessä elämässä. Toisten tunteiden tunnistamiseen on erittäin hyödyllistä käyttää tarinoita ja kertomuksia, joiden avulla tunteista voidaan keskustella oppilaiden ikäkauden mukaisesti.

Tarinasta esimerkiksi ensi tunnistetaan erilaiset tunteet ja pohditaan sitten yhdessä, miksi niitä esiintyi ja mitkä asiat vaikuttivat tunteiden syntyyn. Entä miten tunteita näytettiin ja käsiteltiin? Puhuttiinko tunteista vai piilotettiin ne? Löydettiin ratkaisuja ja saatiinko tunteet käsiteltyä ja muutettua myönteiseen suuntaan? HUOM: Tipsu-mindfulness satukirjassa on luku myös tunteista erikseen pienemmille.

Se, että tunteista yleensäkin puhutaan ja niitä pohditaan yhdessä on valtavan iso ja merkittävä asia, josta lapset ja nuoret oppivat tuiki tärkeitä tunnetaitoja elämää varten!

MYÖNTEISIÄ TUNTEITA

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1. Ilo | 11. Riemu |
| 2. Rakkaus | 12. Hilpeys |
| 3. Innostus | 13. Luottamus |
| 4. Ylpeys | 14. Ystävällisyys |
| 5. Ihastus (awe) | 15. Hellyys |
| 6. Kiinnostus | 16. Hyväksyvyys |
| 7. Toiveikkuus | 17. Empaattisuus |
| 8. Rauhallisuus | 18. Hyväntuulisuus |
| 9. Kiitollisuus | 19. Tyytyväisyys |
| 10. Anteeksiantavuus | 20. Onnellisuus |