



TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJA ETÄOPETUKSESSA

*Opas tunne- ja vuorovaikutustaitojen opiskeluun etäopetuksessa keväällä
2020*

Johanna Hopia

#PARASTA ENNEN 

Hei sinä pohjoissavolainen opettaja tai huoltaja.

Olemme uuden edessä monella tapaa ja kuluneet ensimmäiset viikot ovat opettaneet meille uusia työtapoja, keksintöjä, joustavuutta ja paljon kärsivällisyyttä. Tunteet ovat varmasti vaihdelleet laidasta toiseen niin aikuisilla kuin pienillä ja isoilla oppijoillakin.

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettelu on nykyisen opetussuunnitelman yksi tärkeä osa-alue, ja asia, jota opettelemme läpi elämän kohdatessamme uusia ja erilaisia ihmisiä niin koulun, harrastusten kuin työelämänkin puitteissa. Vaikka nyt etäopetuksen aikana onkin hyvin tärkeää panostaa perusasioiden opetteluun, voi näitä taitoja opetella kotonakin perheen kesken. Draaman menetelmät ja leikki ovat tutkitusti hyviä ja luontevia keinoja vuorovaikutusta ja ryhmätaitoja opetellessa. Ne opettavat kohtaamista, kuuntelemista, keskittymistä, tunteiden tunnistamista, arvostavaa koskettamista, itsensä ilmaisemista, positiivisen palautteen antamista, taitojen ja vahvuuksien tunnistamista, johtajuutta ja luottamusta.

Olen koonnut tähän alle peruskouluikäisille sopivia leikkejä ja harjoituksia. Osa on tarkoitettu yksintehtäväksi pohdintaharjoituksiksi, joita voi ja kannattaa soveltaa ikätason mukaan. Osa on pareittain tai koko perheen voimin tehtäviä leikkejä, joita voi välipaloiksi ottaa ahkeran puurtamisen lomaan tai vaikkapa perheen yhteisiin ilta- tai viikonlopputuokioihin, jos vanhemmatkin uskaltavat leikin pyörteisiin ;).

Olen jaotellut harjoitukset vain otsikoilla ”pienemille ja isommille oppijoille”, mutta toki molemmista löytyy sopivia ihan kaikenikäisille; kannattaa siis katsella kaikki läpi. Harjoituksia voi ja saa muokata myös oman luokkansa tai lapsensa tuntien: olemmehan erilaisia. Paketissa on paljon linkkejä nettiin. Ymmärrän, ettei kaikilla ole mahdollisuuksia nettiä niin hyvin käyttää, joten mukana on paljon myös ihan vaan ajattelun tehtäviä ilman mitään välineitä. Kokosin paketin ajatuksenani helpottaa työtäsi tänä erikoisena aikana. Monessa harjoituksessa viitataan tämän kevään poikkeustilaan. Jos käytät näitä myöhemmin, keksit varmasti tilalle muita väittämiä ja aiheita. Toivon, että tästä on hyötyä ja iloa juuri sinulle!

Iloa ja valoa toivotellen,

Kuopiossa 1.4.2020 draamakasvattaja ja luokanopettaja Johanna Hopia



POHDINTATEHTÄVIÄ PIENEMMILLE OPPIJOILLE:

MINÄ OLEN osa1: Ajatuskartta

Piirrä paperille tai vihkoosi joko iso kukka (keskusta ja 10 terälehteä) tai millainen tahansa muu ajatuskartta. Kirjoita keskelle oma nimesi ja jatka sitten lausetta kirjoittamalla vastauksesi kukan terälehtiin tai ajatuskartan pallukoihin. Kirjoita myös lauseen alku:

Minut tekee iloiseksi...

Rakastan eniten...

Minä olen taitava...

Vanhemman kanssa mieluiten...

Ystävän kanssa mieluiten...

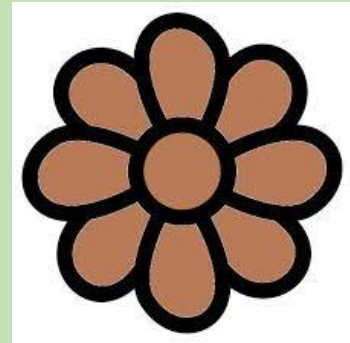
Minut tekee surulliseksi...

Haluaisin osata...

Tärkeää on...

Pidän...

Inhoan...



MINÄ OLEN osa 2.: Oma toteemieläin

Katso Suomen Mielenterveysseuran sivuilta kuvat selityksineen erilaisista toteemieläimistä.

https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/toteemi_elaimet.pdf

Tutki kuvia ja mieti itseäsi. Millainen sinä olet? Mikä olisi sinun toteemieläimesi? Piirrä kuva omasta eläimestäsi ja kirjoita sen ympärille asioita, millainen sinä olet. Voit myös käydä tekemässä samalta sivustolta temperamenttitoteemipaalun, ja jos kotoasi löytyy tulostin, sen voi myös tulostaa ja värittää itselleen. Siihen linkki löytyy tästä:

<https://mieli.fi/pelit/Temperamenttitoteemi/Build/Toteemi/index.html>



VIIKON TUNTEET

1.) Kirjoita lista, mitä tunteita tiedät.

(Tehtävän jälkeen voit käydä kurkistamassa listaan lisää esim. täältä:

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet>)

2.) Jaa nämä listaamasi tunteet kahteen ryhmään: iloisein ja kivoihin tunteisiin (positiiviset tunteet) ja ikäviin ja kurjiin tunteisiin (negatiiviset tunteet).

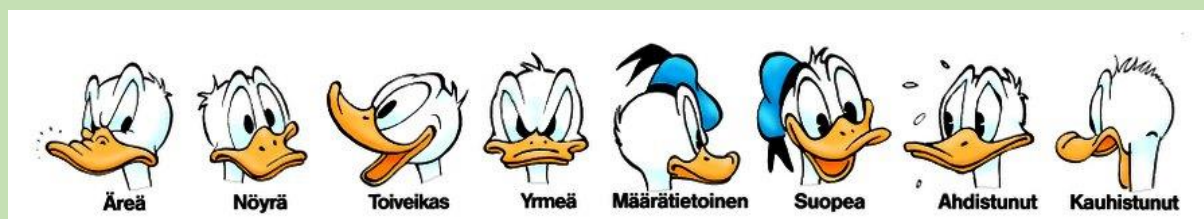
3.) Mitä näistä tunteista olet tuntenut tämän päivän tai tämän viikon aikana?

Mitkä tunteet tuntuvat kivoilta, mitä et haluaisi tuntea? Miten kurjasta tunteesta pääsisi yli?

4.) Ilmeet peilit edessä. Kokeile ilmentää peilin edessä ilmeillä ja asennoilla erilaisia listaamiasi tunteita. Miten ilmeesi ja tunne muuttuu, jos nostat kulmakarvojesi tai lasketkin leukaasi alaspäin?

5.) Voit halutessasi vielä katsoa videolta, miten näyttelijä Aku Hirviniemi näyttää mallia Aku Ankan ilmeiden kanssa. Kokeilepa tehdä perässä!

<https://www.youtube.com/watch?v=fm1f8cp99dE>



MILTÄ MINUSTA NYT TUNTUU?

Jatka lausetta ja täydennä:

Kevät...

Kotona oleminen...

Etäopetus...

Korona-epidemia...

Muuttuneet asiat...

Videoyhteys opetuksessa...

Yhteydenpito kavereihin...

Mukavaa on...

Toivoisin...



TUNTEET KUVISSA

Katsele yksin tai katselkaa yhdessä perheen valokuvia eri tilanteista ja hetkistä. Millaisia tunteita niissä näkyy? Mistä tunteet tunnistaa? Jos katsette yhdessä, kertokaa toisillenne kuviin liittyviä tarinoita.



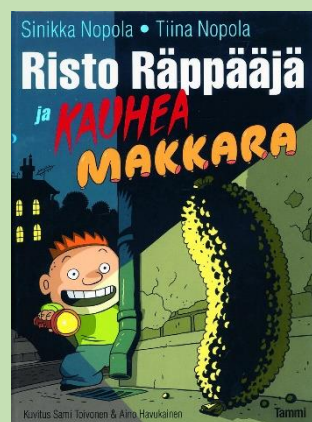
TUNTEET TARINOISSA osa 1: tunnista tunne äänensävyä ja puhetavasta

Kuuntele Yle Areenasta kuunnelmana Risto Räppääjä ja Kauhea Makkara:

<https://areena.yle.fi/audio/1-4110513>

Kuuntele jakso 1. (Loistava liikeidea). Vastaa kysymyksiin:

- 1.) Millaisia tunteita Rauha koki, kun näki makkaran? Miten Rauha toimi? Olivatko tunteet positiivisia vai negatiivisia tunteita?
- 2.) Miten Lennart Lindberg suhtautui viherpippurimakkaraan?
- 3.) Mitä tunteita Rauha koki istuessaan lentokoneeseen?
- 4.) Miksi Lennartille tuli hätä istuessaan lentokoneessa? Miten hän toimi tässä tilanteessa?



Kuuntele jakso 2. (Seikkailu suurkaupungissa). Vastaa kysymyksiin:

- 1.) Millaisia tunteita köysirata aiheutti Rauha-tädissä? Montako eri tunnetta löydät?
- 2.) Miten mielestäsi Risto aina suhtautui kaikissa jännittäväissä tilanteissa, kuten köysiradalla tai ravintolassa lompakon kadottua?
- 3.) Mikä tilanne aiheutti pelkoa molemmissa, sekä Ristossa että Rauhasa?

Kuuntele jakso 3. (Pidätys). Vastaa kysymyksiin:

- 1.) Mitä tunteita Ristossa herätti ajatus, että pitää kävellä erillään Rauhasta kadulla?
- 2.) Miten Risto kuvaili Rauhaa televisiossa? Mitä sanoja hän käytti luonteenpiirteitä kuvaillessa?
- 3.) Mitä tunteita kuunnelma herätti sinussa? Miksi?
- 4.) Mikä oli mielestäsi tarinan jännittävin kohta? Entä hauskin? Miksi?

TUNTEET TARINOISSA osa 2: tunnista tunne kehonkielestä ja asennoista

Katso jotain tuttua lasten elokuvaa, tv-sarjaa tai youtube-videota, mutta tällä kertaa ilman ääntä. Jos et itse löydä sopivaa, voit katsoa jotain näistä:

<https://www.youtube.com/watch?v=EjD6m0RJb0M>

<https://www.youtube.com/watch?v=pA2urNblm8o>

<https://www.youtube.com/watch?v=mwa4t3FaJEo>

- 1.) Mitä henkilöiden kehonkieli kertoo tunnetilasta?
- 2.) Mitä tunteita tunnistat?



Mieti seuraavaksi tuttuja satuja, tarinoita, kirjoja, elokuvia, sarjakuvia tai tv-sarjoja.

- 3.) Mitkä elokuvat/kirjat ovat mielestäsi surullisia? Entä pelottavia?
- 4.) Mitkä sarjakuvat ovat mielestäsi hauskoja?
- 5.) Millaiset tarinat tekevät sinut onnelliseksi?

TUNTEET TARINOISSA osa 3: tunteiden säätelyminen

Lue alla oleva pieni kohtaus ja pohdi sitten seuraavia kysymyksiä.

Matti ja Eetu ovat kavereita, ja viettävät sekä koulussa että vapaa-ajalle paljon aikaa yhdessä. Yleensä heillä on ja leikit sujuvat hyvin. Välillä kuitenkin Eetulla on tapana kiusoitella Mattia, eikä Matti oikein pidä siitä. Hän ei kuitenkaan halua asiasta sanoa, koska Eetu on hänen ystävänsä. Eräänä päivänä välitunnilla Eetu kiusoittelee Mattia uudesta piposta, joka Eetun mielestä on keltaisen värinsä puolesta enemmän tyttöjen pipo. Mattia kiusoittelu harmittaa, varsinkin kun hän itse pitää piposta, mutta antaa asian olla. Seuraavaksi Eetu jatkaa kiusoittelua Matin pyörästä, joka ei ole ihan uusi ja vaatisi vähän huoltoa. Mattia alkaa jo harmittaa paljon, mutta vielääkään hän ei sano mitään. Kiusoittelu kuitenkin jatkuu koko välitunnin, jolloin Matti alkaa olla jo raivoissaan, ja hänen tekisi mieli jo hyökätä Eetun kimppuun, jotta Eetu vain lopettaisi...



- 1.) Mitä sinä tekisin, jos olisit Matti?
- 2.) Miten Matin kannattaisi toimia?
- 3.) Keksitkö keinoja, miten omaa kiukkuaan voi hallita?

OPETTELEN HYVÄÄ VUOROVAIKUTUSTA osa 1: Keskustelupiiri kuulumisista

Tähän harjoitukseen tarvitset muiden perheenjäsenten apua. Asettautukaa yhdessä istumaan piiriin. Piirin voi tehdä lattialle, tuoleista jne.; missä teillä vain on hyvä istua. Piirin tulisi olla sellainen, että kaikki näkevät hyvin toisensa ja voivat katsoa toisiaan silmiin. Jos teitä on vain kaksi, istukaa kasvot vastakkain. Jokaisella on puheenvuoro vuorotellen. Puheenvuoron merkiksi voi ottaa esim. vaikka pehmolelun, ja puheenvuoro on aina hänellä, kuka pitelee pehmoa. Jokainen saa sanoa oman asiansa vuorotellen. Piirissä voi keskustella ihan arjen kuulumisista, mille tällä hetkellä tuntuu, mitä iloja tai huolia on jne. Tärkeintä tässä on harjoitella **hyvää vuorovaikutusta eli katso puhujaa, kuuntele keskeyttämättä, osoita ilmeillä/eleillä kuuntelevasi, ole itse avoin ja rehellinen puhuessasi eli ns. puhu suoraan sydämestäsi, mutta muista silloinkin kohtelias tapa puhua** (vaikka joku asia kiukuttaisikin).

Voitte myös halutessanne käyttää tässä aiemman harjoituksen ”Miltä minusta nyt tuntuu?” lauseiden alkuja, joihin jokainen voi täydentää oman mielipiteensä eli nämä:

Kevät...

Kotona oleminen...

Etäopetus...

Korona-epidemia...

Muuttuneet asiat...

Videoyhteys opetuksessa...

Yhteydenpito kavereihin...

Mukavaa on...

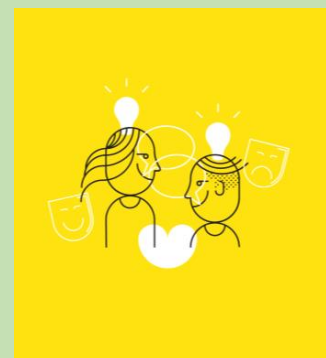
Toivoisin...



OPETTELEN HYVÄÄ VUOROVAIKUTUSTA osa 2: väittely

Haasta joku perheesi jäsen väittelyyn tai kokeile etäyhteyden avulla luokkakavereidesi, ystäväsi tai vaikkapa sukulaistesi kanssa. Arpokaa, kumpi on väitteen puolella ja kumpi vastaan. Molemmat saavat 10 minuuttia aikaa valmistautua väittelyyn miettimällä perusteluja omalle kannalle. Voit myös kirjoittaa perusteluja ylös. Itse väittelytilanteessa, muista **hyvä vuorovaikutus**: katso vastaväittelijää silmiin, kuuntele, älä keskeytä toisen puhetta, puhu toiselle arvostavasti ja pysy rauhallisena. Nämä samat ohjeet pätevät myös videoyhteyden kautta kokeiltuun väittelyyn. Väittelyn aiheen voitte itse keksiä, tai sitten se voisi olla vaikka joku seuraavista:

- *Etäopetusaikana saa syödä enemmän herkkuja.*
- *Etäopetusaikana pitää saada itse valita koulunkäynnin aikataulu.*
- *Koulun pitäisi jatkua kesäkuun puolelle.*
- *Tämän poikkeustilanteen aikana pitäisi saada kokoontua parin kaverin kanssa.*
- *Lasten pitäisi saada päättää, mitä perheessä syödään lounaaksi.*
- *Ruutu-aikaa pitäisi tänä poikkeuksellisena aikana lisätä.*



KESKITTYMINEN JA RAUHOITTUMINEN: kukkien terälehtihengitys (Susanna Ahvalo)

Tämä n. 10 min kestävä hengitysharjoitus auttaa sinua keskittymään ja rauhoittumaan. Tarvitset rauhallisen ja hämärän tilan, sekä laitteen jolla voit katsoa samalla koko ajan oheisen linkin videota. Asetu istuma-asentoon ja ota kädet rauhallisesti syliin. Videossa näet kukan terälehtien aukeavan ja sulkeutuvan. Sinun olisi tarkoituksena rauhoittaa hengityksesi kukan terälehtien avautumisen rytmiin. Kun hengitysrytmi alkaa sujua, voit halutessasi ottaa kätesi mukaan hengitykseen. Kuvittele, että kämmenesi on kukan keskusta ja sormesi terälehdet, jotka samalla tavalla avautuvat ja sulkeutuvat kuin kukallakin. Sulkeutuessaan sormenpäät koskettavat toisiaan. Tästä linkistä pääset katsomaan Gardenia-kukkahengityksen.

<https://www.youtube.com/watch?v=6fm0gAxTdTk>

Jos mieluummin haluat hengittää oman rytmissi mukaan, ja vain katsoa aukeavia kukan terälehtiä, tässä seuraavassa on sinulle siihen sopiva video. Siinä erilaiset kukannuput aukeavat. Myös tähän voit silti liittää käsien mukaan ottamisen, jolloin käsien liike mukaillee omaa hengitystäsi. Kukkien katsominen auttaa sinua rauhoittumaan ja keskittymään:

<https://www.youtube.com/watch?v=LjCzPp-MK48>

Jos haluat katsoa vielä videolta, kuinka käsiä käytetään aukeavina terälehtinä hengityksen mukana, löydät videon täältä:

<https://www.youtube.com/watch?v=dIC3AYVwVu0>



RAUHOITTUMINEN: turvaseinä

Joskus joku tunne saattaa olla niin suuri, ettei oikein osaa toimia ja hätäntyy (esim. pelko). Sellaisia tilanteita varten voi harjoitella etukäteen rauhoittumista. Kun tapaa on harjoitellut, voi se seuraavan kerran tunnekuohussa auttaa. Mene seisomaan tasaista seinää vasten siten, että jalkasi ovat irti seinästä noin 20 cm. Laita polviasi hieman koukkuun ja nojaa koko selkäsi takapuoleen asti seinää vasten kiinni. Anna myös pääsi nojata seinään. Hengitä tässä asennossa hetki rauhallisesti syvään.



Kuvittele, että jalkapohjissasi on magneetit, joita lattia vetää puoleensa hyvin tiukasti. Sano mielessäsi itsellesi: "Olen turvassa, minulla on kaikki hyvin." Hengitä syvään aina vatsan pohjaan asti muutamia kertoja. Ajattele: "Olen turvassa. Tässä kehossani on turvallista olla."

RENTOUTUMINEN osa1.: Taran tarina

Katso ja tee samalla Taran tarina, jossa pääset rauhallisten liikkeiden avulla harjoittelemaan keskittymistä ja rentoutumista. Voit pyytää koko perheen mukaan. Video kestää n. 12 min. Sen voi tehdä myös osissa pienempinä välipaloina. Video käy myös pieneksi liikuntatuokioksi. Tarvitset sen verran tilaa, että mahdut tekemään rauhallisia liikkeitä niin pystyasennossa kuin vatsallasi. Vatsallaan oloa varten voit ottaa halutessasi pienen patjan tai jumppamaton. Taran tarinaan pääset tästä:

<https://youtu.be/DmlRTKw-slk>



RENTOUTUMINEN osa 2.: Musiikki rentouttaa

Laita rauhallista musiikkia soimaan ja mene lempipaikkaasi kotona. Ota mukava asento ja keskity kuuntelemaan musiikkia ja omaa hengitystäsi. Keskity hengittämään sisään ja ulos. Laita kätesi vatsan päälle, jotta tunnet hengityksesi rytmin vielä paremmin. Muistele musiikkia kuunnellessa jotain kivaa reissua tai hetkeä perheen/ystävien kanssa. Muista, ettei sinulla ole kiire minnekään. Hymyile 😊.



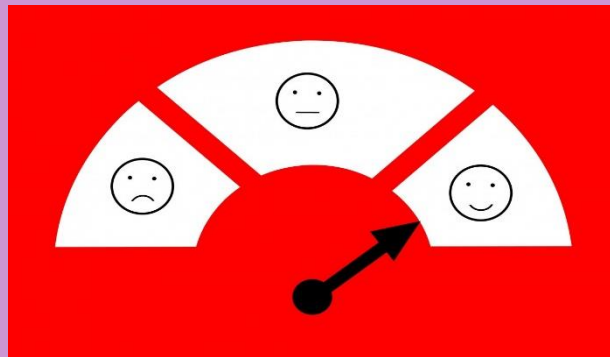
POHDINTATEHTÄVIÄ ISOMMILLE OPPIJOILLE:

VIIKON TUNTEET

- 1.) Kirjoita lista, mitä tunteita tiedät.
- 2.) Jaa nämä listaamasi tunteet kahteen ryhmään: positiivisiin tunteisiin ja negatiivisiin tunteisiin.
- 3.) Mitä näistä tunteista olet tuntenut tämän päivän tai tämän viikon aikana?

Voit miettiä myös näitä:

- Missä nuo tunteet tuntuvat kehossa?
- Mitkä tunteet tuntuvat kivoilta, mitä et haluaisi tuntea?
- Mitä tuntemillesi tunteille voi tehdä? Miten negatiivisesta tunteesta pääsee yli?



MILTÄ MINUSTA NYT TUNTUU?

Jatka lausetta ja täydennä:

Kevät...

Olla kotona...

Etäopetus...

Korona-epidemia...

Muuttuneet asiat poikkeustilanteessa...

Videoyhteys opetuksessa...

Yhteydenpito kavereihin...



TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN osa 1.: Tunteet tarinoissa

Valitse joku televisio-ohjelma, elokuva, youtube-video, mitä et ole nähnyt aiemmin. Katso sitä ilman ääniä ja päättele näkemästäsi:

- 1.) Millaisia tunteita eri henkilöillä on?
- 2.) Miten tunteet näkyvät ilmeissä ja kehossa?
- 3.) Millaisia vuorovaikutussuhteita henkilöillä on toisiinsa? Esimerkiksi: he vihaavat / rakastavat / pelkäävät toisiaan, toinen ihailee / kannustaa / lohduttaa / alistaa toista jne.



TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN osa 2: Toisten tunteiden tarkkailu

1.) Mitä eri tunteita huomaat kotona olevilla henkilöillä? Miten heidän tunteensa näkyvät? Miten reagoit heidän tunteisiinsa?

2.) Miksi on tärkeää huomata ja tunnistaa toisten tunteita?

3.) Muistele tilannetta, jossa olet osannut reagoida oikein toisen tunteeseen. Mistä tiesit reagoineesi oikein?

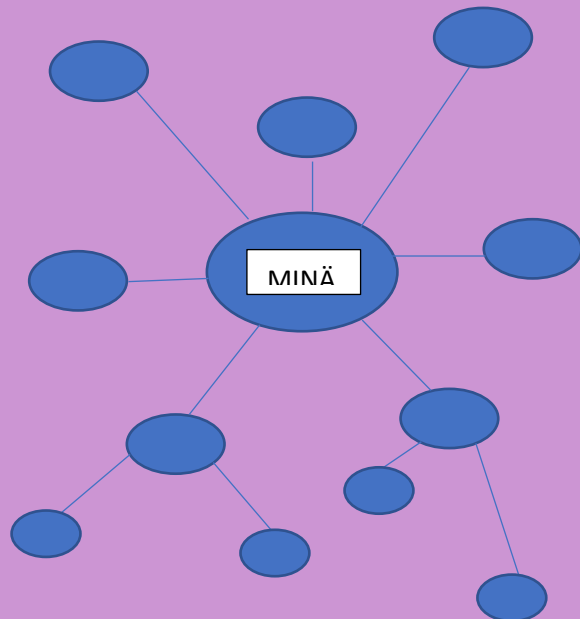
4.) Muistele tilannetta, jossa olet reagoinut väärin toisen tunteeseen. Mitä tapahtui? Mitä tekisit nyt toisin?



KUKA MINÄ OLEN

Tee ajatuskartta itsestäsi. Liitä siihen kaikki eri puolet sinusta: vahvuuden, taidot, luonteenpiirteet jne. Voit käyttää apunasi näitä kysymyksiä:

- Mitä osaat/missä olet hyvä?*
- Mitä haluaisit osata?*
- Mitkä ovat parhaat luonteenpiirteesi?*
- Mitä itsessäsi haluaisit muuttaa?*
- Mitä odotat tulevaisuudelta?*
- Mitä suunnitelmia ja haaveita sinulla on?*
- Ketkä ovat sinulle läheiset ja tärkeät ihmiset?*
- Millainen sinä olet perheenjäsenenä?*
- Entä ystävänä?*
- Mihin tarvitsisit apua? Keneltä sitä voi pyytää?*
- Mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan?*
- Mistä olet kiitollinen?*
- Ketä sinä voisit auttaa?*



MINÄ RYHMÄN JÄSENEENÄ

Johtaja, myötäilijä, sivustaseuraaja, erilainen, kovis, suosittu, ujo, viisas, vitsailija... Nämä ovat usein tunnistettuja rooleja, jotka joko itse annat itsellesi tai joku toinen antaa sinulle. Pohdi seuraavia kysymyksiä:

1.) Mikä on sinun roolisi koulussa ja ryhmän jäsenenä? Mikä näistä kuvaisi sinua parhaiten?

Epävarma
Ärtynyt
Välinpitämätön
Pelle
Myötätuntoinen
Vitkasteleva
Päättäväinen
Sovinnollinen
Toisia kuunteleva
Kyselevä
Hymyilevä
Kyllästynyt
Ystävällinen
Muiden yläpuolelle asettuva

Rohkea
Toisia tukeva
Syrjäytyvä
Tarkkaileva
Toisia arvostava
Ilkeä
Kärsimätön
Innokas
Syrjäytetty
Sivusta seuraava
Toisia miellyttämään pyrkivä
Arka
Inttäjä
Riitelevä

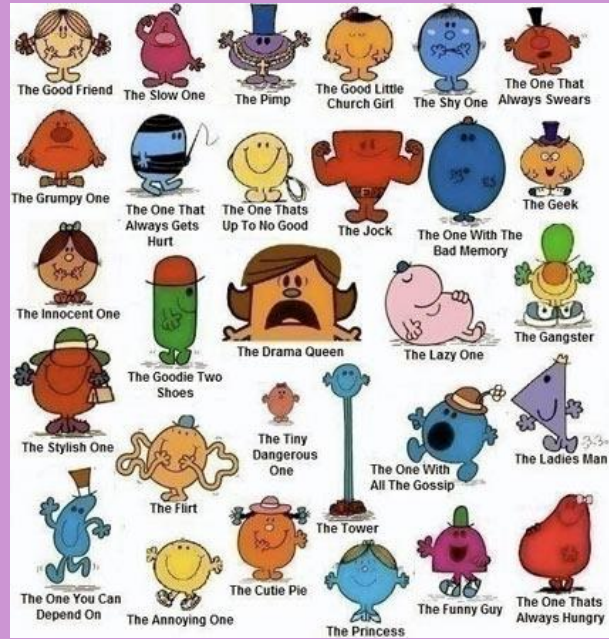
2.) Pidätkö roolistasi?

Mitä hyötyä ja haittaa siitä on sinulle ja muille?

3.) Oletko erilainen kotona?

4.) Entä muissa sosiaalisissa tilanteissa, millainen roolisi on silloin?

5.) Jos haluat muuttaa rooliasi, miten voisit toimia?



HYVÄ VUOROVAIKUTUS

Hyvä vuorovaikutus on muun muassa näitä asioita. Merkitse kaikki, joissa tunnet olevasi vahvoilla:
Kuuntelen muita.

Uskallan sanoa mielipiteeni, mutta en ole jyrä.

Katson silmiin, kun keskustelen jonkun kanssa.

Haluan onnistua vuorovaikutuksessa.

Hyväksyn muiden ideoita.

En pidä itseäni muiden yläpuolella tai alapuolella.

Kunnioitan muita, enkä halua loukata toista.

Ymmärrän missä menee hyvän läpän ja loukkaamisen raja.

Kosketan toista arvostavasti. Kosketukseni ei koskaan loukkaa tai tunnu toisesta pahalta.



1.) Muistele tilanne, jossa olet hyvän vuorovaikutuksen tilanteessa. Miksi se tuntui hyvälle? Miten sinua silloin kohdeltiin ja miten sinä kohtelit muita?

2.) Muistele tilanne, jossa vuorovaikutus epäonnistui. Miksi se epäonnistui? Mitä nyt tekisit toisin? Mitä toivoisit siinä tilanteessa toisten tekevän toisin?

HENKILÖKOHTAINEN ETÄISYYS

Meillä jokaisella on oma henkilökohtainen etäisyytemme, jonka sisäpuolelle emme halua toista ihmistä laskea. Etäisyys vaihtelee tilanteen ja kohtaamasi ihmisten mukaan. Etäisyyden perusvyöhykkeet voidaan jakaa neljään eri luokkaan (E.T. Hall, 1966):

Intimietäisyys: n. 50 cm. Hyvin tuttujen ihmisten kanssa, liittyy usein hoivaamiseen ja lohduttamiseen.

Henkilökohtainen etäisyys: n. 50cm-120cm. Läheisten ihmisten kanssa.

Sosiaalinen etäisyys: n. 1,2m-4m. Liike-elämässä, asiakkaan ja ammattilaisen välillä.

Julkinen etäisyys: n. 4m ->. Liittyy julkisiin puhetilanteisiin, luennointiin yms.

Havainnoi omaa henkilökohtaista etäisyyttäsi suhteessa muihin.

1.) Mitä huomaat itsestäsi? Miten tällä hetkellä vallitseva poikkeustilanne vaikuttaa käyttäytymiseesi?

Havainnoi muiden ihmisten käyttäytymistä esim. ulkoillessa tai kaupassa.

2.) Mitä huomaat? Miten ihmisten käyttäytyminen eroaa toisistaan?



RENTOUTUMINEN osa 1: mielipaikka ja -musiikki

Laita rauhallista musiikkia soimaan ja mene lempipaikkaasi. Ota mukava asento ja keskity kuuntelemaan musiikkia ja omaa hengitystäsi. Muista, että sinulla ei juuri nyt ole kiire minnekään. Hymyile 😊.



RENTOUTUMINEN osa 2: Aistirentoutus

Ota hyvä istuma-asento. Pyöräytä hartioita, ranteita ja nilkkoja. Sulje silmät ja hengitä pari kertaa oikein syvään.

A) Keskity kuuntelemaan. Miltä kuulostaa lähellä? Miltä kaukana?

B) Keskity katsomaan, mitä näet, vaikka silmät ovat kiinni?

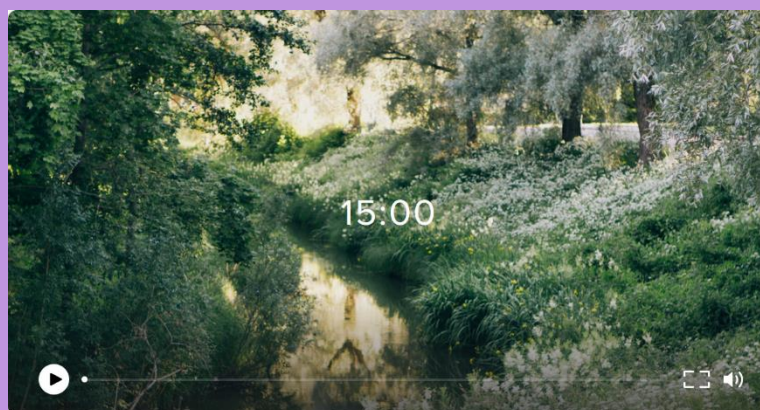
C) Hiero käsiäsi nopeasti yhteen. Laske kädet syliisi, kämmenet auki ylöspäin ja keskity siihen, miltä käsissä tuntuu. Voit tehdä tämän muutamia kertoja.



RENTOUTUMINEN osa 3: Hankalan tunteen kohtaaminen -meditaatio (Susanna Ahvalo)

Tämän harjoituksen tarkoituksena on toki rentoutuminen, mutta ennen kaikkea rauhoittuminen ja samalla irti päästäminen hankalasta tunteesta. Harjoitus on kokonaisuudessaan ohjattu. Tarvitset rauhallisen ja hämärän tilan, sekä jonkin laitteen videon seuraamiseen. Harjoitus kestää kokonaisuudessaan 15 minuuttia. Harjoitukseen pääset täältä:

<https://insighttimer.com/susannaahvalo/guided-meditations/hankalan-tunteen-kohtaaminen>



DRAAMAHARJOITUKSIA JA -LEIKKEJÄ TEHTÄVÄKSI PERHEEN KANSSA KOTONA:

PUPU-PORKKANAN-PYSSY (kivi-sakset-paperi):

Kaikki leikkivät yhtä aikaa kaikkien kanssa ja keräävät pisteitä. Pari menee selät vastakkain ja laskevat yhteen ääneen änyyteenyt. Nyt-sanalla hypätään ympäri ja otetaan joku asennoista (pupu=kädet ylhäällä korvina, porkkana= kädet kylkien vierellä tiukasti ja jalat yhdessä, pyssy=kädet pyssynä edessä). Pupu voittaa porkkanan, porkkana pyssyn ja pyssy pupun.

Tavoitteena harjoitella: Kivaa tekemistä yhdessä, leikkimistä yhdessä, heittäytymistä leikkiin aikuisenakin.

RITARITAISTELU:

Kaikki taistelevat kaikkia vastaan. Oikea käsi on miekkakäsi ja vasenkäsi on kilpikäsi. Osuma on kosketus olkapäähän. Ekasta osumasta menettää kilpikäden, toisesta osumasta yhden jalan (hypitään siis yhdellä jalalla), kolmannesta osumasta toisenkin jalan (kuljetaan polvillaan "kontaten"), neljännessä osumasta menettää miekkakäden, jolloin viimeinen viides osuma on "kuolema".

Tavoitteena harjoitella: Kivaa tekemistä yhdessä, leikkimistä yhdessä, heittäytymistä leikkiin aikuisenakin. Myös toisen oikeanlaista koskettamista (ei saa sattua)

MITÄ MÄ TEEN?:

Leikitään pareittain. Leikkijä A kysyy: "Mitä mä teen?", ja leikkijä B keksii hänelle jonkun miimisen tekemisen (liikunnallinen liike, ammatti, arkinen askare jne.). Samalla kun A tekee, kysyy B saman kysymyksen, johon A vastaa. Sen jälkeen on uudelleen A:n vuoro ja tekeminen vaihtuu.

Tavoitteena harjoitella: Kivaa tekemistä yhdessä, leikkimistä yhdessä, heittäytymistä ja improvisaatiota, näyttelemistä pantomiimilla

MIKÄ MINUSSA MUUTTUI?:

Pareittain ensin katsotaan toista tarkasti. Sitten toinen kääntää selkensä ja toinen tekee omaan ulkonäköön pienen muutoksen, jonka toinen sitten kääntäytyään yrittää löytää. Vaihdetaan muuttajaa.

Tavoitteena harjoitella: Muistamista, katsottavana olemista, keksimistä ja hoksaamista, yhteistä kivaa tekemistä.

ROBOTTIEN OHJELMOINTI:

Toimitaan pareittain. Toinen on robotti, joka tottelee vain kosketuskäskyjä, toinen ohjelmoija, joka kuljettaa. Robotti käynnistetään päästä, josta se myös pysähtyy. Oikeasta olkapäästä käännetään oikealle, vasemmasta vasemmalle ja peruuttamaan saa rinnasta. Level 2:ssa voidaan "ohjelmoida" robotti ymmärtämään puhetta, ja laittaa lyhyillä käskyillä toimimaan, kuten "pyöri", "hyppää" jne. **Tavoitteena harjoitella: Kivaa tekemistä yhdessä, johtajuutta ja sen luovuttamista, oikeanlaista johtajuutta (toiselle ei saa tulla paha mieli ja tekemisen täytyy olla sellaista, että suostuisit siihen itsekin), luottamista toiseen.**

PEILI:

Parit asettuvat seisomaan vastakkain. Toinen alkaa tehdä mahdollisimman hitaasti jotain liikettä, jolloin toinen peilinä seuraa. Rauhallinen musiikki taustalla auttaa keskittymiseen ja sopivaan tahtiin. Välillä johtajaa vaihdetaan. Harjoitusta voi tehdä myös kolmella henkilöllä, jolloin pari asettuu peiliä vastaan ihan tiiviisti kylki kyljessä. Toinen parista on peilin vartalon vasen puoli ja toinen oikea. **Tavoitteena harjoitella: Keskittymistä, rauhoittumista, johtajuutta ja sen luovuttamista, improvisaatiota**

MINÄ OLEN PUU:

Tehdään tarinaketju. Yksi menee piirin keskelle ja sanoo esim. Minä olen puu tai mikä muu tahansa esine. Toinen liittyy kuvaan esim. Minä olen omena puussa. Kolmas tulee esim. Minä olen mato omenassa jne. Kuvaan tuleva voi olla myös tunne ja joku näkymätön asia esim. Olen tuuli, joka heiluttaa puuta tai Olen onni, joka madolla on, kun se saa maistaa mehukasta omenaa. **Tavoitteena harjoitella: Kivaa tekemistä yhdessä, leikkimistä yhdessä, heittäytymistä leikkiin aikuisenakin, improvisaatiota, roolin ottamista**

SANA-KETJU:

Ensin pareittain ketjutellaan sanoja, mikä sana tulee ensimmäisenä parin sanasta mieleen. Sanat voivat olla substantiiveja, adjektiiveja, verbejä tai yhdyssanoja, mutta ei muuten useampaa sanaa tai kokonaista lausetta. Sitten yhdistetään kaksi paria ja jatketaan neljällä piirissä (tai isommalla ryhmällä jos perheessä enemmän ihmisiä). Puhutaan siitä, ettei toiselle saa "syöttää" sanaa, vaikka kuinka tekisi mieli sanoa oma mieleen tuleva sana. **Tavoitteena harjoitella: Kuuntelemista, keskittymistä, improvisaatiota, kivaa tekemistä yhdessä**

KEHUMISKILPA:

Pareittain kehuaan toista, mutta ei leikillä vaan oikeista syistä esim. Miksi toinen on hyvä kaveri, missä toinen on hyvä jne. Tai yhdessä koko perheenä/ryhmänä kehuaan vuorotellen yhtä ryhmäläistä. Voidaan tehdä niin, että kehattu kääntyykin muihin selin, jolloin kyseessä on "puhumien hyvää selän takana".

Tavoitteena harjoitella: positiivisen palautteen ja kehun antamista toiselle, ryhmähengen vahvistamista

LIIOITTELU:

Pareittain improvisoidaan mahdollisimman hurjia ja liioiteltuja tarinoita, miten esimerkiksi on voittanut hirviön. Esim: Minä: "Kerran minä voitin kuusimetrisen hirviön vain henkäisemällä sen suuntaan." Pari: "Eihän tuossa vielä mitään, kerran minä voitin kerrostalon korkuisen hirviön pelkällä katseella!" Minä: "Ai niin, se oli silloin, kun minä ensin olin voittanut sen pilvenpiirtäjän kokoisen hirviön hymyilemällä sille, jolloin se hirviö alkoi itkeä ja anella armoa!" jne.

Tavoitteena harjoitella: Kivaa tekemistä yhdessä, leikkimistä, improvisaatioon heittäytymistä, kuuntelemista ja keskittymistä

SANA KERRALLAAN TARINA:

istutaan piirissä, ja lähdetään keksimään tarinaa ja draamankaarellista juonta. Aluksi voidaan päättää vaikka tapahtumapaikka ja -aika yhdessä. Jokainen osallistuja saa sanoa vain yhden sanan kerrallaan.

Tavoitteena harjoitella: Kivaa tekemistä yhdessä, leikkimistä yhdessä, improvisaatioon heittäytymistä, kuuntelemista ja keskittymistä

1-2-3:

Luetellaan pareittain vuorotellen lukuja yksi-kaksi-kolme aina aloittaen kolmosen jälkeen uudelleen ykkösestä. Yritetään päästä sujuvaan ja nopeaan rytmiin ja mokalle saa nauraa yhdessä. Seuraavassa vaiheessa numero kaksi korvataan jollain liikkeellä esim. Taputus, hyppy ilmaan jne. Eli luetellaan 1-taputus (ei siis sanota numeroa kaksi)-kolme. Kolmannessa vaiheessa korvataan numero kolme jollain muulla sanalla tai äännähdyksellä esim. Vihellys, sana pöö jne. Eli yksi-taputus-pöö

Tavoitteena harjoitella: Kivaa tekemistä yhdessä, leikkimistä yhdessä, heittäytymistä leikkiin aikuisenakin, mokaamista ja itselle nauramista

SOKON KULJETTAMINEN:

Toinen parista laittaa silmät kiinni, ja toinen ohjaa sokkona olevaa ottamalla toisella kädellä kiinni sokkona olevan kädestä ja laittamalla toisen kämmenen ristiselän päälle. Sokkona olevaa voi kuljettaa tutussa kotitilassa eri paikkoihin ja laitta koskettamaan erilaisia pintoja. Miltä tuntui? Tiesitkö missä olit?

Tavoitteena harjoitella: Keskittymistä, luottamista, eri aisteilla toimimista

PANTOMIIMI:

Esitetään parille tai koko perheelle/ryhmälle miimisesti jotain tekemistä (urheilulaji, ammatti, mikä tahansa verbi, esine jne.). Muut arvaavat. Arvannut saa olla seuraava esittäjä. Voidaan tehdä myös joukkuekilpailuksi.

Tavoitteena harjoitella: Kivaa tekemistä yhdessä, leikkimistä yhdessä, heittäytymistä leikkiin aikuisenakin, improvisaatiota, roolin ottamista.



LISÄTIETOA JA VINKKEJÄ ESIMERKIKSI NÄISTÄ:

Tunteet ja tunnetaidot, vahvuudet:

<https://mieli.fi/fi>

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/tunteet/https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-neovat>

https://www.mediataitokoulu.fi/images/mediakartantuntijat_8_12.pdf

https://www.tukiliitto.fi/uploads/2018/08/mahti_tunnekortit.pdf

<https://mieli.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/jotain-rajaa-opetusaineisto-alakouluun#Osa%201.%20Oonks%20m%C3%A4%20tehny%20jotain>

Lisäksi vahvuuspedagogiikkaan kaikki Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen Huomaa hyvä! -materiaalit

Vuorovaikutus:

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia>

<https://www.nytyi.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/treenaa-sosiaalisia-taitoja/>

<https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/03/HARJOITUSPANKKI.pdf>

Draaman leikkejä ja harjoituksia:

<https://www.kuopio.fi/documents/7369547/7488410/Kiitos+kaveruudelle+-k%C3%A4sikirja/24a71851-db63-4a38-bd76-45a864a8272d>

<https://www.kuopio.fi/documents/7369547/7960107/Opas+draaman+ty%C3%B6tapojen+k%C3%A4ytt%C3%B6%C3%B6n+yl%C3%A4kouluopetuksessa/9d487d3f-f5d2-4020-b790-d0c3d1576c66>

<https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/sanoma-public/spro/online/markkinointi/static/prod/kyselyt/430.pdf>

<https://leikkipaiva.fi/sata-leikkia/>

http://www.oikeitaitoja.fi/sites/default/files/1000%20ja%201%20luovaa%20harjoitusta,%20Kim_Lautamo2014.pdf

<https://improaapinen.fi/improvisaatioharjoituksia/>

Rentoutuminen ja rauhoittuminen:

<https://onnellisuuspaia.fi/lapsille-ja-nuorille/>

<https://hundred.org/en/innovations/tunne-ja-tietoisuustaidot>

<https://oivamieli.fi/dashboard.php>

<https://blogs.helsinki.fi/hyplus-opintie/2019/12/09/tunne-ja-tietoisuustaitojen-kehittaminen-harjoituksia-eskareille-ja-alakouluun-2019/>

Harjoitukset kokosivat Kuopion kaupungin ja parasta ennen –hankkeen draamakasvattajat Johanna Hopia ja Anni Marin.

©Johanna Hopia ja Anni Marin

#PARASTA ENNEN Pohjois-Savo

www.parastaennen.info

<https://peda.net/kuopio/yhteiset-hankkeet/peh2>

