

Teema 2: Tunnetaidot, eskari

Tunnistetaan ilo, pelko ja viha/suuttumus

Tunnilla tarvittavat:

A4- tai A3-kokoon tulostettuna Teamsin kansiossa olevat PDF-pohjat:

- Aurinko ja iloa tuottavat asiat
- Mikä pelottaa
- Mikä suututtaa.

Tunnin aloitus:

Heitä tunne

Istutaan piirissä. Leikin aloittaja “nappaa” ilmasta kiinni jonkin tunteen, esim. ilon, surun, vihan, pelästymisen, jännityksen tai inhon, kertoo, mikä tunne on ja levittää sen kasvoilleen. Hetken päästä aloittaja pyyhkäisee tunteen käteensä, ilme vaihtuu neutraaliksi ja tunne heitetään seuraavalle leikkijälle, joka levittää kasvoilleen saman tunteen. Muutaman heiton jälkeen tunnetta vaihdetaan.

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2015. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Mieli ry

Toiminta:

Mikä tekee sinut iloiseksi, mikä pelottaa ja mikä suututtaa?

1) Mietitään yhdessä, mitkä asiat tekevät iloiseksi. Aikuinen kirjaa asioita tulostettuun Aurinko-liitteeseen.

2) Mikä pelottaa? Mietitään yhdessä, mitä asiat ovat pelottavia. Aikuinen kirjaa pelottavia asioita ylempään kuvaan Mikä suututtaa -liitteessä. Supersankarin viitaksi kootaan asioita, joita voi tehdä tai ajatella, jotta pelko helpottaisi.

3) Mikä suututtaa? Mietitään yhdessä, mitkä asiat saattavat suututtaa. Aikuinen kirjaa suututtavia asioita Mikä suututtaa -liitteen kiukkuhahmon ympärille.

Kerrotaan, että tunteet ovat tärkeitä ja niitä on kaikilla. Kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä, mutta tunteiden kanssa ei saa tehdä mitä tahansa, esimerkiksi toisen ihmisen, eläinten tai tavaroiden vahingoittaminen ei ole sallittua. Kiukun kesyttämistä kannattaa harjoitella, ja siksi tunti päätetään esim. Puunhakkaajan hengitykseen.

Tunnin päätös:

Kiukun kesyttämävinkki: Puunhakkaajan hengitys

Seistään erillään toisistaan niin, että jokaisen ympärillä ja varsinkin edessä on tyhjää tilaa. Opettaja näyttää mallia puunhakkaajan hengityksestä. Seistään suorana jalat hieman harallaan.

Kädet nostetaan suorana ylös, ikään kuin käsissä olisi kirves halonhakkuuta varten. Käsiä ylös nostettaessa vedetään henkeä syvään nenän kautta. Sitten hujautetaan "kirves" alas hakkuupölkyn halkoon ja huudetaan HAA niin kovaa kuin pystytään. Tehdään muutaman hujautuksen sarjoissa. Kiukku pääsee huudon mukana ulos ja olo rauhoittuu.

Lähde: Mieli ry. Hyvän mielen taitomerkki 1-2

Kodit mukaan tunneharjoitteluun:

Tunteiden bongailua viikon ajan kotona - mikä tilanne, miten selvittiin?

Opeta kotona muille perheenjäsenille Puunhakkaajan hengitys, Kämmenhengitys (2.lk aineistossa) tai jokin muu rauhoittumisharjoitus.

Lisämateriaalia ja ideoita jatkotyöskentelyyn 0-2 -luokille:

Tunnemittarin askartelu

Oppilaiden kanssa voidaan askarrella pidempiaikaiseen käyttöön tunnemittarit, joiden asteikon tai symbolien avulla voi ilmaista omaa tunnettaan tai sen muutosta. Esimerkki tunnemittarista: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunnemittari-emoji/>

Kiukkuhahmo

Kuvataidetunnilla voidaan piirtää omat kiukkuhahmot. Etukäteen mietitään, millainen itse on kiukkuisena ja sitä, millaisilla väreillä kiukkuja voisi hahmossa kuvata. Mikä on kiukkuhahmosi nimi?

Hahmon valmistumisen myötä voi myös keskustella kiukusta. Mitkä asiat kiukuttavat, mistä merkeistä kiukun tunnistaa, miltä kiukku tuntuu, mitä hyötyä kiukusta voi olla, miten kiukkuhahmoa voi kesyttää?

Lähde: Mieli ry. Hyvän mielen taitomerkki 1-2

Hengitysharjoituksia rauhoittumisen opetteluun

Tähtihengitys:

<https://innostunliikkumaan.fi/card/rento-skidi/425-tahtihengitys/>

Vuoriharjoitus

<https://innostunliikkumaan.fi/card/rento-skidi/427-vuoriharjoitus/>

Kanin ja leijonan hengitys

<https://innostunliikkumaan.fi/card/rento-skidi/426-kanin-ja-leijonan-hengitys/>

Hoo-hetki

Seistään piirissä. Valitaan muutama oppilas, jotka aloittavat yhteisen hohottelun. Naurun tarttuessa muut lähtevät mukaan. (Toinen variaatio samasta harjoituksesta: asetetaan lattialle maakaamaan niin, että jokaisella on pää edellisen vatsan päällä.)

Lähde: Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2015. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielen-terveyden edistämiseen. Mieli ry

Tunne- ja kaveritaitokortit ja käyttöideoita

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunne-ja-kaveritaitokortit-2/>

Mahti-tunnekortit

<https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Tunnerobotti värillinen ja värityskuva

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnerobotti-lapsille/>

Huomaa hyvä -materiaalin ja vahvuuskorttien käyttö esim. viikkoteemoina

Tehtävämonisteita

Erilaisia tunteita – piirretyt kasvat:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/05/tunteet_varinautit.pdf

Moniste, johon piirretään tai kirjoitetaan asioita, jotka aiheuttavat esim. iloa tai surua:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/05/mina_tunnen.pdf

Moniste, jossa kartoitetaan, kuinka usein tuntee erilaisia tunteita:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/09/tunteiden_kartoitus.pdf

Moniste, jossa piirretään tai kirjoitetaan tilanne, jossa on tuntenut erilaisia tunteita:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/06/piirra_tunteistasi.pdf

Monisteessa tyhjiä kasvoja, joille piirretään erilaisia ilmeitä tunteiden perusteella:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/03/tunne_kasvat-1.pdf

Sanasokkelo, josta etsitään tunnesanoja:

<https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/03/tunne-sokkelo.pdf>

Pieniä tarinanpätkiä, joista tunnistetaan henkilön tuntema tunne:

https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2020/03/tunteiden_tunnistus.png

Kymmenen arjen tilannetta, joista mietitään, miltä itsestä tuntuu ko. tilanteessa:

https://www.varinaitit.fi/wp-content/uploads/2020/11/milta_sinusta_tuntuu_2.pdf

Kirjoitetaan, mikä auttaa, jos tuntee jotakin tiettyä tunnetta:

https://www.varinaitit.fi/wp-content/uploads/2021/02/mika_minua_auttaa.pdf

Tunnejulisteet

Taulu, jossa kysymyksiä iloon ja sen kokemiseen liittyen:

https://www.varinaitit.fi/wp-content/uploads/2021/04/varinaitit_tunnetaulut_ilo.pdf

Taulu, jossa kysymyksiä suruun ja sen kokemiseen liittyen:

https://www.varinaitit.fi/wp-content/uploads/2021/04/varinaitit_tunnetaulut_suru.pdf

Taulu, jossa kysymyksiä pelkoon ja sen kokemiseen liittyen:

https://www.varinaitit.fi/wp-content/uploads/2021/04/varinaitit_tunnetaulut_pelko.pdf

Taulu, jossa kysymyksiä vihaan ja sen kokemiseen liittyen:

https://www.varinaitit.fi/wp-content/uploads/2021/04/varinaitit_tunnetaulut_viha.pdf

Kirjallisuutta lasten kanssa luettavaksi:

Ballard, Bronwen & Carlin, Laura: Mieli on kuin taivas

Kirkkopelto, Katri. *Molli* –kirjat

Kirkkopelto, Katri. *Piki* –kirjat.

Pöyhönen, Julia, Livingston, Heidi & Bellamine, Linnea: Fanni- tunnetaitosarjan kirjat