

Teema 4 Läsnaolotaidot, eskarit

Tunnilla tarvittavat:

Jokaiselle tulostettuna Hyvän mielen selkäreppu -liite.

Kyniä, värikyniä, sakset.

Tunnin aloitus:

Keskittyminen: Peili

Opettaja tekee luokan edessä erilaisia hitaita liikkeitä, esim. käsiliikkeitä tai kehon taivutuksia. Oppilaat matkivat liikkeitä äänettömästi.

Toiminta:

Hyvän mielen selkäreppu

Jaa oppilaille Hyvän mielen selkäreppu -liite. Keskustelkaa oppilaiden kanssa läpi, millaisia apukeinoja jokaisella voi olla vaikkapa niihin hetkiin, kun on surullinen olo. Reppuun voi jokainen piirtää (ja/tai kirjoittaa) itselleen tärkeitä apukeinoja: ketkä ihmiset, mitkä asiat tai minkä asian tekeminen tuo hyvää mieltä. Reppu voi koristella, leikata irti ja kiinnittää seinälle.

Tunnin päätös:

Jääpuikkorentoutus

Oppilaat makaavat selällään lattialla, kädet ojennettuina vartalon jatkeeksi. Vartalo venytetään mahdollisimman pitkäksi ja jännitetään tiukaksi "jääpuikoksi". Opettaja kertoo, että jääpuikko alkaa sulaa hitaasti, jolloin keho rentoutuu pikkuhiljaa täysin rennoksi. Toistetaan harjoitus muutaman kerran.

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

Lisävinkkejä keskittymiseen, rauhoittumiseen ja rentoutumiseen luokille 0-2:

Jännitys-rentous -harjoitus:

<https://innostunliikkumaan.fi/card/rennosti/194-naru-katossa/>

Mielikuva vuoren rauhallisuudesta:

<https://innostunliikkumaan.fi/card/joulun-veikeat-vinkit/213-tonntujen-rauhoittumishetki/>

Leivontahetki (rauhottuminen koskettamalla):

<https://innostunliikkumaan.fi/card/joulun-veikeat-vinkit/214-leivontapaja/>

Sulava jääpala -harjoitus:

<https://leikkipankki.leikkipaiva.fi/Leikit/Tiedot/359>

Rauhoittumisen keinoja monisteena:

<https://www.varinautit.fi/wp-content/uploads/2021/09/rauhottuminen.pdf>

Rentoutumisharjoituksia opettajalle:

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/>