

Teema 8 Onnellisuustaidot eskarit

Tunnilla tarvittavat

Vapaata tilaa makuulla tehtävää rentoutusharjoitusta varten

Jokaiselle lapselle tulostettuna Kiitollisuuspurkki-liite

Värikyniä, sakset

Tunnin aloitus

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

Toiminta

Kiitollisuuspurkki

Pohditaan yhdessä, mitä on kiitollisuus. Mistä asioista voimme olla kiitollisia? Kiitollisuuden aiheet tuovat meille onnellisuutta ja hyvää mieltä.

Jaetaan lapsille Kiitollisuuspurkki-monistepohjat. Jokainen lapsi piirtää ja/tai kirjoittaa purkkiin asioita, joista hän on kiitollinen. Kuvat väritetään kauniisti. Purkit voidaan leikata irti ja kiinnittää kauniiksi kokonaisuudeksi seinälle tai viedä kotiin perheen ihasteltavaksi.

Tunnin päätös

Tunnin loppuksi valitaan jokin seuraavista leikeistä tai joku muu lapsille mieluisa seuraleikki:

Solmu 1: Yksi tai kaksi vapaaehtoista menee hetkeksi toiseen huoneeseen. Sillä välin muut osallistujat muodostavat piirin ja käsistä kiinni pitäen piiri menee “solmuun” eli kieputetaan piiriä käsien ali jne. Käsistä ei saa päästää irti. Kun piiri on solmussa, tulevat vapaaehtoiset sisään ja yrittävät selvittää solmun niin, ettei käsiä vieläkään irroteta toisistaan.

Solmu 2: Kaikki osallistujat seisovat piirissä, ojentavat kätensä suorina eteen, menevät lähemmäs toisiaan ja tarttuvat summanmutikassa käsistä kiinni. Vieruskaverin käteen ei saa tarttua. Syntynyt solmu yritetään selvittää ilman, että käsien otetta irrotetaan.

Lima ja keijut: Yksi osallistuja on lima, joka liikkuu lattialla ryömien ja äännellen “pulipuli”. Muut ovat keijuja, jotka liikkuvat kävellen ja pomppien ja äännelevät “tsirp tsirp”. Lima yrittää ottaa keijuja kiinni. Jos keiju jää kiinni, hänestäkin tulee lima. Lopulta kaikki ovat limoja.

Sylipallo: Leikkiin tarvitaan keskikokoinen pallo. Osallistujat istuvat piirissä niin, että varpaat koskettavat toisiaan. Palloa lähdetään kuljettamaan ringissä sylistä syliin niin, ettei palloon kosketa käsin. Myös ringistä pudonnut pallo nostetaan takaisin ilman käsiä. Vaihdetaan välillä suuntaa.

Muita tehtäväideoita 0-2 -luokille

Ole hyvä itsellesi –juliste/-moniste

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

Ideoita yllä olevaan:

- Leikkaa monisteesta irti asiat, jotka
 - a) ovat sinulle helppoja tapoja olla hyvä itsellesi.
 - b) ovat sinulle uusia tapoja olla hyvä itsellesi.
 - c) ovat asioita, joihin otat tavoitteeksi kiinnittää enemmän huomiota.
- Vie moniste kotiin ja rastita viikon aikana niitä tapoja, joita käytit.

Positiivisuuden puu

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/positiivisuuden-puu/>

Tulostettava puu ja siihen liittyvät omenat, joissa on voimauseita. Lisäksi tehtävämoniste. Tiedostossa myös ohje opettajalle.

Saippuakuplat

Saippuakuplien puhaltamista voi käyttää apukeinona hengityksen huomioimisessa. Kuplia puhalletaan niin, että jokaiseen kuplaan “puhalletaan” sisään myös mukava toive tai kiitos. Lapsi sulkee ensin silmät ja miettii mielessään toiveen. Sitten hän avaa silmät, hengittää nenän kautta sisään ja puhallaa ulos toiveen ja kuplan ulos hengitettäessä.

Lähde: Kauppila, E. 2019. Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness.